

PROGRAMA
VIEN ART
ALTO RENDIMIENTO TUZO

Identifique el tipo de alimento y la cantidad que corresponde, de acuerdo a la orden de la comanda impresa.

Tabla 1. Relación general de alimentos; equivalentes y gramajes de porciones.

ALIMENTO	Ración por grupo.	
Tacos, dobladitas, rollos de pan.	MORADO	4 Piezas
	VERDE	3 Piezas
	NARANJA	2 Piezas
Hot cake, pan francés.	MORADO	4 Piezas
	VERDE	3 Piezas
	NARANJA	2 Piezas
Verduras, ensaladas, guarniciones.	MORADO	Aplica Para Todos
	VERDE	
	NARANJA	
Sopas, cremas, pastas, arroz.	MORADO	2 Porciones
	VERDE	1 Porción
	NARANJA	N/A
Platillos de carne (res, pescado, pollo, cerdo)	MORADO	140g
	VERDE	120g
	NARANJA	100g
Enchiladas, sincronizadas, sopes, burritos.	MORADO	4 Piezas
	VERDE	3 Piezas
	NARANJA	2 Piezas
Tortilla, pan.	MORADO	3 Piezas
	VERDE	2 Piezas
	NARANJA	1 Pieza
Jugo de naranja.	TODOS	1 Taza
Fruta.	TODOS	1 Taza
Cereal.	TODOS	1 Taza
Leche, licuados.	TODOS	1 Taza
Postre	TODOS	1 Piezas

PROGRAMA
VIEN ART
ALTO RENDIMIENTO TUZO

Nota:

- 🍏 *Todas las comidas deben ir acompañadas por agua natural y de fruta (con poca azúcar).*
- 🍏 No abusar de grasas y azúcares. Prepara los alimentos con grasas de origen vegetal, (como el aguacate, aceite de canola o de olivo) evitar las de origen animal (manteca o mantequilla).
- 🍏 No use en ensaladas salsas o aderezos grasosos (cremas, mayonesa, etc.) Agregue mejor aceite de oliva, vinagre o limón.
- 🍏 No preparar los alimentos fritos, capeados o empanizados.
- 🍏 Preferible consumir los alimentos asados, a la plancha, hervidos.
- 🍏 Prefiera cortes de carne y piezas de pollo sin grasa, coma el pollo sin la piel. La pieza de pollo es completa (muslo y pierna).
- 🍏 Uso moderado de sal.
- 🍏 En caso de un menú especial o individualizado para algún deportista en específico el Servicio de Nutrición será quien lo notifique a comedor.

PROGRAMA
VIEN ART
ALTO RENDIMIENTO TUZO

Objetivos

Brindar:

- 🍏 Nutrición específica.
- 🍏 Nutrición especializada.
- 🍏 Optimizar crecimiento y desarrollo.
- 🍏 Maximizar el rendimiento académico, deportivo.
- 🍏 Educación nutricional.
- 🍏 Disminución de riesgos a la salud.
- 🍏 Control administrativo.

Proceso



1. Acude el colaborador a comedor.
2. Registra asistencia por medio de lector.
3. El lector genera en pantalla el grupo nutricional.
4. Se genera la comanda de menú correspondiente.
5. El personal recibe la comanda.
6. Se sirve respecto a la comanda impresa.
7. El colaborador se retira con su charola correspondiente.

Grupos nutricionales:

- **Peso óptimo: color verde**
- **Sobrepeso y obesidad: color naranja**
- **Bajo peso: morado**