ASOCIACION CENTRO VIDA VIVIR MEJOR
NIT. 829004002-0

MINUTA PATRON

GRUPO DE EDAD : 50 a 80 años y mas

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
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%

ASOCIACION CENTRO VIDA VIVIR MEJOR
NIT. 829004002-0

MINUTA PATRON

GRUPO DE EDAD : 50 a 80 años y mas

APORTE NUTRICICIONAL PROMEDIO SEMANAL MINUTA PATRON

	K (cal)	Proteina (g)	Lipidos (g)	CHO (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)
	2421	**$ 86.10**	**$ 78.80**	**$ 321.00**	**$ 820.00**	**$ 18.40**
RECOMENDACIONES DIARAS	**2373**	**$ 83.20**	**$ 79.20**	**$ 332.00**	**$ 800.00**	**$ 14.00**
% ADECUACION	102.00%	103.40%	99.60%	97.60%	102.00%	131.10%

ROCIO DEL CARMEN DIAZ SARMIENTO
NUTRICIONISTA DIETISTA
MD 05526