



## Método figurativo, cualitativo y volumétrico para la confección de menús saludables en RC

30-05-2018

– ARTÍCULO 3 DE 4.

**Aquí tenéis la tercera entrega del artículo sobre cómo diseñar menús saludables en restauración colectiva según el sistema PAEM y método FICOMESA, cuyo autor es el dietista nutricionista José María Capitán. En este caso, el autor nos explica como con el método FICOMESA, se puede adecuar de la manera más fiel posible, la teoría de las plantillas de menús a lo que vemos sobre el plato realmente.**

- Diseñar menús saludables en colectividades: sistema PAEM y método FICOMESA (1).
- El sistema PAEM de diseño y planificación de menús, utilizado como factor de corrección (2).
- Ventajas y limitaciones de la aplicación del método FICOMESA: últimas pinceladas (4).

El método FICOMESA es un método figurativo, cualitativo y volumétrico para la confección de menús saludables y tiene diversas aplicaciones, entre ellas en restauración colectiva (RC). Este método responde a un esquema básico y es compatible con las recomendaciones sobre el consumo de raciones de alimentos de la SENC y con la nueva pirámide saludable y sostenible propuesta por la comisión de trabajo de Restauración Colectiva del Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Andalucía.

### Gráfico explicativo: esquema básico del método

Las dos figuras geométricas de cada fila horizontal representan distintos modelos de primeros y segundos platos. Cada color representa un tipo de alimento y sus proporciones o volúmenes representan la cantidad que debe ocupar aproximadamente en el plato.



**Verde:** alimentos ricos en vitaminas, minerales y fibra; frutas y verduras.

**Amarillo:** alimentos ricos en hidratos de carbono; pasta, arroz o cuscús integral, patata, yuca u otras elaboraciones con harinas integrales.

**Rojo:** alimentos ricos en proteínas; huevos, pescados, lácteos, carne, seitán, tofu.

**Amarillo y Rojo:** alimentos ricos en hidratos de carbono y proteínas; garbanzos, lentejas, judías.

**Verde y Rojo:** alimentos ricos en vitaminas, minerales, fibra y proteínas; habas, judías verdes, guisantes.

### Instrucciones

- Confeccionamos cada almuerzo y cada cena con dos platos y tres colores. Ejemplo 1º plato: una ensalada (verde) y 2º plato: arroz integral (amarillo) con tofu (rojo).
- Para el primer plato utilizamos alimentos de color verde. Ejemplos: ensalada de lechuga, col lombarda, tomate, zanahoria y cebolla o bien puré de calabaza, calabacín, zanahoria y cebolla.
- Para el segundo plato elegimos alimentos de color amarillo. Ejemplos: paella, patatas guisadas o yuca frita.
- Añadimos alimentos de color rojo en el primer o en el segundo plato, ocupando 1/3 del volumen total del mismo. Ejemplos: tofu, seitán, pollo, conejo o pescado.
- Cuando el segundo plato esté confeccionado con legumbres, éstas ya incluyen en su composición tanto los hidratos de carbono que representan el color amarillo como las proteínas del color rojo, luego no será necesario añadir al menú más alimentos ricos en estos nutrientes. Nótese que aunque culturalmente en España las legumbres se consideren un primer plato, nutricionalmente son un segundo y es en este orden en el que, preferentemente, se deben servir.
- Cuando el primer plato esté confeccionado con leguminosas como habas, judías verdes o guisantes (verde y rojo) se acompañarán con 1/6 de volumen de cualquier otro alimento proteico en el mismo plato o en el segundo.

### Concepto de ración

En definitiva, un menú saludable debe tener en cada comida una ración de verduras, una de hidratos de carbono y una de proteínas, entre su primer y su segundo plato, pero ¿a que equivale la ración de cada uno de estos alimentos en el método volumétrico FICOMESA?

- Una ración de verduras debe ocupar entre 2/3 de un plato y un plato completo.
- Una ración de alimentos ricos en hidratos de carbono debe ocupar entre 2/3 de un plato y un plato completo pudiendo tener como condimentos otras verduras que no se contabilizarán como ración ni fracción de la misma.
- Una ración de alimentos ricos en proteínas puede ser: a) un plato de legumbres (garbanzos, lentejas, judías); b) un plato de leguminosas (habas, judías verdes, guisantes) junto a una porción pequeña de proteínas en el primer o segundo plato ocupando aproximadamente 1/6 de su volumen; c) un volumen similar a 1/3 de un plato de carne, pescado, huevos (2 unidades para un adulto) o tofu, que pueden servirse en uno de los dos platos o distribuirse entre ambos (1/6 + 1/6).

Las proporciones que ocupen los colores en los platos siempre serán las mismas, tanto si se trata de un menú infantil, un menú para una gestante o un menú para un minero; lo que cambia es el tamaño del plato que se adecuará a las necesidades de cada grupo poblacional.

- Siguiente artículo: Ventajas y limitaciones de la aplicación del método FICOMESA: últimas pinceladas.

### 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