

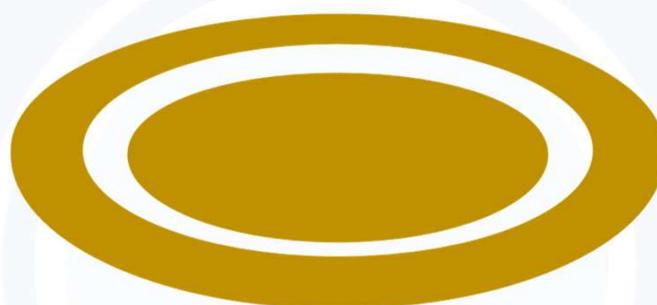
# comer de menú

Formación de calidad para empresas y personas

Alineada con los valores de la RSC

Enfocada a la mejora de hábitos alimentarios

Formación bonificable



## **Objetivos formativos**

Grupos de alimentos. Combinación correcta y cantidades proporcionadas

Criterios para escoger la mejor opción de los menús

Estrategias para disponer del kit de emergencias alimentario

## **Destinatarios**

Personal itinerante: comerciales, directivos, repartidores,  
instaladores, mantenimientos, inspecciones

En general, todo aquel que come de menú por trabajo

## **Duración**

El temario permite adaptar la duración de 4 a 6 horas

Impartidas por dietista titulada y profesional de la restauración

# comer de menú

## 1/ FACTORES CONDICIONANTES CUANDO HACEMOS UN MENÚ

### 1/1 El restaurante donde como

- El habitual donde voy siempre. Ya conozco el tipo de menú.
- Como donde me encuentro. Debo buscarlo y desconozco el estilo de la casa.

### 1/2 Horarios y tiempo disponible

- Cuando no hay tiempo para comer
- Atención al final de la jornada.
- Conciliar agenda, compromisos y desplazamientos.

### 1/3 Presupuesto

- Precios de 10€ a 15€. Suplementos.
- Platos combinados y otras propuestas rápidas.

### 1/4 Factores psicológicos

- Comer con el cliente
- Comer trabajando

## 2/ NUTRIENTES Y ALIMENTOS

### 2.1 Grupos alimentarios

- Proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales

### 2.2 Combinación y proporciones

- Importancia del equilibrio alimentario
- Plato Harvard: criterios para escoger bien y saludable

## 3/ ELABORACIÓN DEL KIT DE EMERGENCIAS ALIMENTARIO

- Criterios para cuando no hay tiempo, esperas,...
- Despensa básica que podemos llevar en el coche, maleta, mochila.

## 4/ CRITERIOS PARA ELECCIONES SALUDABLES

- Búsqueda previa. Fast-food. Combinar entrante, plato principal y postre. Cosas a evitar. Bebidas. Excesos.

## 5/ EJERCICIOS PRÁCTICOS

- Ejercicio grupal. Comentar ejemplos reales de menús. Valorar y exponer al grupo.
- Ejercicio individual. Descripción de una jornada itinerante. Exposición.