



PASOS PARA MONTAR Y UTILIZAR NUESTRO SOFTWARE

Chefexact Nutrition Facts

Chefexact Nutrition Facts es un software pesado y desarrollado para calcular y conseguir adaptar los menús y recetas con los valores nutricionales ideales para una alimentación humana saludable, conforme a los criterios que establece la FAO, organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. En este software usted encontrará diferentes tablas con los valores nutricionales necesarios para cada edad y sexo, con lo cual usted puede componer platos y menús ideales para todo tipo de personas, bebés, niños, adolescentes, embarazadas, deportista, personas de la tercera edad, etc. Permite etiquetar con sus valores nutricionales cualquier artículo, producto o preparación alimentaria. El programa lo pueden utilizar empresas, profesionales, deportista, usuarios particulares, gimnasios, etc.

Así mismo nuestro software es totalmente parametrizable, pudiendo agregar e incrementar su base de datos con productos nuevos que no se encuentren en el software o establecer usted mismo los valores alimenticios que usted necesite en referencia a calorías, grasas hidratos de carbono, fibra, etc. necesarios para una dieta equilibrada y específica. Es por eso que este programa es ideal para profesionales de la nutrición, así como para cualquier persona o empresa que necesite el cálculo de estos valores, tan importantes para una alimentación saludable. Para conseguir y sacarle todo su potencial le recomendamos seguir los pasos que a continuación detallamos:

1. Si dispone de un programa demostrativo instalado en su PC, proceda a desinstalarlo previamente a la instalación del original.
2. Instalar el original siguiendo los pasos que le indica el programa de instalación.
3. **Una vez instalado**, el programa le carga la base de datos que hemos adaptado para hostelería. En caso de querer cargar la completa con más de 2000 artículos, elimine esta y con la opción de cargar de la barra de navegación cargue la completa. Así mismo la tenemos disponible en inglés, en caso de que usted decida trabajar en este idioma. Elija y cargue la que usted decida. Nosotros para hostelería, colegios, hospitales, residencias, etc., recomendamos dejar la que carga el software durante su instalación, pues es mucho más fácil de usar.
4. **Sección de artículos:** En esta sección es donde están almacenados todos los ingredientes o productos con su respectiva información nutricional disponible en la base de datos del software. Aquí usted puede buscar cualquier producto mediante las opciones de búsqueda rápida o por criterio avanzado. Así mismo usted puede modificar, eliminar e implementar cualquier producto de la base de datos e igualmente agregar nuevos productos mediante las plantillas sin datos que dispone el programa, con lo cual usted puede tener una base de datos inagotable en cuanto a capacidad de inclusión de nuevos productos lo que lo hace ideal para facultades, centros de investigación, escuelas de hostelería, etc. Recomendamos no modificar los

valores que traen la fichas que incorpora el software, A NO SER QUE SEA USTED UN PROFESSIONAL EN LA MATERIA.

5. **Sección de recetas:** En esta sección es donde componemos las recetas, mediante las opciones que nos proporciona el software. Para agregar una receta primero activamos la opción de agregar, la cual muestra una ventana para poner el nombre de la receta o plato, ejemplo de recetas: pollo con tomate, macarrones con verduras, ensalada mixta, etc. Una vez fijada con su nombre procedemos a incluirle los productos que componen el plato mediante la opción de agregar productos a la receta una por una y siempre en kg o gr ya que los valores se encuentran calculados en esta unidad de medida, mediante la opción de agregar productos que se encuentran en la barra de navegación de la derecha la cual al activarla despliega una ventana para tal fin. Para que sea más fácil recomendamos hacer las recetas para un número de COMENSALES o RACIONES, por ejemplo 6 raciones, y le fijamos a la ficha 6 raciones. Automáticamente ella divide los ingredientes por el número de raciones y nos calcula el valor correspondiente a una ración o porción. Esto a la vez es muy útil para el cálculo de valores muy pequeños, caso de bombones, pastelitos, galletas, etc., con lo cual usted puede crear una receta grande por ejemplo masa para pan integral o galletas en la cual elaboramos 20 kg de masa, si le decimos que nuestras raciones son de 50 ó 25 gr nos calcula el número total de unidades de pan o galletas que nos sale de esta masa con los valores para una sola porción de 50 gr ó 25 gr, lo cual nos permite etiquetar y calcular los valores de una ración o porción, y poder componer menús muy precisos. **Importante:** las cantidades de cada producto que componen la receta es siempre en kg o gr, ejemplo: huevos, vino, aceites, etc., la medida no es por unidad o litros sino en gr o kg, es decir, si una receta lleva un huevo usted tiene que poner el peso del mismo por ejemplo 0.90 gr que es el peso de la unidad, si fueran dos serían 0.180 gr, aceite de oliva igual 0.30 gr, el doble 0.60 gr, etc., y así con todos los ingredientes que componen las recetas.

6. **Opción de plantillas de esta sección de recetas:** hablemos de las **plantillas** que incluye el programa. Dichas plantillas están calculadas con los valores nutricionales recomendados por la FAO y con las recomendaciones ideales y máximos permitidos están definidas para cada tipo de persona, bebés, niños, hombres embarazadas, etc. **¿Para qué sirven?** Son para que el programa compare la receta o menú que usted desea analizar con los valores establecidos en la plantilla permitiéndonos poder modificar el menú o plato hasta alcanzar los valores correctos o permisibles que nos sugiere la ficha o plantilla. Así mismo usted puede modificar la plantilla a su criterio, o crear tantas nuevas como se requiera para cotejarlas con unas dietas específicas creadas por ustedes. **¿Cómo puedo hacer esto?** Con las plantillas vírgenes que nos proporciona el programa, el software no le limita, sino todo lo contrario usted puede ir incorporándole nuevas plantillas, con lo cual es inagotable en cuanto a posibilidades de nuevas fichas para el cálculo de todos tipos menús necesarios para cualquier requerimiento nutricional, por más complicado y difícil que sea. Recomendamos no modificar los valores que traen las fichas que incorpora el software, A NO SER QUE SEA USTED UN PROFESSIONAL EN LA MATERIA, lo mejor en estos casos es utilizar las



plantillas vírgenes que el sistema nos proporciona que no se pueden eliminar en caso de equivocaciones.

7. **Reportes de la sección:** Entre los reportes que el sistema nos facilita se encuentran disponibles los siguientes. Reporte para **receta actual composición** este reporte es para imprimir y archivar, es la ficha completa con foto, ingredientes, valores nutricionales de dicho plato, y texto para la elaboración. **Análisis de factibilidad** este reporte nos permite evaluar si dicho plato cumple con las necesidades nutricionales correctas comparadas con una plantilla elegida. **Información nutricional** a través de esta opción es que etiquetamos dicho plato, ingrediente o receta con las diferentes opciones de etiquetaje que proporciona el programa. Hasta aquí hemos explicado lo referente a un plato o ingrediente concreto ahora pasemos a explicar cómo debe usted de manejar los menús.
8. **Los menús** es la parte más valiosa del sistema pues nos analiza una dieta o menú completo, y es para lo que realmente está preparado el programa y donde le podemos sacar todo su gran potencial. El primer reporte **composición** es para archivar y nos da unos valores correspondientes a un menú elegido, para conseguir esto nos sale una ventana que nos presenta todas las recetas que hayamos creado o estén disponibles, lo único que tenemos que hacer es marcarlos y ponerle la cantidad que vamos a servir de cada una, ejemplo, merluza en salsa verde ración 1, pan 1, refresco 1, ensalada mixta 1, naranja 0.150 gr, helado 0.80 gr, y en el reporte saldrán los valores nutricionales correspondiente a este menú. **Análisis de factibilidad** nos proporciona una visión comparativa del menú creado con respecto a los valores de una plantilla seleccionada. Se comporta de igual manera que el anterior, nos muestra la ventana, elegimos las recetas o platos que componen el menús con la cantidades de cada ración para una persona, lo confirmamos y lo coteja con la plantilla que elijamos, para comparar, permitiéndonos tomar decisiones al respecto sobre la composición del mismo y si es idóneo o no. **Información nutricional**, a través de esta opción es que etiquetamos dicho menú con las diferentes opciones de etiquetaje.
9. **Diagramas:** Este tipo de reporte nos da una visión gráfica de la receta o menús. Es para imprimir y archivar.
10. **Importar:** Mediante esta opción podemos importar recetas desde otros programas de Chefexact, cargándolas al programa y enlazándolas fácilmente con los productos del sistema y toda la información nutricional asociada.
11. Las demás funciones están suficientemente explicadas con sólo pararse en ellas y no es necesario explicarlas en detalle.
12. **La sección de parámetros** es donde usted puede incluir su logo para que salga en los reportes, y los datos de usted o su empresa, etc.
13. Configure su impresora y determine el correo para los emails.