PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
Formato Minuta Patrón por Tiempos de Consumo

TIEMPO DE COMIDA: : ALMUERZO

Grupo / Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servido
		P. Bruto	P. Neto	Porción Servida	
Sopa o Crema **					
Verduras	Todos los dias	22-34 gr	20 gr	240 cc	1 TAZA
Cereal, Raices o Plátano		46 gr	40 gr		
Leguminosa		10 gr	10 gr		
Seco					
Carnes,huevos, peces, protéicos					
Carne roja	3 veces/semana *	180 gr	180 gr	120 gr	1 porción
Visceras (hígado, lengua ó mondongo)	1 vez/mes	180 gr	180 gr	120 gr	1 porción
Carne blanca (cerdo ó pescado)	2 veces/semana*	Pechuga 163 gr	120 gr	100 gr	1 porción
		Pierna 170 gr			
		Muslo 180 gr			
		Pescado 150-180 gr			
Leguminosas	2 veces/semana*	35 gr	35 gr	75 gr	5 cucharas soperas
Cereales y Derivados					
Arroz	Todos los dias**	40 gr	40 gr	90 gr	7 cucharas soperas
Pasta	1 vez/mes**	40 gr	40 gr	90 gr	1 porción grande
Arepa,envuelto, croquetas, bollo, etc.	3 veces/semana *	50 gr	50 gr	50 gr	1 unidad mediana
Pan,preparacion tipo chips, etc	3 veces/semana *	25 gr	25 gr	25 gr	1 porción
Raíces, Tubérculos y Plátanos					
Papa, plátano,ñame, etc.	3 veces/semana *	125-167 gr	100 gr	80 gr	1 unidad ó 3 tajadas
Hortalizas y Verduras:					
Verdura	Todos los dias**	57-85 gr	50-70 gr	70 gr	4 cucharas soperas
Fruta:					
Entera	4 veces/smana	126-264 gr	120 gr	120 gr	1 porción mediana
En Jugo	Todos los dias**	50-75 gr	45 gr	210 cc	1 vaso 7 onzas
Aliños, condimentos, grasas y azúcares:					
Postre	1 vez/semana	20-40 gr	20-40 gr	20-40 gr	1 porción
Azúcar de adición	Todos los dias**	16 gr	16 gr	16 gr	1 cuchara sopera
Aceites	Todos los dias**	16 gr	16 gr	16 gr	1 1/2 cucharada

* Notas aclaratorias

Los pesos incluídos en la minuta patrón se constituyen en los valores mínimos de oferta de alimentación. No se permiten porciones de menor tamaño al definido. Se requiere del suministro completo con todos los componentes hasta finalizar el servicio.

(*) Como proteína principal en las dos opciones ofrecidas

(**) La oferta de pasta se constituye en un intercambio de la oferta de arroz, es decir, el usuario que elige el plato de pasta, no incluirá la porción de arroz. El arroz estará disponible a diario para los usuarios que lo deseen como plato diferente a la pasta o como porción adicional.
(***) La cantidad de condimentos no se esandarizan en la minuta patrón.Los condimentos deben adicionarse permitiendo mejorar la calidad orgaléptica de la preparación, evitando saturación. Los condimentos deben ser de origen natural.

Deberán brindarse diariamente dos (2) opciones de proteína. Como ingercambio de la proteína también se podrá suminstrari huevo cocido a razón de dos (2) unidades por usuario.

Se ofrecerá el arróz con variedad de ingredientes, saoberos y/o colores, manteniendo la oferta de arroz blanco, como opción adicional para los usuarios que así lo soliciten

Cada almuerzo debe cumplir con las especificaciones nutricionales y aportar mínimo el 40% de las recomendaciones nutricionales para el grupo de edad de 18 a 70 años. Se permite que al menos cada semana alcance el promedio del 40% de las recomendaciones nutricionales, asi:

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO DE LA MINUTA PATRON	Kcal	Proteina g		Lípidos g		CHO g			Calcio mg	Hierro mg
TOTAL DIARIO MINUTA PATRÓN	1074,4	40,0		30,0		137,0			147.1	9,5
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	2686	107,44	0,0	83,33	0,0	386,11	0,0		UL=0	UL=0
									983,0	10,2
% ADECUACIÓN	40%	42,4%		30,5%		36,2%			18,4%	62,3%
% AMDR		16,4%		25,8%		57,1%			18,4%	62,3%

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.