



Diseñar menús saludables en colectividades: sistema PAEM y método FICOMESA

14-05-2018

– ARTÍCULO 1 DE 4.

Esta serie de artículos es de especial interés para aquellos profesionales encargados de diseñar los menús en los servicios de restauración social y colectiva. En él, su autor José M. Capitán, propone un sistema propio, sencillo y lógico para el diseño de las planillas semanales y mensuales y la organización del menú diario. En cuatro entregas semanales, Capitán nos detallará como aplicar al diseño de menús, el sistema PAEM y el método FICOMESA.

- El sistema PAEM de diseño y planificación de menús, utilizado como factor de corrección (2).
- Método figurativo, cualitativo y volumétrico para la confección de menús saludables en RC (3).
- Ventajas y limitaciones de la aplicación del método FICOMESA: últimas pinceladas (4).

Uno de los primeros trabajos que desarrollé como dietista en el Ayuntamiento de Sevilla fue analizar la calidad dietética de los menús de los comedores escolares de la ciudad, esto fue durante el curso 2004/05. Tuve que analizar un total de 35 menús servidos en 35 colegios, pero ¿cómo debía hacerlo?, ¿en base a qué criterios debía entender los resultados obtenidos?, ¿en base a qué criterios debía plantear las mejoras al menú?

Debemos tener en cuenta que la guía de comedores escolares del programa Perseo, publicada por el Ministerio de Sanidad y Consumo, constituye el primer referente nacional en esta materia, pero no se publicó hasta junio de 2008, cuatro años después del trabajo al que hago referencia. Por tanto, el panorama era algo nebuloso y el consenso en esta materia brillaba por su ausencia. Cuento en estas líneas como enfrenté este problema.

El sistema (PAEM) y el método (FICOMESA) que diseñé y que se aplicó entonces, hoy siguen vigentes y son la base del sistema de confección de menús escolares que rigen los colegios públicos servidos por catering gestionados por la Junta de Andalucía; estos catering alimentan a 180.000 niñas y niños cada día en sus centros educativos. Este modelo es seguido también en la actualidad para la confección de los menús de los comedores dependientes de la Universidad de Sevilla.

Sistema de Proporcionalidad para el Análisis y Elaboración de Menús (PAEM)

El sistema PAEM establece que un menú debe ser analizado y elaborado en función a siete aspectos básicos:

1. El número de veces que se recomienda el consumo de un alimento en un periodo dado.

Originariamente me basé en las recomendaciones de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) de 2004. Estas recomendaciones fueron revisadas en 2016. En cada territorio o país puede haber distintas recomendaciones en función de las características de su población, por lo que cada dietista-nutricionista (DN) tomará como referencia aquella que considere más apropiada.

Ejemplo: consumo de legumbres (SENC 2016): 2-3 veces por semana o más.

2. Las comidas (desayuno, almuerzo, merienda, cena) en las que suele incluirse de un modo habitual dicho alimento en una cultura concreta.

Ejemplo: en España las legumbres se toman en el almuerzo, pero no en la cena.

Nota: Alimentos como el falafel o el hummus, elaborados con legumbres, se empiezan a introducir en nuestra alimentación y a consumirse también en la cena, algo que habrá que considerar en futuras planificaciones.

3. El número y tipo de comidas que el comensal realiza en un establecimiento de restauración colectiva, en relación al número total de comidas de un periodo concreto.

Ejemplos: un niño almuerza cinco veces en el comedor escolar de un total de siete almuerzos que realiza durante la semana; lo mismo ocurre con el estudiante que come en un comedor universitario, en cambio, en un cuartel militar o en un hospital se pueden llegar a servir todas las comidas principales. Las comidas principales suelen ser 28 comidas a lo largo de toda la semana: 7 desayunos, 7 almuerzos, 7 meriendas y 7 cenas.

4. El reparto proporcional de cada tipo de alimento en el número total de comidas que el comensal haga en un establecimiento dado teniendo como base las recomendaciones del número de raciones para ese alimento y las comidas en las que culturalmente se suele servir.

Seguimos con el supuesto del comedor escolar, ejemplos:

- Fijamos la recomendación del consumo de legumbres en tres platos o raciones (SENC 2016). Este alimento puede servirse de forma habitual en siete almuerzos a lo largo de una semana. Aplicando una regla de proporcionalidad, el menor debe consumir en el comedor escolar dos platos de legumbres, ya que si en 7 almuerzos se aconseja tomar tres platos, en cinco almuerzos consumirá solo dos.
- Hacemos lo mismo con el pescado. SENC 2016 recomienda un consumo semanal de al menos 2-3 raciones. Para realizar los cálculos fijamos el consumo semanal en 3 raciones a la semana, raciones que habrá que distribuir entre 14 posibles comidas en las que se puede servir de una forma habitual este producto: 7 almuerzos y 7 cenas. Aplicando la misma regla de proporcionalidad, el menor debe consumir en el comedor escolar un plato que contenga una ración de pescado, ya que si en 14 almuerzos y cenas debe tomar 3 raciones, en cinco almuerzos, aproximadamente, debe tomar solo una.
- Un tercer ejemplo lo tenemos con las verduras y hortalizas. SENC 2016 recomienda el consumo de 2 raciones diarias, una de ellas en forma de ensalada con variedad y distintos colores de sus componentes. Estos alimentos, en España, se pueden servir de forma habitual en 14 comidas: 7 almuerzos y 7 cenas. Aplicando nuestra regla, el menor debe consumir en el comedor escolar una ración de verduras cada día, ya que si en 14 almuerzos y cenas debe consumir 14 raciones de verduras, en 5 almuerzos consumirá 5 raciones. La mitad de las raciones serán en forma de ensaladas y las verduras serán variadas y con colores diversos.

5. Los factores culturales, morales o religiosos, así como aquellas dietas que precisan adaptaciones por razones de salud y que se alejan de las recomendaciones generales hechas para uno o varios alimentos.

Estos factores y adaptaciones deben respetarse sin que el menú pierda, en la medida de lo posible, la composición nutricional con la que se ha diseñado el menú basal.

Ejemplo: una niña vegetariana no puede obtener las proteínas de la carne, pero sí de alimentos como el tofu (derivado de la soja) o el seitán (gluten de trigo). Estos alimentos sustitutivos, o el conjunto de la preparación, deben presentarse en la cantidad necesaria como para que aporte aproximadamente los mismos gramos de proteínas que la preparación elaborada con carne.

6. Los hábitos dietéticos de la población serán tenidos en cuenta, por lo que plantearemos platos y combinaciones de alimentos que puedan compensar los excesos o defectos del conjunto de su alimentación.

Ejemplo: en España se suele consumir más carne que pescado, por lo que la tendencia en el menú para colectividades, en general, debe ser la de ofrecer algo más de pescado que de carne, siempre respetando las recomendaciones y los márgenes propuestos para el consumo de estos alimentos.

7. Los menús deben alcanzar una buena palatabilidad y ser organolépticamente adecuados para satisfacer las necesidades sensoriales del comensal.

Es decir, los responsables de cocina, sea cual sea el sistema productivo empleado, línea fría o línea caliente, deben garantizar que cuando la comida llega al comensal esta tenga una presencia visual atractiva, una temperatura óptima para cada preparación y una textura, un olor y un sabor altamente satisfactorio.

– Próxima semana: El sistema PAEM como factor de corrección y ejemplos de menús saludables.

Noticias Relacionadas

- Codinan presenta una nueva pirámide de la alimentación saludable y sostenible
- Implantación, seguimiento y promoción de un menú saludable en la Universidad de Sevilla
- Cómo conseguir que el menú saludable sea el más elegido por los universitarios de la US



José M. Capitán es graduado en Nutrición Humana y Dietética, máster en Agroalimentación y técnico especialista en Dietética y Nutrición. Trabaja desde 2002 en el Observatorio de la Salud del Servicio de Salud del Ayuntamiento de Sevilla, imparte cursos desde hace más de veinte años y ha sido elegido, recientemente, decano de [Codinan](#). @: jmcapitan@gmail.com. ([Todos los artículos](#)).