



Restauración Colectiva

*El portal de referencia para los profesionales del sector*

Te encuentras en Inicio / Secciones / Nutrición /

Reunión con cocina: cinco acciones para diseñar con éxito los menús para colectividades

Fotos portada de sección y superior: ©Depositphotos.

## Reunión con cocina: cinco acciones para diseñar con éxito los menús para colectividades

Lunes, 19 de junio 2023

**A la hora de realizar un trabajo externo de asesoría nutricional en centros de restauración colectiva, es fundamental hacer una primera visita al centro, y más concretamente a la cocina. En este artículo analizamos las acciones que consideramos imprescindibles para conocer mejor a nuestro cliente y poder diseñar menús personalizados... y realistas para llevarlos a la práctica.**

En la profesión de Técnico Superior en Dietética o dietista-nutricionista en colectividades, es muy frecuente encontrarse con que es posible diseñar los menús de colectividades desde una oficina, desde un ordenador, sin haber pisado las instalaciones, sin conocer los equipos de cocina y sin conocer en persona a los profesionales del servicio de la restauración colectiva que ejecutan ese trabajo y lo llevan a la práctica.

En estos casos hay muchas posibilidades de que los menús no acaben elaborándose como el dietista había planificado. Aunque los menús estén muy bien nutricionalmente hablando, si no son fácilmente adaptables a la realidad del centro por el equipo de cocina, el trabajo se convierte en poco gratificante y los responsables de cocina en restauración tienen más dificultades para llevar a cabo la elaboración de dichos menús en colectividades.

Como profesionales de la nutrición y dietética, no es lo mismo hacer consultas individuales o recomendaciones para parejas o familias, que diseñar menús dirigidos a su elaboración final en empresas de restauración colectiva, ya que no es lo mismo cocinar en casa para pocas personas, que hacerlo para cientos de personas.

A continuación, expongo algunos casos reales que me he encontrado durante mi actividad como profesional de la restauración colectiva en Valencia, para que sirvan de ejemplo de las diferentes casuísticas que nos podemos encontrar:

- Centro educativo con 900 comensales al día: 1 jefe de cocina + 5 ayudantes de cocina, que se encargan de la ingesta de mediodía, almuerzos para cursos mayores y profesorado, y meriendas de infantil.
- Cocina central con varios miles de comensales: 8 personas para todas las elaboraciones, con horario limitado porque a las 11h como tarde tienen que tenerlo todo envasado e ir a repartirlo a cada centro.
- Residencia de personas mayores con 150 comensales: 1 cocinera + 1 ayudante de cocina a media jornada.
- Centro educativo con 280 comensales: 1 cocinero + 1 ayudante de cocina.
- Escuela infantil con 35 comensales: 1 cocinera que también limpia toda la cacharrería y menaje de comensales a media jornada.

Como se puede comprobar, hay centros de muchos tipos y hay elaboraciones que son materialmente imposible de realizar porque faltan manos o tiempo.

### Reunión con cocina en el propio centro

Por todo ello es necesario que el dietista-nutricionista en persona, vaya a ver la cocina para poder comprobar con qué tipo de instalaciones se cuentan para el servicio. Personalmente recomiendo, con mucho énfasis, hacer, al menos, una visita a la cocina al iniciar el trabajo. Se trata de plantear esa primera visita como la primera fase en el proceso de elaboración de menús para colectividades.

Así pues, vamos a analizar los cinco pasos previos a la confección de menús escolares, para hospitales, centros de día, residencias de personas mayores y de personas adultas, comedores laborales, etc.

### Pasos previos a la confección del menú

1. Ver el **espacio**: el tamaño de la cocina, cuarto de preparación, zona de limpieza de cacharrería y menaje, la proximidad al comedor o de qué manera sirven la comida a los comensales. Todo ello son factores que van a influir en la combinación y tipos de platos que planifiquemos cada día.
2. Analizar la **infraestructura y recursos humanos**:
  - Comprobar cuánto personal de cocina hay: cocinero/a, ayudantes de cocina...
  - Cuánto personal de sala: educadoras/monitores de comedor, auxiliares de enfermería... Comprobar que se cumplen las ratios de personal estipulado para cada grupo de comensales (especialmente importante en el caso de los comedores escolares).
  - Con cuánto personal de limpieza se cuenta, persona encargada de comedor o gobernanta, etc.
  - Importantísimo también ver con qué equipamiento de cocina se trabaja y analizarlo: horno (número, tamaño y tipo), freidora (número, tamaño y tipo), plancha (número tamaño y tipo), marmita (número, tamaño y tipo), sartén basculante (número, tamaño y tipo), fogones (número, tamaño y tipo), menaje: cazuelas, ollas, sartenes, cazos...vajilla: si sirven la comida en platos y boles o en bandejas de acero inoxidable o plástico, tamaño y tipo de cubiertos, tamaño y tipo de vaso, tipo de servilletas, microondas, batidoras, robots de cocina, espacio en la cocina (el espacio en cocina es muy valorado, pues se necesita mucho para manejar los utensilios tamaño XL y para transitar con los carros de ruedas), lugar de elaboración de dietas especiales para alergias e intolerancias alimentarias (es fundamental establecer este espacio para evitar la contaminación cruzada), capacidad de las cámaras frigoríficas y congeladores (es básico tener en cuenta la conservación en restauración colectiva, debido a los grandes volúmenes de materia prima con los que se trabajan), etc.
3. **Consensuar los platos** con cocina: antes de comenzar a elaborar menús: hay que asegurarse de que los platos que suelen confeccionar son adecuados en cuanto a tipos de elaboraciones. Esto hay que analizarlo codo con codo con los cocineros del centro. Hay que averiguar qué platos son clásicos y populares entre los comensales de ese centro. Por ejemplo, si se trata de una empresa de restauración colectiva que está en Barcelona, habrá que estudiar los alimentos de temporada y platos típicos de esta región.

También es importante cerciorarse de que hay suficientes platos de cada grupo de alimentos para elaborar todas las semanas el menú que te han solicitado, y dar a la vez suficiente variedad. Si es un centro escolar, quizá la variedad no sea tanta, pero en los centros de personas adultas hay que tener bastante rotación de platos, en especial para los centros residenciales donde las personas realizan allí todas las ingestas del día, todos los días del año.
4. Analizar las **fichas técnicas** de platos: estudiar junto al equipo de cocina la composición de los platos, para asegurar que sean saludables. Las cantidades las pautamos los nutricionistas en cocina, según el grupo de edad al que vayan dirigidos los menús.
5. **Incompatibilidades logísticas**: preguntar si hay platos que no se pueden combinar entre ellos por falta de capacidad en la infraestructura o cuestiones logísticas. Si os interesa profundizar sobre este aspecto, lo analizo con mayor profundidad en [este enlace](#).

Ahora sí, una vez tengamos todo claro y hayamos analizado todas las consideraciones previas, podemos comenzar a elaborar la propuesta de menú basal.

Con la redacción de este artículo, he intentado transmitir las dificultades que a veces surgen y cómo hacerles frente. Y es que, si nos ponemos a trabajar sin información, podemos sentir mucha frustración cuando nos rechacen nuestros menús. Con estas pautas podrás empatizar mejor, ponerte en el lugar de las personas que harán realidad los platos que incluyas en los menús para colectividades y así conseguir una correcta gestión de la nutrición en la cocina.

## Noticias Relacionadas

- [El método de los tres colores, '3 Come', una completa guía alimentaria para diseñar menús](#)
- [Guía de recomendaciones para la alimentación de las personas mayores en residencias](#)
- [Recomendaciones de seguridad alimentaria para celebraciones en centros educativos](#)
- [La Generalitat recuerda las recomendaciones de seguridad alimentaria en actividades de verano](#)

**Imma Girba** es dietista-nutricionista. Fundadora y directora de [Rollingfood](#), una asesoría nutricional para profesionales, colegios y colectividades, centrada en las cocinas y comedores de centros escolares, con el objetivo de promover una alimentación equilibrada y sostenible. @: [immagirba@rollingfood.es](mailto:immagirba@rollingfood.es).