

SEMANA DE LA VIDA SALUDABLE PUJ 2020

En este espacio la Pontificia Universidad Javeriana organizó diferentes actividades para sensibilizar a la comunidad Javeriana sobre su autocuidado y el cuidado del otro; pero además, propicio una sinergia interesante de trabajo entre la Vicerrectoría Administrativa y del Medio Universitario, con las Facultades, y de esto es un claro, ejemplo el trabajo interdisciplinario realizado entre el CAPS, la Facultad de Ciencias con el Departamento de Nutrición y Bioquímica y los Servicios de Alimentación de la Pontificia Universidad Javeriana.

Desde su planeación se le apostó a la integración de la academia y la aplicación del conocimiento en los servicios de alimentación. Se tomó como base el conocimiento aprendido por los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Asignatura de Administración de Servicios de Alimentación que cursan su práctica integrada, quienes con la orientación de sus docentes Gloria Robelto, Alba Lucia Rueda y Carina Gutiérrez, realizan propuestas de diseño de menús saludables, que además de satisfacer las necesidades de energía y nutrientes de los usuarios, como ventajas diferenciales, los enmarcan en las tendencias actuales del sector de la restauración.

La puesta en marcha consistió en definir un comité de trabajo conformado por la directora del Departamento de Nutrición y Bioquímica, Gilma Olaya y las profesoras, Gloria Robelto y Alba Lucia Rueda; la administradora y nutricionistas de los servicios de alimentación, María Consuelo Villamil, Marcela Fonseca y Lilia Foliaco; y los representantes del CAPS, Maritsabel Ruiz y Raúl Alberto Ángulo. En primer lugar, se realizó una revisión y selección de todas las propuestas de los estudiantes; luego, se escogieron los menús que cumplían los estándares de calidad nutricional, sensorial y diferencial y finalmente, se escogieron los platos diseñados por la estudiante hoy egresada como Nutricionista Dietista, María Catalina Mendoza, quien además es Gastrónoma de LaSalle College International, con su propuesta: “menús internacionales”, los cuales fueron estandarizados, preparados y suministrados por el personal de los servicios de alimentación en las cafeterías La Central, HUSI y Medicina, durante la semana saludable.

El resultado fue el esperado, los menús tuvieron una muy buena aceptabilidad de parte de los usuarios; además de este trabajo en conjunto se pudo, aportar a la innovación en la carta ofrecida en los servicios de alimentación. Finalmente, esta experiencia refleja el compromiso y el amor de los trabajadores y estudiantes por nuestra Universidad.

A continuación, María Catalina describe cada uno de sus platos.



Sopa de Tortillas

Filete de pescado Parrillado

Arroz mexicano

Ensalada fresca de aguacate, tomate, pepino, cebolla, cilantro, limón.

Agua de Tamarindo

Churros con chocolate

En este menú se encuentran diferentes preparaciones realizadas con ingredientes estrella de este tipo de cocina: los tomates, junto a los chiles y el maíz, permiten un contraste de sabores frescos y ahumados, así como una textura crocante. En cuanto al pescado, rescata los sabores de la parte costera del golfo de México y su tradicional Gastronomía, y no pueden faltar la clásica agua de tamarindo que, con su sabor dulce y ácido, cautiva el paladar; y los churros con chocolate, dulce ancestral americano y ampliamente empleado en la cocina mexicana, muestra perfecta del mestizaje.

Sopa de Cebolla queso
 Estofado de res con vino y champiñones
 Papas gratinadas
 Vegetales frescos: Lechugas mix, tomate cherry, remolacha rallada y zanahoria
 Bebida refrescante naranjada
 Crepe Sucep



¿Qué sería del mundo sin la cocina clásica francesa?, pues bien, a través de este menú se adentra en sabores robustos, llenos de aromas a hierbas frescas como el tomillo o el laurel y texturas otoñales. La reina de todas las preparaciones, es la sopa de cebolla francesa que se caracteriza por tener un sabor dulce producto de la caramelización natural de la misma con un toque a tomillo y el queso fundido que transporta a la campiña francesa. Un excelente ejemplo de los sabores otoñales, se encuentra en el estofado de res y champiñones, de color marrón, robusto, con aroma a vino y lleno de sabor gracias a su lenta cocción, junto a papas gratinadas y otros vegetales estacionales. Para culminar este viaje por tierras galas, nada mejor que los clásicos crepes de la región de la Bretaña Francesa acompañados de kiwis frescos y un toque de miel.



Pho - Caldo de res y vegetales
 Pasta de Arroz al wok con cerdo, pimentón, zucchini, zanahoria, brócoli, espinaca, albahaca y maní
 Bebida de sandía y limón
 Semi frio de Mango y leche de coco

El fiel referente de la cocina del Sur Este Asiático, cautiva con su balance en sabores frescos, dulces, salados, picantes y ácidos. En este menú, se encuentra un caldo aromatizado en donde la albahaca fresca junto al tomate y los champiñones despertaran todo paladar. Es considerada una de las cocinas más saludables del mundo, debido a su cocción al wok, el amplio uso hierbas aromáticas, nueces y vegetales como se evidencia en los fideos salteados de este menú. No pueden faltar las frutas, la sandía y limón ideal para un día de calor; y para cerrar el postre: un semifrío de coco y mango, cuyas suaves notas tropicales envolverán todos los sentidos.

Crema de Zanahoria y Curry

Plato mixto de pollo y res a la braza

Puré de yuca

Ensalada de Espinaca, repollo morado, tomate chonto, cilantro

Jugo de maracuyá

Bolitas de brasileñas de coco



La cocina brasilera se caracteriza por la mezcla de sabores, texturas e ingredientes provenientes de las distintas migraciones y mezclas de culturas alimentarias y gastronómicas, así que no es extraño el uso de especias como el curry. En cuanto al Rodizio Brasileiro, el plato insignia para muchos, es la preparación en la cual la carne es cocida a la brasa lentamente para obtener jugosidad y un sabor ahumado, es típicamente acompañada con una variedad de vegetales, frijoles negros y fariña o harina de yuca, la cual se modificó en este menú por puré de yuca. En cuanto al postre, se encuentra uno de los dulces más tradicionales brasileiros los “Beijinhos de coco” o besitos o bolitas de coco.

Escrito por:

Gloria Robelto Arias

Nutricionista - Dietista

Magister en Seguridad y Salud en el Trabajo
Profesor

Dto. de Nutrición y Bioquímica

María Catalina Mendoza

Nutricionista – Dietista.

Gastrónoma