SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL ALCALDÍA DE PALMIRA
SECRETARIADO DE PASTORAL SOCIAL DE LA DIÓCESIS DE PALMIRA
CONVENIO DE ASOCIACIÓN MP-0938-2022
FORTALECIMIENTO DE INICIATIVAS SOCIALES DE ASISTENCIA ALIMENTARIA
MINUTA PATRON TIEMPOS DE CONSUMO QUINCENAL (10 DIAS L-V)
ALMUERZO
GRUPO DE EDAD: 2 AÑOS EN ADELANTE

Componente	Grupo Alimento	Frecuencia de suministro por ciclo	Cantidad		
			P. BRUTO	P. NETO	P. SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	Carne roja*	3 veces	70 g	70 g	45 gr
	Pollo (pechuga, muslos, contramuslos) **	5 veces	170 g-71,25 g	130-70 g	45 gr-1 und de muslo o contramuslo
	Huevo	2 veces	55 g	50 g	50 g
	Leguminosas***	5 veces	40 g	40 g	81 gr
CEREAL PRINCIPAL	Arroz	Todos los días	60 g	60 g	120 g
TUBERCULOS-RAICES-PLATANOS, ACOMPAÑANTE CEREAL	Papa, yuca o plátano	Todos los días	40-30 g	30 g	30 g
	Pastas		50 gr	50 gr	140 gr
	Pan o arepa		50 gr	50 gr	50 gr
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Verduras	Todos los días	60 - 80 g	50 g	50 g
JUGO NATURAL	Fruta para jugo	10 veces	Depende del tipo de fruta	40 g	200 cc
AZÚCARES	Azúcar	5 veces	10 g	10 g	
	Panela	5 veces	12 g	12 g	
GRASAS	Aceite	Diario	15 ml	15 ml	Incluido en preparaciones

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL MINUTA PATRÓN

	Kcal	Proteína g	Grasa g	Carboh. g
TOTAL	742	25	22	106
Recomendaciones diarias promedio población general	2151	80,6625	64,53	311,895
Adecuación %	34%	31%	34%	34%

Observaciones:

***Carne roja:** Se considera dentro de este grupo, la carne de res y de cerdo en cortes magros y la carne de res molida.

****Pollo (pechuga, muslos, contramuslos)**: Para el cálculo del peso bruto se considera la presencia de piel y hueso de los diferentes cortes o porciones del pollo. 1 vez al mes debe entregarse presentación tipo muslo o contramuslo con resultado como peso neto al menos 70 gr.

*****Leguminosas:** La preparación de leguminosa deben ir acompañados una vez a la semana por huevo y otras ocasiones por carne. La oferta de leguminosa no excluye la oferta de carnes.

NOMBRE NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA LA MINUTA PATRÓN	**Ana María López Guevara**		
FIRMA		**MATRICULA PROFESIONAL**	**4031**

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL ALCALDÍA DE PALMIRA
SECRETARIADO DE PASTORAL SOCIAL DE LA DIÓCESIS DE PALMIRA
CONVENIO DE ASOCIACIÓN MP-0938-2022
FORTALECIMIENTO DE INICIATIVAS SOCIALES DE ASISTENCIA ALIMENTARIA
LISTA DE INTERCAMBIO
MODALIDAD ALMUERZO

COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES MAGRA
	FILETE DE PESCADO DE RIO O MAR
	ATÚN
	CONTRAMUSLO DE POLLO
	MUSLO DE POLLO
	PECHUGA DE POLLO
	CARNE DE CERDO MAGRA
	HUEVO DE GALLINA
	PRODUCTOS EMBUTIDOS A BASE DE POLLO, PAVO O CERDO
	LENTEJAS
	ARVEJA VERDE SECA
	FRIJOL VARIEDADES NIMA, CARAOTA, CARGAMANTO, BLANQUILLO Y ROJO
	GARBANZOS
CEREAL	ARROZ
	PASTA
	PAN
	HARINA DE TRIGO
	MIGA DE PAN
	HARINA DE MAÍZ
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COMÚN
	PAPA CRIOLLA
	PLÁTANO HARTÓN VERDE
	PLÁTANO HARTON MADURO
	YUCA
	ARRACACHA
VERDURAS	ACELGAS
	AGUACATE
	AHUYAMA O ZAPALLO
	ARVEJA VERDE
	BRÓCOLI
	CALABAZA
	CEBOLLA CABEZONA
	COLIFOR
	ESPINACA HOJAS
	HABICHUELA
	LECHUGA COMÚN O CRESPA
	PEPINO COHOMBRO
	PEPINO ARCHUCHA O PARA RELLENAR
	REMOLACHA
	REPOLLO MORADO Y BLANCO
	TOMATE CHONTO O MILANO
	ZANAHORIA
FRUTA	MANGO
	BANANO
	CURUBA
	FEIJOA
	FRESA
	GUANÁBANA
	GUAYABA
	GULUPA
	LIMÓN
	LULO
	MARACUYÁ
	MELÓN
	MORA
	NARANJA
	UVA
	PIÑA
	TOMATE DE ARBOL
AZÚCARES	PANELA
	AZUCAR BLANCA O MORENA
GRASAS	MANTEQUILLA
	MARGARINA
	ACEITE DE GIRASOL, SOYA, MAIZ O MEZCLA DE ACEITES VEGETALES.

Observaciones: El uso de lista de intercambios obedece a una estrategia de aprovechamiento de uso de alimentos disponibles en el mercado por encontrarse en cosecha y/o ante escasez de productos programados, garantizando aporte nutricional y calidad de los mismos. A continuación consideraciones sobre el uso de la lista de intercambios:

*Se permite desde la programación de entrega de mercado el intercambio de máximo 2 productos de cada grupo de alimentos previamente notificados antes de la entrega de alimentos para que sean aprobados por Nutricionista dietista del programa. En caso de que se presente en más de 3 entregas solicitud de intercambio de un mismo alimentos debe evaluarse la modificación total de la preparación dispuesta en el ciclo de menús.

*Las carnes de res, cerdo o pollo no pueden intercambiarse por huevo ni por leguminosa. Debe asegurarse el aporte de 8 proteínas tipo cárnicos en el ciclo de menú.

*El producto leguminosa FRIJOL, solo puede intecambiarse por producto lenteja o blanquillo, en 1 sola ocasión al mes.

*La inclusión de productos aromáticos, condimentos o adobos naturales puede realizarse como adicional al aporte de vegetales en las preparaciones, con el objetivo de mejorar la calidad organoleptica deacuerdo a las costumbres alimentarias del sector, sin que el aporte de las mismas reemplace alguno de los ingredientes señalados en los ciclos de menús.

*Debe garantizarse diariamente el aporte de todos los grupos de alimentos.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS	
FIRMA	

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL ALCALDÍA DE PALMIRA
SECRETARIADO DE PASTORAL SOCIAL DE LA DIÓCESIS DE PALMIRA
CONVENIO DE ASOCIACIÓN MP-0938-2022
FORTALECIMIENTO DE INICIATIVAS SOCIALES DE ASISTENCIA ALIMENTARIA
CICLO DE MENÚS

SEMANA No. 1					
COMPONENTES/TAMAÑO SERVIDA	MENÚ 1.	MENÚ 2.	MENÚ 3.	MENÚ 4.	MENÚ 5.
PRINCIPIO O SOPA 200 CC / 1 CUCHARÓN	LENTEJAS	SANCOCHO	ARVEJAS	SOPA DE VERDURAS	FRIJOLES
PROTEINA ANIMAL 45 -50 GR / 1/3 DE TAZA HUEVO 1 UND-1/3 DE TAZA MUSLO O CONTRAMUSLO 1 UND PEQUEÑA	CUBOS DE POLLO EN SALSA A LA NARANJA	MUSLOS DE POLLO SUDADO	HUEVOS REVUELTOS	FILETE DE PECHUGA ASADA	CERDO TROCEADO ASADO
CEREAL (ARROZ) 120 GR/ 1 TAZA	ARROZ CON CABELLO DE ÁNGEL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON CABELLO DE ÁNGEL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS, PLATANOS 30 GR / 1/4 DE TAZA	MONEDITAS DE PLÁTANO	*INCLUIDO EN PRINCIPIO O SOPA	PAPA COCIDA GUISADA	PATACON	MADURO COCIDO
HORTALIZAS Y VERDURAS 50 GR / 1/2 DE TAZA	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y REPOLLO	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CEBOLLA	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y CEBOLLA	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y LECHUGA	ENSALADA ROJA (REMOLACHA Y ZANAHORIA)
JUGO NATURAL 7 ONZ	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	AGUAPANELA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	AGUAPANELA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA
SEMANA No. 2					
COMPONENTES/TAMAÑO SERVIDA	MENÚ 6.	MENÚ 7.	MENÚ 8.	MENÚ 9.	MENÚ 10.
PRINCIPIO O SOPA 200 CC / 1 CUCHARÓN	SOPA DE PASTAS	BLANQUILLOS	ESPAGUETIS CON POLLO DESMENUZADO	SOPA DE MASITAS DE HARINA	FRIJOLES
PROTEINA ANIMAL 45 -50 GR / 1/3 DE TAZA HUEVO 1 UND-1/3 DE TAZA MUSLO O CONTRAMUSLO 1 UND PEQUEÑA	GULASH DE POLLO	HUEVOS REVUELTOS		CARNE DE CERDO EN BISTEC	FILETE DE CERDO ASADO
CEREAL (ARROZ) 120 GR/ 1 TAZA	ARROZ BLANCO	ARROZ CON CABELLO DE ÁNGEL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON CABELLO DE ÁNGEL	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS, PLATANOS 30 GR / 1/4 DE TAZA	MADURO COCIDO	PAPA COCIDA GUISADA	*INCLUIDA PREPARACIÓN ESPAGUETIS	PATACÓN CON HOGAO	TAJADAS DE MADURO
HORTALIZAS Y VERDURAS 50 GR / 1/2 DE TAZA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CEBOLLA	PICADILLO DE TOMATE Y CEBOLLA	ENSALADA DE PEPINO, ZANAHORIA Y CEBOLLA	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	ENSALADA ROJA (REMOLACHA, ZANAHORIA Y CEBOLLA CABEZONA)
JUGO NATURAL 7 ONZ	AGUAPANELA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	AGUAPANELA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	AGUAPANELA

NOTA: La inclusión de productos aromáticos, condimentos o adobos naturales puede realizarse como aporte adicional de la comunidad en preparaciones, con el objetivo de mejorar la calidad organoleptica de acuerdo a las costumbres alimentarias del sector, sin que el aporte de las mismas reemplace alguno de los ingredientes señalados en los ciclos de menús.

ELABORADO POR: **ANA MARÍA LÓPEZ GUEVARA**
NUTRICIONISTA DIETISTA
T.P. 04031

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL ALCALDÍA DE PALMIRA
SECRETARIADO DE PASTORAL SOCIAL DE LA DIÓCESIS DE PALMIRA

CONVENIO DE ASOCIACIÓN MP-0938-2022

FORTALECIMIENTO DE INICIATIVAS SOCIALES DE ASISTENCIA ALIMENTARIA

MODALIDAD ALMUERZO

Cupos	**1000**

LISTA DE MERCADO PARA 10 DÍAS DE ATENCIÓN

ABARROTES	**CANTIDADES POR 1 USUARIO (GR/ML)**	**UNIDAD DE MEDIDA**
Aceite vegetal	150,0	1000 ml
Arroz blanco	600,0	KILOS
Arveja seca	40,0	KILOS
Azúcar blanco	50,0	KILOS
Frijol	80,0	KILOS
Blanquillo	40,0	KILOS
Harina de trigo	10,0	KILOS
Pasta (cabello de angel)	27,0	KILOS
Pasta para sopa	30,0	KILOS
Pasta (espagueti)	50,0	KILOS
Lenteja	40,0	KILOS
Panela	60,0	KILOS
Sal	15,0	KILOS
ALIMENTO PROTEICO		
Carne de cerdo	210,0	KILOS
Pollo, pechuga con piel	285,2	KILOS
Pollo, pierna	1,0	UNIDAD
Huevo de gallina	2,0	UNIDAD
VERDURAS/HORTALIZAS		
Cebolla cabezona	210,0	KILOS
Cebolla junca	55,0	KILOS
Habichuela	60,0	KILOS
Lechuga común	20,0	KILOS
Pepino Cohombro	90,0	KILOS
Remolacha	50,0	KILOS
Repollo	100,0	KILOS
Tomate	220,0	KILOS
Zanahoria	250,0	KILOS
Ahuyama	80,0	KILOS
FRUTAS		
Guayaba	150,0	KILOS
Limón	150,0	KILOS
Naranja	240,0	KILOS
Piña	60,0	KILOS
Tomate de árbol	50,0	KILOS
TUBÉRCULOS/PLÁTANOS		
Papa común	270,0	KILOS
Plátano hartón	360,0	KILOS
Ajo	10,0	KILOS
Arracacha	20,0	KILOS
Yuca	50,0	KILOS

Observaciones:

NOMBRE DEL GESTOR QUE RECIBE LOS ALIMENTOS	
NÚMERO CÉDULA DE CIUDADANÍA	
TELEFONO DE QUIEN RECIBE	
FIRMA DEL GESTOR QUE RECIBE LOS ALIMENTOS	
FIRMA DEL RESPONSABLE DE LA ENTREGA DE LOS ALIMENTOS	

CANTIDAD TOTAL POR CUPO
150,00
600,00
40,00
50,00
80,00
40,00
10,00
27,00
30,00
50,00
40,00
60,00
15,00
210,00
285,20
1000,00
2000,00
210,00
55,00
60,00
20,00
90,00
50,00
100,00
220,00
250,00
80,00
150,00
150,00
240,00
60,00
50,00
270,00
360,00
10,00
20,00
50,00

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL ALCALDÍA DE PALMIRA
SECRETARIADO DE PASTORAL SOCIAL DE LA DIÓCESIS DE PALMIRA
CONVENIO DE ASOCIACIÓN MP-0938-2022
FORTALECIMIENTO DE INICIATIVAS SOCIALES DE ASISTENCIA ALIMENTARIA
ANALISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL
MODALIDAD ALMUERZO

MENÚ Nº 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	NUTRIENTES			
					CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA g	GRASA g	CHO g
PRINCIPIO O SOPA	**Lentejas**	Lenteja común, cruda	**40,0**	40	**154,8**	**9,2**	**0,4**	**24,4**
		Ahuyama, cruda	**10,0**	8,5	**2,6**	**0,1**	**0,0**	**0,5**
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	**28**	25	**24,3**	**0,5**	**0,1**	**5,2**
		Cebolla junca, tallos, cruda	**5,0**	2	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**0,1**
		Tomate, crudo	**10,0**	8	**1,8**	**0,1**	**0,0**	**0,3**
PROTEINA	Cubos de pollo en salsa de naranja	Pollo, pechuga con piel, cruda	**71,3**	57	**94,6**	**11,8**	**5,2**	**0,1**
		Naranja, cruda	**40,0**	25	**10,3**	**0,2**	**0,1**	**2,2**
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	**1,0**	1	**3,6**	**0,1**	**0,0**	**0,7**
CEREAL	Arroz con cabello de ángel	Arroz blanco, pulido, crudo	**60,0**	60	**211,8**	**4,0**	**0,2**	**48,1**
		Cebolla cabezona, cruda	**5,0**	4,75	**1,9**	**0,1**	**0,0**	**0,4**
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	**6,8**	6,75	**25,0**	**0,9**	**0,1**	**5,0**
TUBÉRCULO / PLÁTANO	Moneditas de plátano	Plátano hartón, verde, crudo	**40,0**	24	**39,8**	**0,3**	**0,0**	**9,4**
HORTALIZAS / VERDURAS	Ensalada de tomate, zanahoria y repollo morado	Tomate, crudo	**12,5**	10	**2,3**	**0,1**	**0,0**	**0,4**
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	**17,6**	15	**7,1**	**0,1**	**0,0**	**1,4**
		Repollo blanco, crudo	**35,7**	25	**10,0**	**0,5**	**0,1**	**1,6**
BEBIDA	Jugo de fruta	Guayaba, pintona, cruda	**50,0**	40,0	**31,2**	**0,4**	**0,2**	**6,0**
AZÚCARES	Para la preparación	Azúcar blanco, granulado	**10,0**	10	**39,7**	**0,0**	**0,0**	**9,9**
GRASA	**Para la preparación**	Aceite de soya	**15,0**	15	**135,0**	**0,0**	**15,0**	**0,0**
ESPECIAS	Para la preparación	Ajo, crudo	**1,0**	0,95	**1,4**	**0,0**	**0,0**	**0,3**
		Sal	**1,5**	1,5	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
TOTAL MENÚ					**797,9**	**28,3**	**21,4**	**116,1**
RECOMENDACIONES DIARIAS PROMEDIO POBLACIÓN BENEFICIARIA					**732**	**28**	**22**	**106**
% ADECUACIÓN					**109,0%**	**101,1%**	**97,4%**	**109,6%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		**ANA MARÍA LÓPEZ GUEVARA**	
FIRMA		**TARJETA PROFESIONAL**	**T.P. MND 04031**

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL ALCALDÍA DE PALMIRA
SECRETARIADO DE PASTORAL SOCIAL DE LA DIÓCESIS DE PALMIRA
CONVENIO DE ASOCIACIÓN MP-0938-2022
FORTALECIMIENTO DE INICIATIVAS SOCIALES DE ASISTENCIA ALIMENTARIA
ANALISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL
MODALIDAD ALMUERZO
MENÚ Nº 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	NUTRIENTES			
					CALORÍAS	PROTEINA	GRASA	CHO
					(Kcal)	g	g	g
PRINCIPIO O SOPA	**Sancocho**	Plátano hartón, verde, crudo	**40,0**	24	**39,8**	**0,3**	**0,0**	**9,4**
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	**33**	30	**29,1**	**0,6**	**0,1**	**6,3**
		Yuca blanca, sin cáscara, cruda	**50,0**	40	**63,6**	**0,4**	**0,1**	**15,0**
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	**10,0**	8	**8,9**	**0,1**	**0,0**	**2,1**
		Cebolla junca, tallos, cruda	**5,0**	2	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**0,1**
PROTEINA	Muslo de pollo sudado	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	**1 und (PESO PROMEDIO 2010)**	153	**278,5**	**27,7**	**18,5**	**0,2**
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, pulido, crudo	**60,0**	60	**211,8**	**4,0**	**0,2**	**48,1**
		Cebolla cabezona, cruda	**5,0**	4,75	**1,9**	**0,1**	**0,0**	**0,4**
HORTALIZAS / VERDURAS	Ensalada de pepino, tomate y cebolla	Pepino Cohombro, crudo	**30,0**	22,5	**3,2**	**0,1**	**0,0**	**0,5**
		Tomate, crudo	**15,0**	12	**2,8**	**0,1**	**0,0**	**0,5**
		Cebolla cabezona, cruda	**20,0**	19	**7,6**	**0,3**	**0,0**	**1,5**
BEBIDA	Aguapanela	Limón, crudo	**30,0**	15	**6,6**	**0,0**	**0,0**	**1,4**
		Naranja, cruda	**40,0**	25	**10,3**	**0,2**	**0,1**	**2,2**
AZÚCARES	Para la preparación	Panela	**12,0**	12	**43,7**	**0,1**	**0,0**	**10,8**
GRASA	Para la preparación	Aceite de soya	**15,0**	15	**135,0**	**0,0**	**15,0**	**0,0**
ESPECIAS	Para la preparación	Ajo, crudo	**1,0**	0,95	**1,4**	**0,0**	**0,0**	**0,3**
		Sal	**1,5**	1,5	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
TOTAL MENÚ					**844,7**	**33,9**	**34,2**	**98,7**
RECOMENDACIONES DIARIAS PROMEDIO POBLACIÓN BENEFICIARIA					**732**	**28**	**22**	**106**
% ADECUACIÓN					**115,4%**	**121,2%**	**155,4%**	**93,1%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**TARJETA PROFESIONAL**	**T.P. MND 04031**

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL ALCALDÍA DE PALMIRA
SECRETARIADO DE PASTORAL SOCIAL DE LA DIÓCESIS DE PALMIRA
CONVENIO DE ASOCIACIÓN MP-0938-2022
FORTALECIMIENTO DE INICIATIVAS SOCIALES DE ASISTENCIA ALIMENTARIA
ANALISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL
MODALIDAD ALMUERZO
MENÚ Nº 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	NUTRIENTES			
					CALORÍAS	PROTEINA	GRASA	CHO
					(Kcal)	g	g	g
PRINCIPIO O SOPA	Arvejas	Arveja seca, cruda	**40,0**	40	**149,6**	**9,6**	**0,4**	**24,1**
		Ahuyama, cruda	**10,0**	8,5	**2,6**	**0,1**	**0,0**	**0,5**
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	**28**	25	**24,3**	**0,5**	**0,1**	**5,2**
		Cebolla junca, tallos, cruda	**5,0**	2	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**0,1**
		Tomate, crudo	**6,3**	5	**1,2**	**0,0**	**0,0**	**0,2**
PROTEINA	Huevos revueltos	Huevo de gallina, entero, crudo	**55,0**	50	**74,5**	**6,3**	**5,4**	**0,2**
CEREAL	Arroz con cabello de ángel	Arroz blanco, pulido, crudo	**60,0**	60	**211,8**	**4,0**	**0,2**	**48,1**
		Cebolla cabezona, cruda	**5,0**	4,75	**1,9**	**0,1**	**0,0**	**0,4**
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	**6,8**	6,75	**25,0**	**0,9**	**0,1**	**5,0**
TUBÉRCULO / PLÁTANO	Papa cocida guisada	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	**33**	30	**29,1**	**0,6**	**0,1**	**6,3**
		Cebolla junca, tallos, cruda	**5,0**	2	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**0,1**
		Tomate, crudo	**10,0**	8	**1,8**	**0,1**	**0,0**	**0,3**
HORTALIZAS / VERDURAS	Ensalada de repollo, tomate y cebolla	Repollo blanco, crudo	**35,7**	25	**10,0**	**0,5**	**0,1**	**1,6**
		Tomate, crudo	**18,8**	15	**3,5**	**0,1**	**0,0**	**0,6**
		Cebolla cabezona, cruda	**10,5**	10	**4,0**	**0,1**	**0,0**	**0,8**
BEBIDA	Jugo de fruta	Guayaba, pintona, cruda	**50,0**	40	**31,2**	**0,4**	**0,2**	**6,0**
AZÚCARES	Para la preparación	Azúcar blanco, granulado	**10,0**	10	**39,7**	**0,0**	**0,0**	**9,9**
GRASA	Para la preparación	Aceite de soya	**15,0**	15	**135,0**	**0,0**	**15,0**	**0,0**
ESPECIAS	Para la preparación	Ajo, crudo	**1,0**	0,95	**1,4**	**0,0**	**0,0**	**0,3**
		Sal	**1,5**	1,5	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
TOTAL MENÚ					**747,9**	**23,3**	**21,6**	**109,7**
RECOMENDACIONES DIARIAS PROMEDIO POBLACIÓN BENEFICIARIA					**732**	**28**	**22**	**106**
% ADECUACIÓN					**102,2%**	**83,2%**	**98,1%**	**103,5%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**TARJETA PROFESIONAL**	**T.P. MND 04031**

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL ALCALDÍA DE PALMIRA
SECRETARIADO DE PASTORAL SOCIAL DE LA DIÓCESIS DE PALMIRA
CONVENIO DE ASOCIACIÓN MP-0938-2022
FORTALECIMIENTO DE INICIATIVAS SOCIALES DE ASISTENCIA ALIMENTARIA
ANALISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL
MODALIDAD ALMUERZO
MENÚ 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	NUTRIENTES			
					CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA g	GRASA g	CHO g
PRINCIPIO O SOPA	**Sopa de verduras**	Zanahoria, sin cáscara, cruda	**35,3**	30	**14,1**	**0,2**	**0,0**	**2,9**
		Habichuela, cruda	**27,8**	25	**10,8**	**0,5**	**0,0**	**1,8**
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	**10,0**	8	**8,9**	**0,1**	**0,0**	**2,1**
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	**28**	25	**24,3**	**0,5**	**0,1**	**5,2**
		Cebolla junca, tallos, cruda	**5,0**	2	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**0,1**
PROTEINA	**Filete de pollo asado**	Pollo, pechuga con piel, cruda	**71,3**	57	**94,6**	**11,8**	**5,2**	**0,1**
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	**60,0**	60	**211,8**	**4,0**	**0,2**	**48,1**
		Cebolla cabezona, cruda	**5,0**	4,75	**1,9**	**0,1**	**0,0**	**0,4**
TUBÉRCULO / PLÁTANO	Patacón	Plátano hartón, verde, crudo	**40,0**	24	**39,8**	**0,3**	**0,0**	**9,4**
HORTALIZAS - VERDURAS	**Ensalada de tomate, zanahoria y lechuga**	Tomate, crudo	**15,0**	12	**2,8**	**0,1**	**0,0**	**0,5**
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	**31,8**	27	**12,7**	**0,2**	**0,0**	**2,6**
		Lechuga común, cruda	**20,0**	11	**2,0**	**0,1**	**0,0**	**0,3**
BEBIDA	Aguapanela	Limón, crudo	**30,0**	15	**6,6**	**0,0**	**0,0**	**1,4**
		Naranja, cruda	**40,0**	25	**10,3**	**0,2**	**0,1**	**2,2**
AZÚCARES	**Para la preparación**	Panela	**12,0**	12	**43,7**	**0,1**	**0,0**	**10,8**
GRASA	Para la preparación	Aceite de soya	**15,0**	15	**135,0**	**0,0**	**15,0**	**0,0**
ESPECIAS	Para la preparación	Ajo, crudo	**1,0**	0,95	**1,4**	**0,0**	**0,0**	**0,3**
		Sal	**1,5**	1,5	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
TOTAL MENÚ					**621,2**	**18,2**	**20,8**	**88,1**
RECOMENDACIONES DIARIAS PROMEDIO POBLACIÓN BENEFICIARIA					**732**	**28**	**22**	**106**
% ADECUACIÓN					**84,9%**	**65,1%**	**94,6%**	**83,1%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**TARJETA PROFESIONAL**	**T.P. MND 04031**

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL ALCALDÍA DE PALMIRA
SECRETARIADO DE PASTORAL SOCIAL DE LA DIÓCESIS DE PALMIRA
CONVENIO DE ASOCIACIÓN MP-0938-2022
FORTALECIMIENTO DE INICIATIVAS SOCIALES DE ASISTENCIA ALIMENTARIA
ANALISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL
MODALIDAD ALMUERZO
MENÚ Nº 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	NUTRIENTES			
					CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA g	GRASA g	CHO g
PRINCIPIO O SOPA	Frijoles guisados	Frijol nima, crudo	40,0	40	148,0	7,8	0,5	24,4
		Ahuyama, cruda	20,0	17	5,1	0,1	0,0	1,0
		Plátano hartón, verde, crudo	40,0	24	39,8	0,3	0,0	9,4
		Cebolla junca, tallos, cruda	5,0	2	0,7	0,0	0,0	0,1
		Tomate, crudo	10,0	8	1,8	0,1	0,0	0,3
PROTEINA	Cerdo troceado asado	Cerdo, carne magra, cruda	70,0	70	98,0	15,0	4,2	0,1
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	60,0	60	211,8	4,0	0,2	48,1
		Cebolla cabezona, cruda	5,0	4,75	1,9	0,1	0,0	0,4
TUBERCULO / PLÁTANO	Maduro cocido	Plátano hartón, verde, crudo	40,0	24	39,8	0,3	0,0	9,4
HORTALIZAS - VERDURAS	Ensalada roja	Remolacha, sin cáscara, cruda	25,0	20	10,6	0,3	0,0	2,1
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,5	20	9,4	0,1	0,0	1,9
		Cebolla cabezona, cruda	10,5	10	4,0	0,1	0,0	0,8
FRUTAS	Jugo de fruta	Piña, cruda	60,0	40	22,4	0,2	0,0	5,0
AZÚCARES	Para la preparación	Azúcar blanco, granulado	10,0	10	39,7	0,0	0,0	9,9
GRASA	Para la preparación	Aceite de soya	15,0	15	135,0	0,0	15,0	0,0
ESPECIAS	Para la preparación	Ajo, crudo	1,0	0,95	1,4	0,0	0,0	0,3
		Sal	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ					769,5	28,5	20,2	113,2
RECOMENDACIONES DIARIAS PROMEDIO POBLACIÓN BENEFICIARIA					732	28	22	106
% ADECUACIÓN					105,1%	101,7%	91,6%	106,8%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		TARJETA PROFESIONAL	T.P. MND 04031

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL ALCALDÍA DE PALMIRA
SECRETARIADO DE PASTORAL SOCIAL DE LA DIÓCESIS DE PALMIRA
CONVENIO DE ASOCIACIÓN MP-0938-2022
FORTALECIMIENTO DE INICIATIVAS SOCIALES DE ASISTENCIA ALIMENTARIA
ANALISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL
MODALIDAD ALMUERZO
MENÚ Nº 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	NUTRIENTES			
					CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA g	GRASA g	CHO g
PRINCIPIO O SOPA	Sopa de pastas	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	**30,0**	30	**111,3**	**3,9**	**0,5**	**22,4**
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	**10,0**	8,5	**4,0**	**0,1**	**0,0**	**0,8**
		Ahuyama, cruda	**10,0**	8,5	**2,6**	**0,1**	**0,0**	**0,5**
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	**33**	30	**29,1**	**0,6**	**0,1**	**6,3**
		Cebolla junca, tallos, cruda	**5,0**	2	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**0,1**
PROTEINA	Goulash de pollo	Pollo, pechuga con piel, cruda	**71,3**	57	**94,6**	**11,8**	**5,2**	**0,1**
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	**35,0**	29,75	**14,0**	**0,2**	**0,0**	**2,8**
		Habichuela, cruda	**30,0**	27	**11,6**	**0,6**	**0,0**	**1,9**
		Cebolla cabezona, cruda	**20,0**	19	**7,6**	**0,3**	**0,0**	**1,5**
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	**60,0**	60	**211,8**	**4,0**	**0,2**	**48,1**
		Cebolla cabezona, cruda	**5,0**	4,75	**1,9**	**0,1**	**0,0**	**0,4**
TUBÉRCULO / PLÁTANO	Maduro cocido	Plátano hartón, verde, crudo	**40,0**	24	**39,8**	**0,3**	**0,0**	**9,4**
HORTALIZAS - VERDURAS	Ensalada de pepino, tomate y cebolla	Pepino Cohombro, crudo	**33,3**	25	**3,5**	**0,1**	**0,0**	**0,6**
		Tomate, crudo	**15,0**	12	**2,8**	**0,1**	**0,0**	**0,5**
		Cebolla cabezona, cruda	**13,7**	13	**5,2**	**0,2**	**0,0**	**1,0**
BEBIDA	Aguapanela	Limón, crudo	**30,0**	15	**6,6**	**0,0**	**0,0**	**1,4**
		Naranja, cruda	**40,0**	25	**10,3**	**0,2**	**0,1**	**2,2**
AZÚCARES	Para la preparación	Panela	**12,0**	12	**43,7**	**0,1**	**0,0**	**10,8**
GRASA	Para la preparación	Aceite de soya	**15,0**	15	**135,0**	**0,0**	**15,0**	**0,0**
ESPECIAS	Para la preparación	Ajo, crudo	**1,0**	0,95	**1,4**	**0,0**	**0,0**	**0,3**
		Sal	**1,5**	1,5	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
TOTAL MENÚ					**737,4**	**22,6**	**21,3**	**111,0**
RECOMENDACIONES DIARIAS PROMEDIO POBLACIÓN BENEFICIARIA					**732**	**28**	**22**	**106**
% ADECUACIÓN					**100,7%**	**80,8%**	**96,9%**	**104,7%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**TARJETA PROFESIONAL**	**T.P. MND 04031**

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL ALCALDÍA DE PALMIRA
SECRETARIADO DE PASTORAL SOCIAL DE LA DIÓCESIS DE PALMIRA
CONVENIO DE ASOCIACIÓN MP-0938-2022
FORTALECIMIENTO DE INICIATIVAS SOCIALES DE ASISTENCIA ALIMENTARIA
ANALISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL
MODALIDAD ALMUERZO
MENÚ Nº 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	NUTRIENTES			
					CALORÍAS	PROTEINA	GRASA	CHO
					(Kcal)	g	g	g
PRINCIPIO O SOPA	**Blanquillos con guiso**	Frijol blanco, crudo	**40,0**	40	**149,2**	**8,5**	**0,4**	**24,7**
		Ahuyama, cruda	**10,0**	8,5	**2,6**	**0,1**	**0,0**	**0,5**
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	**28**	25	**24,3**	**0,5**	**0,1**	**5,2**
		Cebolla cabezona, cruda	**8,4**	8	**3,2**	**0,1**	**0,0**	**0,6**
		Tomate, crudo	**10,0**	8	**1,8**	**0,1**	**0,0**	**0,3**
CARNE, POLLO,	Huevo cocido	Huevo de gallina, entero, crudo	**55,0**	50	**74,5**	**6,3**	**5,4**	**0,2**
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	**60,0**	60	**211,8**	**4,0**	**0,2**	**48,1**
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	**6,8**	6,75	**25,0**	**0,9**	**0,1**	**5,0**
		Cebolla cabezona, cruda	**5,0**	4,75	**1,9**	**0,1**	**0,0**	**0,4**
TUBÉRCULO / PLÁTANO	**Papa cocida guisada**	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	**33**	30	**29,1**	**0,6**	**0,1**	**6,3**
		Tomate, crudo	**10,0**	8	**1,8**	**0,1**	**0,0**	**0,3**
		Cebolla junca, tallos, cruda	**5,0**	2	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**0,1**
HORTALIZAS - VERDURAS	Picadillo de tomate y cebolla	Tomate, crudo	**31,3**	25	**5,8**	**0,2**	**0,0**	**1,0**
		Cebolla cabezona, cruda	**26,3**	25	**10,0**	**0,4**	**0,0**	**1,9**
BEBIDA	Jugo de fruta	Tomate de árbol rojo, crudo	**50,0**	40	**22,0**	**0,8**	**0,1**	**4,1**
AZÚCARES	Para la preparación	Azúcar blanco, granulado	**10,0**	10	**39,7**	**0,0**	**0,0**	**9,9**
GRASA	Para la preparación	Aceite de soya	**15,0**	15	**135,0**	**0,0**	**15,0**	**0,0**
ESPECIAS	Para la preparación	Ajo, crudo	**1,0**	0,95	**1,4**	**0,0**	**0,0**	**0,3**
		Sal	**1,5**	1,5	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
TOTAL MENÚ					**739,8**	**22,7**	**21,5**	**109,0**
RECOMENDACIONES DIARIAS PROMEDIO POBLACIÓN BENEFICIARIA					**732**	**28**	**22**	**106**
% ADECUACIÓN					**101,1%**	**80,9%**	**97,6%**	**102,8%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**TARJETA PROFESIONAL**	**T.P. MND 04031**

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL ALCALDÍA DE PALMIRA
SECRETARIADO DE PASTORAL SOCIAL DE LA DIÓCESIS DE PALMIRA
CONVENIO DE ASOCIACIÓN MP-0938-2022
FORTALECIMIENTO DE INICIATIVAS SOCIALES DE ASISTENCIA ALIMENTARIA
ANALISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL
MODALIDAD ALMUERZO
MENÚ Nº 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	NUTRIENTES			
					CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA g	GRASA g	CHO g
PRINCIPIO O SOPA	**Espaghettis con pollo desmenuzado guisado**	Pollo, pechuga con piel, cruda	**71,3**	57	**94,6**	**11,8**	**5,2**	**0,1**
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	**50,0**	50	**185,5**	**6,5**	**0,8**	**37,4**
		Cebolla cabezona, cruda	**8,4**	8	**3,2**	**0,1**	**0,0**	**0,6**
		Tomate, crudo	**10,0**	8	**1,8**	**0,1**	**0,0**	**0,3**
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, pulido, crudo	**60,0**	60	**211,8**	**4,0**	**0,2**	**48,1**
		Cebolla cabezona, cruda	**5,0**	4,75	**1,9**	**0,1**	**0,0**	**0,4**
HORTALIZAS - VERDURAS	Ensalada de pepino, zanahoria y cebolla	Pepino Cohombro, crudo	**26,7**	20	**2,8**	**0,1**	**0,0**	**0,5**
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	**23,5**	20	**9,4**	**0,1**	**0,0**	**1,9**
		Cebolla cabezona, cruda	**10,5**	10	**4,0**	**0,1**	**0,0**	**0,8**
BEBIDA	Aguapanela	Limón, crudo	**30,0**	15	**6,6**	**0,0**	**0,0**	**1,4**
		Naranja, cruda	**40,0**	25	**10,3**	**0,2**	**0,1**	**2,2**
AZÚCARES	Para la preparación	Panela	**12,0**	12	**43,7**	**0,1**	**0,0**	**10,8**
GRASA	Para la preparación	Aceite de soya	**15,0**	15	**135,0**	**0,0**	**15,0**	**0,0**
ESPECIAS	**Para la preparación**	Ajo, crudo	**1,0**	0,95	**1,4**	**0,0**	**0,0**	**0,3**
		Sal	**1,5**	1,5	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
TOTAL MENÚ					**712,0**	**23,3**	**21,4**	**104,6**
RECOMENDACIÓNES DIARIAS POBLACIÓN BENEFICIARIA					**732**	**28**	**22**	**106**
% ADECUACIÓN					**97,3%**	**83,2%**	**97,5%**	**98,7%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**TARJETA PROFESIONAL**	**T.P. MND 04031**

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL ALCALDÍA DE PALMIRA
SECRETARIADO DE PASTORAL SOCIAL DE LA DIÓCESIS DE PALMIRA
CONVENIO DE ASOCIACIÓN MP-0938-2022
FORTALECIMIENTO DE INICIATIVAS SOCIALES DE ASISTENCIA ALIMENTARIA
ANALISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL
MODALIDAD ALMUERZO
MENÚ Nº 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	NUTRIENTES			
					CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA g	GRASA g	CHO g
PRINCIPIO O SOPA	Sopa de masitas	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	26	23	22,3	0,5	0,0	4,8
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10,0	10	36,0	1,3	0,2	7,2
		Cebolla junca, tallos, cruda	5,0	2	0,7	0,0	0,0	0,1
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4,0	0,1	0,0	0,8
PROTEINA	Carne de res en bistec	Cerdo, carne magra, cruda	70,0	70	98,0	15,0	4,2	0,1
		Cebolla cabezona, cruda	10,5	10	4,0	0,1	0,0	0,8
		Tomate, crudo	12,5	10	2,3	0,1	0,0	0,4
CEREAL	Arroz blanco con cabello de ángel	Arroz blanco, pulido, crudo	60,0	60	211,8	4,0	0,2	48,1
		Cebolla cabezona, cruda	5,0	4,75	1,9	0,1	0,0	0,4
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	6,8	6,75	25,0	0,9	0,1	5,0
TUBÉRCULO / PLÁTANO	Patacón con hogao	Plátano hartón, verde, crudo	40,0	24	39,8	0,3	0,0	9,4
		Cebolla junca, tallos, cruda	5,0	2	0,7	0,0	0,0	0,1
		Tomate, crudo	10,0	8	1,8	0,1	0,0	0,3
HORTALIZAS - VERDURAS	Ensalada de repollo morado, tomate y zanahoria	Tomate, crudo	12,5	10	2,3	0,1	0,0	0,4
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,5	20	9,4	0,1	0,0	1,9
		Repollo blanco, crudo	28,6	20	8,0	0,4	0,1	1,3
BEBIDA	Jugo de fruta	Guayaba, pintona, cruda	50,0	40	31,2	0,4	0,2	6,0
AZÚCARES	Para la preparación	Azúcar blanco, granulado	10,0	10	39,7	0,0	0,0	9,9
GRASA	Para la preparación	Aceite de soya	15,0	15	135,0	0,0	15,0	0,0
ESPECIAS	Para la preparación	Ajo, crudo	1,0	0,95	1,4	0,0	0,0	0,3
		Sal	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ					675,5	23,3	20,1	97,5
RECOMENDACIÓNES DIARIAS POBLACIÓN BENEFICIARIA					732	28	22	106
% ADECUACIÓN					92,3%	83,4%	91,4%	92,0%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		TARJETA PROFESIONAL	T.P. MND 04031

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL ALCALDÍA DE PALMIRA
SECRETARIADO DE PASTORAL SOCIAL DE LA DIÓCESIS DE PALMIRA
CONVENIO DE ASOCIACIÓN MP-0938-2022
FORTALECIMIENTO DE INICIATIVAS SOCIALES DE ASISTENCIA ALIMENTARIA
ANALISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL
MODALIDAD ALMUERZO
MENÚ Nº 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	NUTRIENTES			
					CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA g	GRASA g	CHO g
PRINCIPIO O SOPA	**Frijoles guisados**	Frijol nima, crudo	**40,0**	40	**148,0**	**7,8**	**0,5**	**24,4**
		Ahuyama, cruda	**20,0**	17	**5,1**	**0,1**	**0,0**	**1,0**
		Plátano hartón, verde, crudo	**40,0**	24	**39,8**	**0,3**	**0,0**	**9,4**
		Cebolla junca, tallos, cruda	**5,0**	2	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**0,1**
		Tomate, crudo	**10,0**	8	**1,8**	**0,1**	**0,0**	**0,3**
PROTEINA	Filete de cerdo asado	**Cerdo, carne magra, cruda**	**70,0**	70	**98,0**	**15,0**	**4,2**	**0,1**
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	**60,0**	60	**211,8**	**4,0**	**0,2**	**48,1**
		Cebolla cabezona, cruda	**5,0**	4,75	**1,9**	**0,1**	**0,0**	**0,4**
TUBÉRCULO / PLÁTANO	**Tajadas de maduro**	Plátano hartón, verde, crudo	**40,0**	24	**39,8**	**0,3**	**0,0**	**9,4**
HORTALIZAS - VERDURAS	Ensalada roja	Remolacha, sin cáscara, cruda	**25,0**	20	**10,6**	**0,3**	**0,0**	**2,1**
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	**35,0**	29,75	**14,0**	**0,2**	**0,0**	**2,8**
		Cebolla cabezona, cruda	**20,0**	19	**7,6**	**0,3**	**0,0**	**1,5**
BEBIDA	Aguapanela	Limón, crudo	**30,0**	15	**6,6**	**0,0**	**0,0**	**1,4**
		Naranja, cruda	**40,0**	25	**10,3**	**0,2**	**0,1**	**2,2**
AZÚCARES	Para la preparación	Panela	**12,0**	12	**43,7**	**0,1**	**0,0**	**10,8**
GRASA	Para la preparación	Aceite de soya	**15,0**	15	**135,0**	**0,0**	**15,0**	**0,0**
ESPECIAS	Para la preparación	Ajo, crudo	**1,0**	0,95	**1,4**	**0,0**	**0,0**	**0,3**
		Sal	**1,5**	1,5	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
TOTAL MENÚ					**776,1**	**28,7**	**20,3**	**114,4**
RECOMENDACIÓNES DIARIAS POBLACIÓN BENEFICIARIA					**732**	**28**	**22**	**106**
% ADECUACIÓN					**106,0%**	**102,6%**	**92,1%**	**107,9%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA		**TARJETA PROFESIONAL**	**T.P. MND 04031**

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL ALCALDÍA DE PALMIRA
SECRETARIADO DE PASTORAL SOCIAL DE LA DIÓCESIS DE PALMIRA
CONVENIO DE ASOCIACIÓN MP-0938-2022
FORTALECIMIENTO DE INICIATIVAS SOCIALES DE ASISTENCIA ALIMENTARIA
ANALISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL
MODALIDAD ALMUERZO

APORTE NUTRICIONAL DE MENÚS				
MENÚS	NUTRIENTES			
	CALORÍAS	PROTEINA	GRASA	CHO
	(Kcal)	g	g	g
MENÚ 1	798	28	21	116
MENÚ 2	845	34	34	99
MENÚ 3	748	23	22	110
MENÚ 4	621	18	21	88
MENÚ 5	770	28	20	113
MENÚ 6	737	23	21	111
MENÚ 7	740	23	21	109
MENÚ 8	712	23	21	105
MENÚ 9	675	23	20	98
MENÚ 10	776	29	20	114
PROMEDIO DE APORTE DEL CICLO	742	25	22	106
RECOMENDACIONES DIARIAS POBLACIÓN BENEFICIADA	732	28	22	106
% ADECUACIÓN	101	90	101	100

APORTE NUTRICIONAL DE MENÚS				
MENÚS	NUTRIENTES			
	CALORÍAS	**PROTEINA**	**GRASA**	**CHO**
	(Kcal)	**g**	**g**	**g**
MENÚ 1	798	28	21	116
MENÚ 2	845	34	34	99
MENÚ 3	748	23	22	110
MENÚ 4	621	18	21	88
MENÚ 5	770	28	20	113
MENÚ 6	737	23	21	111
MENÚ 7	740	23	21	109
MENÚ 8	712	23	21	105
MENÚ 9	675	23	20	98
MENÚ 10	776	29	20	114
PROMEDIO DE APORTE DEL CICLO	**742**	**25**	**22**	**106**
RECOMENDACIONES DIARIAS POBLACIÓN BENEFICIADA	**732**	**28**	**22**	**106**
% ADECUACIÓN	**101**	**90**	**101**	**100**

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL ALCALDÍA DE PALMIRA
SECRETARIADO DE PASTORAL SOCIAL DE LA DIÓCESIS DE PALMIRA

CONVENIO DE ASOCIACIÓN MP-0938-2022

FORTALECIMIENTO DE INICIATIVAS SOCIALES DE ASISTENCIA ALIMENTARIA

MODALIDAD ALMUERZO

Cupos	**1000**		
LISTA DE MERCADO PARA 10 DÍAS DE ATENCIÓN			
ABARROTES	**CANTIDADES POR 1 USUARIO (GR/ML)**	**UNIDAD DE MEDIDA**	**CANTIDAD TOTAL POR CUPO**
Aceite vegetal	150,0	1000 ml	150,00
Arroz blanco	600,0	KILOS	600,00
Arveja seca	40,0	KILOS	40,00
Azúcar blanco	50,0	KILOS	50,00
Frijol	80,0	KILOS	80,00
Blanquillo	40,0	KILOS	40,00
Harina de trigo	10,0	KILOS	10,00
Pasta (cabello de angel)	27,0	KILOS	27,00
Pasta para sopa	30,0	KILOS	30,00
Pasta (espagueti)	50,0	KILOS	50,00
Lenteja	40,0	KILOS	40,00
Panela	60,0	KILOS	60,00
Sal	15,0	KILOS	15,00
ALIMENTO PROTEICO			
Carne de cerdo	210,0	KILOS	210,00
Pollo, pechuga con piel	285,2	KILOS	285,20
Pollo, pierna	1,0	UNIDAD	1000,00
Huevo de gallina	2,0	UNIDAD	2000,00
VERDURAS/HORTALIZAS			
Cebolla cabezona	210,0	KILOS	210,00
Cebolla junca	55,0	KILOS	55,00
Habichuela	60,0	KILOS	60,00
Lechuga común	20,0	KILOS	20,00
Pepino Cohombro	90,0	KILOS	90,00
Remolacha	50,0	KILOS	50,00
Repollo	100,0	KILOS	100,00
Tomate	220,0	KILOS	220,00
Zanahoria	250,0	KILOS	250,00
Ahuyama	80,0	KILOS	80,00
FRUTAS			
Guayaba	150,0	KILOS	150,00
Limón	150,0	KILOS	150,00
Naranja	240,0	KILOS	240,00
Piña	60,0	KILOS	60,00
Tomate de árbol	50,0	KILOS	50,00
TUBÉRCULOS/PLÁTANOS			
Papa común	270,0	KILOS	270,00
Plátano hartón	360,0	KILOS	360,00
Ajo	10,0	KILOS	10,00
Arracacha	20,0	KILOS	20,00
Yuca	50,0	KILOS	50,00
Observaciones:			

NOMBRE DEL GESTOR QUE RECIBE LOS ALIMENTOS	
NÚMERO CÉDULA DE CIUDADANÍA	
TELEFONO DE QUIEN RECIBE	
FIRMA DEL GESTOR QUE RECIBE LOS ALIMENTOS	
FIRMA DEL RESPONSABLE DE LA ENTREGA DE LOS ALIMENTOS	

NOTA INTERNA

TRD- 2022-192.8.1.71

Palmira, 23 / Junio / 2022

PARA: **ESTEFFANY ESCOBAR RINCÓN**
Secretaria de Integración Social

DE: **LUIS FERNANDO PARRA FLÓREZ**
Subsecretario de Salud Pública

PARA SU INFORMACIÓN	X	ENVIAR PROYECTO DE RESPUESTA		FAVOR DAR CONCEPTO	
DAR RESPUESTA Y ENVIAR COPIA		ENCARGARSE DEL ASUNTO		FAVOR TRAMITAR	
ENTERARSE Y DEVOLVER		DILIGENCIAR Y DEVOLVER		OTRO	

Cordial Saludo.

Conforme a la solicitud recibida, respecto a la revisión y emisión de concepto respecto a la minuta para puntos de asistencia alimentaria del municipio de Palmira, a continuación, se muestra la revisión realizada:

El Ministerio de Salud y Protección Social establece las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes (RIEN) para la población colombiana por medio de la Resolución 3803 de 2016, con esto busca promover una dieta equilibrada que aporte la cantidad y calidad necesaria de nutrientes y energía. Siendo esta referencia para la formulación de la política alimentaria y nutricional, que se enfatice en la adecuación del suministro de alimentos que cubran las necesidades nutricionales de los ciudadanos.

Por lo dicho anteriormente, el cálculo de la minuta patrón debe realizarse con base a las RIEN. Teniendo en cuenta que hablamos de puntos de asistencia alimentaria es necesario realizar un promedio de las recomendaciones de energía y nutrientes de los diferentes grupos de edad que se van a manejar en el comedor. En este sentido, se tiene en cuenta que la población infantil comprendida entre los 2 a 18 años de edad, tienen un requerimiento energético promedio de 2033kcal/día (Tabla 1.); La población hombre y mujer mayor a 18 años tienen un requerimiento energético promedio de 20151kcal/día (Tabla 2.)

Tabla 1. *Requerimiento diario de energía para la población colombiana de niños y niñas de 2 a 18 años, con nivel de actividad física moderado*

REQUERIMIENTO DIARIO DE ENERGIA			
EDAD (AÑOS)	ACTIVIDAD FISICA MODERADA		
	NIÑOS	NIÑAS	PROMEDIO
	KCAL/DÍA	KCAL/DÍA	KCAL/DÍA
2-3.	1125	1050	1087,5
3 - 4.	1250	1150	1200
4-5.	1350	1250	1300
5-6.	1475	1325	1400
6-7.	1575	1425	1500
7-8.	1700	1550	1625
8-9.	1825	1700	1762,5
9-10.	1975	1850	1912,5
10-11.	2150	2000	2075
11-12.	2350	2150	2250
12-13.	2550	2275	2412,5
13-14.	2775	2375	2575
14-15.	3000	2450	2725
15-16.	3175	2500	2837,5
16-17.	3325	2500	2912,5
17-18.	3400	2500	2950
Promedio grupo etario (2 A 18 AÑOS)			2033

Los puntos de asistencia alimentaria del municipio de Palmira brindarán una ración alimentaria diaria correspondiente al almuerzo, la cual debe cubrir un rango mínimo del 30 al 40% del valor calórico total de una alimentación. Se tomó como valor de referencia el cumplimiento del 35% de los requerimientos energéticos de la población lo que correspondería a 732 kcal (Tabla 3.). Además, se tiene en cuenta que las cantidades de cada uno de los macronutrientes se encuentran en las proporciones establecidas en los Rangos de Distribución Aceptable de Macronutrientes – AMDR, por lo que en la minuta en revisión se estableció un 15% para proteínas, 27% para grasas y 58% para carbohidratos. (Tabla 3).

Tabla 2. *Requerimiento diario de energía para la población colombiana de hombres y mujeres de 18 y más años*

REQUERIMIENTO DIARIO DE ENERGIA					
EDAD (AÑOS)	ACTIVIDAD FISICA LIGERA				
	PESO PROMEDIO KG	HOMBRES	PESO PROMEDIO KG	MUJERES	PROMEDIO
	KG	KCAL/DÍA	KG	KCAL/DÍA	KCAL/DÍA
18 A 29,9	50	2100	45	1650	1875
	55	2200	50	1800	2000
	60	2300	55	1900	2100
	65	2400	60	2000	2200
	70	2550	65	2100	2325
	75	2650	70	2200	2425
	80	2750	75	2300	2525
	85	2850	80	2400	2625
	90	2950	85	2550	2750
PROMEDIO 18 A 29,9 AÑOS					2314
30 A 59,9	50	2100	45	1750	1925
	55	2200	50	1800	2000
	60	2250	55	1850	2050
	65	2350	60	1950	2150
	70	2450	65	2000	2225
	75	2500	70	2050	2275
	80	2600	75	2100	2350
	85	2700	80	2150	2425
	90	2750	85	2250	2500
PROMEDIO 30A 59,9 AÑOS					2211
>60	50	1700	45	1550	1625
	55	1800	50	1600	1700
	60	1850	55	1700	1775
	65	1950	60	1750	1850
	70	2050	65	1800	1925
	75	2150	70	1900	2025
	80	2200	75	1950	2075
	85	2300	80	2000	2150
	90	2400	85	2050	2225
PROMEDIO 60 MÁS AÑOS					1928
PROMEDIO GENERAL					2151

Tabla 3. *Distribución de macronutrientes para la ración alimentaria diaria.*

DISTRIBUCIÓN ALMUERZO (35%)			
	PROTEINA	GRASA	CHO
KCAL	15%	27%	58%
732	110	198	425
GRAMOS	28	22	106

Para finalizar la revisión se realizó el porcentaje de adecuación de energía y nutrientes vigilando si la minuta establecida brinda entre el 90 – 110% de los requerimientos de nuestra población dando como

resultado que cumple con el 99% del requerimiento energético; 92% del requerimiento proteico; 98% del requerimiento de grasa y 97% del requerimiento de carbohidratos (Tabla 4.).

Tabla 4. *Porcentaje de adecuación de energía y nutrientes de la minuta propuesta para el proyecto Alimentos con amor*

APORTE DE CALORIAS Y NUTRIENTES POR MENÚ DIFERENTES GRUPOS DE EDAD	NUTRIENTES			
	Calorías	Proteínas	Grasas	Carboh.
	kcal	g	g	g
MENÚ 1	742	24	22	106
MENÚ 2	654	21	20	96
MENÚ 3	762	32	21	107
MENÚ 4	699	24	20	104
MENÚ 5	749	20	22	113
APORTE PROMEDIO CICLO DE MENÚS - SEMANA 1	721	24	21	105
RECOMENDACIONES DIARIAS PROMEDIO POBLACIÓN BENEFICIARIA	732	28	22	106
% ADECUACIÓN	99	87	94	99
MENÚ 6	665	21	24	88
MENÚ 7	730	22	22	107
MENÚ 8	723	26	20	107
MENÚ 9	729	38	26	83
MENÚ 10	777	28	20	117
APORTE PROMEDIO CICLO DE MENÚS - SEMANA 2	725	27	22	100
RECOMENDACIONES DIARIAS PROMEDIO POBLACIÓN BENEFICIARIA	732	28	22	106
% ADECUACIÓN	99	96	102	95
% ADECUACIÓN CICLO DE MENÚS COMPLETO	99	92	98	97

Por lo anterior, se puede concluir que la minuta puesta a revisión es **ADECUADA** para el desarrollo del proyecto de asistencia alimentaria “Alimentos con Amor” del municipio de Palmira.

Cordialmente.

LUIS FERNANDO PARRA FLÓREZ
Subsecretario de Salud Pública

Proyectó: Daniela Calero – Profesional Contratista
Revisó: Jenny Faisury Peña – Profesional Especializado
Aprobó: Luis Fernando Parra Flórez – Subsecretario de Salud Pública