

10

Planificación de Menús



Gente DE
Maíz

SERIE NUTRIENDO CONCIENCIAS PARA VIVIR BIEN



“Fíjense, hay que tener cuidado ahora con la calidad. No se trata sólo de comer suficiente, saber comer. Y enseñar a los niños. ¡Cuidado con la comida chatarra!, por ejemplo. O cuidado con abusar de las harinas o de las carnes rojas. Viene el colesterol y empieza a subir. Todo eso hay que saberlo, es cultura, para uno mismo regularse en base a cada persona, cada familia”.

A handwritten signature in black ink, consisting of a vertical line on the left, a horizontal line across the middle, and a series of vertical strokes on the right that form the name 'Chávez Frías'.

Hugo Rafael Chávez Frías

Máximo Líder de la Revolución Bolivariana de Venezuela
Inauguración Gran Abasto Bicentenario Pza. Venezuela, 8 de agosto de 2012

Serie Nutriendo Conciencias para Vivir Bien

LIBRO 1:

Trompo de los Alimentos

LIBRO 2:

Manipulación Higiénica de los Alimentos

LIBRO 3:

Lactancia Materna

LIBRO 4:

Alimentación en la Etapa Inicial

LIBRO 5:

Alimentación en la Etapa Escolar

LIBRO 6:

Publicidad y Alimentación

LIBRO 7:

Alimentación en la Adolescencia

LIBRO 8:

Alimentación de la Mujer

LIBRO 9:

Alimentación de la Adulta y el Adulto Mayor

LIBRO 10:

Planificación de Menús





ISBN: 978-980-6129-84-9

Serie Nutriendo Conciencias para Vivir Bien
Planificación de Menús

Depósito Legal: IF8002015641602

Primera impresión.

Tiraje: 3000 ejemplares

Impreso en: AC2006 PRODUCCIONES C.A.

SERIE

Nutriendo Conciencias para Vivir Bien
Ministerio del Poder Popular para la Alimentación.
Instituto Nacional de Nutrición, Av. Baralt,
Esq. El Carmen Edif. INN. Caracas, República
Bolivariana de Venezuela



VICEPRESIDENTE DE SEGURIDAD Y SOBERANÍA
AGROALIMENTARIA
MG. Carlos Osorio Zambrano

MINISTRO DEL PODER POPULAR PARA LA
ALIMENTACIÓN
Cnel. Yvan Bello Rojas

DIRECTORA EJECUTIVA DEL INSTITUTO
NACIONAL DE NUTRICIÓN (INN)
Lcda. Marilyn Di Luca Santaella

FONDO EDITORIAL GENTE DE MAÍZ

COORDINACIÓN GENERAL
Verónica Sandoval

COORDINACIÓN EDITORIAL
Carmen Alicia Mendoza

REVISIÓN TÉCNICA
María Mercedes Alayón

REDACCIÓN

Marilyn Di Luca Santaella, Carmen Cecilia Bustamante,
Diana Calderón Díaz, América Pirela, Yosmar Briceño,
María Fernanda Dos Santos, Betzaida López, Carmen
Rueda, Irma Perdomo, Mariángeles Bolívar, Lilibeth
Méndez, Ana Karina Martins, Keyris Tovar, Jessica Suárez,
Patricia Martínez, Sandra Alonzo, José Joaquín Flores,
Gisela Rondón.

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Andrea Miranda
Carlos Raúl Toro

ILUSTRACIÓN

Flóres Soláno

EDICIÓN

José Joaquín Flores
María Gabriela Méndez
Yosmar Briceño

CORRECCIÓN

Deisy Martínez
Aimara Villanueva



PRESENTACIÓN

El Gobierno Bolivariano tiene dentro de sus líneas estratégicas, dar paso a través de políticas concretas, a la formación de un nuevo hombre y una nueva mujer, por medio de la consolidación de modelos de valores basados en la solidaridad, honestidad y cooperación. En esta siembra de valores se encuentra la conciencia y defensa de la Soberanía Alimentaria, tema prioritario para el bienestar de la población. Por eso resulta primordial ampliar nuestros conocimientos sobre alimentación y nutrición.

Para el ser humano la alimentación constituye una de sus preocupaciones fundamentales y uno de los factores determinantes en la formación y progreso de las sociedades, cualquiera que sea el grupo cultural al cual pertenece. Los nutrientes que aporta diariamente la dieta aseguran la posibilidad de un crecimiento físico óptimo y un desarrollo acorde con las potencialidades individuales.

Ningún alimento por sí solo contiene todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento corporal, es la combinación adecuada de alimentos la que determina los beneficios o perjuicios que puede ocasionar a la salud. Por tal motivo, conocer las ventajas de una alimentación sana, segura y soberana es imperativa en la prevención y como tratamiento nutricional de las enfermedades asociadas a malos hábitos alimentarios.



PRESENTACIÓN

En la actualidad se promociona, a través de gran cantidad de información, una vida saludable basada en una alimentación equilibrada, adecuada ingesta de agua y la práctica frecuente de actividad física. Sin embargo, muchos de estos datos no cuentan con basamento científico ni constituyen una recomendación que promueva el consumo saludable de alimentos soberanos; en otros casos las comidas que integran estas “dietas” no brindan los nutrientes necesarios, aumentando el riesgo de padecer alguna deficiencia nutricional.

Por esto, la Misión Alimentación ha elaborado este libro que ofrece algunos consejos prácticos que permiten planificar y elaborar diferentes tipos de menús, a través de la combinación adecuada de alimentos. Tales orientaciones se realizan en base a la principal herramienta educativa en el área de alimentación y nutrición: el Trompo de los Alimentos, tomando en cuenta las cantidades de alimentos a consumir así como también la calidad nutricional de los mismos.

Tener una alimentación más conciente y organizada contribuye a disminuir enfermedades como el sobrepeso, obesidad, hipertensión, diabetes, y esto se puede lograr mediante la combinación de los alimentos de cada franja del Trompo, de manera que las sustancias nutritivas que contienen se complementen unas con otras para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona y la Soberanía y la Seguridad Alimentaria.

ÍNDICE

La alimentación, un hecho social	12
Diferencias entre alimentación y nutrición	13
Aprende más de los nutrientes	14
1. Macronutrientes	14
2. Micronutrientes	17
Recomendaciones de energía y nutrientes	22
¡A planificar menús!	23
Tipos de menús	25
Pasos para planificar un menú	26
Ejemplo de menú para adultas y adultos	27
Sustitución de los alimentos	28
Lista de sustitutos	29
Ventajas de utilizar la lista de sustitutos	31
Conociendo las raciones	32
Lista de raciones para adultas y adultos	33

ÍNDICE

Menú ejemplo para un adulto	35
Consideraciones al comprar alimentos	36
Épocas de cosecha de algunos alimentos	39
Adelantar el trabajo en la elaboración de las comidas	40
¿Cómo abaratar el costo de los menús?	41
Actividades sugeridas	42
Glosario	48
Referencias bibliográficas	49

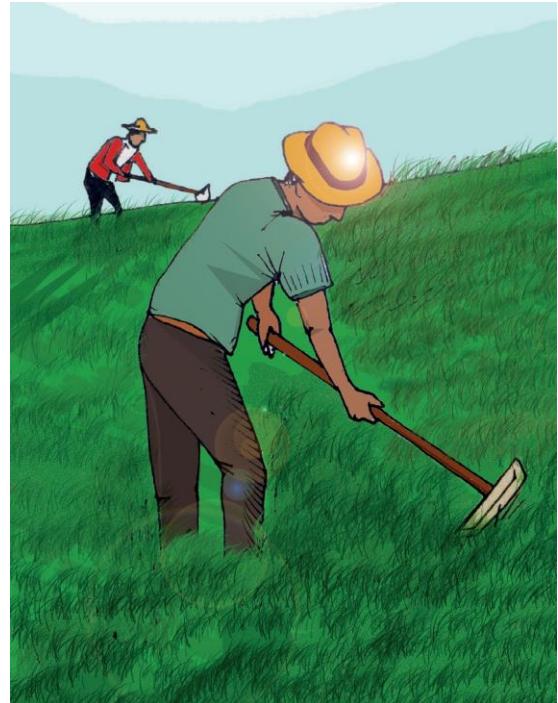
La alimentación, un hecho social

La alimentación es una actividad no sólo biológica, es también un fenómeno altamente político, psicológico, social, cultural, económico y ambiental, es decir, un hecho extraordinariamente complejo. El consumo de alimentos trasciende la necesidad de alimentarse en el sentido de nutrirse, pues está tan cargado de significados, de emociones y ligado a circunstancias y acontecimientos sociales que no sólo tienen que ver con la estricta necesidad de comer. Por esto se afirma que alimentarse es una práctica que resume otras prácticas sociales.

El entorno natural es la fuente primaria de la alimentación, pero las preferencias de consumos y las técnicas de su preparación están moldeadas por la cultura.

Se dice que *“el ser humano es lo que come”* pues hay sin duda una relación entre lo que el ser humano come y lo que crea, entre su alimentación y su actitud ante la historia. Visto así, los hábitos alimentarios son el reflejo de la cultura alimentaria, entendida como el conjunto de conocimientos y valores que se expresan en la conducta intelectual y en la práctica material, que se convierten en signos de identidad, tanto de la persona como de la comunidad, alrededor de la forma de alimentarse.

La cultura alimentaria implica las costumbres, tradiciones, prácticas y destrezas relacionadas con el acto de alimentación de un grupo o de seres humanos que comparten diversos elementos en común. Como está vinculada a factores económicos, sociales e históricos hay que tener claro que se rige por formas y códigos cambiantes, así como innovaciones en la transformación de alimentos.



Diferencias entre alimentación y nutrición

Como se ha mencionado, la alimentación constituye un acto esencial para la sobrevivencia de la humanidad, abarca desde la forma como se obtienen los alimentos, la aplicación de procesos para su transporte y conservación, el modo como son preparados para su aceptación y por último su consumo con todos los factores psicosociales asociados.

La alimentación termina cuando llega el alimento a la boca y ahí comienza la nutrición, proceso a través del cual los organismos vivos toman y transforman en su interior sustancias sólidas y líquidas proporcionadas por los alimentos, necesarias para el mantenimiento de la vida, el funcionamiento de sus órganos, la producción de energía y el crecimiento.

Alimentarse es una acción voluntaria, en cambio nutrirse es una acción involuntaria en la que se involucran la digestión, la absorción, el transporte de proteínas, carbohidratos, grasas y micronutrientes como las vitaminas y minerales, para finalizar con la excreción o proceso de eliminación de desechos de todos estos procesos.

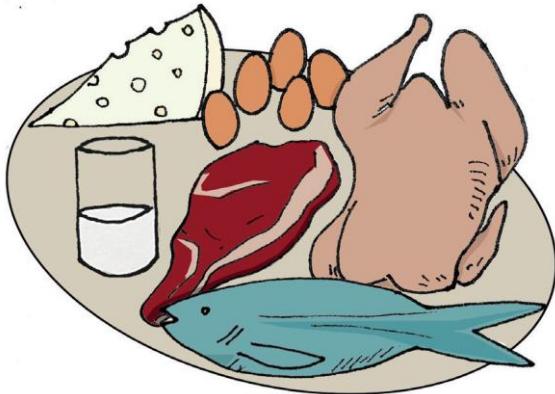


Aprende más de los nutrientes

Los nutrientes son sustancias contenidas en los alimentos, las cuales cumplen diferentes funciones en el organismo. Se clasifican en dos grandes grupos:

Macronutrientes

Son sustancias nutritivas que se encuentran en cantidades relativamente grandes en los alimentos y que proporcionan la energía necesaria para el mantenimiento de las funciones vitales del organismo. La energía suministrada por los alimentos se mide en calorías.



Los macronutrientes pueden ser de tres tipos:

a) Proteínas

Son un grupo de sustancias complejas que contienen carbono, oxígeno, hidrógeno y nitrógeno; se utilizan principalmente en la formación de tejidos, hormonas, enzimas y otras sustancias necesarias para la vida. Las proteínas están constituidas por aminoácidos y sus funciones son formar y reparar tejidos.

Principales fuentes alimentarias de las proteínas

Los alimentos de origen animal como los quesos, carnes (pollo, res, cerdo, pescado) y huevos, son ricos en proteína de buena calidad. Un consumo adecuado de carnes y algunas vísceras como el hígado, ayuda a evitar la deficiencia de hierro que puede causar anemia. Estos alimentos también aportan vitaminas como la B12 y el ácido fólico, entre otras.

Las leguminosas ó granos (caraotas, frijoles, garbanzos y lentejas) en combinación con los cereales (arroz, maíz y trigo) son también buena fuente de proteínas. Los cereales proporcionan un aminoácido llamado metionina que no poseen los granos por sí solos, y que al combinarse aportan una proteína de alto valor biológico, la cual puede remplazar la proteína de origen animal. Además estos alimentos aportan fibra para mejorar el tránsito intestinal.



Las frutas y algunas hortalizas contienen carbohidratos simples, complejos y fibra.

b) Carbohidratos

Son sustancias compuestas por carbono, oxígeno e hidrógeno que tienen como principal función proporcionar la energía necesaria para las funciones básicas del cuerpo.

Existen dos clases de carbohidratos: **Simples**, que se encuentran en alimentos como: el azúcar, la miel, el papelón y las frutas y **complejos**, que se encuentran en cereales, leguminosas, tubérculos y plátanos.

Principales fuentes alimentarias de los carbohidratos

La mayoría de los carbohidratos provienen de alimentos de origen vegetal. Los cereales son la mejor fuente de este nutriente, siguiéndole las leguminosas ó granos, las raíces comestibles o tubérculos (ñame, ocumo, yuca y papa), las hortalizas (auyama, repollo, zanahoria, pimentón, tomate, brócoli, coliflor, calabacín, berenjena, berro, lechuga, entre otras) y las frutas (cambur, lechosa, piña, mango, parchita, guayaba, naranja, mandarina, patilla, entre otras). También se encuentran presentes en los dulces elaborados a base de carbohidratos simples como la melcocha.

c) Grasas

También conocidas como lípidos, son sustancias importantes por su alto valor energético y por proporcionar ácidos grasos esenciales y vitaminas liposolubles a la dieta (vitaminas que se disuelven en grasa es decir la A, D, E y K).

Tipos de grasas

Se conocen cinco tipos de grasas, según el ácido graso que las conforma:

Grasas saturadas: Se encuentran principalmente en alimentos de origen animal como carnes, leche y huevos; también en alimentos de origen vegetal como el coco.

Grasas insaturadas: Se hallan en el aguacate, semillas de plantas como el ajonjolí, el maní, el girasol y el maíz, y en pescados como el atún y las sardinas.

Grasas mono-insaturadas: Se encuentran en el aceite de oliva principalmente.

Grasas poli-insaturadas: Aportan ácidos grasos omega 3 y 6. Se encuentran en los pescados azules como las sardinas, el atún, el boquerón, la caballa, entre otros.



Grasas trans: Estas grasas son producto del procesamiento tecnológico de hidrogenación de los aceites vegetales, con la finalidad de transformarlos en productos más estables. Se encuentran en margarinas y mantecas, en aceites de uso doméstico e industrial y en una gran cantidad de alimentos procesados, pues las grasas utilizadas para la manufactura industrial de alimentos contienen elevadas cantidades de grasas trans.

Este tipo de grasas causan efectos adversos en la salud cardiovascular y su consumo constituye un riesgo potencial de incrementar las enfermedades cardíacas.

Principales fuentes alimentarias de las grasas

Las grasas comestibles más conocidas son los aceites vegetales, la margarina, la mantequilla, la mayonesa, la tocineta y los frutos secos como el maní, el ajonjolí, las nueces, las almendras, el merly y las avellanas.

Micronutrientes

Son sustancias nutritivas que se encuentran en muy pequeñas cantidades en los alimentos y que cumplen una serie de funciones en el organismo. Tienen como finalidad la conservación de la salud y la vida. Se conocen dos tipos de micronutrientes:

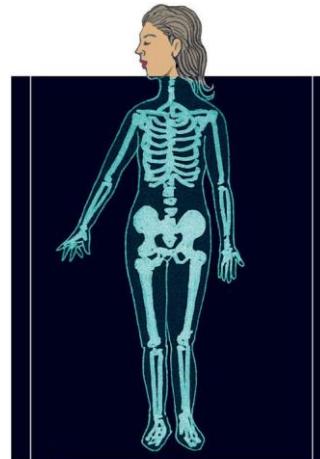
a) Vitaminas

Son un grupo de sustancias necesarias para la vida que muchos organismos no pueden producir, por lo que son obtenidas de los alimentos en cantidades muy pequeñas. Las vitaminas se han dividido en dos grandes grupos: hidrosolubles y liposolubles, atendiendo a su propiedad de disolverse en agua o en grasa.



Vitaminas liposolubles

- **Vitamina A:** Esencial para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de la piel. Fuente alimentaria: Hígado, huevo, pescados, leche entera, mantequilla, queso, margarina fortificada, hortalizas y frutas de color anaranjado, amarillo y rojo así como hortalizas de hojas verdes.
- **Vitamina E o tocoferol:** Es una vitamina conocida por su efecto antioxidante natural, protege al organismo contra el desarrollo de enfermedades del corazón y el cáncer. Fuente alimentaria: Los aceites vegetales, vegetales de hojas verdes, semillas oleaginosas (especialmente las nueces), aguacate y huevos.
- **Vitamina D:** Constituye uno de los reguladores fundamentales del metabolismo del calcio, regulando su nivel en la sangre. Además, aumenta la eficiencia de la absorción de este mineral a nivel intestinal. La vitamina D es sintetizada en la piel por la acción de los rayos solares, sin embargo, es necesaria la ingesta de sus precursores a través de los alimentos como la yema del huevo, los lácteos enteros (que contienen toda su grasa), el hígado y el aceite de hígado de pescado.



- **Vitamina K:** Es necesaria para el proceso de coagulación y también tiene un papel importante en el metabolismo óseo. Fuente alimentaria: Vegetales de hojas verdes y aceites vegetales de soya, algodón y oliva.

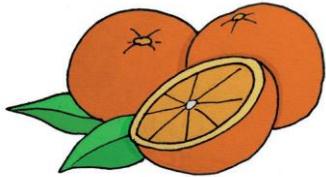


La adición de bicarbonato de sodio en la cocción de las leguminosas destruye la mayor parte de la riboflavina contenida en estos alimentos, por eso se recomienda no agregarlo.

Vitaminas hidrosolubles

- **Tiamina o vitamina B1:** Esencial para el metabolismo de los carbohidratos y el funcionamiento del sistema nervioso. Fuente alimentaria: Cereales integrales o enriquecidos, carne de cerdo, vísceras, lácteos, leguminosas y tubérculos.
- **Riboflavina o vitamina B2:** Es necesaria para el funcionamiento de otras vitaminas, contribuye a la formación celular. Fuente alimentaria: Leche y sus derivados, caraoatas negras, cereales enriquecidos y vísceras.
- **Piridoxina o vitamina B6:** Regula el metabolismo de las proteínas y contribuye a la formación de glóbulos rojos. Fuente alimentaria: Cereales enriquecidos, carne de res, pescado, pollo y las frutas no cítricas.
- **Cianocobalamina o vitamina B12:** Participa en la formación de los glóbulos rojos y contribuye al buen funcionamiento del sistema nervioso. Fuente alimentaria: Alimentos de origen animal, en especial carnes rojas y vísceras de animales.

- **Ácido ascórbico o vitamina C:** Favorece la absorción del hierro e interviene en la cicatrización de las heridas. Fuente alimentaria: Guanábana, guayaba, mango, naranja, tomate, cambur, plátano, pimentón, brócoli, ají y perejil.



- **Niacina:** Fundamental para el metabolismo de los macronutrientes (proteínas, grasas y carbohidratos). Fuente alimentaria: Carne de res y aves, caraotas negras, arroz, sardina, harina de maíz enriquecida precocida y plátano.
- **Ácido fólico o folatos:** Actúa junto con la vitamina B12 favoreciendo la maduración de los glóbulos rojos en la médula ósea. Previene las anemias y deformaciones del tubo neural. Fuente alimentaria: Vegetales de hojas verdes, hígado, huevos, carnes y cereales integrales.

b) Minerales

Al igual que las vitaminas, los minerales también se encuentran en muy pequeñas cantidades en los alimentos y cumplen una función vital en el mantenimiento de la salud y la vida. Entre los minerales más importantes se pueden mencionar:

- **Calcio:** Es el principal constituyente de los huesos y dientes e interviene en la contracción muscular y coagulación de la sangre. Fuente alimentaria: Quesos duros, cuajada, leche, cereales enriquecidos, sardinas y mariscos.



- Hierro: Su función principal es formar parte de la hemoglobina. Es imprescindible en el desarrollo de diversas funciones dentro del organismo. En la mujer tiene particular importancia, dado que previene la anemia por deficiencia de hierro. Fuente alimentaria: Carnes rojas, hígado, pescados, leguminosas y hortalizas de hojas verdes como la espinaca.

Se recomienda ingerir diariamente cualquiera de estos alimentos junto a alimentos ricos en vitamina C para asegurar el suministro de hierro, sobre todo en mujeres jóvenes, embarazadas, en período de lactancia así como niñas y niños.



- Yodo: Componente fundamental de las hormonas tiroideas. Fuente alimentaria: Pescados de mar, mariscos y la sal yodada.
- Cobre: Forma parte de muchas enzimas que intervienen en la producción de la energía para la vida. Fuente alimentaria: Ostras y otros moluscos, hígado, cereales, leguminosas, pescado y aves.
- Magnesio: Elemento presente en los huesos que además actúa como activador de muchas enzimas. Fuente alimentaria: Cereales de grano entero, leche, hojas verdes y leguminosas.
- Zinc: Necesario para el crecimiento, desarrollo y maduración sexual. También es elemento fundamental de las células del sistema inmunológico. Fuente alimentaria: Proteínas de origen animal, leguminosas y cereales.

Recomendaciones de energía y nutrientes

Los valores de referencia de energía y nutrientes son recomendaciones referentes a la ingesta de energía, proteínas, vitaminas y minerales, que sirven como una guía para mantener un adecuado estado nutricional.

Estos valores son empleados para evaluar las políticas y programas de nutrición. Se calculan en base a la edad, sexo y actividad física de una muestra representativa de la población venezolana. En el caso de las mujeres, se considera si están embarazadas o lactando, porque en ese caso los valores están aumentados por la condición fisiológica a que están sometidas.

Para conocer las cantidades de energía y nutrientes que cada persona necesita se recomienda consultar con un nutricionista o médico/a. También puede revisar los libros 4, 5, 7, 8 y 9 de esta serie en donde se detallan estas recomendaciones por grupo de edad, y que sirven de guía a la hora de planificar los distintos menús.



¡A planificar menús!

Como ya se ha presentado en otros libros de esta serie, el Trompo de los Alimentos es la agrupación de alimentos para Venezuela, utilizada para orientar una alimentación variada y equilibrada de acuerdo a las recomendaciones nutricionales para la población venezolana. En nuestro país el Trompo de los Alimentos es la guía fundamental a la hora de planificar un menú.

¿Qué es un menú?

Es la lista de platos o preparaciones que integran las diferentes comidas del día. La planificación de menús consiste en hacer una programación de las comidas que se van a consumir en un tiempo determinado.

Para planificar un menú se deben tomar en cuenta los siguientes factores:

- Las necesidades nutricionales de la población de acuerdo a su edad y sexo.

- Los hábitos y preferencias alimentarias, así como la cultura alimentaria del grupo.
- El presupuesto disponible para la compra de alimentos.
- El tamaño de las porciones para las preparaciones.
- La variedad de los alimentos que se ofrecen, para lo cual debe utilizarse la lista de sustitutos de alimentos.
- El equipo de cocina disponible para la preparación de las comidas.
- Experiencia de las personas que trabajarán en la elaboración de las comidas.

Una vez estudiados los factores a considerar en la planificación de un menú, se deben seguir algunas reglas para su elaboración.

Reglas básicas en la planificación de menús

- Balance nutricional de la alimentación que se ofrezca; debe poseer nutrientes que guarden entre sí las proporciones indispensables para mantener la salud.
- Cantidad, es importante manejar las porciones de acuerdo a las necesidades de energía y nutrientes de la población, según edad, sexo y actividad física.
- Variedad, en textura (crujiente, suave, granuloso); consistencia (líquido, gelatinoso, firme, espeso); colores (deben ser variados); sabor (dulce, salado, ácido, amargo, que pueden combinarse) y métodos de preparación (asado, guisado, a la parrilla, a la plancha y horneado).



Tipos de menús

Los menús se clasifican de acuerdo con el período para el cual se diseñan en:

Semanal: Es un conjunto de menús que se repiten de una forma regular durante todas las semanas de un mes. Uno de los aspectos negativos de este tipo de menú es que las personas tienden a aburrirse del mismo.

Ejemplo, se diseña un menú de lunes a domingo, para un total de siete menús a la semana:

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7

Los lunes se repite el mismo menú, de igual forma los martes, miércoles y así sucesivamente.

Menú cíclico: Consiste en la elaboración de un menú diferente durante un ciclo que puede ser de 10 días, al finalizar el último día se comienza nuevamente con el menú N°1.

Ejemplo, se diseña un menú de diez (10) días.

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	1
2	3	4	5	6	7	8

El menú se repite en diferentes días de la semana en cada ciclo.

Pasos para planificar el menú

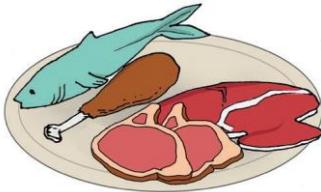
Selección de recetas

Escoger el grupo de preparaciones adecuadas, de acuerdo a la región y los hábitos alimentarios de los comensales.

3. Seleccionar las hortalizas y las frutas que forman parte importante del acompañante.

Estructuración del menú

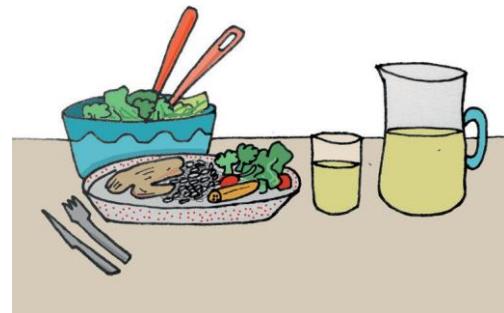
1. Escoger los platos principales (pollo, pescado, carne o cerdo).



2. Seleccionar los acompañantes (arroz, tubérculos, granos, arepas, o cualquier otro alimento de este grupo).



4. Distribuir las comidas en desayuno, almuerzo, cena y merienda.



Ejemplos de menús para adultas y adultos

COMIDA	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> - Maicena con leche - Queso blanco suave - Cachapa de maíz - Mantequilla - Jugo de naranja - Café con leche 	<ul style="list-style-type: none"> - Avena con leche - Jamón de cerdo cocido - Arepa asada - Mantequilla - Jugo de parchita - Café con leche 	<ul style="list-style-type: none"> - Atol de crema de arroz - Queso blanco rallado - Arepa asada (masa hecha con zanahoria) - Mantequilla - Jugo de guayaba - Café con leche
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> - Gelatina con frutas 	<ul style="list-style-type: none"> - Dulce de lechosa 	<ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de plátano
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de cebolla - Albóndigas guisadas en salsa de tomate - Puré de batata - Ensalada de pepinos - Casabe - Jugo de lechosa 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de vegetales - Pechuga de pollo con salsa de naranja - Papas al vapor - Ensalada de tomates con perejil - Casabe - Jugo de patilla 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de apio - Filet de merluza con salsa de cebollín - Tostones - Ensalada de zanahorias ralladas y lechuga - Casabe - Jugo de parchita
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> - Piña en trozos 	<ul style="list-style-type: none"> - Cambur 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de frutas
Cena	<ul style="list-style-type: none"> - Pollo grille - Arroz con vegetales - Berenjenas al horno - Casabe - Jugo de guanábana 	<ul style="list-style-type: none"> - Pargo al horno con tomates - Yuca asada - Ensalada tropical de vegetales y frutas - Casabe - Jugo de piña 	<ul style="list-style-type: none"> - Carne guisada con salsa de tomate - Arroz blanco cocido con maíz - Ensalada mixta - Casabe - Jugo de lechosa

Nota: La cantidad de alimentos varía de acuerdo a la edad, sexo, actividad física y recursos económicos disponibles.

Sustitución de los alimentos

Sustituir alimentos permite variar cada comida sin alterar su valor nutritivo. La forma correcta es sustituir un alimento por otro que se encuentre dentro de la misma franja del Trompo esto con la finalidad de evitar cambios en el valor nutricional de las comidas. A continuación se presenta un ejemplo de sustitución de alimentos en la elaboración de un menú:

1. Seleccione determinada comida.

2. Por ejemplo, el almuerzo.

3. Suponga que el menú está conformado por: Pollo horneado, arroz blanco y ensalada de lechuga, tomate y cebolla.

4. Escoja los ingredientes para ser sustituidos, ya sea porque no se dispone de ellos o simplemente para variar la preparación.

5. Busque en la lista de sustitutos el grupo al cual pertenecen los ingredientes y por los que se desean cambiar en la preparación.

6. El pollo pertenece al grupo de las carnes, el arroz pertenece al grupo de los cereales y la ensalada pertenece al grupo de las hortalizas.

7. Observe con cuidado y atención la cantidad o medida práctica de cada una de las porciones correspondientes a los alimentos que aparezcan en la lista, de tal forma que el cambio se haga en igual cantidad de nutrientes.

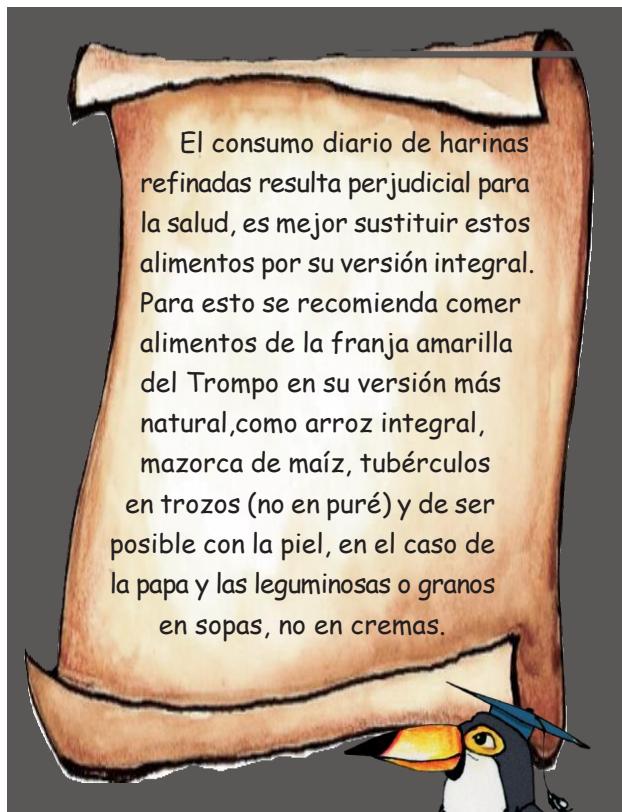
8. El nuevo almuerzo puede quedar constituido por pescado a la plancha, puré de papas y vegetales salteados (vainitas y zanahorias). Obteniendo una comida con igual valor nutritivo.



Almuerzo inicial



Almuerzo final



Lista de sustitutos

Consiste en una cantidad de alimentos agrupados según su valor nutricional, es decir, cantidad de calorías, carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales que cada uno de ellos aporta.

A continuación se presenta una lista de sustitutos:

La carne de res la puede sustituir por:

Pescados: Sardinias, atún, mero, róbalo, merluza, cazón, entre otros.

Aves: Pollo, gallina, pavo, pato, entre otros.

Quesos: Blancos y amarillos.

Cerdo: Chuletas, perrnil, jamón, entre otros.

Huevos: De gallina, de codorniz.

Granos: Como caraotas negras, rojas, blancas, garbanzos, lentejas, arvejas, frijoles, quinchocho, entre otros.

EL PAN Y LA PASTA LOS PUEDE SUSTITUIR POR:

Arepa, galletas de soda, harina de arroz, avena, fécula de maíz, cebada, fororo, casabe, cachapa, jojoto, hallaquita, arroz, plátano, papa (en puré o al vapor), ocumo, ñame, yuca, apio, batata.

EL TOMATE, LA CEBOLLA Y LA LECHUGA LOS PUEDE SUSTITUIR POR:

Acelgas, auyama, berenjena, brócoli, berro, coliflor, calabacín, chayota, espinaca, pepino, pimentón, rábano, repollo, vainitas, zanahoria.

LA NARANJA, EL MANGO Y LA LECHOSA LOS PUEDE SUSTITUIR POR:

Cambur, patilla, guayaba, mandarina, melón, níspero, piña, parchita.

LA LECHE LÍQUIDA LA PUEDE SUSTITUIR POR:

Leche en polvo completa, leche descremada líquida, yogur descremado.

Ventajas de utilizar la lista de sustitutos

- Varía el menú, ofreciendo alternativas diferentes y evitando que se repitan todos los días los mismos alimentos.
- Ofrece el mismo valor nutricional en diferentes preparaciones.
- Disminuye los costos, ya que se pueden aprovechar las épocas de cosechas y las ofertas del mercado.
- Permite realizar adaptaciones culturales y regionales sin alterar el valor nutritivo de la dieta.



Conociendo las raciones

En la planificación de menús y el uso de las listas de sustitutos de alimentos es importante conocer un poco sobre las raciones.

Una **ración** es la cantidad adecuada de alimentos que se sirve a una persona. Las raciones pueden ser expresadas en cantidades como gramos, litros, o medidas caseras como tazas, cucharadas, vasos, entre otras.

El tamaño de las raciones debe variar de acuerdo a la edad, sexo, condición fisiológica (embarazo, lactancia, adolescencia, entre otros), ya que las raciones a servir pueden ser más grandes o más pequeñas, dependiendo del caso. Para conocer las raciones adecuadas para cada grupo de edad puede consultar los libros 4, 5, 7, 8 y 9 de esta serie.

El manejo de las raciones permite que cada persona consuma diariamente una cantidad de alimentos acorde con sus necesidades nutricionales para evitar problemas de sobrepeso o desnutrición.

En el caso de no tener cerca utensilios de cocina apropiados para medir, puede utilizar como parámetro sus propias manos, cuyas equivalencias aproximadas se muestran a continuación:

Media taza = 

Una taza = 

Una porción de proteínas = 

Una cucharadita = 

Lista de raciones para adultas y adultos

Grupo de cereales, granos, tubérculos y plátanos

Una ración de cereales, granos, tubérculos y plátanos es igual a:

- 1 rebanada de pan blanco o integral.
- $\frac{1}{4}$ unidad de pan canilla.
- 1 paquete de galletas de soda o María.
- 2 cucharadas de harina de arroz, avena en hojuelas, maicena, cebada, fororo.
- $\frac{3}{4}$ taza de cereales en hojuelas.
- 25 gramos de casabe.
- $\frac{1}{4}$ unidad de plátano.
- $\frac{1}{2}$ unidad de jojoto, cachapa.
- 1 unidad pequeña de arepa, hallaquita.
- $\frac{1}{2}$ taza cocida de arroz, pasta, granos, papa, ocumo, ñame, yuca, apio, batata.

Grupo de hortalizas y frutas

Una ración de hortalizas es igual a:

- Elija entre $\frac{1}{2}$ a 1 taza de los siguientes vegetales (solos o combinados): acelgas, auyama, berenjena, brócoli, berro, coliflor, calabacín, cebolla, céleri, chayota, espinaca, lechuga, nabo, pepino, pimentón, rábano, repollo, tomates, vainitas, zanahoria.

Una ración de frutas es igual a:

- $\frac{1}{2}$ unidad de: cambur, toronja, mango, níspero.
- 1 unidad mediana de naranja, pera, parchita, mandarina, ciruela, guayaba, melocotón, durazno.
- 2 unidades de: uvas pequeñas.
- 1 taza de: patilla, melón, lechosa, fresas, piña.

Grupo de leche, carnes y huevos

Una ración de leche es igual a:

- Leche completa líquida = 1 taza (240 cc)
- Leche en polvo completa = 4 cucharadas
- Leche descremada líquida = 1 taza (240 cc)
- Yogurt descremado = 1 taza (240 cc)

Una ración de carnes es igual a:

- 30 gramos o 3 cucharadas de pescado, carne de res, pollo o pavo sin piel.
- 2 unidades pequeñas de sardinas.
- 1 rebanada o 3 cucharadas de queso blanco, jamón de pollo o pavo, ricota o requesón.
- 1 unidad de huevo
- 3 unidades de clara de huevo.
- ½ taza de leguminosas con pasta o arroz.

Grasas

Una ración de grasas es igual a:

- 1 cucharadita de aceite vegetal, de maíz, ajonjolí, girasol, oliva.
- 1 cucharadita de margarina o mantequilla.
- 1 cucharadita de mayonesa.
- 1 cucharadita de nata o crema de leche.
- 1 rebanadita de aguacate.

Azúcares

Una ración de azúcar es igual a:

- 1 cucharadita de azúcar, miel o papelón.

Menú ejemplo para un adulto (2.300 kilocalorías)

DESAYUNO	Atol de crema de arroz	1 vaso (240 ml)
	Arepa asada (elaborada con zanahoria) Queso blanco rayado Tomate en ruedas Mantequilla	1 mediana 30 gr/3 cdas ½ taza 1 cucharadita (10 gr)
	Jugo de guayaba	1 vaso (240 ml)
MERIENDA	Yogur sin mermelada de frutas	1 taza (240 ml)
	Ensalada de frutas	1 taza
ALMUERZO	Crema de apio	1 taza (240 ml)
	Pechuga de pollo con salsa de naranja	60 gr
	Papas al vapor	1 taza
	Ensalada de tomate con perejil	1 taza
	Casabe	¼ de torta
	Jugo de patilla	1 vaso
	Gelatina con frutas	1 taza
CENA	Pescado al horno con tomates	60 gr
	Yuca asada	1 taza
	Ensalada tropical de hortalizas y frutas	1 taza
	Jugo de piña	1 vaso

Fuente: Instituto Nacional de Nutrición, 2014.

Consideraciones al comprar alimentos

Cuando se van a comprar alimentos se deben tener en cuenta las siguientes consideraciones:

Antes de la compra

- Evalúe qué comidas se van a preparar: Menú y selección de los alimentos. Cuántas personas van a comer: Volumen y cantidad de alimentos. Dónde se realizarán las compras. Al tener esto claro se facilitará la compra.
- Realice una lista de compra para una o dos semanas, de forma tal que no falten ni sobren alimentos a la hora de prepararlos. El volumen de las compras depende de la capacidad de almacenamiento (cavas, refrigeradores, despensas). Evite el acaparamiento doméstico.
- Considere los alimentos que se encuentran en las franjas del Trompo.
- Organice su horario y disponga de una mañana o una tarde para comprar con comodidad y comparar precios y calidad. Dedique el tiempo necesario para la compra de los alimentos. No compre por salir del paso.



Durante la compra

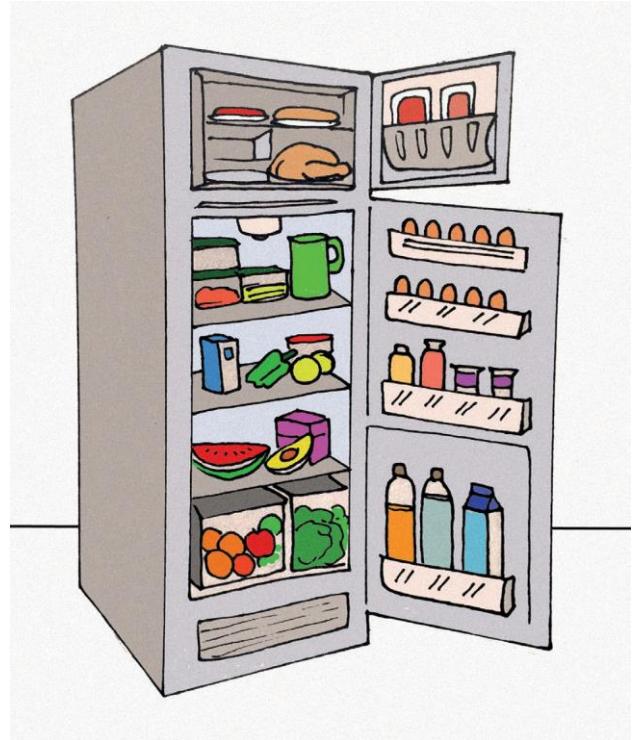
- Escoja establecimientos limpios que cumplan con las normas de higiene.
- En la actualidad hay diversos tipos de expendios de alimentos: mercados populares, supermercados, red de suministro socialista (abastos Bicentenario, PDVAL, MERCAL, entre otros) que ofrecen productos a diversos precios. Visítelos y compare los precios y la calidad de los alimentos.

- Aproveche la época de cosecha de los alimentos, ya que son más frescos y económicos.
- No se deje engañar por la publicidad y las promociones de muchos alimentos. Se generan gastos innecesarios ya que en la mayoría de los casos son productos de bajo valor nutricional.
- Lea las etiquetas de los productos y verifique su valor nutricional, la fecha de elaboración (expedición) y de vencimiento.
- Al comprar los alimentos es conveniente pedirlos por cantidades en unidades de medidas (kilo, docena, gramos) y no por cantidad en bolívares.
- Descartar frascos con tapas abultadas o con envases fracturados, enlatados golpeados o abultados; paquetes con orificios y/o manchas, además de todos aquellos alimentos que excedan su fecha de expiración o vencimiento y no tengan permiso sanitario.
- No compre alimentos maltratados, ennegrecidos y con malos olores o con otra señal de deterioro. Esté alerta, en muchos casos se encuentran en oferta para engañar a las y los consumidores. Tenga presente las características óptimas de algunos alimentos especificados en el libro 2 de esta serie.



Después de la compra

- Lavar y limpiar bien las hortalizas, frutas y verduras antes de almacenarlas.
- Antes de almacenar los alimentos, separar las cantidades a utilizar en cada preparación y guardarlos distribuidos por piezas o por raciones; esto facilita su durabilidad.
- Las carnes, los quesos, la leche, y algunas frutas y hortalizas deben refrigerarse.
- Los víveres secos deben guardarse en la despensa limpia y libre de humedad.
- Guardar los detergentes, desinfectantes e insecticidas y otros productos químicos en un espacio cerrado bajo llave y alejado de las áreas de almacenamiento, preparación y distribución de los alimentos.



Épocas de cosecha de algunos alimentos

MES	FRUTAS, HORTALIZAS Y TUBÉRCULOS
Enero	Melón, patilla, piña, naranja y pimentón.
Febrero	Guayaba, melón, patilla, piña, naranja y tomate.
Marzo	Guayaba, melón, patilla, piña, naranja, tomate y ocumo.
Abril	Níspero, naranja, ocumo y ñame.
Mayo	Níspero, lechosa, ocumo y ñame.
Junio	Guanábana, lechosa, mango, níspero, piña y limón.
Julio	Guanábana, lechosa, mango, níspero, limón y zanahoria.
Agosto	Guanábana, guayaba, lechosa, mango, níspero, limón, ajo y papa.
Septiembre	Guayaba, níspero y piña.
Octubre	Naranja
Noviembre	Naranja, cebolla, yuca y apio.
Diciembre	Níspero, naranja, mandarina, cebolla, pimentón, yuca y apio.

Adelantar el trabajo en la elaboración de las comidas

Una vez planificado el menú, el trabajo en la cocina se puede adelantar para optimizar el tiempo y los recursos.

Adelantar el trabajo consiste en pre-preparar los alimentos con un día de anticipación, de tal forma que a la hora de cocinar ya se tiene parte del trabajo hecho y no se corre el riesgo de que falte algo en las preparaciones.

Pasos para adelantar el trabajo

1. Verificar cuál es el menú a servir al día siguiente.
2. Seleccionar los alimentos cuya preparación implique mayor dedicación.
3. Lavar y picar los alimentos y dejar bien limpios en la nevera, de tal forma que al día siguiente sólo se tengan que cocinar.
4. Descongelar los alimentos que lo ameriten, sacándolos del congelador y colocándolos en el refrigerador o nevera para garantizar la calidad e higiene del proceso.

Por ejemplo:

El menú a servir mañana es Pabellón Criollo.

Los alimentos cuya preparación tiene mayor dedicación son la carne desmechada y las caraotas. La carne se debe descongelar y si es posible cocinar y desmechar el día anterior del menú, de tal forma que al día siguiente se le agregue la salsa. Las caraotas se deben seleccionar, lavar bien y dejar en remojo de un día para otro, en la mañana se ponen a cocinar. El arroz y las tajadas se cocinan el mismo día que se sirven.



¿Cómo abaratar el costo de los menús?

- Aproveche las épocas de cosecha de las hortalizas y frutas para comprar y conservar las mismas, así se podrán consumir a largo plazo en forma de mermeladas, concentrados y conservas de frutas.
- Evite comprar alimentos enlatados, procesados y/o ya preparados, ya que son más costosos y su valor nutritivo es menor, debido a que en el proceso de conservación se pierde parte del contenido de vitaminas y minerales. Prefiera alimentos naturales, son más nutritivos, saludables, rendidores y económicos.
- Sustituya un alimento por otro de menor precio y de igual valor nutritivo, por ejemplo la carne de res puede ser sustituida por huevos, sardinas o atún fresco; además, la combinación entre granos o leguminosas y cereales (como arroz y caraoatas) proporciona una proteína de igual valor nutritivo al de la carne. Para esto, utilice la lista de sustitutos de alimentos.
- Evite incluir en las compras bebidas gaseosas y alcohólicas, chucherías, golosinas y cigarrillos, ya que son muy costosos y reducen el presupuesto para adquirir alimentos nutritivos.



Actividades sugeridas

Al finalizar la capacitación en los diferentes contenidos de este libro, el facilitador(a) o promotor(a) realizará un trabajo comunitario enfocado en la promoción y difusión de los diversos aspectos que deben tomarse en cuenta en la planificación de menús.

A continuación algunas recomendaciones para quien dirija la actividad:

- Socialice con el colectivo las estrategias sugeridas en el presente material a fin de incorporar lo que se considere conveniente.
- Utilice las vivencias de los y las participantes en cuanto a los temas propuestos de manera de hacer más participativa y protagónica la discusión.
- Estimule la curiosidad e invite al análisis.

- Fomente la participación de todas y todos, apelando al pensamiento crítico de los miembros de la comunidad.
- Reflexione con sus compañeras y compañeros de trabajo los resultados, apuntando siempre a soluciones prácticas que incorporen a la comunidad y sus formas de organización.

Con el objetivo de facilitar este proceso de enseñanza – aprendizaje se sugieren las siguientes actividades a realizar con la comunidad:



Técnica grupal

Elaboración de laminarios: Planificación paso a paso

Tema propuesto

Planificación de la compra de alimentos. Adelantar el trabajo en la preparación de comidas.

Metodología

Guiar la discusión y mantener el diálogo formulando preguntas relacionadas con el tema principal. Solicitar a los y las participantes la elaboración de laminarios, donde, a través de esquemas organizados y secuenciales, se presenten los pasos a seguir para comprar alimentos y para adelantar trabajo en la preparación de comidas. Estos laminarios se pueden colocar en paredes y murales de la comunidad. Al finalizar se presentan y comparan los distintos esquemas realizados. Luego trabaje la parte práctica, solicitando al equipo que se divida en tres sub-grupos y se organice para simular el proceso paso a paso de compra de alimentos: antes, durante y después de la compra. Al finalizar socializar con las y los participantes los aspectos relevantes de cada proceso.

Materiales y recursos

- Material de papelería (hojas blancas, láminas de papel bond, lápices, marcadores de pizarra acrílica y permanente de colores, bolígrafos, entre otros).



Técnica grupal

Juego: “Creando un menú a partir de una lista de sustitutos”

Tema propuesto

¿Cómo sustituir los alimentos? Lista de sustitutos de alimentos.

Metodología

En base a un menú de ejemplo cada grupo de participantes dispondrá de figuras de alimentos del Trompo que deberán sustituir por otros alimentos conservando el mismo valor nutritivo. Cada grupo trabajará una comida diferente (desayuno, almuerzo, cena, meriendas) y al finalizar se revisarán para constatar si se hicieron adecuadamente las sustituciones. Solicitar a los participantes que coloquen las listas de sustitutos realizadas en láminas de papel bond, para socializarlas con el resto del equipo.

Materiales y recursos

- Dibujos o fichas de diferentes alimentos del Trompo.
- Material de papelería: Láminas de papel bond, hojas, lápices, marcadores para pizarra acrílica, tizas, bolígrafos, entre otros.

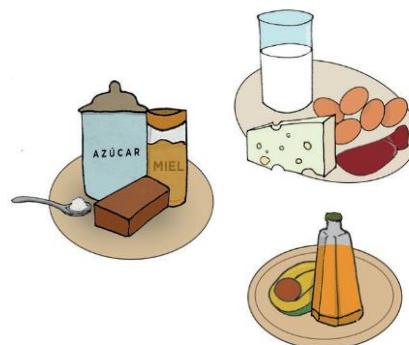


Técnica grupal

Demostración: Conociendo las raciones de los alimentos soberanos

Tema propuesto

Raciones. Importancia de su uso.



Metodología

Evidenciar de una manera teórica la cantidad que representa una ración de cada alimento, utilizando para esto utensilios de cocina. Al momento de realizar las demostraciones, es importante emplear alimentos locales disponibles en la comunidad. Luego realizar un tarjetero con fichas escritas que contengan distintas porciones y medidas, considerando el uso de los alimentos disponibles. Seleccionar a un grupo de participantes y solicitarles que demuestren de manera práctica la fase teórica explicándole al grupo las raciones y medidas seleccionadas al azar, guiándose por las especificaciones de la ficha que hayan tomado. Turnar a los participantes de modo que todas y todos puedan realizar las demostraciones.

Materiales y recursos

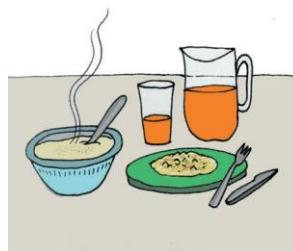
- Utensilios de medir y servir alimentos como cubiertos, platos, vasos, tazas.
- Modelos de alimentos o alimentos propios de la comunidad.
- Fichas escritas con las porciones para el ejercicio práctico.

Técnica grupal

Organización de una Feria Gastronómica con las preparaciones y platos típicos de cada región.

Tema propuesto

Preparaciones de recetas típicas por regiones. Cultura alimentaria venezolana.



Metodología

Realizar una jornada para captar a miembros de la comunidad que se deseen sumar a una Feria Gastronómica, llevando sus propias recetas para ser compartidas el día del evento. Ubicar un espacio lo suficientemente amplio, cómodo y limpio para realizar la distribución de los puestos para la exhibición. Una semana antes del día pautado, hacer publicidad a la feria a través de vocería junto con la comunidad o con invitaciones y/o volantes por escrito. Recordar la importancia de los hábitos alimentarios en defensa y apoyo de nuestra cultura alimentaria y nutricional a todos los asistentes a la feria.

Materiales y recursos

- Sillas, mesas, toldos, sonido, megáfonos.
- Afiches y pendones para promocionar la feria.
- Folletos informativos sobre alimentación y nutrición.
- Recetarios con las preparaciones que se degustarán el día del evento.
- Utensilios de cocina, platos desechables, cubiertos, vasos, servilletas.
- Indumentaria apropiada de las cocineras y cocineros del evento.

Técnica grupal

Elaboración de menús regionalizados

Tema propuesto

Factores a considerar en la planificación de menús. Reglas básicas en la planificación del menú. Producción local de alimentos y cultura alimentaria



Metodología

Desarrollar el contenido con la intervención de las y los participantes. Permitir que cada grupo elabore un menú con los alimentos de la localidad, resaltando las costumbres y tradiciones asociadas a la elaboración de los distintos platos. Desarrollar el ejemplo de menú sano, seguro, y soberano, destacando la importancia de la Manipulación Higiénica de los Alimentos. Por grupos solicitarles que coloquen los ingredientes y la preparación de la receta en papel bond para permitir que las y los participantes puedan visualizarla con facilidad. Se sugiere compartir las recetas de manera que sea un espacio enriquecido por el intercambio de saberes.

Materiales y recursos

- Pizarra acrílica.
- Material de papelería (hojas blancas, láminas de papel bond, lápices, marcadores de pizarra acrílica y permanente de colores, bolígrafos, entre otros).
- Folletos y recetarios donde se presenten las distintas preparaciones regionales.

GLOSARIO

Antioxidante: Son sustancias que pueden proteger sus células de los efectos de los radicales libres, que son moléculas producidas cuando el cuerpo degrada los alimentos o por la exposición ambiental al humo del tabaco y la radiación.

Aminoácidos: Compuestos químico orgánicos que se combinan para formar proteínas.

Cíclico: Que se repite periódicamente.

Coagulación: Solidificación de los líquidos, especialmente de la sangre.

Enzima: Proteína producida por las células vivas que catalizan las reacciones químicas en la materia orgánica. La mayoría son producidas en cantidades mínimas para regular las reacciones que tienen lugar en el interior de las células.

Lípido: Sustancia orgánica grasa insoluble en

agua, pero soluble en alcohol, cloroformo, éter u otros disolventes orgánicos. Se almacena en el cuerpo y sirve de reserva energética.

Melcocha: Es un dulce popular de elaboración artesanal tipo confitura, existente en varios países de Latinoamérica constituido básicamente por melado o miel espesa, generalmente de panela. También puede hacerse de miel de azúcar, la cual se bate hasta que la incorporación de aire resulta en una pasta porosa y maleable, de consistencia correosa o gomosa, con la cual se elaboran caramelos o bombones de formas diversas, aunque la tradicional es de barritas retorcidas.

Oleaginoso: Son vegetales de cuya semilla o fruto puede extraerse aceite, en algunos casos comestibles y en otros casos de uso industrial. Las oleaginosas más sembradas son la soya, la palma, el maní, el girasol, el maíz y el lino.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bertrán, M. y Arroyo P. (editores) (2006). *Antropología y nutrición*. Fundación Mexicana para la Salud, A.C. Primera edición. México.
- Casanueva E. y col. (1995). *Nutriología médica*. Editorial Panamericana. México
- Fundación Cavendes. (S/F) *Comunicación en nutrición para la comunidad. Elaboración de Menú*. Caracas
- Gispert, C (S/F) *Diccionario de Medicina Océano Mosby*. Grupo Océano. España.
- Instituto Nacional de Nutrición (2002). *Conceptos básicos de alimentación y nutrición y guías de alimentación. Serie Nutrición Comunitaria. Módulo 3*. Caracas.
- Instituto Nacional de Nutrición (1994). *Ediciones Divulgativas. Salud y Nutrición N°3. Aliméntate y ahorra*. Caracas.
- Instituto Nacional de Nutrición (S/F). *Guías de alimentación para Venezuela. Fondo Editorial Gente de Maíz*. Caracas.
- Instituto Nacional de Nutrición (2000). *Manual de normas y procedimientos. Plan de asistencia alimentaria popular*. Caracas.
- Instituto Nacional de Nutrición (2002). *Planificación de menús. Serie Nutrición Comunitaria. Módulo 4*. Caracas.
- Instituto Nacional de Nutrición. Revisión 2012. *Tabla de composición de alimentos para uso práctico*. Fondo Editorial Gente de Maíz. Caracas.
- Instituto Nacional de Nutrición (1992). *Tabla simplificada de calorías y nutrientes*. Caracas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Instituto Nacional de Nutrición. Revisión 2012. *Valores de referencia de energía y nutrientes para la población venezolana*. Fondo Editorial Gente de Maíz. Caracas.
- Jiménez-Cruz, A., Seimandi-Mora, H. y Bacardi- Gascon, M. *Efecto de dietas con bajo índice glucémico en hiperlipidémicos*. Nutr. Hosp. [online]. 2003, vol.18, n.6 [citado 2014-10-20], pp. 331-335. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112003000600002&lng=es&nrm=iso>. ISSN 0212-1611.
- Mahan, L. , Escott, S. y Raymond, J. (2013). *Krause Dietoterapia*. 13 era. ed. España: Gea Consultoría Editorial.
- Martínez, A (1998). *Fundamentos teórico-prácticos de nutrición y dietética*. McGraw-Hill. Interamericana. Madrid – España: McGraw-Hill. Interamericana.
- Organización Mundial de la Salud OMS, Centro de Prensa (2013). *Enfermedades no transmisibles*. Recuperado el 20 de Octubre de 2014, de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>
- Organización Mundial de la Salud OMS. *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Recuperado el 20 de Octubre de 2014, de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Organización Mundial de la Salud OMS (2001). *Test de Identificación de los Trastornos Debidos al Consumo de Alcohol*. Recuperado el 20 de octubre de 2014, de www.who.int/substance_abuse/activities/en/AUDITmanualSpanish.pdf
- Organización Panamericana de la Salud (1990). *Unidades didácticas de nutrición*. Publicación Científica N°528. Washington D.C.
- Valenzuela B, A (2008). *Ácidos grasos con isomería trans i: Su origen y los efectos en la salud humana*. Revista chilena de nutrición, 35(3), 162-171. Recuperado el 20 de octubre de 2014, de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182008000300001&lng=es&tlng=pt.10.4067/S0717-75182008000300001.

Planificación de Menús

La alimentación está regulada por los valores, reglas y símbolos dados por el entorno que rodea a las personas, como las presiones sociales y culturales, además de la posibilidad para adquirir los alimentos y la disponibilidad local de los mismos, todos estos factores intervienen en la formación de los hábitos alimentarios individuales y familiares. En relación al consumo familiar resulta primordial conocer diversos aspectos a la hora de planificar menús, así como el uso de las porciones y listas de sustitutos, con el fin de aprovechar al máximo los recursos y obtener todos los nutrientes necesarios.

El presente libro será de gran utilidad a las familias venezolanas al momento de adquirir sus alimentos en la red de distribución y comercialización de alimentos promovida por el Gobierno Bolivariano o en cualquier otro establecimiento comercial y sobre todo al momento de elaborar las distintas comidas.