



EL CONTROL DE LAS PORCIONES

LA FUNCIÓN DEL EMPLEADO DE SERVICIOS DE ALIMENTOS



INTRODUCCIÓN

OBJETIVO

Explicar la importancia y la función del control de porciones en un procedimiento de servicios de alimentos. También se revisará el impacto que tiene el control de la porción sobre el costo y el contenido nutricional.

MENSAJES CLAVE:

- Definir el control de la porción.
- Ilustrar el impacto financiero de las porciones de gran tamaño.
- Representar el impacto que se genera en el contenido nutricional cuando se modifican los tamaños de las porciones.



¿QUÉ ES EL CONTROL DE PORCIONES?



El control de porciones se trata de pesar y medir alimentos para establecer una conexión con información específica.



Las porciones o los tamaños de las raciones deben coincidir con lo indicado en las recetas.



Las porciones se miden con diferentes herramientas de medición, como cucharones, cucharas medidoras, balanzas, entre otros.

LA IMPORTANCIA DEL CONTROL DE PORCIONES

- Los nutricionistas gestionan las necesidades nutricionales de los pacientes. Deben poder confiar en la información nutricional y saber que las porciones son precisas.
- Las recetas se elaboran para producir un número específico de porciones. Si las porciones son más grandes o más pequeñas, el número de raciones será diferente.
- El control de porciones ayuda a establecer los precios de venta y la rentabilidad.
- Las compras de alimentos se basan en las porciones planificadas.



TODO COMIENZA CON LA RECETA

Las recetas incluyen información clave:

- Productos
- Mediciones
- Métodos de preparación

Si se sigue una receta, se puede calcular su costo y determinar el contenido nutricional de cada porción.

Una vez calculado el costo de una receta, se puede calcular el precio de venta para lograr la rentabilidad deseada.

En la receta se indica la cantidad de alimentos que se debe comprar.



FRIJOLES VERDES FRESCOS: CÓMO LAS PORCIONES AFECTAN EL COSTO



**1 caja de judías verdes recién cosechadas
N.º 2/5 = \$22.96.**

Con 1 caja obtendrás:

40 porciones de ½ taza

a un costo de \$0.57 cada una

O BIEN

27 porciones de ¾ taza

a un costo de \$0.85 cada una.

Con la misma caja se puede producir un número diferente de porciones o raciones a diferentes costos por porción.

Si necesitas preparar 100 porciones de ½ taza:

- debes comprar 2½ cajas, lo que se redondea a 3 cajas, y así, los frijoles verdes para 100 porciones costarán \$68.88.

Si necesitas preparar 100 porciones de ¾ taza:

- debes comprar 3¾ cajas, lo que se redondea a 4 cajas, y así, los frijoles verdes para 100 porciones costarán \$91.84.

Si la receta es para 100 porciones de ½ taza y la ración que se sirve es de ¾ taza, pueden pasar dos cosas:

- te quedarás sin comida o
- perderás dinero.

PURÉ DE PATATAS YUKON GOLD: CÓMO LAS PORCIONES AFECTAN LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 caja de 6/4 lb de bolsas listas para hervir de patatas Yukon Gold cuesta \$26.27.

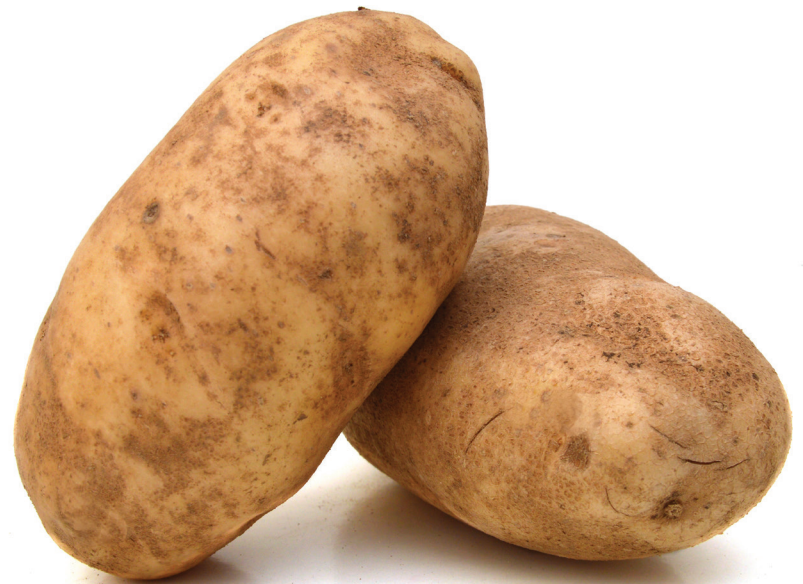
Si se trata de una porción de 4 oz:

- a. el costo es de \$0.27 por porción,
- b. se podrán elaborar 96 porciones, y
- c. cada porción contendrá 107 calorías y 17 gramos de carbohidratos (1 ración de carbohidratos).

Si se trata de una porción de 6 oz:

- a. el costo es de \$0.41 por porción,
- b. se podrán elaborar 64 porciones, y
- c. cada porción contendrá 161 calorías y 26 gramos de carbohidratos (2 raciones de carbohidratos).

El impacto en la nutrición es significativo y podrá afectar la administración de la medicación.



INFORMACIÓN ÚTIL PARA ENTENDER LOS NÚMEROS DE LAS CUCHARAS MEDIDORAS

TAMAÑO DE LA CUCHARA (CANTIDAD APROX. DE PORCIONES POR 1/4 GAL)	COLOR	ML (APROX.)	ONZA LÍQUIDA (APROX.)	TAZA/CUCHARADA/CUCHARADITA (APROX.)
n.º 4	Naranja	236.6	8	1 taza
n.º 5	Verde azulado	177.4	6	3/4 taza
n.º 6	Blanco	140.5	4.75	5/8 taza
n.º 8	Gris	110.9	3.75	1/2 taza
n.º 10	Marfil	96.1	3.25	3/8 taza
n.º 12	Verde	85	2.875	1/3 taza
n.º 14	Azul cielo	70.2	2.375	1/3 taza
n.º 16	Azul real	59	2	1/4 taza
n.º 20	Amarillo	55.5	1.875	3 1/2 cucharadas
n.º 24	Rojo	44.4	1.5	3 cucharadas
n.º 30	Negro	33.3	1.125	2 1/4 cucharadas
n.º 36	Champiñón	25.9	0.875	1 3/4 cucharada
n.º 40	Orquídea	22.2	0.75	1 1/2 cucharada
n.º 50	Terracota	18.5	0.625	4 cucharaditas
n.º 60	Rosa	14.8	0.5	1 cucharada
n.º 70	Ciruela	11.1	0.375	2 3/4 cucharaditas
n.º 100	Naranja	7.4	0.25	2 cucharaditas

<https://www.webstaurantstore.com/guide/717/kitchen-scoop-and-disher-guide.html>

CONCLUSIONES CLAVE

Tu papel en el control de costos y en la proporción de una nutrición adecuada consiste en lo siguiente:

- ✓ seguir las recetas;
- ✓ utilizar la herramienta correcta para servir y respetar la porción que se indica en la receta;
- ✓ si se solicita una ración más grande, asegúrate de proporcionar una segunda ración completa.

REFERENCIAS

<https://www.webstaurantstore.com/guide/717/kitchen-scoop-and-disher-guide.html>

PRUEBA POSTERIOR A LA LECTURA DEL MATERIAL DE CONTROL DE LAS PORCIONES

1. El control de las porciones es fundamental para el cálculo del contenido nutricional de los alimentos.

☐ Verdadero

☐ Falso

2. Los cucharones y las cucharas medidoras se clasifican por números y están codificados por colores por un propósito.

☐ Verdadero

☐ Falso

3. Selecciona todos los motivos por los que el control de porciones es valioso:

☐ Se necesitan porciones precisas para calcular la información nutricional.

☐ No importa realmente si la porción que se sirve es de una cucharada y media, y esto hace felices a los clientes y pacientes.

☐ Los costos de las recetas y los precios de venta al por menor se basan en tamaños de porción precisos.