



ABC para la estandarización de recetas y porciones en el PAE con enfoque diferencial



Alimentos para
Aprender



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA
Escuela de Nutrición y Dietética

Guía práctica ABC para la implementación de la Estrategia de estandarización de recetas y porciones en el PAE, con enfoque diferencial: territorial y étnico, en el marco de la promoción de alimentación saludable y sostenible.

Contrato UAPA – CD – 073-2024



Contenido



Introducción	3
¿Qué es la estrategia de estandarización de recetas y porciones en el PAE?	4
Beneficios de aplicar la estrategia de estandarización de recetas y porciones en el PAE	5
¿Para qué implementar la estrategia de estandarización de recetas y porciones en el PAE?	6
Actores que participan en la estrategia de estandarización de recetas y porciones en el PAE	8
¿Cuáles son los roles de los actores que participan en la estrategia?	9
Paso a paso para la implementación de la estrategia de recetas y porciones en el PAE	10
Paso 1: Elegir la receta a estandarizar	11
Paso 2: Conocer los utensilios, medidas y cortes	13
Paso 3: Prueba inicial de la receta	14
Paso 4: Corrección de la receta	16
Paso 5: Prueba final de la receta	17
Paso 6: Servir las porciones de forma correcta	18



Introducción

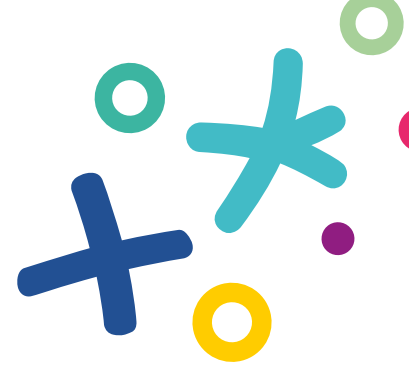


La guía práctica A, B, C, para la implementación de la **Estrategia de estandarización de recetas y porciones en el Programa de Alimentación Escolar, con enfoque diferencial: territorial y étnico, en el marco de la promoción de alimentación saludable y sostenible**, tiene como propósito servir de herramienta orientadora que facilita la comprensión y la implementación de los componentes de la estrategia tanto en los equipos PAE de las Entidades Territoriales, como en los servicios de alimentación del programa en las Instituciones educativas.

Este es un mapa que orienta a los diferentes actores partícipes del Programa de Alimentación Escolar. Es necesario que se remitan al documento técnico de la “Estrategia de estandarización de recetas y porciones en el PAE, con enfoque diferencial: territorial y étnico, en el marco de la promoción de la alimentación saludables y sostenible”, con el fin de conocer el detalle y especificidad de los aspectos mencionados en esta guía.



¿Qué es la estrategia de estandarización de recetas y porciones en el PAE?



La estrategia de estandarización de recetas y porciones en el **Programa de Alimentación Escolar** es una guía planificada que permite realizar preparaciones de manera adecuada y siguiendo las indicaciones sobre los tiempos y métodos de cocción, pesos exactos de cada ingrediente, para lograr que cada plato tenga el mismo **sabor, color y consistencia**. Esto permite brindar a los niños, niñas y adolescentes, alimentos con presentación más agradable.



Beneficios de aplicar la estrategia de estandarización de recetas y porciones en el PAE



1

Utilizar el paso a paso de cada receta favorece que siempre se tenga una preparación con el mismo **color, consistencia y sabor agradable**.

2

La cantidad de ingredientes indicada en la receta aporta los **nutrientes que necesita** el estudiante y permite **cumplir con la planificación de los ciclos de menús**.

3

Incluir preparaciones conocidas por los niños, niñas y adolescentes y además presentarlas de manera agradable, **mejora la aceptabilidad, aumenta el consumo de complemento alimentario y reduce los desperdicios**.

4

Ayuda a promover una alimentación saludable, ya que por medio de la estandarización se logra controlar los **nutrientes críticos** como el sodio, azúcar, grasas trans y saturadas. Las cuales han sido relacionadas con enfermedades como **hipertensión, problemas al corazón, diabetes**, entre otras.

5

Con la estrategia de estandarización de recetas y porciones, se **optimizan los costos**.



¿Para qué implementar la estrategia de estandarización de recetas y porciones en el PAE?

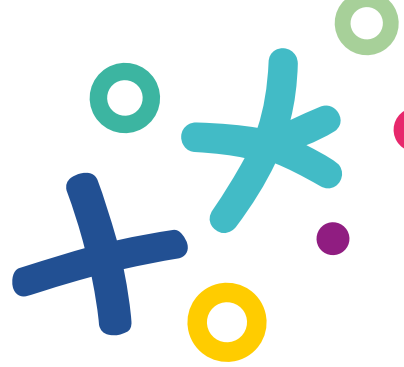


Para realizar las preparaciones planeadas en los ciclos de menús, siguiendo **el paso a paso**, tomando la cantidad exacta de los ingredientes, utilizando los tiempos y métodos de cocción, lo cual genera **presentaciones de platos más agradables y consistentes**, respetando la porción adecuada según el tipo de complemento alimentario y de acuerdo con el grado o nivel educativo del estudiante.

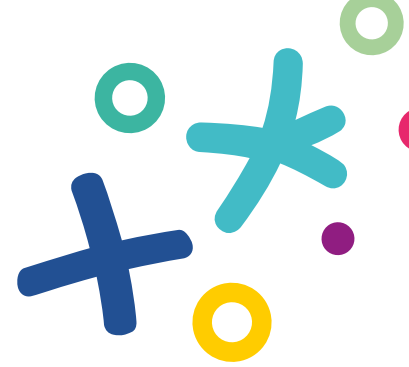


Actores que participan en la estrategia de estandarización de recetas y porciones en el PAE

- Profesional en Nutrición y Dietética
- Profesionales en gastronomía, chefs
- Cocineros tradicionales
- Personal Manipulador de Alimentos
- Comunidad educativa



¿Cuáles son los roles de los actores que participan en la estrategia?



Profesional en Nutrición y Dietética ▲



Garantizan que las recetas y porciones en el PAE cumplan con los requerimientos nutricionales establecidos para los diferentes tipos de complemento alimentario en el PAE de acuerdo con los lineamientos vigentes. Es el encargado de definir las preparaciones de los ciclos de menús y realiza el proceso de estandarización.

Profesional en gastronomía, chef ▲



Apoyar en la elaboración de las recetas estandarizadas, adaptándolas para que sean viables dentro del contexto en el PAE, sin perder de vista la calidad, el sabor, la eficiencia en la preparación y los recursos disponibles.

Cocineros tradicionales ▲



Son actores clave en la preservación de los saberes culinarios y la inclusión de alimentos autóctonos en las recetas en el PAE.

Personal manipulador de alimentos ▲



Son los responsables directos de implementar las recetas estandarizadas, por lo que deben recibir capacitación técnica para preparar los complementos alimentarios de manera segura, eficiente y conforme a los lineamientos del PAE.

Comunidad educativa ▲



Apoyan y fomentan el consumo completo del complemento en los estudiantes beneficiarios, promoviendo una alimentación saludable. Para los beneficiarios, su papel es consumir en su totalidad el complemento alimentario y evitar los desperdicios de alimentos.

Paso a paso para la implementación de la estrategia de recetas y porciones en el PAE



A continuación, se describen los **seis pasos** para la implementación de la Estrategia de estandarización de recetas y porciones en el PAE, con enfoque diferencial: territorial y étnico



1

Elegir la receta a estandarizar

En un trabajo interdisciplinario entre el profesional en **Nutrición y Dietética y el gastrónomo**, se debe seleccionar las recetas tanto ya implementadas como nuevas que desean estandarizar. Este proceso se realiza a través de cuatro actividades:



- **Revisión** de los ciclos de menús actuales.
- Indagación al **personal manipulador de alimentos y cocineros tradicionales** sobre recetas que conozcan del territorio.
- Encuestas de satisfacción, que se realizan a los estudiantes, especialmente a mitad de año, con el fin de **ajustar las preparaciones planeadas en los ciclos de menús**.
- Buscar **nuevas recetas** pertinentes al territorio.



¿Qué se debe tener en cuenta a la hora de elegir recetas?



Recetas con alimentos que puedan **adquirir en el territorio** o en la zona geográfica definida para la **compra local de alimentos**.



Evitar recetas con **alimentos basados en proteína animal** de especies protegidas, ya que el consumo masivo de este tendría consecuencias negativas con la sostenibilidad.



Procurar seleccionar alimentos que no sean **ultra procesados**, con **bajo contenido de azúcares añadidos, sal, grasas trans y saturadas**. Con el fin de hacer control en los nutrientes críticos que pueden afectar la salud.



Recetas fáciles de **replicar** en el PAE, teniendo en cuenta métodos de cocción y utensilios a emplear.

2

Conocer los utensilios, medidas y cortes

Aunque se conocen los procesos internos que se realizan en un servicio de alimentación, es importante **fortalecer los conocimientos** a través de capacitaciones al **personal manipulador de alimentos**, quienes son los encargados de ejecutar la preparación de las recetas. Las principales capacidades para fortalecer son las siguientes:



- **Métodos de cocción**
- **Cortes de alimentos**
- **Utensilios estandarizados**
- **Medidas caseras**

3

Prueba inicial de la receta

¿Sabías que no todas las recetas se encuentran estandarizadas?

Este es el motivo por el cual se debe estandarizar cada preparación y se debe ajustar a los requerimientos nutricionales y el gramaje de la porción según el tipo de complemento alimentario y grado o nivel educativo del estudiante.



Realizar la receta

Realizar la receta tal cual como está escrita o como es conocida, sin cambiar nada.



Pesar el alimento

El alimento crudo se debe pesar antes de retirar la piel, hueso y semillas. Después pesarlos sin estos elementos mencionados.



Escribir

Escribir los métodos de cocción, los tiempos, los ingredientes, el peso bruto, el peso neto. Y por último cómo se realizó la preparación.



Peso final receta

Tomar el peso final de la receta para que se pueda determinar la porción y el aporte nutricional por parte del profesional en Nutrición y Dietética.



Este paso puede ser realizado por el personal manipulador de alimentos





Importante



¿Sabes reconocer la diferencia entre peso bruto y peso neto?



Peso bruto

Peso que se toma al alimento antes de hacer el proceso de pelado, quitar semillas o hueso.



Peso neto

Peso que se toma al alimento después quitar las partes no comestibles.



4

Corrección de la receta



Repetir la receta

Es necesario repetir el proceso con las **modificaciones** que el personal manipulador de alimentos y profesional en Nutrición Dietética identificaron o consideraron.

Analizar

Analizar si los cambios propuestos **mejoran o desmejoran** la calidad final en sabor, color, consistencia y aporte nutricional.

Corregir

Escribir las modificaciones que consideran que debe tener la receta, puede ser en **ingredientes, cantidad, o procedimientos.**

Escribir

Escribir la receta final con los **cambios realizados.**



5

Prueba final de la receta



Repetir

Volver a realizar la receta con las modificaciones identificadas en el paso anterior.

Probar

Realizar pruebas de características organolépticas, como sabor, olor y consistencia.

Escribir

Reescribir la receta con el procedimiento, los gramajes, ingredientes, utensilios y tiempos de cocción tal cual como fue realizada. Esta deber ser fácil de entender con el fin de que pueda ser repetida por el personal manipulador de alimentos.

6

Servir las porciones de forma correcta



El profesional de Nutrición y Dietética

- Determina el gramaje de cada porción.
- Realiza toma de fotografías de referencia de las diferentes porciones por tipo de complemento alimentario y según el grado o nivel educativo.



El personal manipulador de alimentos

- Evitar servir más, ni menos de la porción estipulada, ya que esta contiene el aporte nutricional según el tipo de complemento alimentario y grado o nivel educativo del estudiante.
- Si realiza el paso a paso de la receta y utiliza los gramos de ingredientes indicados, todos los niños, niñas y adolescentes consumirán su porción.
- La presentación del plato de forma agradable mejora la aceptabilidad de los estudiantes.





Recuerda



Cada plato cuenta, aplicar esta estrategia ayuda a disminuir los desperdicios en los procesos del servicio de alimentación y aumentar la aceptación de los menús por parte de los estudiantes.

Cada ingrediente tiene una función dentro de una receta. Cambiar la cantidad estimada cambiará el resultado final.

Calcular “al ojo” te lleva a cometer errores que impactan sobre el consumo de los alimentos por parte de los estudiantes.



Porque cada plato cuenta

Somos **la** Revolución **del** PAE



Alimentos para
Aprender



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

Escuela de Nutrición y Dietética

