



GUÍA PRÁCTICA PARA UNA CANTINA SALUDABLE, DELICIOSA Y CREATIVA

Intendente de Montevideo

Mario Bergara

Secretaría General

Viviana Repetto

Departamento de Desarrollo Social

Graciela Villar

División Salud

Maria Noel Battaglino

AUTORES:**Intendencia de Montevideo:**

Coordinación general: Viviana Santín

Universidad de la República:

Núcleo Interdisciplinario Alimentación y Bienestar: Agustina Vitola, Gastón Ares, Leticia Varela, Florencia Alcaire, Lucía Antúnez, Gerónimo Brunet, Leticia Vidal.

Escuela de Nutrición: Gabriela Prattes, Lucia Hernández, Eliana Agriel, Andrea Martinez, Walkiria Pina

Revisores: Servicio de Regulación Alimentaria - IM: Carolina Paroli, Guzmán Reyes y Viviana Martinez.

Diseño: Agencia Larsen

AGRADECIMIENTOS:

Agradecemos especialmente a Mercedes Clara (Departamento de Desarrollo Social) y a Virginia Cardozo (División Salud), quienes lideraron el trabajo y la implementación del Programa de Cantinas Saludables hasta febrero de 2025. Su visión estratégica y dedicación fueron clave para consolidar este proceso.

Reconocimiento a la Alianza de la Sociedad Civil para el Control y Prevención de las Enfermedades No Transmisibles (ENT), así como a las y los referentes de los emprendimientos gastronómicos responsables de las cantinas acreditadas por la Intendencia de Montevideo.

Edificio Sede, Intendencia de Montevideo
Av. 18 de Julio 1360, CP 11200 Montevideo
Teléfono +598 1950
montevideo.gub.uy

INTRODUCCIÓN

La alimentación es mucho más que una necesidad fisiológica: es un puente que conecta a las personas, las culturas y las emociones. En este sentido, las cantinas institucionales desempeñan un papel clave, ya que no solo satisfacen la necesidad biológica de comer, sino que también se convierten en espacios donde se comparten ideas, se promueve la salud y se cultiva la convivencia.

Este nuevo modelo de cantina va más allá de ofrecer únicamente platos saludables: busca ser un espacio que fomente hábitos positivos y se transforme en un verdadero centro de intercambio y comunidad. El cambio comienza con acciones concretas, como ofrecer opciones equilibradas, accesibles y atractivas para todos, sin renunciar al sabor, la variedad ni al placer de disfrutar una buena comida.

Este material tiene como propósito acompañar a las instituciones que desean transformar su cantina en un espacio de salud, bienestar y disfrute. ¿Cómo lograrlo? Aquí encontrarás herramientas para diseñar una propuesta gastronómica que no solo nutra, sino que también favorezca el diálogo, la convivencia y el desarrollo de hábitos saludables.

"No hay amor más sincero que el amor a la comida."

George Bernard Shaw

LOS EJES CLAVE PARA UNA CANTINA SALUDABLE Y EXITOSA

Cada vez más personas buscan opciones saludables y variadas en su alimentación, y convertirse en una Cantina Saludable representa una excelente oportunidad para adaptarse a esta nueva demanda. Además, puede contribuir a mejorar la satisfacción de los clientes y a diferenciarse de la competencia.

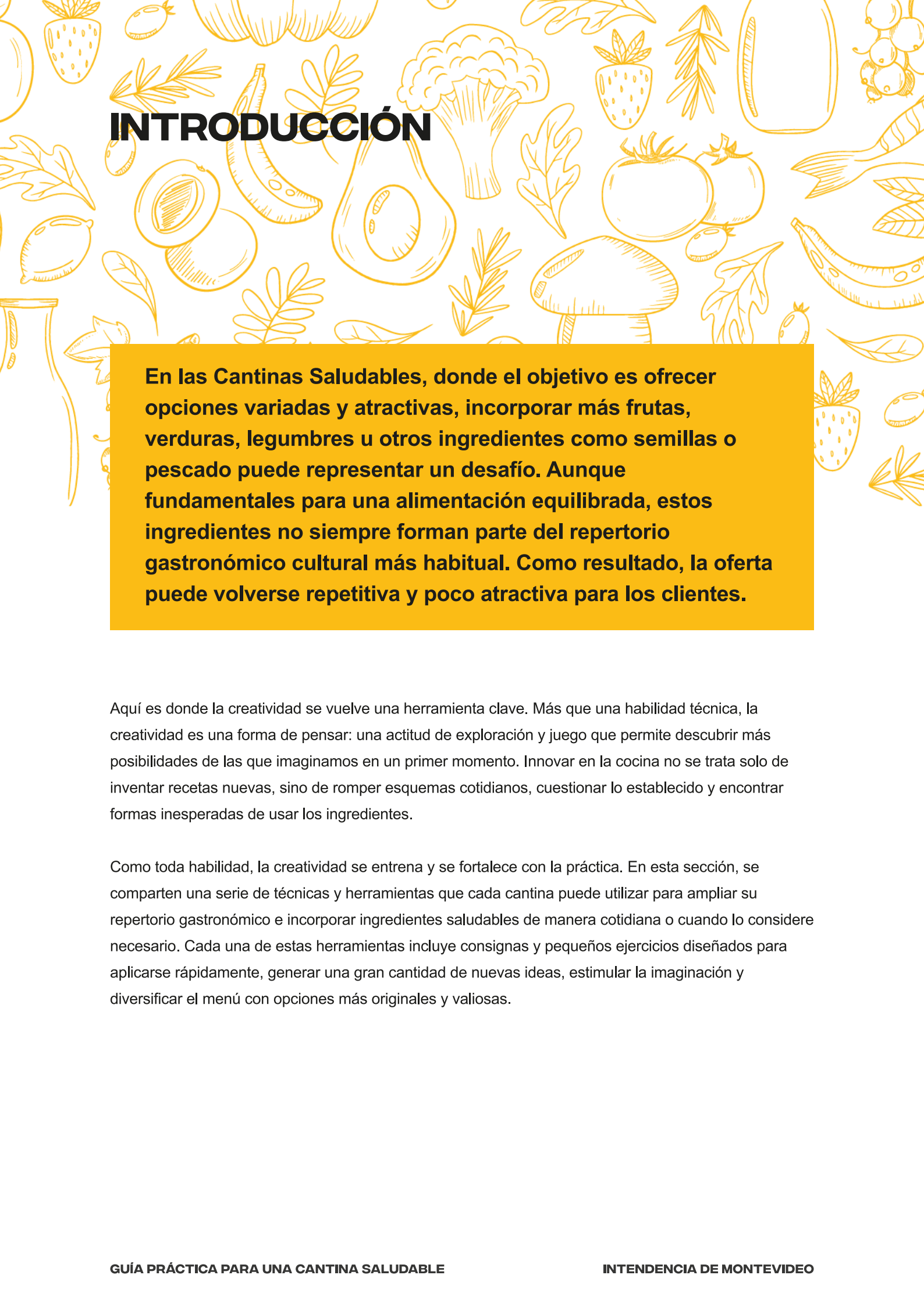
La transición hacia una Cantina Saludable no implica renunciar al placer ni al atractivo de la comida, ni tampoco a la diversidad de las propuestas. Por eso, esta guía desarrolla cuatro aspectos clave para lograr una transformación exitosa:

- 1. Técnicas creativas:** cómo generar muchas ideas para poder diversificar el menú de manera atractiva e incorporar ingredientes saludables de forma sencilla y cotidiana.
- 2. Técnicas de sistematización y planificación:** cómo convertir las preparaciones en una propuesta organizada de menú, favoreciendo la estandarización y consistencia de los resultados.
- 3. Técnicas gastronómicas:** cómo hacer que los ingredientes saludables sean más seductores y deliciosos.
- 4. Técnicas de venta y conexión:** cómo transformar la oferta saludable en una experiencia memorable para el cliente, aumentando su satisfacción y fidelización.



SECCIÓN 1

TÉCNICAS CREATIVAS



INTRODUCCIÓN

En las Cantinas Saludables, donde el objetivo es ofrecer opciones variadas y atractivas, incorporar más frutas, verduras, legumbres u otros ingredientes como semillas o pescado puede representar un desafío. Aunque fundamentales para una alimentación equilibrada, estos ingredientes no siempre forman parte del repertorio gastronómico cultural más habitual. Como resultado, la oferta puede volverse repetitiva y poco atractiva para los clientes.

Aquí es donde la creatividad se vuelve una herramienta clave. Más que una habilidad técnica, la creatividad es una forma de pensar: una actitud de exploración y juego que permite descubrir más posibilidades de las que imaginamos en un primer momento. Innovar en la cocina no se trata solo de inventar recetas nuevas, sino de romper esquemas cotidianos, cuestionar lo establecido y encontrar formas inesperadas de usar los ingredientes.

Como toda habilidad, la creatividad se entrena y se fortalece con la práctica. En esta sección, se comparten una serie de técnicas y herramientas que cada cantina puede utilizar para ampliar su repertorio gastronómico e incorporar ingredientes saludables de manera cotidiana o cuando lo considere necesario. Cada una de estas herramientas incluye consignas y pequeños ejercicios diseñados para aplicarse rápidamente, generar una gran cantidad de nuevas ideas, estimular la imaginación y diversificar el menú con opciones más originales y valiosas.

ALGUNAS CLAVES ANTES DE COMENZAR

1. Explorar sin límites:

En cada consigna creativa, el objetivo es abrir el juego. Para generar nuevas ideas, es fundamental pensar primero y producir después. A menudo restringimos demasiado pronto nuestras opciones al considerar solo lo que ya sabemos hacer o lo que tenemos disponible (ingredientes, técnicas, infraestructura). Sin embargo, la mejor forma de generar ideas valiosas es permitirse imaginar sin condicionamientos y, recién después, seleccionar las más prometedoras para evaluar su viabilidad dentro de la cantina —esto se desarrollará en la segunda sección—. Si juzgamos las ideas en el mismo momento en que las generamos, reducimos el abanico de posibilidades y frenamos la creatividad antes de que pueda expandirse.

2. Dar espacio a la creatividad:

Sabemos que en la cocina el ritmo es vertiginoso y las tareas operativas consumen tiempo y energía. Por eso, puede resultar difícil encontrar momentos para detenerse a pensar y crear nuevas ideas para el menú. Las técnicas creativas que proponemos están pensadas para una implementación fácil y rápida. Aun así, la creatividad necesita su propio espacio, aunque sea breve. Separar tan solo 10 o 15 minutos fuera del servicio diario o semanal puede marcar la diferencia, permitiendo explorar sin presión y facilitando la generación de propuestas innovadoras de forma más fluida y constante.

Ahora sí, ¡manos a la obra! La invitación es a jugar, explorar y atreverse a descubrir nuevas formas de cocinar y sorprender.

TRANSFORMAR RECETAS TRADICIONALES AGREGANDO INGREDIENTES

El repertorio cultural está lleno de preparaciones que nos resultan familiares y que muchas personas disfrutan. Un ejercicio creativo especialmente útil para generar propuestas nuevas -y, sobre todo, más saludables- consiste en transformar estas recetas tradicionales mediante la incorporación de nuevos ingredientes.

Consigna creativa

¿Cómo aplicarla? Elegir una receta tradicional y generar diferentes ideas agregando uno o varios nuevos ingredientes, preferiblemente vegetales, frutas o legumbres.

También pueden ser diferentes tipos de proteínas o diferentes especias para variar el sabor.

Ejemplo: Lasaña tradicional

(masa de pasta, carne picada, espinaca, salsa de tomate y bechamel)

Variantes añadiendo nuevos ingredientes:

- A la carne picada agregarle lentejas para aumentar la contundencia y valor nutricional.
- A la espinaca agregarle diferentes verduras, como berenjenas, champiñones, para aumentar el valor nutricional y la variedad de sabores.
- A la salsa de tomate agregarle hierbas frescas como albahaca y orégano para darle más frescura.
- A la bechamel agregarle nuez moscada para hacerla más sabrosa y un poco de pan rallado por encima para hacerla más crocante.
- Luego, se pueden aplicar todos estos cambios, o uno a la vez para ir probando cómo funcionan.

TRANSFORMAR TUS “CABALLITOS DE BATALLA” SUSTITUYENDO INGREDIENTES

Generalmente, cada establecimiento gastronómico cuenta con algunos “caballitos de batalla” en la cocina: esas preparaciones comodines que forman parte de la identidad del lugar, del recetario habitual, o a las que se recurre cuando es necesario resolver un menú de forma rápida y sencilla. Son platos con los que el personal se siente cómodo y seguro. Las tartas, croquetas, pastas, tortillas, revueltos, preparaciones con arroz o bizcochuelos son algunos de los caballitos de batalla más comunes en cantinas, bares y rotiserías.

Si bien estas comidas funcionan bien y suelen ser elegidas por el público, también pueden dar lugar a menús poco variados. Sin embargo, pueden convertirse en una base muy útil para crear propuestas innovadoras y saludables, sin necesidad de realizar grandes cambios en la logística de la cocina ni renunciar a la sensación de comodidad que ofrecen.

La clave está en partir de estas recetas conocidas y queridas, y modificar algunos de sus ingredientes: incorporar más frutas, verduras, legumbres u otras fuentes de proteína permite crear platos nuevos, equilibrados y sabrosos que sorprendan a los comensales y amplíen la oferta sin perder familiaridad.

Consigna creativa

Proponemos como consigna creativa repasar el recetario y los menús de la cantina para identificar cuáles son los “caballitos de batalla” y generar a partir de ellos diferentes variantes de la preparación sustituyendo uno o más ingredientes.

Ejemplo: Pastel de carne (papa y carne vacuna)

Variantes sustituyendo uno o más de sus ingredientes:

- Pastel de lentejas con puré de zapallo y boniato
- Pastel de carne de cerdo con manzana rallada, pasas y puré de zanahoria

Luego, puedes ir transformando estas preparaciones, sin tener que variar técnicas o formas de cocina, sino únicamente sus ingredientes.

EL REINO DEL REVÉS

En la cocina, los límites entre lo dulce y lo salado suelen parecer muy marcados, pero en realidad son mucho más difusos de lo que creemos. Preparaciones como la carrot cake o la ensalada Waldorf son ejemplos que nos invitan a repensar estas fronteras. Imaginar platos dulces con ingredientes del “mundo salado” o platos salados con ingredientes del “mundo dulce” puede convertirse en un excelente disparador creativo. A través de una lógica inversa, es posible descubrir combinaciones inesperadas que den lugar a nuevas propuestas gastronómicas.

Se trata, en esencia, de cuestionar lo que damos por sentado en la cocina:

¿Por qué las legumbres están restringidas a los guisos y no aparecen en la repostería?

¿Por qué las frutas suelen reservarse solo para postres y no forman parte, por ejemplo, del mundo de las sopas?

En muchas culturas, las legumbres ya forman parte de preparaciones dulces que aprovechan su perfil naturalmente suave y dulzón. En Asia, el poroto aduki es la base de rellenos para postres como el anko, una pasta dulce que se usa en dorayakis, mochis y otros dulces japoneses. En Medio Oriente y el norte de África, el garbanzo se convierte en cremas dulces con miel y especias, similares a una versión dulce del hummus. En Alemania, incluso existe una variante de crema de garbanzo con chocolate.

Entonces, ¿por qué no animarse a usar legumbres en las cantinas para preparar galletitas, budines, brownies con porotos negros o incluso el famoso marroc de porotos?

EL REINO DEL REVÉS

Consigna creativa

Proponemos como consigna creativa tomar como disparador un ingrediente del “mundo salado” y llevarlo a diferentes preparaciones dulces. A la inversa, también se puede tomar un ingrediente del “mundo dulce” y llevarlo a una o varias preparaciones saladas. Este simple ejercicio puede abrir la puerta a un sinfín de nuevas posibilidades, estimular la imaginación del equipo de cocina y sumar variedad al menú de la Cantina, manteniendo el equilibrio entre sabor, sorpresa y salud.

Ejemplo del universo salado al dulce: Remolacha

Posibles preparaciones:

- Budín de cacao y remolacha
- Muffins de remolacha y naranja
- Helado de remolacha y frambuesa
- Licuado de remolacha, coco y frutilla

Ejemplo del universo dulce al salado: Durazno

- Ensalada de espinaca, ricotta, durazno, cebolla morada y almendras
- Sandwich de pollo, rúcula, durazno y lactonesa
- Tarta de cebolla caramelizada, con durazno y tomillo
- Carne al horno con aderezo de durazno y naranja

Este disparador del “mundo del revés” no solo lo podemos utilizar para crear preparaciones utilizando literalmente un ingrediente “dulce” en una preparación “salada”, sino que también nos podemos inspirar en técnicas o procesos de un mundo para llevarlo al otro. Por ejemplo, pensemos en un crumble —mezcla de harina, manteca y azúcar—, que al hornearse se vuelve crujiente y es generalmente utilizado con frutas y postres. Podemos utilizar esta técnica y hacer un crumble pero en vez de frutas, hacerlo con zapallitos, avena, y frutos secos. O si pensamos en otra técnica culinaria del mundo dulce, como los flanes, podemos hacer un flan de zanahoria. ¡Las posibilidades son muchas!

LA COMIDA TAMBIÉN VIAJA

A lo largo de la historia, los alimentos han viajado por rutas comerciales, migraciones y fusiones culturales, dando origen a nuevas recetas y sabores. Así fue como una fruta originaria de América, como el tomate, llegó a convertirse en un ingrediente central en la cocina de países como Italia o España.

De la misma manera, hoy encontramos en las ferias barriales frutas y verduras como el ñame o el plátano: alimentos que no forman parte de nuestra tradición culinaria más conocida, pero que son esenciales en la dieta de muchas personas migrantes que llegan al país. Poco a poco, estos ingredientes se incorporan también a nuestra alimentación cotidiana.

¡La cocina es, también, un espacio de intercambio de saberes y de conexión con los otros! Inspirarnos en insumos o recetas de otras culturas y tradiciones gastronómicas es otra técnica creativa que puede ayudarnos a innovar, adaptando estas ideas al contexto particular de cada cantina.

¿Cómo lograrlo? La inspiración puede surgir de múltiples maneras: a través de la incorporación de nuevos ingredientes o condimentos, del uso de técnicas de cocina propias de otras regiones del mundo, o directamente incluyendo recetas tradicionales adaptadas a los gustos, posibilidades e insumos locales.

LA COMIDA TAMBIÉN VIAJA

Consigna creativa

Proponemos entonces tres consignas creativas. La primera se basa en tomar como disparador un ingrediente de otra cultura y crear al menos tres propuestas gastronómicas con ese ingrediente. La segunda, tomar como disparador una técnica culinaria típica de otra cultura y hacer lo mismo. Y la tercera, tomar como disparador una receta o comida tradicional de otra cultura.

Ejemplo de la primera consigna:

Ingrediente elegido: Miso (asta fermentada de soja muy utilizada en la cocina japonesa y que cada vez más se encuentra en las tiendas naturales de Uruguay)

Posibles preparaciones:

- Sopa de miso y vegetales
- Aderezo de miso y sésamo para ensaladas
- Berenjenas asadas con miso y miel

Este ejercicio se puede realizar con ingredientes de otras culturas que son muy sencillos de conseguir en el mercado nacional. Por ejemplo harina de garbanzo (Medio Oriente), maíz (Perú, México), arroz de sushi (Japón), leche de coco (Brasil, India), entre muchos otros.

LA COMIDA TAMBIÉN VIAJA

Ejemplo de la segunda consigna:

Técnica culinaria de otra cultura: Tempura (rebozado ligero y crujiente, para luego freír, que es también muy típico de la cultura japonesa).

Posibles preparaciones:

- Finger food de tempura, brócoli y coliflor (tipo arbolitos) con harina de garbanzo, acompañado de lactonesa
- Tacos de vegetales y pescado en tempura
- Manzanas en tempura con helado de crema y canela

Hay muchísimas técnicas culinarias que se pueden utilizar como disparadores creativos, desde la fermentación, la cocción al vapor, hasta técnicas más europeas como el baño maría.

Ejemplo de la tercera consigna:

Receta o comida de otra cultura: Galletas nórdicas de jengibre (unas galletas muy populares durante el invierno y la navidad, que se caracterizan por ser muy especiadas, al utilizar canela, clavo, anís y pimienta).

Posibles preparaciones:

- Muffins de jengibre, canela y nueces
- Barritas de avena, jengibre, y frutos secos
- Bowl de yogurt con frutas, y crumble de avena, jengibre y canela

Las posibilidades son infinitas: desde los ñoquis (Italia) hasta los tacos (México) o currys (India). No solo es posible incluir estas recetas en su formato más tradicional, sino inspirarnos en ellas, tomando como disparador sus ingredientes, texturas o forma de consumo. La creatividad también está en la no literalidad.

CERO DESPERDICIO

El concepto de cero desperdicio en la gastronomía (originalmente traído del inglés como zero waste) hace referencia a un enfoque sostenible y consciente que busca minimizar la generación de residuos en todos los aspectos de la cadena productiva, desde la producción, consumo, hasta la gestión de los desechos.

El cero desperdicio no solo es una filosofía que restaurantes en el mundo están comenzando a implementar, sino que también puede ser un desafío creativo que ayude a crear menús, reducir el impacto ambiental y optimizar el uso de los recursos en las cantinas.

Este disparador creativo se basa en idear platos, bebidas, postres o snacks maximizando el uso de los ingredientes, idealmente en su totalidad. Aunque parezca obvio, al revisar el uso de los ingredientes en una cantina, podemos identificar muchas partes de los alimentos o subproductos que suelen descartarse, aunque sean comestibles y se encuentren en perfecto estado, como los tallos del brócoli, las cáscaras de las manzanas o los huesos crudos de carne o pollo.

Consigna creativa

Proponemos como consigna elegir uno de los recursos que actualmente se descartan en la cantina e idear diferentes propuestas incorporándose como ingrediente central o secundario.

Ejemplo: Tallo de brócoli (salsa para pasta a base de crema, tallo de brócoli procesado y quesos).

- Bastones de tallo de brócoli hervido, empanado y horneado.
- Chips de tallo de brócoli encurtidos.
- Sopa crema de verduras con los tallos de brócoli incluidos.

Cuando comenzamos a prestar atención a lo que normalmente se descarta, descubrimos nuevos recursos y oportunidades no solo para reducir el desperdicio, sino también para reinventar las propuestas culinarias.



Tips para aprovechar todas las partes comestibles de vegetales y frutas

HOJAS DE RÁBANO, BRÓCOLI, REMOLACHA

- Agregarlas a ensaladas
- Preparar un pesto casero con hojas, frutos secos y aceite de oliva
- Relleno de tortas y empanadas

TALLOS DE HIERBAS FRESCAS

- Incorporarlos en caldos o salsas
- Picarlos finamente y mezclarlos en vinagretas o aderezos

SEMILLAS DE CALABAZA O GIRASOL

- Tostarlas y condimentarlas para snacks saludables
 - Agregarlas a panes o ensaladas para aportar textura y nutrientes
-

INGREDIENTES LOCALES Y DE ESTACIÓN

Existe muchísima información sobre la importancia y los beneficios de utilizar ingredientes de estación: mayor frescura y sabor, mejor valor nutricional y, en muchos casos, precios más accesibles. Además de estos beneficios conocidos, desafiarnos a trabajar con ingredientes estacionales puede ser una excelente manera de fomentar nuestra creatividad.

La creatividad muchas veces se potencia en contextos de limitaciones. Al imponernos ciertas restricciones, como trabajar solo con ingredientes disponibles en una época del año, activamos una parte del pensamiento que busca soluciones novedosas dentro de un marco concreto. Este tipo de enfoque puede dar lugar a propuestas más originales y mejor enfocadas que cuando contamos con recursos ilimitados. En este sentido, tomar la lista inteligente de la quincena y pensar preparaciones usando únicamente los ingredientes disponibles. Este ejercicio puede dar lugar a nuevas recetas que se integren fácilmente al menú de la cantina y que, además, reflejen un compromiso con la sostenibilidad y el ambiente.



INGREDIENTES LOCALES Y DE ESTACIÓN

Consigna creativa

Proponemos como consigna creativa elegir una de las frutas y verduras que se encuentran en estación y crear diferentes propuestas donde ese ingrediente sea protagonista. También se puede realizar este ejercicio combinando tres de los alimentos de estación: ¡cuantas más limitaciones, más se estimula la creatividad!

Ejemplo: Sandía, pepino y tomate (estación verano)

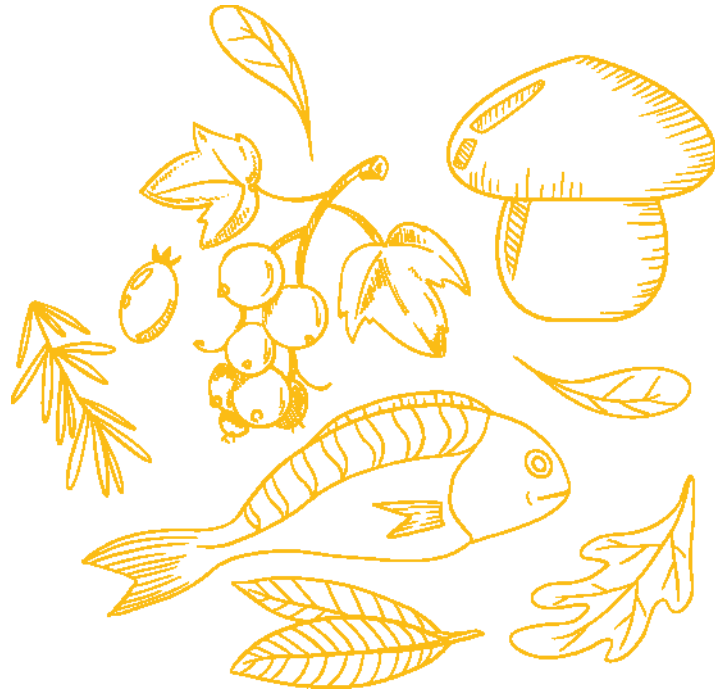
Posibles preparaciones utilizando estos ingredientes de estación combinados:

- Ensalada fresca de verano, con cubos de sandía, tomates cherry, pepino en rodajas, menta fresca, queso ricotta y vinagreta
- Gazpacho de sandía y tomate, con pepino, cebolla, y aceite de oliva
- Brusquetas con hojas verdes y tartar de sandía, pepino y tomate

Además de trabajar con productos de estación, el menú de la cantina puede ganar aún más valor si se incorporan ingredientes locales: frutas y verduras de proveedores de cercanía o insumos elaborados por emprendimientos nacionales. Estar atentos al entorno, a las ferias barriales y mercados locales puede revelar verdaderas joyitas culinarias.

Un disparador creativo extra puede ser elegir un ingrediente elaborado por un emprendimiento local (por ejemplo, un tipo de queso artesanal) y crear nuevas preparaciones a partir de él. ¡A veces la inspiración está mucho más cerca de lo que creemos!

MIRANDO AL MAR



A pesar de que el mar, el río y sus costas forman parte de la identidad de Uruguay, el pescado no suele estar muy presente en el menú de los hogares. Las razones son varias: dificultad para encontrarlo fresco, falta de hábito, o desconocimiento sobre cómo cocinarlo.

Sin embargo, muchas personas tienden a elegir pescado cuando comen afuera. Por eso, incorporarlo en las cantinas no solo es una estrategia comercial atractiva, sino también una forma de ofrecer una alternativa nutritiva, versátil y sabrosa.

¡Hay muchas más opciones que el clásico bife de pescado a la plancha! Desde empanadas, guisos, croquetas y wraps, hasta ensaladas frescas o sopas, el pescado puede convertirse en el protagonista de propuestas deliciosas y originales.

Consigna creativa

Como consigna creativa proponemos explorar nuevas formas de incorporar pescado en las preparaciones de la cantina, rompiendo con los usos tradicionales y adaptándolo a distintos formatos.

Proponemos pensar en al menos 5 preparaciones dentro de cada una de las siguientes categorías:

- 1) Finger y Fast Foods**
- 2) Ensaladas**
- 3) Platos principales**
- 4) Sopas**

De esta manera seguro surgirán ideas interesantes para integrar este alimento tan potente y versátil al menú de la cantina.

Ejemplo con la categoría “Finger y Fast Foods”:

- Barritas de pescado, empanadas en semillas y horneados, con lactonesa
- Croquetas de pescado y boniato (con el pescado desmenuzado)
- Hamburguesa al pan con pescado frito, ensalada, lechuga y lactonesa
- Wraps de pescado a la plancha, con repollo morado, tomate y rúcula
- Empanadas de pescado, y salsa de tomate picante



SECCIÓN 2

TÉCNICAS DE SISTEMATIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN



Una vez que tenemos muchas ideas de preparaciones gracias a la fase creativa, llega el momento de darles forma, organizarlas y convertirlas en un menú real. Esta etapa es clave: no solo define qué platos se van a ofrecer, sino que también ordena el trabajo en la cocina y permite que todo funcione de forma más fluida y organizada.

El menú es el corazón de la cantina y cumple un rol fundamental:

Para el público, es la carta de presentación. Es lo primero que ven, lo que guía su elección y genera una expectativa sobre la experiencia. Además de ser saludable y equilibrado, tiene que ser tentador, variado y disfrutable. Un menú monótono o poco atractivo puede desmotivar a las personas a elegir consumir en la cantina.

Para el equipo interno, es la brújula que ordena el trabajo diario. Un menú bien pensado ayuda a optimizar tiempos, reducir costos, aprovechar mejor los ingredientes disponibles y planificar mejor las compras. En resumen: hace que la cantina funcione de manera más eficiente, segura y sostenible.

Por eso, planificar bien el menú no es una tarea menor, sino una inversión estratégica que facilita el día a día y garantiza una oferta atractiva y saludable. A continuación, compartimos herramientas y consejos prácticos para armarlo de manera clara, efectiva y sin complicaciones.

ELEGIR EL TIPO DE MENÚ

Antes de empezar a armar el menú, es importante definir qué tipo de menú se va a utilizar. No hay una única forma de hacerlo. La elección dependerá del tipo de cantina, el perfil del público y los objetivos del equipo. Algunas de las opciones más comunes son:

Menú fijo: una lista de varias preparaciones fijas disponibles todos los días. Las personas eligen de ese amplio abanico de opciones estables qué desean consumir. Es el formato típico de bares y restaurantes, con opciones que se mantienen estables en el tiempo.

Menú semanal o mensual: el menú es más acotado pero cambia todos los días, pero dentro de una planificación semanal o mensual. Es el formato típico de cantinas o sistema de viandas a domicilio.

Menú mixto: combina ambos modelos. Se ofrece una carta con varias opciones fijas y se complementa con una oferta buffet o un “plato del día”, que cambia según la disponibilidad de ingredientes o una planificación específica.



DARLE UNA ESTRUCTURA QUE AYUDE A ORDENAR

Una vez definido el tipo de menú, el siguiente paso es pensar en su estructura, es decir, cómo se organiza y presenta la oferta.

Para estructurar un menú fijo se suelen utilizar categorías clásicas como “bebidas”, “entradas”, “platos principales”, “postres”. También se pueden explorar enfoques más creativos como “pausa para el mate o el café”, incluyendo luego en esa categoría bizcochuelos, alfajores y otras preparaciones ideales para acompañar estos momentos. Dentro de la categoría “almuerzos completos”, se podrían presentar los platos principales equilibrados y nutritivos para reponer energía.

Para planificar un menú semanal o mensual se debe lograr una estructura clara que se repita siempre, ya que esto facilita el orden y garantiza la variedad. Además, facilita la planificación ya que nos evita tener que repensar todo desde cero cada semana o mes. Cada cantina puede definir su propia estructura, que puede basarse, por ejemplo, en:

Por tipo de preparación:

- Lunes: recetas tradicionales (comida casera, tipo de la abuela)
- Martes: preparaciones entre panes (sandwiches, wraps, tartas)
- Miércoles: vegetales como protagonistas (ensaladas completas, sopas)
- Jueves: cocina del mundo (platos de distintas culturas)
- Viernes: finger food (formatos asociados a la comida “rápida”, para comer con las manos)

Por ingredientes principales, como:

- Lunes: legumbres
- Martes: pescados
- Miércoles: carne vacuna
- Jueves: pastas
- Viernes: vegetales

DARLE UNA ESTRUCTURA QUE AYUDE A ORDENAR

Por métodos de cocción, como:

- Lunes: horno (tartas, vegetales asados, carnes al horno)
- Martes: salteados o Wok (salteados de verduras, arroz con vegetales)
- Miércoles: guisos o cocciones lentas (guisos, sopas, estofados)
- Jueves: parrilla, plancha o frito (croquetas, vegetales grillados, milanesas)
- Viernes: crudos (ensaladas, wraps)

Por necesidades alimentarias:

- Lunes, miércoles y jueves: opciones con proteínas animales
- Martes: opciones vegetarianas o veganas
- Jueves: opciones sin gluten

Las opciones son infinitas, y su elección dependerá de lo que le resulte mejor al equipo. La estructura del menú no siempre se comunica al público, aunque pueden convertirse en parte de la identidad de la cantina si tiene sentido hacerlo, pero sí cumplen un rol clave a nivel interno para ordenar, variar y planificar.

Más allá de cómo se organiza la semana, el menú diario debe tener una estructura interna clara. En el caso de una Cantina Saludable, cada uno de los días suele incluir:

- Plato principal
- Acompañamiento
- Postre

SELECCIONAR LAS PREPARACIONES, ARMAR EL PUZZLE

Una vez definida la estructura general del menú, llega el momento de llenar los casilleros: es decir, completar cada categoría con las preparaciones específicas. Esta suele ser la etapa más desafiante, porque armar un menú es como resolver un rompecabezas: hay que encontrar el equilibrio entre muchas variables.

Para facilitar esta tarea, es útil tener a mano una lista completa de preparaciones posibles. Mientras se completa el menú, lo ideal es trabajar de forma flexible: ir probando, ajustando y moviendo opciones hasta cerrar una versión equilibrada y viable. Se puede hacer digitalmente (en una planilla editable semanal o mensual) o en papel, usando post-its para mover las preparaciones con facilidad. Lo importante es que la forma elegida permita visualizar el todo y hacer los cambios necesarios sin empezar de cero cada vez.

Al momento de armar este rompecabezas, hay varios factores que ayudan a lograr un menú equilibrado, tanto desde la experiencia del público como desde el funcionamiento interno del equipo de cocina:

1. Esfuerzo de producción

Es clave combinar platos más elaborados con otros más simples, para no sobrecargar al equipo de cocina. También es importante tener en cuenta la infraestructura disponible. Por ejemplo, si el plato principal y el postre requieren el horno al mismo tiempo, puede ser difícil organizarlos en un mismo día. Alternar preparaciones en frío y caliente también ayuda a optimizar tiempos y recursos.

2. Rotación inteligente

Es importante ofrecer platos que ya sabemos que funcionan (los clásicos favoritos del público), pero también incorporar preparaciones nuevas que generen sorpresa y eviten la monotonía. El equilibrio entre lo conocido y lo novedoso mantiene el interés y la fidelidad.

SELECCIONAR LAS PREPARACIONES, ARMAR EL PUZZLE

3. Ingredientes de estación

Utilizar productos de temporada garantiza mejor sabor, mayor valor nutricional y precios más accesibles. Tener un calendario de alimentos de estación a mano puede ser una herramienta muy útil para guiar la planificación.

4. Ingredientes ya disponibles

Antes de comenzar a planificar, es fundamental revisar el stock: mirar qué hay en la despensa, cámaras de frío y congeladores. Esto permite aprovechar lo que ya se tiene, reducir el desperdicio y evitar compras innecesarias.

5. Variedad nutricional

Un menú saludable debe combinar diferentes grupos de alimentos. Algunas pautas a seguir:

- Incluir fuentes de proteínas (carnes, legumbres, huevos, lácteos).
- Asegurar una buena cantidad y variedad de vegetales, preparados de diferentes formas.
- Combinar cereales integrales con legumbres para mejorar el aporte nutricional.

6. Control de costos

El menú debe ser económicamente viable. Para lograrlo, se pueden alternar preparaciones de bajo costo con otras más elaboradas y costosas; aprovechar ingredientes en múltiples platos (por ejemplo, usar la remolacha en una sopa un día, y al día siguiente sus hojas en una tarta o ensalada); utilizar preparaciones en días consecutivos; planificar las cantidades para minimizar desperdicios y compras innecesarias.

Estos son algunos de los requisitos a tener en cuenta, pero cada cantina puede tener sus propios requisitos específicos. Por eso recomendamos armar una lista con los requisitos clave que cada equipo necesita considerar (pueden incluir restricciones alimentarias, tiempos disponibles, tipo de público, etc.) y usar esa lista como checklist de control. Una vez que la planificación del menú está casi lista se puede hacer un repaso para verificar si cumple con esos criterios antes de cerrarlo.

NOMBRAR CADA PREPARACIÓN

El nombre de los platos en el menú no es solo una etiqueta, sino una herramienta clave para hacerlos más atractivos y generar deseo en los comensales. Esto se menciona en la sección de ventas, pero aquí dejamos algunos elementos a tener en cuenta a la hora de ponerle nombres a las preparaciones:

Suma ser descriptivo y evocador: en lugar de usar un nombre genérico como "Tarta de espinaca", se puede optar por una versión más atractiva como "Tarta rústica de espinaca con queso gratinado". Agregar detalles sensoriales es clave para que la preparación sea más tentadora.

Destacar ingredientes es clave: si usás ingredientes de estación, se pueden resaltar en el nombre de la preparación, por ejemplo "Ensalada fresca de quinoa y mango" o "Guiso otoñal de lentejas y calabaza".

Se pueden incluir referencias emocionales o culturales: frases como "Estilo casero", "Receta de la abuela" o "Sabor de casa" generan cercanía. También un gran recurso es inspirarse en cocinas del mundo, como "Curry thai de vegetales" o "Fajitas mexicanas de pollo".

Crear identidad de marca: si la cantina tiene un concepto propio, el menú también puede reflejar con nombres distintivos o divertidos, como "El Clásico de la Casa", "La receta de (Nombre de integrante del equipo de cocina)". También se puede jugar con guiños hacia la organización o institución en la que se encuentra la cantina. Por ejemplo si está en la Facultad de Química, "Sándwich Marie Curie", en honor a la científica pionera, o si está en la Facultad de Filosofía, "Tarta Eureka" ya que después de comerla, las respuestas a las preguntas existenciales llegan solas.

Ser claro y evitar tecnicismos excesivos: no se recomienda utilizar términos gourmet o en otros idiomas que puedan no ser comprendidos por las personas usuarias. Si se opta por nombres más originales, es útil acompañarlos con una breve descripción que explique de qué se trata. Por ejemplo: "Brócoli Superstar: croquetas fritas de brócoli y queso, con dip de lactonesa".

A continuación se presenta un ejemplo de menú cíclico, quincenal y estacional opción verano e invierno basado en estas recomendaciones. Está planificado para días hábiles y solamente se incluye el almuerzo.

NOMBRAR CADA PREPARACIÓN

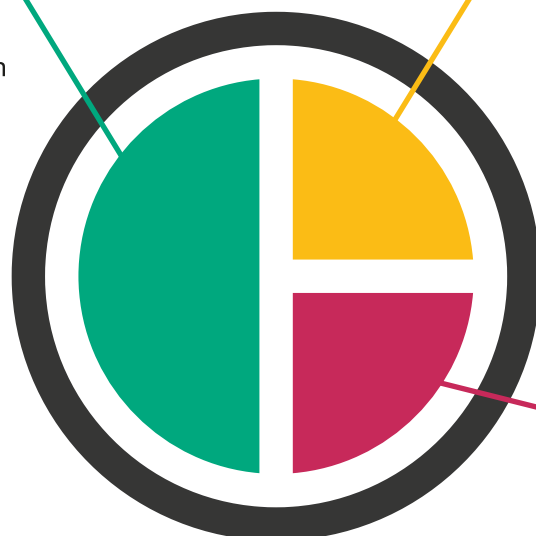
Guía para armar un Plato Saludable

1/2 plato de verduras variadas

Crudas y cocidas, en
ensalada, revueltos,
woks, otras

1/4 plato de carbohidratos

Papa, boniato, arroz,
pasta, harina de maíz,
harina trigo, pan



1/4 plato de proteínas

Carne de res, pescado,
pollo, huevo, queso, tofu,
legumbres, quinoa, frutos
secos, seitán, otros

EVALUACIÓN CONSTANTE DE LA ACEPTACIÓN Y SATISFACCIÓN DEL PÚBLICO

Para que realmente funcione, es fundamental realizar un seguimiento constante y evaluar cómo lo recibe el público, para poder hacer ajustes de manera ágil y oportuna. Esto implica observar el comportamiento de consumo; por ejemplo, qué platos se venden más y cuáles menos. También es importante escuchar al equipo de cocina y de servicio. Muchas veces, quienes están en la preparación y atención cotidiana detectan patrones valiosos: platos que demoran demasiado en elaborarse o despacharse, combinaciones que no resultan prácticas o que no tienen buena recepción.

También es clave recoger la opinión directa de quienes consumen en la cantina: preguntar qué les gusta más, si encuentran suficiente variedad o qué les gustaría ver en el menú. También se puede recoger directamente la opinión de las personas mediante encuestas breves, una pizarra o buzón de sugerencias, o incluso en charlas informales. Las conclusiones que surgen al finalizar un ciclo de menú son una herramienta valiosa para ajustar y mejorar la planificación siguiente.



LA RECETA: BASE DE LA ESTANDARIZACIÓN

Ahora sí, ¡a cocinar! Una vez que el menú está listo, es hora de llevarlo a la práctica en la cocina. A la hora de lanzarse a la acción es fundamental que todos los platos tengan un resultado consistente y parejo. Aquí es donde la estandarización de recetas se vuelve clave.

La estandarización de recetas consiste en contar con un documento con una redacción clara y precisa de los ingredientes, proporciones y métodos de preparación de cada una de las preparaciones.

Estandarizar las recetas tiene múltiples beneficios:

Da consistencia al resultado: asegura que cada plato se prepare igual, sin importar quién esté en la cocina. La consistencia genera sensación de confianza y profesionalismo.

Optimiza trabajo: aumenta la eficiencia del trabajo al contar con instrucciones claras y específicas, lo que facilita el proceso de elaboración.

Ayuda a controlar los costos: al seguir una receta exacta es más fácil controlar la cantidad de ingredientes que se usan, evitando desperdicios y sobrecostos innecesarios.

Facilita la formación del equipo: es más sencillo capacitar a nuevos integrantes del equipo de cocina y delegarles tarea cuando las recetas están estandarizadas, ya que tienen una guía clara y detallada para seguir.

Mejora la planificación de compras: al saber exactamente qué ingredientes se necesitan para preparar cada plato, las compras se pueden planificar mejor, optimizando los pedidos.

LA RECETA: BASE DE LA ESTANDARIZACIÓN

Estandarizar las recetas es un proceso que requiere disciplina y paciencia. No es algo que se logre de un día para el otro, sino que es una tarea que se va construyendo poco a poco a medida que el menú se va utilizando y perfeccionando.

Lo importante es que esta tarea esté pautada y cuente con una persona responsable dentro del equipo que se encargue de llevarla adelante. A medida que una preparación demuestra buen funcionamiento, debe ser estandarizada. Así, la cantina irá construyendo progresivamente su propio recetario estandarizado. Si ya existen recetas fijas que se utilizan con frecuencia, lo ideal es comenzar por estandarizar esas, y luego sumar las nuevas a medida que se incorporan.

Estos son algunos pasos clave para estandarizar las recetas de manera efectiva:

1. Definir cantidades y porciones

Cada ingrediente debe estar detallado con su cantidad exacta, ya sea por peso, volumen o unidades. Esto asegura que las preparaciones no presenten variaciones entre una elaboración y otra.

2. Describir el paso a paso claro de forma clara

Es importante detallar cada procedimiento de forma sencilla y precisa, incluyendo tiempos de cocción, temperaturas y técnicas específicas para que cualquier miembro del equipo pueda seguir la receta sin dificultades. Si se requiere alguna herramienta particular, también debe mencionarse.

3. Establecer la presentación final

La forma en que se presenta el plato también debe estar estandarizada. Idealmente, se puede acompañar la receta con una foto o un boceto que indique cómo debe lucir el plato terminado.

LA RECETA: BASE DE LA ESTANDARIZACIÓN

4. Revisar y ajustar

Es recomendable evaluar las recetas al cabo de un tiempo para verificar su efectividad y hacer los ajustes necesarios que mejoren su resultado.

Estandarizar no es un proceso inmediato, pero si se implementa de forma gradual, se construye una base sólida que mejora la eficiencia y organización de la cocina. Es una inversión clave para lograr un funcionamiento más ordenado, escalable y consistente.

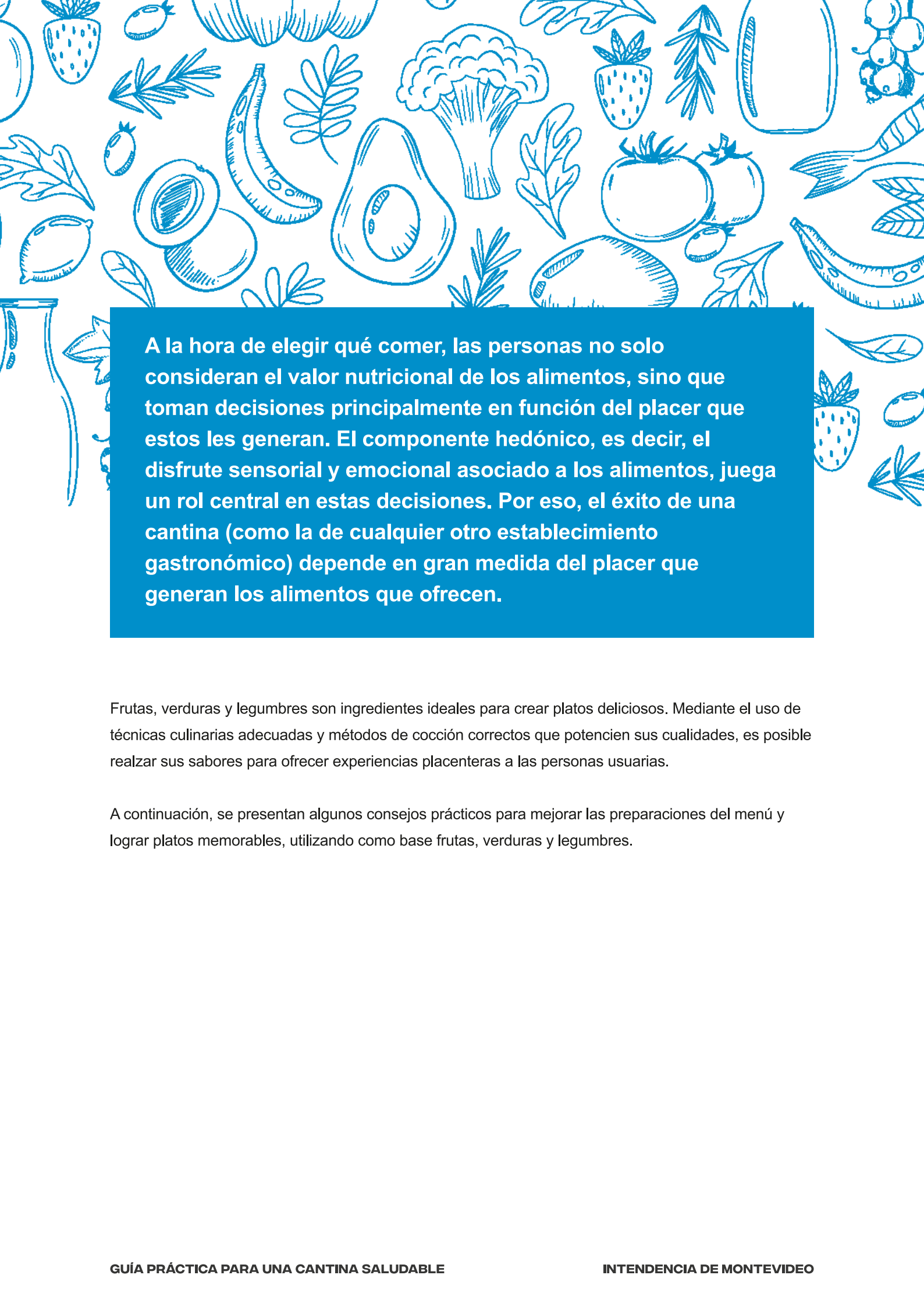
Ejemplo del formato de una receta estandarizada

Nombre		Foto de la preparación			
Fuente					
Código de referencia					
Porción		Tamaño de porción			
Información nutricional					
Ingredientes	Cantidades				
	Peso neto	Peso bruto	Medida	Total de porciones a elaborar	Utensilios
Procedimiento					
1. 2. 3. 4.					



SECCIÓN 3

TÉCNICAS GASTRONÓMICAS

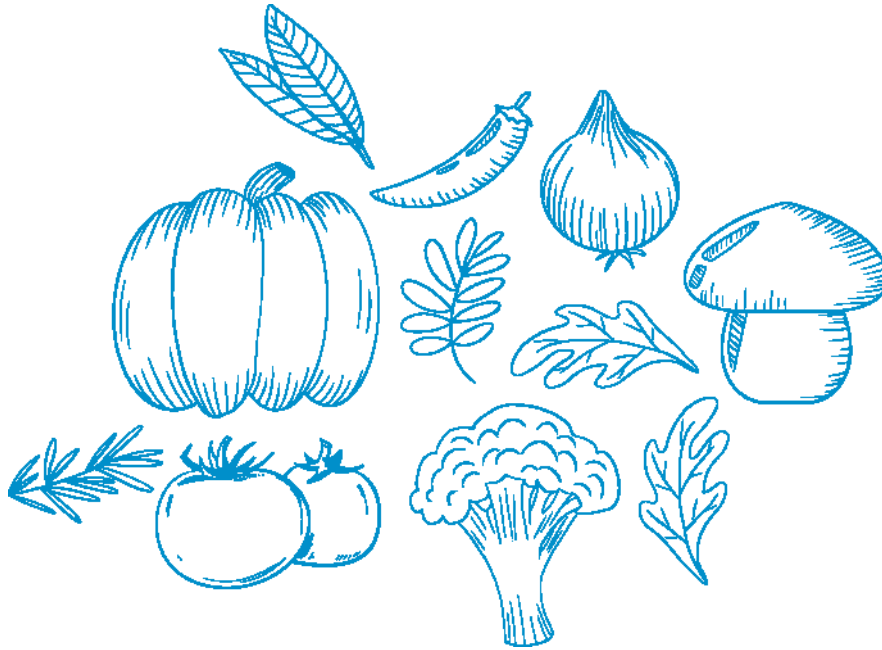


A la hora de elegir qué comer, las personas no solo consideran el valor nutricional de los alimentos, sino que toman decisiones principalmente en función del placer que estos les generan. El componente hedónico, es decir, el disfrute sensorial y emocional asociado a los alimentos, juega un rol central en estas decisiones. Por eso, el éxito de una cantina (como la de cualquier otro establecimiento gastronómico) depende en gran medida del placer que generan los alimentos que ofrecen.

Frutas, verduras y legumbres son ingredientes ideales para crear platos deliciosos. Mediante el uso de técnicas culinarias adecuadas y métodos de cocción correctos que potencien sus cualidades, es posible realzar sus sabores para ofrecer experiencias placenteras a las personas usuarias.

A continuación, se presentan algunos consejos prácticos para mejorar las preparaciones del menú y lograr platos memorables, utilizando como base frutas, verduras y legumbres.

HORNEAR O ASAR



A diferencia del hervido, hornear o asar los vegetales intensifica sus sabores naturales y les aporta una textura crujiente gracias a la caramelización de los azúcares naturales que contienen.

Prácticamente todos los vegetales pueden asarse, pero los que contienen más cantidad de azúcares, como zanahorias, remolachas, cebollas, o calabacines, ofrecen los mejores resultados.

No es necesario cortarlos en trozos chiquitos. Una tendencia actual es presentarlos en cortes grandes, lo que resalta su presencia en el plato. Sugerimos agregar un toque de aceite de oliva y algunas especias para darles un sabor extra, y asegurarse que el horno esté bien caliente para favorecer el dorado y la caramelización.

Los vegetales asados pueden incorporarse en ensaladas, servirse como guarnición, o usarse como base de salsas, sopas o hamburguesas vegetales. Su sabor, más intenso por el proceso de horneado, supera al de los vegetales hervidos, aportando mayor intensidad y complejidad a las preparaciones.

También se pueden obtener resultados interesantes asando u horneando frutas. Por ejemplo, gajos de pera asados pueden realzar una ensalada, o duraznos asados pueden transformarse en un postre cálido tipo crumble, o servirse con crema y un toque crocante como almendras tostadas.

MACERAR

Macerar los vegetales antes de cocinarlos es una forma sencilla de potenciar su sabor y textura. Consiste en dejarlos reposar en una mezcla de aceite, vinagre, hierbas y especias para que absorban los aromas y sabores.

Para hacerlo, se cortan los vegetales en trozos del mismo tamaño y se mezclan con ingredientes como aceite de oliva, vinagre de manzana, ajo picado, hierbas frescas como tomillo o romero, y especias como pimienta o pimentón. Se dejan reposar al menos 30 minutos antes de cocinarlos para lograr un sabor más intenso y una textura más jugosa.

Los vegetales macerados son ideales para asar, saltear o incluso servir en ensaladas frescas. Esta técnica permite realzar el sabor, reduciendo el agregado de sal o aderezos pesados como mayonesa, ofreciendo alternativas más saludables y sabrosas.

Por ejemplo, se pueden macerar zanahorias con oliva, cúrcuma y jengibre antes de asar, saltear u hornear, o macerar berenjenas con aceite y hierbas antes de cocinar. También las frutas se pueden beneficiar de este proceso: unas frutillas cortadas y reposadas con un poco de aceto balsámico o jugo de limón pueden realzar notablemente un postre.



INCORPORAR VARIEDAD DE TEXTURAS

Incorporar diferentes texturas en los platos genera una experiencia sensorial mucho más interesante para el comensal: no solo aumenta el disfrute, sino que mantiene el interés y la atención en cada bocado.

Prestar atención a la inclusión de diferentes texturas es una herramienta valiosa a la hora de diseñar los menús de una Cantina Saludable, ya que brinda una guía concreta para lograr preparaciones sensorialmente equilibradas. Una fórmula más sencilla y efectiva de lograrlo es la siguiente:

TEXTURA CREMOSA
+
TEXTURA FIRME
+
TEXTURA CROCANTE

Como texturas cremosas se pueden utilizar purés, hummus, quesos como la ricotta (que combinada con aceite de oliva, ralladura de limón y un poquito de pimienta queda deliciosa).

Las texturas firmes pueden provenir de proteínas animales, vegetales asados, granos cocidos (como arroz integral, quinoa, mijo), legumbres, o inclusive frutas y vegetales frescos.

Para sumar texturas crujientes se pueden usar frutos secos, semillas tostadas o croutons. También se pueden incorporar encurtidos de vegetales o vegetales frescos naturalmente crujientes, como zanahoria o cebolla.

INCORPORAR VARIEDAD DE TEXTURAS



Por ejemplo, si pensamos en una sopa (textura cremosa), se pueden añadir pedacitos de verduras cocidas (textura firme) y alguna semilla como topping (textura crocante). Si pensamos en una ensalada fresca de quinoa, tomates y berenjena (textura firme), se puede sumar ricotta fresca (textura cremosa) y algunos crutones (textura crocante).

Todos los ingredientes pueden ser modificados a través de diferentes técnicas y métodos de cocción para lograr distintas texturas. Allí es cuando el abanico de variedades se abre: con una zanahoria podemos hacer un puré (textura cremosa), unos bastones al horno (textura firme) o unas rodajas frescas (textura crocante). Hay muchas posibilidades a explorar con cada ingrediente. Para facilitar esta tarea, es útil que cada cantina elabore una lista de insumos disponibles clasificados según las texturas que pueden aportar, y así tener una herramienta práctica a la hora de crear platos y menús.

COMBINAR TEMPERATURAS

Además de jugar con diferentes texturas, también es interesante incorporar elementos con distinta temperatura en un plato. Por ejemplo, a una ensalada tibia se le puede agregar algún elemento fresco, a un postre frío se le puede incorporar un elemento caliente, o a una pasta caliente un elemento que le otorgue frescura.



INCORPORAR DIFERENTES SABORES

Si bien textura y temperatura son aspectos clave, el sabor es, sin duda, el factor más valorado en cualquier plato. Sin embargo, no siempre se presta suficiente atención a cómo interactúan los gustos y sabores entre sí. En gastronomía, se reconocen cinco gustos básicos, que el paladar percibe a través de las papilas gustativas:

- 1. Dulce:** está asociado con el placer y la energía. Está presente naturalmente en frutas, miel, lácteos, y también ciertas verduras (zanahoria, calabaza).
- 2. Salado:** es fundamental para realzar y equilibrar sabores. Aunque solemos pensar en la sal común, el gusto salado también está presente en quesos curados, aceitunas y productos del mar.
- 3. Ácido:** aporta frescura y ligereza, despertando el paladar y equilibrando muy bien platos ricos en carbohidratos o grasas. Se encuentra naturalmente en cítricos, vinagres, yogur, tomate y algunas frutas.
- 4. Amargo:** este es el gusto básico menos popular, ya que evolutivamente lo asociamos con sustancias tóxicas o no aptas para el consumo. Sin embargo, es un gusto clave en la construcción de los platos, ya que genera contraste y profundidad. Se encuentra naturalmente en alimentos como el café, cacao puro, rúcula, kale, berenjena o especias como la cúrcuma.
- 5. Umami:** este gusto es difícil de identificar de forma aislada, pero es el responsable de la sensación de profundidad y plenitud que hace que ciertos alimentos sean irresistibles. Está presente en fermentos como la salsa de soja o el miso, alimentos curados como el parmesano, las anchoas o el jamón crudo, así como también en tomates, champiñones o algas marinas.

INCORPORAR DIFERENTES SABORES



Al cocinar con vegetales, legumbres y alimentos naturales, es importante tener en cuenta estos 5 gustos básicos e intentar sumarlos en el plato, para que sea equilibrado y memorable.

Por ejemplo, al construir una ensalada, podemos pensar en el balance entre diferentes perfiles:

- **Dulce:** zanahoria, remolacha, frutas.
- **Salado:** quesos curados, aceitunas, encurtidos.
- **Ácido:** cítricos, vinagre, yogur.
- **Amargo:** rúcula, endivias, cacao.
- **Umami:** tomate maduro, champiñones, queso parmesano.

También podemos incorporar otros sabores a los platos, como algo picante (rabanitos, mostaza, pimienta) o ahumados (pimentón, tofu ahumado). Armar cualquier plato es un ejercicio de creatividad y equilibrio.

INCORPORAR SALSAS Y ADEREZOS

Las salsas y aderezos pueden transformar un plato simple en algo espectacular, sin requerir grandes recursos técnicos ni económicos. Aportan humedad y untuosidad, algo fundamental cuando el plato tiene elementos secos como cereales o proteínas. Además, permiten sumar sabores que no estaban presentes originalmente en el plato: una nota dulce, picante o ácida puede marcar la diferencia.

En nuestra alimentación cotidiana, solemos incorporar muchas salsas y aderezos industriales, que son productos ultraprocesados con alto contenido de aditivos, conservantes, sodio, azúcares o grasas poco saludables. Sin embargo, es posible preparar versiones caseras, más saludables y naturales, que no solo conservan el sabor, sino que también mejoran el valor nutricional de las comidas.

A continuación, se presentan algunas opciones accesibles, sabrosas y versátiles:

Mayonesas y cremas vegetales

Son de las preparaciones más sencillas de preparar. Se logran licuando o procesando vegetales cocidos de textura firme y carnosa (zanahoria, calabaza, remolacha, berenjena) con aceite, limón y condimentos. El resultado es una crema untable ideal para platos veganos y sin gluten.

Ejemplos:

Mayonesa de zanahoria: zanahorias cocidas + aceite + jugo de limón + sal + pimienta (opcional: cúrcuma o comino para más profundidad de sabor).

Crema de palta: palta + jugo de limón + oliva + sal (opcional: pimentón ahumado para un toque picante y ahumado).

Kétchup de dátiles: dátiles hidratados + salsa de soja reducida en sodio + pimentón ahumado + ajo + pasta de tomate + agua (opcional: un toque de vinagre para acidez y equilibrio).

INCORPORAR SALSAS Y ADEREZOS

Lactonesas y salsas a base de lácteos

Son una alternativa a la mayonesa tradicional. Se elaboran a base de leche pasteurizada, aceite y jugo de limón. Son cremosas, ligeras, sabrosas, y más seguras al no tener los riesgos asociados con el huevo crudo. Son ideales para aportar humedad y untuosidad a sándwiches, acompañar vegetales asados o crudos, o para dipear con papas y boniatos. Además, su versatilidad permite combinarlas con diferentes especias y hierbas para personalizarlas según cada preparación. Se recomienda almacenarlas en heladera y consumirlas en un plazo de 24 horas para evitar riesgos microbiológicos.

Ejemplos:

Lactonesa de hierbas: leche + aceite + jugo de limón + sal + hierbas (hojas de perejil o albahaca fresca).

Salsa de yogur y pepino: yogur natural + pepino rallado + jugo de limón + ajo + sal + eneldo o menta (ideal para ensaladas o como dip refrescante).

Pestos

Son salsas obtenidas al procesar hierbas o verduras de hoja. Las más clásicas son albahaca y perejil con queso parmesano y frutos secos como nueces. También se pueden obtener con espinaca o rúcula, así como a partir de otros ingredientes como tomates secos y olivas. Los pestos se preparan en crudo, procesando o licuando los ingredientes con aceite de oliva y condimentos. Se pueden utilizar en pastas, sándwiches o ensaladas.

Pesto de espinaca y girasol: espinaca fresca + semillas de girasol + queso rallado + ajo + aceite de oliva + sal + pimienta (opcional: un poco de ralladura de limón para más intensidad).

Pesto de tomates secos y nueces: tomates secos hidratados + nueces + ajo + aceite de oliva + queso rallado + sal + pimienta (opcional: un poco de orégano o tomillo para más profundidad de sabor).

INCORPORAR SALSAS Y ADEREZOS

Hummus

Es una crema o puré originario de la cocina del Medio Oriente, elaborado principalmente con garbanzos cocidos, pasta de sésamo (tahini), jugo de limón, ajo y aceite de oliva. Su textura es suave y cremosa. Es una de las preparaciones con legumbres más ricas y sencillas de preparar. Es también una de las opciones más saciantes. Se pueden preparar a partir de cualquier legumbre que esté bien cocida, incorporando además vegetales o condimentos para variar el sabor y el color. Por ejemplo, un hummus de remolacha o de zanahoria con cúrcuma no solo aporta nuevos matices de sabor, sino que también suma un toque visual atractivo, generando contrastes que realzan la presentación del plato.

Ejemplos:

Hummus de remolacha: garbanzos cocidos + remolacha cocida + tahini + jugo de limón + ajo + aceite de oliva + sal

Hummus de porotos negros: porotos negros cocidos + tahini + jugo de limón + ajo + aceite de oliva + sal + pimienta (opcional: cilantro fresco o chile en polvo para un toque fresco y picante).



INCORPORAR SALSAS Y ADEREZOS

Vinagretas

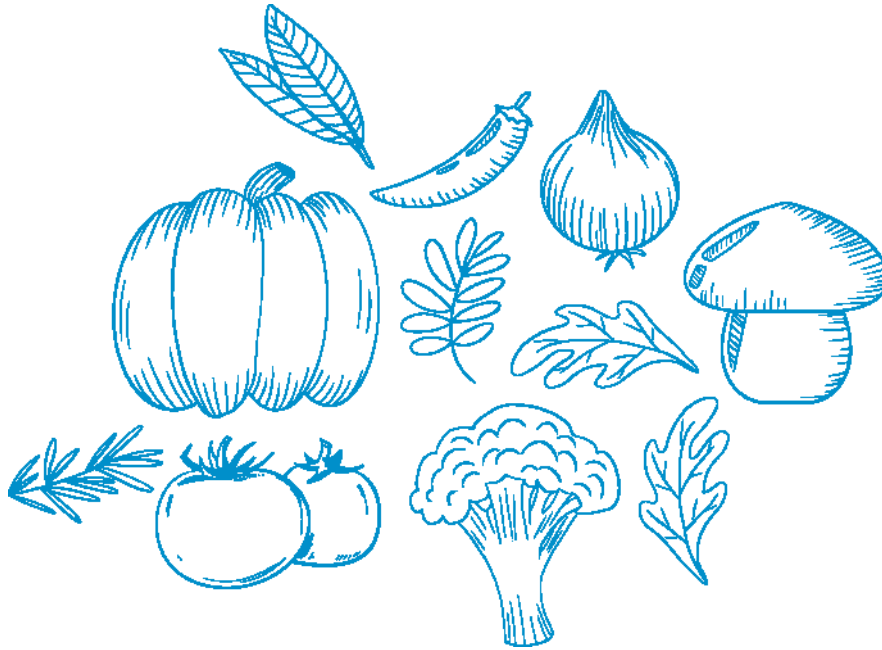
Son emulsiones simples a base de aceite y vinagre, ideales para dar sabor y frescura a una amplia variedad de preparaciones. Si bien se utilizan principalmente para condimentar ensaladas, también pueden realzar platos con carnes, pescados, vegetales u otras preparaciones. Se suelen preparar siguiendo la regla de tres partes de aceite por una parte de vinagre, a la que se le pueden añadir distintos ingredientes para intensificar el sabor, como jugo de naranja, mostaza, miel, ajo, limón o hierbas frescas. Las combinaciones posibles son muchas, lo que permite crear desde vinagretas suaves y dulces hasta versiones más intensas y picantes. Son una forma fácil y versátil de enriquecer cualquier plato. ¡No dejes de probarlas!

Ejemplos:

Vinagreta de maní: mantequilla de maní + salsa de soja reducida en sodio + ajo + agua + limón (opcional: jengibre rallado y un toque de miel para un equilibrio dulce-salado).

Vinagreta de miel y mostaza: miel + mostaza + jugo de limón o vinagre + aceite de oliva y pimienta (opcional: semillas de sésamo o un toque de ajo rallado).

USAR VEGETALES ENCURTIDOS



El encurtido es una excelente manera de incorporar sabor ácido y textura crujiente a los platos, aumentando al mismo tiempo el aporte de vegetales. El encurtido consiste en conservar los vegetales mediante su inmersión en una solución ácida -generalmente vinagre- a la que se le pueden agregar sal, azúcar y especias para potenciar su sabor. Entre los vegetales más comunes para este método se encuentran zanahorias, pepinos, cebollas, rábanos, pimientos y ajos.

Es posible aromatizar los encurtidos con una amplia variedad de especias y hierbas como semillas de mostaza, pimienta negra, ajo, laurel, eneldo, clavo de olor, semillas de cilantro, comino o chile. Existen muchos emprendimientos locales que comercializan vegetales encurtidos de excelente calidad.

INCORPORAR PROTEÍNAS VEGETALES

Cada vez más personas buscan diversificar su alimentación y reducir el consumo de proteínas animales, principalmente carne vacuna. Si bien la carne se encuentra en muchas de nuestras preparaciones tradicionales, existen alternativas vegetales que permiten ampliar el repertorio culinario, disminuir costos y mejorar el perfil nutricional de los menús.

Las legumbres son una excelente opción en este sentido, gracias a su versatilidad en la cocina, tanto en términos de textura como de sabor. Garbanzos, lentejas, porotos —blanco, rojo, negro, mung, alubia—, arvejas, habas y soja, no solo son nutritivos, sino que también aportan saciedad y versatilidad. Según su preparación, pueden ofrecer una sensación suave y cremosa, como en el hummus, o una textura más firme y carnosa, ideal para ensaladas o hamburguesas.

Aunque tradicionalmente las asociamos con guisos y platos de invierno, las legumbres pueden incorporarse de muchas maneras durante todo el año. Por ejemplo, en ensaladas frías o tibias con vegetales frescos, hierbas y aliños, o en sopas, donde aportan cuerpo y nutrientes tanto en versión entera como procesada. También son una excelente base para poder crear mezclas que sirvan para hamburguesas, croquetas o nuggets. Se pueden triturar y combinar con pan rallado, especias y hierbas, logrando una textura que imita la de carne. Con una misma base, es posible crear múltiples opciones simplemente cambiando su forma de presentación.

Consejo

El remojo de las legumbres es clave para mejorar su digestión y reducir sus efectos flatulentos. Lo ideal es sumergirlas en abundante agua por 12 horas, descartando luego el agua y enjuagándolas bien. Si el remojo se extiende luego de las 12 horas, es importante que se realice en refrigeración, cambiando el agua cada 8-12 horas y agregando unas gotas de jugo de limón o vinagre para evitar el crecimiento de microorganismos.

INCORPORAR PROTEÍNAS VEGETALES

Algunas lentejas, como la turca o de color naranja, no tienen piel y se cocinan en solo 10 minutos. Su remojo es opcional, pero siempre mejora la digestibilidad.

Otra de las ventajas de las legumbres es la facilidad que dan para su conservación en frío. Se pueden congelar las legumbres hervidas o las preparaciones realizadas con ellas, por ejemplo las hamburguesas listas para cocinar. La textura se mantiene bien tras la descongelación, sin volverse blanda ni aguada, aunque es posible que pierdan algo de humedad si se almacenan durante períodos prolongados.

Además, hoy en día existe una amplia variedad de recetas disponibles para realizar con legumbres, que cambiarán por completo la percepción que se pueda tener de este ingrediente.

Consejo

Para freezar las legumbres remojadas, basta con escurrirlas y guardarlas en un recipiente hermético o bolsa con rótulo. Luego, se pueden cocinar directamente desde el freezer. También es posible conservarlas en la heladera (sin agua) por 3 o 4 días antes de cocinarlas.

Además de las legumbres, existen otras alternativas vegetales que pueden sustituir las proteínas animales, ofreciendo beneficios nutricionales similares y una gran versatilidad en la cocina. Entre ellas, el tofu y el tempeh -ambos derivados de la soja- se destacan por su capacidad de adaptarse a múltiples preparaciones. Pueden incorporarse en salteados, guisos, ensaladas, o incluso marinados y grillados, aportando textura, sabor y una valiosa fuente de proteínas de origen vegetal.

DIVERSIFICAR LAS PROTEÍNAS ANIMALES: MÁS PESCADO, POR FAVOR

El pescado, además de ser una excelente opción proteica, ofrece una amplia gama de sabores y texturas que lo hacen un ingrediente versátil y delicioso. Existen múltiples técnicas gastronómicas que pueden llevar a un pescado básico a niveles mucho más interesantes, mejorando tanto su sabor como su textura.

Desde una cocción al vapor con hierbas aromáticas hasta una preparación en sartén o plancha caliente que permita dorar la piel y potenciar su sabor. En este último caso, se recomienda sellarlo primero a fuego alto para lograr una superficie crocante y luego reducir la temperatura para que se cocine de manera uniforme por dentro, sin que se seque.

Otra excelente opción es guisarlo, cocinándolo en un líquido caliente como un caldo de vegetales, leche o incluso una mezcla de ambos. El papillote -una técnica que consiste en envolver el pescado en papel aluminio o papel manteca junto con vegetales- es ideal para conservar los jugos naturales del pescado, intensificando su sabor.

A la hora de condimentarlo, no hay por qué limitarse a la sal y la pimienta: se pueden incorporar hierbas frescas, ralladura de limón, ajo, alcaparras, o perejil, realzando el sabor sin recurrir a ingredientes complejos. Además, como se mencionó en la sección de técnicas creativas, el pescado puede utilizarse como base para una gran variedad de preparaciones: desde guisos y croquetas hasta rellenos de empanadas.

Al momento de comprar y conservar el pescado, es recomendable tener en cuenta las siguientes consideraciones. Siempre que sea posible, se recomienda optar por pescado fresco. La carne debe estar firme y no tener olores fuertes ni desagradables. Es fundamental mantener la cadena de frío y asegurarse que el pescado siempre se conserve a una temperatura menor a 5 grados.

DIVERSIFICAR LAS PROTEÍNAS ANIMALES: MÁS PESCADO, POR FAVOR

En el caso del pescado congelado, debe estar bien almacenado y libre de signos de quemaduras por congelación. Al descongelarse puede perder algo de firmeza, por lo que resulta ideal para preparaciones como croquetas, guisos, cazuelas o la tradicional tarta gallega.

Pescados grasos y magros

¡Hay que darle más oportunidades al pescado y descubrir las infinitas posibilidades que ofrece! A la hora de planificar un menú, conviene tener en cuenta las diferencias entre los pescados grasos y los magros.

Los pescados grasos —como el salmón, la sardina o el atún— son ricos en ácidos grasos omega-3, tienen un sabor más fuerte y textura más densa. Su mayor contenido de grasa les aporta sabor y jugosidad, permitiendo cocciones más prolongadas o a alta temperatura, como al horno, a la parrilla, o inclusive en crudo, donde su grasa aporta cremosidad.

Los pescados magros —como la merluza, el lenguado, la corvina, el pejerrey o el bacalao— tienen bajo contenido de grasa, un sabor suave y una textura más ligera. Al contener menos humedad, requieren cocciones breves o en medios líquidos para evitar que se resequen. Son ideales al vapor, a la plancha, en sopas o guisos, y también funcionan muy bien fritos, ya que su textura ligera no resulta pesada y la fritura ayuda a conservar su humedad interna.

TRANSFORMANDO EL SABOR SIN EXCESOS

A menudo se piensa que agregar más sal, azúcar o grasa es sinónimo de mayor sabor. Sin embargo, muchas recetas no requieren las cantidades que solemos utilizar, y es posible reducir estos ingredientes sin comprometer el sabor ni la textura. Además, existen múltiples técnicas culinarias y combinaciones de ingredientes que realzan el sabor de manera natural. Con algunos ajustes estratégicos, es posible lograr platos no solo más sabrosos, sino también más nutritivos. Para cerrar esta sección, compartimos algunas estrategias que permiten mejorar la calidad nutricional de las preparaciones sin renunciar al placer de comer.



TRANSFORMANDO EL SABOR SIN EXCESOS

Azúcar

En una alimentación saludable, es clave moderar el agregado de azúcar a las preparaciones o el consumo de productos que las contienen, tales como galletas, postres y jugos industriales, ya que su exceso puede afectar la salud. Si bien el dulzor es un elemento clave en muchas preparaciones, reduciendo la cantidad de azúcar que agregamos e incorporando alimentos naturales, es posible lograr preparaciones más saludables, que además resultan preparaciones más interesantes y complejas.

Algunas alternativas para endulzar con equilibrio:

- Disminuir entre un 25% y un 50% la cantidad de azúcar (mascabo, rubia, blanca o de caña) en recetas dulces, sin afectar el sabor. Por ejemplo, en lugar de utilizar 1 taza de azúcar, disminuir a 3/4 taza.
- Elegir alimentos en sus versiones sin azúcar agregada y ajustar el dulzor con frutas o especias. Por ejemplo, yogur natural en vez de yogur con azúcar.
- Realzar el dulzor de las preparaciones con canela, jengibre, cardamomo o vainilla.
- Utilizar jugo o ralladura de cítricos para aportar dulzor y aroma.
- Sustituir el azúcar añadido por frutas como banana madura, dátiles, pasas de uva o puré de manzana.
- Incorporar verduras naturalmente dulces como calabaza, zanahoria o remolacha en preparaciones horneadas.

Es importante tener en cuenta que el azúcar, ya sea mascabo, rubia, blanca o de caña, es siempre azúcar. La diferencia entre ellas está en el grado de procesamiento. Por ejemplo, si bien el azúcar mascabo es menos refinado y conserva algunos minerales, su aporte nutricional sigue siendo muy bajo, por lo que no representa una diferencia significativa para la salud.

Cada tipo de azúcar aporta resultados gastronómicos distintos: el azúcar mascabo puede ser ideal cuando se busca un sabor más profundo y con matices, mientras que el azúcar blanca ofrece dulzura pura sin alterar otros sabores. Por eso, su elección debería basarse más en el efecto deseado en la receta que en un supuesto beneficio nutricional. Lo verdaderamente importante no es optar por un tipo de azúcar creyendo que es más saludable, sino reducir su consumo general.

TRANSFORMANDO EL SABOR SIN EXCESOS

Sal

La sal es un ingrediente culinario de larga tradición, profundamente arraigado en la cultura y la gastronomía de las poblaciones. Su presencia en la alimentación proviene principalmente de dos fuentes: el agregado directo durante la preparación —al cocinar, corregir sabores o servir los platos— y los productos procesados y ultraprocesados utilizados como ingredientes en las recetas, como fiambres, quesos, caldos, y salsas.

La sal aporta sodio, el cual eleva la presión arterial y se asocia con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Por este motivo, es importante evitar un consumo excesivo de sal. Reducir la sal de la alimentación de las personas que comen a diario en las cantinas es posible sin perder sabor ni calidad.

Algunas claves para potenciar el sabor sin exceso de sal:

- Reducir gradualmente la sal en las recetas para adaptar el paladar sin perder gusto salado ni aceptación.
- Utilizar hierbas y especias que aporten profundidad y realcen los ingredientes.
- Elegir productos más naturales y con menos contenido de sodio, frente a los ultraprocesados (salsas, fiambres, caldos).
- Si se usan ingredientes con alto contenido de sodio (mostaza, salsa de soja, aceitunas), evitar agregar sal adicional a la preparación.
- Enjuagar bien los productos enlatados (garbanzos, choclo, arvejas) para eliminar el exceso de sodio.
- Es importante tener en cuenta que las sales saborizadas (como ajo o apio) y la sal marina siguen siendo sal. Su consumo debe moderarse, al igual que el de la sal común.

TRANSFORMANDO EL SABOR SIN EXCESOS

Grasas y aceites

Las grasas son esenciales en la cocina: aportan textura, profundidad y untuosidad. Desde el punto de vista nutricional, destacan por su alto contenido energético, así como por proporcionar ácidos grasos esenciales y vitaminas liposolubles (A, D E y K). Lo importante no es eliminarlas de nuestra alimentación, sino utilizarlas con moderación y seleccionar adecuadamente el tipo de grasas, reduciendo el consumo de grasas saturadas y trans. Estas últimas pueden estar presentes en muchos productos ultraprocesados, tales como margarinas, grasas vegetales, símil chocolate.

Algunas estrategias para mejorar el uso de grasas son:

- Preferir aceites vegetales en lugar de grasas de origen animal. Por ejemplo, se puede sustituir manteca por aceite (1 medida de manteca = 3/4 medida de aceite).
- Elegir cortes magros de carne (pechuga de pollo sin piel, lomo, nalga, peceto) para reducir la grasa sin perder jugosidad.
- Evitar margarinas, shortening y coberturas símil chocolate, que pueden contener grasas trans.
- En muchas recetas se puede reducir entre un 30% y un 50% la grasa sin afectar la textura ni el sabor.
- Usar quesos blancos en lugar de crema doble para aportar cremosidad sin exceso de grasa.
- Almacenar aceites en lugares frescos y oscuros para preservar su calidad y sabor.

RECETAS SURGIDAS DE LAS CANTINAS SALUDABLES

RECETAS SURGIDAS DE LAS CANTINAS SALUDABLES

En este apartado, compartimos algunas de las preparaciones surgidas en espacios de intercambio y experimentación por equipos de Cantinas Saludables.

Nuggets de brócoli

1. Separar los arbolitos de brócoli del tallo, procurando que sean del mismo tamaño. Se pueden reservar los tallos para hacer luego un caldo de vegetales.
2. Hervir el tallo en agua con sal hasta que esté tierno. Retirar y enfriar en agua fría para cortar la cocción.

Alternativamente, asar para intensificar el sabor.

3. Condimentar con aceite y especias a gusto.
4. Preparar una marinera con harina de garbanzo, sal y condimentos. Para una textura más crocante, agregar vodka u otra bebida alcohólica de alta graduación, lo que ayuda a secar la fritura y reducir la absorción de aceite.
5. Pasar los arbolitos por la marinera y freír en aceite bien caliente hasta dorar.
6. Servir con salsas a elección.

¡Disfrutar!

Ensalada de otoño

1. Seleccionar hojas verdes de estación.
2. Cortar frutas de estación, como naranja a vivo y manzana, para aportar contraste de sabor y frescura.
3. Cocinar porotos mung (soja verde) para agregarlos como fuente de proteína. Para cocinarlos se deben hidratar durante unas horas y hervir con cuidado para que queden al dente. También se pueden sustituir por lentejas, quinoa, cuscús o trigo burgol, asegurando siempre una cocción justa.
4. Para integrar los sabores, preparar un aderezo, por ejemplo emulsionando jugo de mandarina con aceite, vinagre, sal y pimienta.
5. Mezclar todo y servir. ¡Una combinación fresca y nutritiva!

RECETAS SURGIDAS DE LAS CANTINAS SALUDABLES

Hamburguesas de porotos negros y quinoa

1. Hervir los porotos negros hasta que estén tiernos pero sin exceso de humedad. Reservar y dejar enfriar.
2. Cocinar la quinoa en agua con apenas sal hasta que esté al dente y bien seca. Reservar y dejar enfriar.
3. Procesar y mezclar: triturar ligeramente los porotos con un tenedor o procesadora, dejando algo de textura y mezclar con la quinoa cocida en un bowl.
4. Incorporar algún ingrediente de unión: puede ser harina de garbanzos con un poco de agua, o un huevo para mayor cohesión.
5. Condimentar a gusto, agregando especias y hierbas frescas como ajo en polvo, comino, pimentón, pimienta y sal. Opcionalmente, sumar cebolla y perejil picados para potenciar el sabor.
6. Formar con esta mezcla hamburguesas del tamaño deseado y dejarlas reposar en la heladera durante al menos 30 minutos para que mantengan su estructura al cocinarse.
7. Dorar en sartén con un poco de aceite, cocinando a fuego medio-alto por lado hasta que estén doradas. También se pueden hornear, volteándolas a la mitad del tiempo.
8. Acompañar con pan, ensalada o guarnición.

RECETAS SURGIDAS DE LAS CANTINAS SALUDABLES

Cookies verdes de avena y espinaca

Ingredientes:

- 280 g de avena
- 80 g de harina de legumbres (garbanzo, lenteja, etc.)
- 120 ml de leche vegetal
- 100 g de azúcar
- 60 g de aceite de coco u otro
- 100 g de toppings (chocolate, pasas, arándanos, frutos secos)
- 1 atado de espinaca blanqueado y bien escurrido

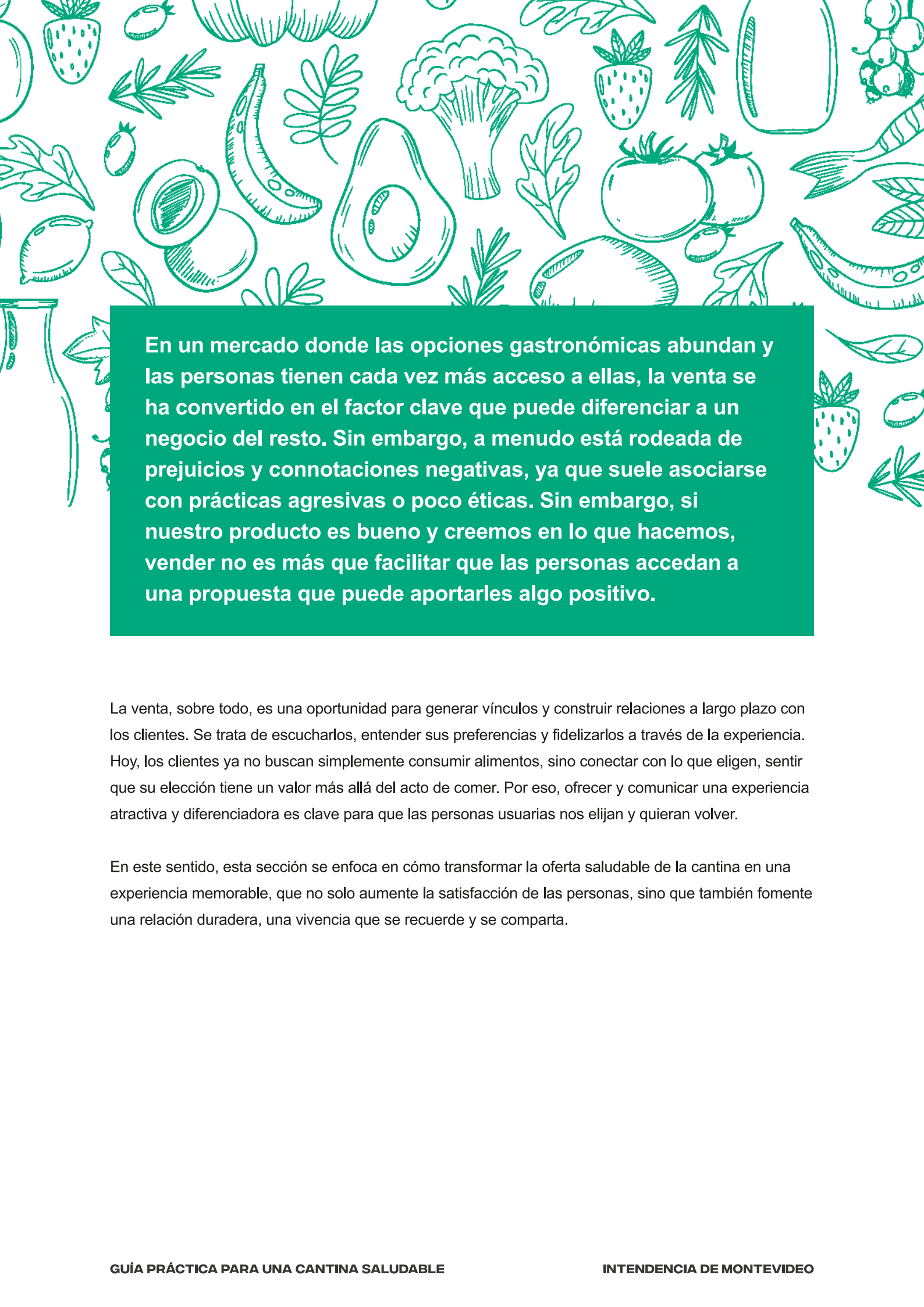
Procedimiento:

1. Lavar bien las hojas de espinaca y blanquearlas sumergiéndolas en agua hirviendo por 30 segundos. Luego, pasarlas rápidamente a un bowl con agua fría y hielo para fijar el color.
 2. Escurrir y exprimir bien para eliminar el exceso de agua.
 3. Licuar la leche vegetal con la espinaca escurrida y el aceite de coco hasta obtener una mezcla homogénea y de color verde intenso.
 4. En un bowl grande, juntar la avena, la harina de legumbres y el azúcar.
 5. Verter la mezcla líquida sobre los ingredientes secos y mezclar hasta formar una masa uniforme. Agregar los toppings y distribuir bien.
 6. Con la ayuda de una cuchara o con las manos húmedas, formar bolitas y colocarlas en una placa aceitada o con papel manteca. Aplastarlas ligeramente para dar forma de galleta.
 7. Llevar al horno precalentado a 180°C y cocinar por aproximadamente 20 minutos, o hasta que estén levemente doradas en los bordes.
- Dejar enfriar sobre una rejilla antes de servir. Se pueden guardar en un frasco hermético para conservar su textura o también congelar.



SECCIÓN 4

TÉCNICAS DE VENTA Y CONEXIÓN



En un mercado donde las opciones gastronómicas abundan y las personas tienen cada vez más acceso a ellas, la venta se ha convertido en el factor clave que puede diferenciar a un negocio del resto. Sin embargo, a menudo está rodeada de prejuicios y connotaciones negativas, ya que suele asociarse con prácticas agresivas o poco éticas. Sin embargo, si nuestro producto es bueno y creemos en lo que hacemos, vender no es más que facilitar que las personas accedan a una propuesta que puede aportarles algo positivo.

La venta, sobre todo, es una oportunidad para generar vínculos y construir relaciones a largo plazo con los clientes. Se trata de escucharlos, entender sus preferencias y fidelizarlos a través de la experiencia. Hoy, los clientes ya no buscan simplemente consumir alimentos, sino conectar con lo que eligen, sentir que su elección tiene un valor más allá del acto de comer. Por eso, ofrecer y comunicar una experiencia atractiva y diferenciadora es clave para que las personas usuarias nos elijan y quieran volver.

En este sentido, esta sección se enfoca en cómo transformar la oferta saludable de la cantina en una experiencia memorable, que no solo aumente la satisfacción de las personas, sino que también fomente una relación duradera, una vivencia que se recuerde y se comparta.

LA HISTORIA DETRÁS

A las personas les encantan las historias. Estas tienen el poder de conectar, emocionar y dar significado a lo que hacemos. No solo entretienen, sino que también ayudan a comunicar valores y conectar con el otro. En la industria gastronómica, contar historias puede darle más valor a los productos y servicios, y generar una conexión emocional con las personas.

Por ejemplo, no es lo mismo vender un plato de lentejas que contar que está inspirado en la receta tradicional de la abuela, o que los vegetales provienen de un pequeño productor artesanal que respeta los ciclos de la tierra. Seguramente esta segunda opción transforme la experiencia, volviéndola más atractiva, auténtica y memorable.

¿Cómo contar la historia detrás de tus preparaciones? Aquí algunas ideas:

Nombres atractivos, no solo descriptivos: el nombre de un plato es su carta de presentación. Utilizarlo para generar curiosidad e interés puede marcar la diferencia. Por ejemplo, “Ensalada de atún y garbanzos” puede transformarse en “Ensalada de Tierra y Mar”; “Croquetas de brócoli” en “Brócoli Superstar”; y “Guiso de lentejas” en “El secreto de la abuela”. Estos nombres no solo describen el plato, sino que también sugieren su procedencia, intención u origen, despertando intriga. Esta estrategia puede contribuir a que la cantina construya una identidad propia, diferenciándose incluso con preparaciones clásicas.

LA HISTORIA DETRÁS

El proceso y los ingredientes importan: incluir pequeños relatos sobre el origen de los ingredientes o los métodos de preparación añade valor a la experiencia. Por ejemplo, destacar que se utilizan vegetales de estación por ser más frescos y sostenibles, que la miel proviene de una productora rural local, o que la cúrcuma tiene propiedades antiinflamatorias. Estas historias deben ser verdaderas y verificables, lo que puede impulsar el uso de ingredientes de mayor calidad o visibilizar valores ya presentes en la cantina, pero que aún no se comunican.

No subestimar la comunicación: muchas veces, el foco en las tareas operativas puede hacer que se descuide la comunicación, un elemento central en cualquier propuesta gastronómica. Con pocos recursos es posible generar acciones muy efectivas: desde colocar una pizarra informativa, crear un canal de WhatsApp para compartir el menú semanal, hasta capacitar al personal para que transmitan con claridad y entusiasmo los detalles de cada plato. El impacto de una buena comunicación es enorme en relación a su costo.



PARTICIPACIÓN Y PERSONALIZACIÓN



A las personas les gusta sentirse parte y tener cierto control sobre lo que consumen. La personalización es una de las formas más efectivas de lograrlo, ya que aumenta la percepción de autonomía y genera una experiencia más significativa.

Aceptar sugerencias y contribuciones: una opción es colocar un buzón de sugerencias donde los clientes puedan proponer ideas para nuevos platos o mejoras. Si luego se comunican públicamente las sugerencias que se incorporaron, esto refuerza la conexión. Otra idea poderosa es crear un recetario colectivo, donde se recopilen recetas familiares o tradicionales que puedan ser adaptadas para el menú. Esto no solo mejora la propuesta, sino que fortalece el sentido de comunidad.

Personalizar la comida: permitir que las personas participen activamente en la composición de su plato lo convierte en algo propio. Esto puede lograrse con acciones simples: permitir elegir aderezos, agregar toppings o implementar un sistema modular de menú que se arme según gustos y necesidades. Estas opciones no solo aumentan la satisfacción, sino también la fidelización.

TRANSFORMACIÓN GRADUAL

La transición hacia una Cantina Saludable puede parecer desafiante, especialmente si el público es más conservador o está menos abierto a cambios en su alimentación. La estrategia ideal es introducir pequeños cambios en preparaciones ya conocidas y apreciadas.

La clave está en mantener la esencia de esos platos familiares, incorporando gradualmente ingredientes más saludables o reduciendo el contenido de azúcar, sal o grasa, sin comprometer el sabor ni la textura.

Si estos cambios se introducen de forma progresiva y con una buena comunicación, pueden sorprender gratamente y hacer que las personas se involucren en el proceso, redescubriendo sabores y disfrutando de versiones más nutritivas dentro de una experiencia renovada.

ANEXO
MENÚS
QUINCENALES

MENÚ DE VERANO CÍCLICO QUINCENAL

Semana 1

DÍA	ALMUERZO
LUNES	Ensalada de quinoa y huevo con tomates, pepino, palta y aderezo de limón. Postre: Sandía en cubos.
MARTES	Hamburguesa de pescado con arroz integral y vegetales al wok y salsa de yogur y limón. Postre: Pera.
MIÉRCOLES	Pollo a la plancha con ensalada de mix de hojas verdes, pepino, repollo, maní y vinagreta de mostaza y miel. Postre: Durazno.
JUEVES	Canelones de carne y espinaca con ensalada de rúcula, tomate y cebolla morada y aderezo de aceite de oliva, limón. Postre: Melón en cubos.
VIERNES	Wraps de lechuga con pavo, palta, zanahoria rallada y hummus con garbanzos crujientes. Postre: Uvas.

MENÚ DE VERANO CÍCLICO QUINCENAL

Semana 2

DÍA	ALMUERZO
LUNES	Pollo asado con ensalada de tomate, albahaca, mozzarella y balsámico. Postre: Pera.
MARTES	Ensalada de arroz integral con tomate, pepino, palta, zanahoria y garbanzos crujientes. Postre: Banana.
MIÉRCOLES	Torta gallega con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria rallada con un aderezo de aceite de oliva y limón con orégano. Postre: Ciruela.
JUEVES	Hamburguesa de cerdo con mix verde y bastones de boniato y papa y aderezo cítrico de naranja y miel. Postre: Pelón.
VIERNES	Berenjena rellena de carne con quinoa con vegetales salteados. Postre: Manzana.

MENÚ DE INVIERNO CÍCLICO QUINCENAL

Semana 1

DÍA	ALMUERZO
LUNES	Pan de carne con puré de coliflor y ensalada verde con un aderezo de lactonesa de hierbas. Postre: Manzana.
MARTES	Tarta de cebolla y queso con ensalada de hojas verdes y un aderezo balsámico con miel. Postre: Mandarina.
MIÉRCOLES	Milanesa de pescado con puré de manzana y zanahorias al vapor y un aderezo de mayonesa de zanahoria. Postre: Banana.
JUEVES	Fajitas de carne con vegetales al wok con quinoa y un aderezo de salsa de soja (bajo contenido en sodio) y sésamo. Postre: Manzana.
VIERNES	Risotto cremoso de pollo con vegetales. Postre: Mandarina.

MENÚ DE INVIERNO CÍCLICO QUINCENAL

Semana 2

DÍA	ALMUERZO
LUNES	Hamburguesa de espinaca y garbanzo con ensalada de remolacha, zanahoria, repollo y nuez con un aderezo de yogur y limón. Postre: Mandarina.
MARTES	Albóndigas de carne vacuna al horno con salsa de tomate natural y orégano, acompañadas de puré rústico de boniato y papa con un toque de nuez moscada. Postre: Manzana
MIÉRCOLES	Merluza a la plancha con limón y hierbas, acompañada de arroz integral con vegetales salteados y cúrcuma. Postre: Banana.
JUEVES	Cazuela de lentejas con carne de cerdo y vegetales. Postre: Mandarina.
VIERNES	Penne Rigate con pollo y salsa de tomate y albahaca fresca. Postre: Banana.



**Intendencia
Montevideo**