LO DE MENÚS DESAYUNO Y ALMUERZO PARA LOS ADULTOS MAYORES DE LOS CENTROS VIDA BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA ADULTO MAYOR ALCALDIA DE BARRANCABERMEJA 2020.

ASOCIACION CENTRO VIDA DEL ADULTO MAYOR MIS MEJORES AMIGOS

NIT 901187020-9

MINUTA PATRÓN

DESAYUNO GRUPO DE EDAD: 50 a 74 años

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 dias	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%

Nutricionista

TOMADO DE: MINUTA PATRON PNAAM INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR

Escaneado con Cam

Ó DE MENÚS DESAYUNO Y ALMUERZO PARA LOS ADULTOS MAYORES DE LOS CENTROS VIDA BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA ADULTO MAYOR ALCALDIA DE BARRANCABERMEJA 2020.

ASOCIACION CENTRO VIDA DEL ADULTO MAYOR MIS MEJORES AMIGOS

NIT 901187020-9

ALMUERZO

GRUPO DE EDAD: 50 a 74 años

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		
Raíces/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, ñame, 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
zúcares					
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
Aceite	Todos los días	16 cc	16 cc	16 cc	1 ½ cucharada

Nutricionista

TOMADO DE: MINUTA PATRON PNAAM INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR

Escaneado con Cam

LO DE MENÚS DESAYUNO Y ALMUERZO PARA LOS ADULTOS MAYORES DE LOS CENTROS VIDA BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA ADULTO MAYOR ALCALDIA DE BARRANCABERMEJA 2020.

ASOCIACION CENTRO VIDA DEL ADULTO MAYOR MIS MEJORES AMIGOS

NIT 901187020-9

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.

Raíz / 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 condimentos 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%

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL MINUTA PATRÓN

	Kcal	Proteína g	Lípidos g	CHO g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL DIARIO PROMEDIO MINUTA PATRÓN	2421	86,1	78,8	321,0	820,0	18,4	3,0
RECOMENDACIONES DIARIAS (18 a 49 AÑOS 11 MESES)	2373	83,2	79,2	332,0	800,0	14,0	7,5
% ADECUACIÓN	102,0%	103,4%	99,6%	97,6%	102,0%	131,1%	39,6%

GLADYS VELASQUEZ ACUÑA
NUTRICIONISTA DIETISTA
T.P. 0053

TOMADO DE: MINUTA PATRON PNAAM INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR
https://www.icbf.gov.co/misionales/promocion-y-prevencion

Escaneado con Cam



Escaneado con Cam

REPUBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACION PERSONAL
CEDULA DE CIUDADANIA

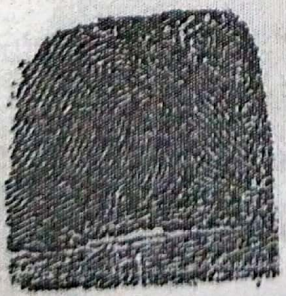
NUMERO 63286148

VELASQUEZ ACUÑA
APELLIDOS

GLADYS
NOMBRES



FIRMA



INDICE DERECHO

FECHA DE NACIMIENTO 18-NOV-1957
BUCARAMANGA
(SANTANDER)
LUGAR DE NACIMIENTO

1.58 ESTATURA | A+ G.S. RH | F SEXO

24-JUL-1979 BUCARAMANGA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION

REGISTRADOR NACIONAL
IVAN DUQUE ESCOBAR

A-2701900-59093513-F-0063286148-20020112 07037 020118 01 118605474

Escaneado con Cam