ANEXO 2

MINUTA DE ALIMENTACIÓN

OBJETO	AUNAR ESFUERZOS PARA IMPLEMENTAR LA ESTRATEGIA DE ASISTENCIA Y ATENCIÓN A LA POBLACIÓN HABITANTE DE CALLE DEL MUNICIPIO DE SOACHA CUNDINAMARCA

Se entregará una minuta patrón que incluirá un ciclo de 29 días que cubren el 100% de las necesidades nutricionales de las personas que participen del programa, proporcionando 2421 kcal con una distribución del 15% de proteína, 28% grasa y 57% de carbohidratos. La minuta patrón debe ser elaborada por un profesional graduado en nutrición y deberá ser entregada por el proponente que resulte adjudicatario dentro del presente proceso de Selección para la suscripción del contrato.

La ESAL deberá garantizar el suministro de la alimentación, con las siguientes características:

a. Cuando se programe leguminosa (fríjol, lenteja, garbanzo, arveja verde seca) se hará únicamente para el almuerzo máximo dos (2) veces a la semana. Las leguminosas deben ir acompañadas de la porción de carne (proteína animal) no huevo, puesto que éstas por sí solas no reemplazan el valor nutricional requerido (mínimo 60 gramos de carne en peso neto, cuando vaya acompañada de leguminosa).

b. Para la elaboración de preparaciones como ajiaco, espaguetis con pollo, fricasé de pollo y pechuga a la plancha se deberá usar pechuga y en las demás preparaciones se utilizará pierna o pernil.

c. Los alimentos establecidos en almuerzo y comida como carne de res, carne de cerdo, pescado, pollo (pechuga, pierna o pernil), entre otros, NO podrán ser cambiados por alimentos como huevo, salchichas, embutidos en general. Sí estos alimentos se incluyen en el almuerzo y comida será como ingrediente de alguna preparación tipo ensalada rusa, bandeja paisa, tortas de verduras, etc.

d. Las alas, patas y pescuezo de pollo, no se permitirán como sustancia de las sopas que se elaboren. No se permitirá el uso de hueso como sustancia.

e. En la totalidad de los menús programados, se permitirá dar máximo tres (3) veces atún, tres (3) veces carne molida. Y dos (2) veces el uso de sardinas.

f. Para la programación de ensaladas se debe tener en cuenta que éstas deben incluir como mínimo tres (3) ingredientes, es decir 3 tipos diferentes de verduras u hortalizas.

g. No debe repetirse el cereal brindado en el almuerzo en los refrigerios del día.

Adicionalmente el menú diario deberá cumplir con las porciones teniendo en cuenta las siguientes tablas:

Calle 13 Nº 7-30 Soacha - Cundinamarca
Tel: 57 - 1 - 7305500 Fax 57-1-5770580
contactenos@alcaldiasoacha.gov.co

DESAYUNO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servido*	
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido		
Lácteos						
Leche en polvo ó	Todos los días	15,6 g	15,6 g	120 cc	4 onzas de leche	
Leche entera pasteurizada		120 cc	120 cc			
Carnes- huevos-quesos						
Huevo	Todos los días	55 gr	50 gr	50 gr	1 unidad	
Queso campesino		40 g	40 g	40 g	1 porción mediana- 2 lonchas	
Derivados de cereal**						
Pan o arepa o envuelto, etc	Todos los días	70 g	70 g	70 g	1 ½ unidad mediana	
Cereales para colada (Trigo o Maíz o Avena o Cebada)	3 veces/semana	14 g	14 g	14 g	1 cucharada rebosada, para elaboración de colada (½ agua - ½ leche)	
Fruta						
Fruta entera	Todos los días	126 - 266 g	120 g	120 g	1 porción mediana	
Azúcares						
Azúcar ó	Todos los días	14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada	8 onzas de bebida caliente ó 240 cc (½ agua - ½ leche)
Panela ó		14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada	
Chocolate		14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada	
Grasa						
Aceite o Mantequilla	Todos los días	6 cc	6 cc	6 cc	½ cucharada	

* La unidad casera de servido es una orientación general que sirve de guía sobre la cantidad en cocido de un alimento/preparación. En cumplimiento a lo definido en la guia de metrología, cada proyecto debe estandarizar los instrumentos de servido y, por ende, la unidad de medida real.
** El acompañante se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región, así se puede incluir arroz, papa, plátano, yuca, etc o sus derivados.

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APORTE DESAYUNO	**533**	**18,0**	**18,1**	**56,0**	**316,3**	**3,3**	**0,6**
ADECUACION	**22,5%**	**21,6%**	**22,9%**	**16,9%**	**39,5%**	**27,5%**	**7,7%**

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servido	
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido		
Lácteos						
Leche en polvo ó	4 veces/semana	15,6 g	15,6 g	120 cc	4 onzas de leche	
Leche entera pasteurizada		120 cc	120 cc			
Derivados de cereal**						
Pan ó torta ó	Todos los días	60 g	60 g	50 g	1 ½ unidad mediana, 1 porción mediana	
Galletas de dulce ó sal ó waffer		21 g	21 g	21 g	3 unidades	
Cereales para colada (Trigo o Maíz o Avena o Cebada)	3 veces/semana	14 g	14 g	14 g	1 cucharada rebosada, para elaboración de colada (½ agua - ½ leche)	
Fruta						
Entera ó	Todos los días	105 - 222 g	100 g	100 g	1 porción mediana	
en jugo		47 - 100 g	45 g	240 cc	8 onzas de jugo	
Azúcares						
Azúcar ó	Todos los días	14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada	8 onzas de bebida ó 240 cc
Panela ó		14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada	

REFRIGERIO DE LA TARDE

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servido
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos					
Yogurt ó Kumis ó	Todos los días	150 cc	150 cc	150 cc	5 onzas
Queso campesino		40 gr	40 gr	40 gr	1 porción mediana- 2 lonchas
Fruta					
Fruta entera	Todos los días	126 - 266 g	120 g	120 g	1 porción mediana
Derivados de cereal**					
Hojaldre	4 veces/semana	40 gr	40 gr	40 gr	1 unidad
Galletas de dulce ó sal ó waffer		21 gr	21 gr	21 gr	3 unidades (de 7 g)

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APORTE REFRIGERIOS	**550**	**14,1**	**12,6**	**94,3**	**353,0**	**4,6**	**0,6**
ADECUACION	**23,2%**	**17,0%**	**16,0%**	**28,4%**	**44,1%**	**32,7%**	**8,6%**

Calle 13 Nº 7-30 Soacha - Cundinamarca
Tel: 57 - 1 - 7305500 Fax 57-1-5770580
contactenos@alcaldiasoacha.gov.co

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servido	
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido		
Sopa o crema* **						
Verduras	Todos los días	14 - 20 g	12 g	150 cc	5 onzas	
Cereal		9 g	9 g			
Raices/Tubérculos/Plátanos		17 - 25 g	15 g			
Leguminosa		2 g	2 g			
Seco						
Carnes, huevo, leguminosas						
Carne roja	3 veces/semana (Vísceras una vez cada 15 días)	100 g	100 g	65 g	1 porción mediana	
Carne blanca	3 veces/semana	Pechuga: 137 g Pierna: 143 g Pernil: 150 g Atún lomo: 100 g	100 g	80 g (sin hueso) Atún: 100 g	1 porción mediana	
Huevo	1 vez / semana	55 g	50 g	50 g	1 unidad	
Leguminosa	2 veces / semana	20 g	20 g	56 g	4 cucharadas medianamente colmadas	
Cereal						
Arroz ó	6 veces/semana	40 g	40 g	90 g	5 cucharas soperas	
Pasta	1 vez / semana	40 g	40 g	91 g	5 cucharas soperas	
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal****						
Papa, plátano, name, etc ó	5 veces/semana	83 - 116 g	70 g	69 g	1 unidad mediana	
Arepa o envuelto, etc	2 veces/semana	50 g	50 g	50 g	1 unidad mediana	
Hortalizas - verduras						
Verdura	Todos los días	57 - 85 gr	50 g	50 g	4 cucharas soperas	
Frutas						
Entera ó	Todos los días	105 - 222 g	100 g	100 g	1 porción mediana	
en jugo		47 - 100 g	45 g	240 cc	8 onzas de jugo	
Azúcares						
Azúcar ó	Todos los días	14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada	8 onzas de bebida ó 240 cc
Panela		14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada	
Grasa						
Aceite	Todos los días	16 cc	16 cc	16 cc	1 ½ cucharada	

Condimentos***

*** **Sopa:** Su inclusión se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región; en caso de no ser costumbre su consumo, los alimentos destinados a la sopa, se deben distribuir por grupo, en la preparación del seco, para aumentar la cantidad. Para la preparación de sopa-crema se deben utilizar 22 gramos de verdura adicionales, los cuales se descontarán del gramaje del seco.
**** **Raiz / Tubérculo / Plátano / Derivados de cereal:** cuando se ofrezca pan o preparaciones tipo chips, la cantidad a entregar no debe superar los 25 gramos
***** **Condimentos:** La cantidad de condimientos no se estandarizan en minuta patrón. Los condimentos deben adicionarse permitiendo mejorar la calidad organoléptica de la preparación, evitando saturación. Se deben preferir los condimentos de origen natural.

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APORTE ALMUERZO	707	28,7	24,1	92,9	83,4	6,0	0,7
ADECUACION	29,8%	34,5%	30,5%	28,0%	10,4%	42,7%	9,9%

COMIDA / CENA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servido	
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido		
Seco						
Carnes, huevo, leguminosas						
Carne roja	3 veces/semana (Vísceras una vez cada 15 días)	100 g	100 g	65 g	1 porción mediana	
Carne blanca	3 veces/semana	Pechuga: 137 g Pierna: 143 g Pernil: 150 g Atún lomo: 100 g	100 g	80 g (sin hueso) Atún: 100 g	1 porción mediana	
Huevo	1 vez / semana	55 g	50 g	50 g	1 unidad	
Cereal						
Arroz ó	6 veces/semana	40 g	40 g	90 g	7 cucharas soperas	
Pasta	1 vez / semana	40 g	40 g	91 g	7 cucharas soperas	
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal****						
Papa, plátano, name, etc ó	5 veces/semana	83 - 116 g	70 g	69 g	1 unidad mediana	
Arepa o envuelto, etc	2 veces/semana	50 g	50 g	50 g	1 unidad mediana	
Hortalizas - verduras						
Verdura	Todos los días	57 - 85 gr	50 g	50 g	5 cucharas soperas	
Frutas						
Entera ó	Todos los días	105 - 222 g	100 g	100 g	1 porción mediana	
en jugo		47 - 100 g	45 g	240 cc	8 onzas de jugo	
Azúcares						
Azúcar ó	Todos los días	14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada	8 onzas de bebida ó 240 cc
Panela		14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada	
Grasa						
Aceite	Todos los días	16 cc	16 cc	16 cc	1 ½ cucharada	

Condimentos***

*** **Sopa:** Su inclusión se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región; en caso de no ser costumbre su consumo, los alimentos destinados a la sopa, se deben distribuir por grupo, en la preparación del seco, para aumentar la cantidad. Para la preparación de sopa-crema se deben utilizar 22 gramos de verdura adicionales, los cuales se descontarán del gramaje del seco.
**** **Raiz / Tubérculo / Plátano / Derivados de cereal:** cuando se ofrezca pan o preparaciones tipo chips, la cantidad a entregar no debe superar los 25 gramos
***** **Condimentos:** La cantidad de condimientos no se estandarizan en minuta patrón. Los condimentos deben adicionarse permitiendo mejorar la calidad organoléptica de la preparación, evitando saturación. Se deben preferir los condimentos de origen natural. Los alimentos utilizados para guisos se contabilizan como verduras

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APORTE COMIDA	631	25,2	24,0	77,8	67,3	4,5	1,0
ADECUACION	26,6%	30,3%	30,3%	23,4%	8,4%	31,9%	13,4%

Calle 13 Nº 7-30 Soacha - Cundinamarca
Tel: 57 - 1 - 7305500 Fax 57-1-5770580
contactenos@alcaldiasoacha.gov.co