



## El sistema PAEM de diseño y planificación de menús, utilizado como factor de corrección

23-05-2018

– ARTÍCULO 2 DE 4.

**La semana pasada publicamos el primero de cuatro artículos sobre el diseño de menús saludables en colectividades. En él, su autor José M. Capitán, explicó que es el sistema PAEM, del que en la entrega de hoy se detalla su utilización como factor de corrección y se dan algunos ejemplos de menús saludables.**

- Diseñar menús saludables en colectividades: sistema PAEM y método FICOMESA (1).
- Método figurativo, cualitativo y volumétrico para la confección de menús saludables en RC (3).
- Método figurativo, cualitativo y volumétrico para la confección de menús saludables en RC (4).

Un hecho evidenciado en los primeros estudios sobre la calidad nutricional de los menús ofertados en centros escolares de la ciudad de Sevilla era que se servía con mayor frecuencia aquellos alimentos que se aceptaban mejor por parte del escolar; algo parecido a lo que pasa en la actualidad con la oferta gastronómica de cualquier restaurante que tiene como objetivo optimizar sus ventas entre su clientela.

De esta forma, podíamos observar en el comedor, que en una misma semana, se podían proponer hasta 3 o 4 preparaciones confeccionadas con carne como ingrediente principal, además de otras en las que la carne se podía usar como ingrediente secundario. Estrictamente se podía argumentar, sin temor a equivocación, que no se ofrecía más carne de la que se recomendaba por parte de las sociedades científicas. Sin embargo, esta práctica necesariamente debiera haber ido acompañada de la prohibición, o al menos la recomendación, a los padres de no servir más carne a sus hijos en ninguna de las comidas del resto de la semana que el escolar hiciera en el hogar familiar, ni tampoco en las que este realizara cuando saliera de casa para participar en alguna actividad lúdica, algo que obviamente no se podía hacer.

Al aplicar el sistema PAEM evitamos que no se ofertara, en la cantidad suficiente, otros alimentos que, como las verduras, tenían y tienen una menor aceptabilidad en este grupo de población. Al usar el sistema PAEM para diseñar y planificar las comidas en el

comedor escolar evitábamos estos problemas asociados a la educación alimentaria previamente adquirida por el niño o la niña, fomentando una mayor cultura dietética y diversificando al máximo la comida ofertada en el centro educativo, algo que es extrapolable a otras colectividades.

## En resumen

El análisis de un menú y su elaboración (planificación y diseño), debe hacerse siguiendo las recomendaciones nutricionales hechas para cada alimento; cada alimento debe incluirse proporcionalmente en el menú según el número total de comidas que el comensal realiza en un establecimiento y el total de comidas donde culturalmente ese alimento puede estar representado; se tendrán en cuenta, además, los condicionantes morales, religiosos y de la salud de los clientes y de los hábitos dietéticos de la población a la que se destina el menú, siendo imprescindible que cada una de las preparaciones sean organolépticamente óptimas.

Un ejemplo de la aplicación de este sistema lo tenemos en el recientemente publicado *Pliego de prescripciones técnicas cafetería/comedor universitario Edificio Antigua Fábrica de Tabacos* de la Universidad de Sevilla donde se oferta el denominado menú 'Me Gusta'.

## ¿Y ahora qué?

A partir de este momento el dietista-nutricionista debe enfrentarse a la pantalla de su ordenador y diseñar su planilla de menús. Tendrá que cuidar aspectos como la distribución de los alimentos para que el menú sea lo suficientemente variado, no repitiendo un mismo tipo de producto, ni en el mismo día ni al día siguiente; por ejemplo no será lo mejor que se oferte garbanzos el lunes y judías blancas el martes debiendo dejar al menos un día de por medio entre ambas preparaciones.

Del mismo modo, variará el tipo de técnicas culinarias empleadas y el tipo de verduras usadas en las preparaciones y se diversificarán los alimentos ricos en hidratos de carbono empleados, así como los ricos en proteínas a lo largo de toda la semana y de todo el mes para que el menú sea lo suficientemente atractivo y equilibrado y no resulte repetitivo.

## ¿Cómo nombrar los platos en las planillas de menús?

En la planilla de menús se debe especificar claramente la naturaleza del plato y la técnica culinaria principal, al menos en aquellas preparaciones que puedan admitir variaciones, siendo lo más descriptivo posible e incluyendo al menos los ingredientes principales:

- Ejemplo 1: en vez de *Merluza con ensalada*, debería nombrarse: *Merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y pepino*.
- Ejemplo 2: en vez de *Pollo con patatas*, debería nombrarse: *Pollo asado con patatas y almendras al horno*.

## Ejemplos de menú saludable para un periodo de una semana (5 almuerzos)

### – Menú basal.

- Lunes: *Champiñones al ajillo + Guiso de judías rojas con arroz integral*.
  - Martes: *Gazpacho + Guiso de patatas con choco*.
  - Miércoles: *Berenjenas al horno con queso parmesano + Guiso de garbanzos con calabaza*.
  - Jueves: *Aliño de tomate y rúcula + Arroz integral estilo campero con huevos fritos*.
  - Viernes: *Col lombarda sofrita con cebolla, pasas y piñones + Pasta integral con pollo*.
- Junto a cada comida: pan integral + fruta variada + jarra de agua.

### – Menú derivado: opción vegetariana.

- Lunes: *Champiñones al ajillo + Guiso de judías rojas con arroz integral*.
  - Martes: *Gazpacho + Guiso de patatas con seitán*.
  - Miércoles: *Berenjenas al horno con queso parmesano + Guiso de garbanzos con calabaza*.
  - Jueves: *Aliño de tomate y rúcula + Arroz integral estilo campero con huevos fritos*.
  - Viernes: *Col lombarda sofrita con cebolla, pasas y piñones + Pasta integral con tofu*.
- Junto a cada comida: pan integral + fruta variada + jarra de agua.

## Un poco más...

El siguiente paso será calcular el gramaje de los alimentos para adecuarlo a las recomendaciones de energía y macronutrientes específicos para el grupo poblacional para el que se trabaja y que se debe reflejar en la ficha técnica del menú (ver modelo ficha técnica CODINAN).

Todo esto quedará muy bonito en nuestro fichero *word*, pero en la práctica, generalmente, ni se mide, ni se pesan los alimentos que se sirven en el plato; la distancia entre lo que hay en el papel y lo que vemos sobre el plato pueden ser abismales.

Para tratar de paliar este problema propongo usar como modelo el método Figurativo para la Confección de Menús Saludables (FICOMESA), para que lo que se sirva en el plato se aproxime a lo que se escribe sobre el papel, o al menos este guarde proporciones saludables... pero ésto os lo explicamos en el próximo artículo.

## 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. Presidente de la Comisión de Restauración Colectiva del **CODINAN**. Trabaja desde 2002 en el Observatorio de la Salud del Servicio de Salud del Ayuntamiento de Sevilla e imparte cursos desde hace más de veinte años. @: [jmcapitan@gmail.com](mailto:jmcapitan@gmail.com). ([Todos los artículos](#)).