Para lograr satisfacer el apetito de las personas, mantenerlos atentos y con ganas detrabajar; se recomienda que el comedor ofrezca menús que incluyan una variedad de opciones ligeras. Entre los aspectos a considerar se encuentran:

• **Lo básico**

- El 50% de nuestro requerimiento diario de energía y nutrimentos debe provenir de la comida.

- Para el control de calorías, grasa y proteínas se recomienda: consumir; carne máximo 3 veces a la semana y en porciones de aprox. de 100 gramos; pescado mínimo 1 vez a la semana en una cantidad de 150 gramos; de preferencia emplear aceite de canola o de girasol al momento de cocinar.

- Para cumplir con los requerimientos de vitaminas y minerales hay que consumir verduras: en ensaladas, al vapor, cocidas o guisadas en porciones de 200 gramos aproximadamente, mínimo 3 veces a la semana.

• **Considerar el tipo de trabajo que se realiza**

- Si son empleados de oficina, se debe preferir menús bajos en calorías, sobre todo en grasas; que sean ricos en carbohidratos complejos lo cual ayuda a favorecer la sensación de saciedad, ejemplos de esto son: ensaladas, sopas de verduras, verduras a la plancha y preparaciones que no incluyan mucha grasa en su elaboración. Los platillos que conforman la comida deben aportar de manera total entre 600 a 720 kcal.

- Si son empleados con alta actividad física se deben ofrecer menús más calóricos, pero aún así se debe cuidar la cantidad de grasa. El aumento de calorías se puede realizar con un aumento de porción de verduras, ensaladas, papas, arroz, cereales integrales, lácteos descremados y postres hechos a base de fruta fresca de temporada.

• Propón semanas culinarias con algún tema especial, para hacer la hora de la comida creativa. Aquí están algunas sugerencias:

- Al principio del año, programa las semanas con días exactos, con un máximo 6 semanas culinarias al año.

- Comienza con los preparativos seis semanas antes.

- En primavera: elije preparaciones frescas, con frutas y verduras de temporada; promueve campañas para reducir y controlar el peso de tus comensales; prueba nuevas recetas y observa su aceptación, si ésta es buena, puedes emplear la receta dentro de tu menú cíclico.

- En verano: elije menús que se relacionen con actividades recreativas o deportivas.

- En otoño: opta por preparaciones más elaboradas, servidas en caliente, pero no descuides

las grasas y no abuses de la sal o condimentos, en lugar de éstos, emplea especias y/o hierbas de olor.

• **Menús cíclicos:**

- Planea los menús cíclicos con 6 u 8 semanas de anticipación.

- Si se sirven varios platillos fuertes, al menos uno de ellos debe ser vegetariano y otro para personas con enfermedades del corazón (generalmente reducidos en grasas y colesterol).

- Los platillos fuertes hechos de carne son permitidos máximo 2 veces a la semana, pescado 1-2 veces por semana.

- Ofrece en el menú, una porción de verduras y ensaladas variándolas cada día.

Cuida el tamaño de la porción

Tips para implementar “5 por día” en la planeación de menús

Para desayuno y almuerzo:

• Algunas saludables opciones son: plátano rebanado, moras, fresas o pasas con hot-cakes, avena con fruta, pan tostado integral, granola, cereal de caja integral.

• Jugo fresco recién hecho.

• Huevos revueltos u omelettes con brócoli, ejotes, espárragos, espinacas, champiñones o jitomate.

Para comida de mediodía y cena :

• Sopas de verduras frescas con poca sal o condimentos, mejorando su sabor con hierbas de olor y especias.

• Añade un toque “crujiente” a los sándwiches y baguettes, con lechuga, espinacas, germen y pepino, los cuales deben estar previamente lavados y desinfectados.

• Usa salsas de jitomate o tomate para preparar pastas o pescado.

• Prepara papas al horno con crema ácida o reducida en grasa.

• Acompaña la carne o pollo asado, con calabazas, pimientos o berenjena

asadas.

• Para las ensaladas utiliza:

- Pimiento rojo, verde, amarillo en tiras, brócoli, zanahoria rebanadas para añadir un toque fresco.

- La zanahoria, betabel, col morada y hojas de espinacas, le dan colorido a las ensaladas.

- Piña, pasas y trozos de manzana, realzan las ensaladas de atún o pollo.

- Los gajos de naranja, toronja y rebanadas de nectarina le dan un sabor extra a cualquier ensalada.

- El jugo de cítricos o jugo de frutas puede emplearse en aderezos caseros reducidos en grasa.

Como colaciones o refrigerios:

• Verdura y fruta rebanada con diferentes aderezos, son excelentes opciones para colaciones que se hacen fuera de casa.

• Ofrece licuados o batidos hechos con leche semidescremada, yogurt natural y fruta como fresas, papaya o durazno.

• Agrega jitomate picado, lechuga, cebolla y pimiento en tacos y nachos.

Factor de Actividad Física

Es un factor indispensable al calcular el gasto de energía basal, que nos ayuda a determinar los requerimientos necesarios para cada persona dependiendo de su actividad física.

Por ejemplo: Un vendedor de planta, masculino, con gasto de energía basal 1 650 kcal / día.

Necesita consumir 2 970 kcal (1 650 kcal x 1.8) para cubrir con su gasto energético total al día. Para mediodía pudiera consumir cerca de 1 500 kcal.

Es bueno saber

Actividad física y estilo de vida

Trabajo de oficina sin ejercicio

En una oficina pero tiene que desplazarse o moverse frecuentemente, sin ejercicio

Trabajo en movimiento, desplazándose o parado, sin ejercicio

Ejercicio moderado de 30 a 60 minutos de 4-5 veces a la semana

Trabajo extenuante o ejercicio de alto rendimiento

Fuente: Nutripro. Boletín de Nutrición Nestlé Professional.