SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

MINUTA PATRÓN 1 AÑO A 2 AÑOS 11 MESES 29 DIAS

COMEDORES COMUNITARIOS- COCINAS POPULARES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

1-2 años						
ALMUERZO						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción Servida	[2]Medida Casera
			P. BRUTO	P. NETO		
SOPA O CREMA						
SOPA O CAZUELA	Carne de res, pollo o menudo	Diario	1 - 1,2 g Menudo: 15 g	1,1 g Menudo: 15 g	120cc	**4 onzas**
	Verduras		25 - 45 g	20 g		
	Tubérculos ó platano		25- 40 g	20 g Ajiaco o sancocho: 35 g Cazuela: 20 g		
	Cereal		6 - 8 g	6 - 8 g		
	Leguminosas en cazuela (frijol, lenteja, garbanzo, arveja verde seca)		10 g	10 g		
ALIMENTO PROTEICO	Carne magra (res o cerdo)	3 a 4 veces por semana	40 g	40 g	Asada: 32 g Cocida: 25 g	**1 porción pequeña**
	Carne de res gorda (sobrebarriga o carne de res mechada)		Sobrebarriga: 40 g Carne de res mechada: 40 g	Sobrebarriga: 40 g Carne de res mechada: 40 g	Sobrebarriga: 25 g Carne de res mechada: 25 g	**1 porción pequeña**
	Carne de res molida		40 g	40 g	34 g	**1 porción pequeña**
	Pechuga de pollo	2 veces por semana	50g	40 g	Asada: 30 g Cocida: 36 g	
	Tortilla de Atún	1 vez al mes	30 g Atún 10 g Huevo	30 g Atún 10 g Huevo	34 g	
	Vísceras (hígado de res)	2 veces al mes	40 g	40 g	23 g	**1 porción pequeña**
CEREAL	Arroz	Diario	20 g	20 g	45 g	**3 cucharas soperas**
	Pasta		25 g	25 g	57 g	**1 porción pequeña**
RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	Plátano, yuca, papa, papa criolla.	Diario	35 g - 50 g	30 g	**Papa común** Frita: 17 g Dorada: 12 g Cocida: 30 g Puré de papa: 25 g **Papa Criolla** Frita: 24 g Dorada: 12 g Cocida: 27 g **Plátano maduro** Frito o dorado: 20 g Cocido: 32 g **Yuca** Cocida: 33 g	**1 unidad pequeña**
VERDURA COCIDA O ENSALADA DE VERDURAS Y/O FRUTAS	Zanahoria, acelga, ahuyama, calabaza, arveja verde fresca, espinacas, habichuela, aguacate, lechuga, tomate, remolacha, pepino cohombro, coliflor, maíz. Mango, manzana, piña, fresa.	Diario	30 g - 55 g	25 g Tajada de aguacate con cascara: 25 g	Verduras Cocidas: 21 g Tortilla de acelga o espinaca: 21 g Ensaladas crudas: 25 g Tajada de aguacate con cascara: 25 g	**2 cucharas soperas** **2 cucharas soperas** **2 1/2 cucharas soperas** **trozo pequeño**
BEBIDA DE FRUTA O SORBETE	Mora , fresa, guayaba, lulo, piña, uva, lulo, piña, mango, curuba y maracuyá, tomate de árbol, guanábana, uva,	Diario	28 -58 g	30 g	150 cc	**5 onzas**
	Leche entera pasteurizada	3 veces por semana	120 cc	120 cc		

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

MINUTA PATRÓN 1 AÑO A 2 AÑOS 11 MESES 29 DIAS

COMEDORES COMUNITARIOS- COCINAS POPULARES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ

1-2 años						
ALMUERZO						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción Servida**	**[2]Medida Casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
POSTRE	[1] Fruta entera: Mandarina, granadilla, manzana, pera, durazno.	Diario	120 g	No se establece peso neto, teniendo en cuenta que la fruta se suministra entera	Fruta entera: 120 g Porción de fruta con yogurt: 30 g Porción fruta con crema de leche: 33 g Porción de fruta con leche condensada: 35 g Porción de fruta con helado: 30 g Porción de fruta con queso: 40 g	**1 unidad pequeña** **3 cucharas soperas** **3 cucharas soperas** **3 cucharas soperas** **4 cucharas soperas** **3 1/2 cucharas soperas**
	Fruta porcionada: Melón, papaya, banano, piña, mango, manzana, fresa.		42 g - 100 g	30 g		
	Aderezos: Yogurt, Crema de leche, leche condensada, queso doble crema, helado.		Yogurt: 10 g Crema de leche: 3 g Leche condensada: 5 g Helado: 10 g Queso doble crema: 10 g	Yogurt: 10 g Crema de leche: 3 g Leche condensada: 5 g Helado: 10 g Queso doble crema: 10 g		
AZUCAR	Azúcar	Diario	Jugos no ácidos: 5 g Jugos ácidos: 7 g	Jugos no ácidos: 5 g Jugos ácidos: 7 g		
GRASAS	Aceite o margarina	Diario	0,5 - 7 g	0,5 - 7 g		
SAZONADORES NATURALES	Ajo, canela, clavos de olor, cebolla cabezona, cebolla junca, cilantro, pimentón, laurel, oregano, tomillo, perejil, limón, naranja.	Diario	** Consultar cantidades en el documento análisis nutricional			

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO DIARIO DE MACRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN				
	Kcal	**Proteína gr**	**Grasa gr**	**CHO gr**
TOTAL	**419**	**17,0**	**15,0**	**54,0**
40% de las Recomendaciones diarias (1 año 2 años 11 meses, 29 dias)	398	9,8 -19,9	13,2 - 17,6	49,6 -64,5
NIVEL DE APORTE	105%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO DIARIO DE MICRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN				
	CALCIO	**HIERRO**	**SODIO**	**VITA A**
TOTAL	**190,2**	**3,0**	**462,9**	**584,2**
40% de las Recomendaciones diarias (1 año 2 años 11 meses, 29 dias)	200 - 1000	1,8 - 16	400 - 600	84 - 240
AI - UL	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

[1] El gramaje de la fruta entera corresponde al peso mínimo bruto a suministrar.

[2] La unidad de medida casera de servido corresponde a una guía sobre la cantidad en cocido de un alimento/preparación. Se deben estandarizar las medidas caseras de acuerdo a los implementos existentes en cada unidad operativa.

* Es importante mantener agua disponible para el consumo, de acuerdo a su necesidad.

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

MINUTA PATRÓN 3 AÑOS A 5 AÑOS 11 MESES 29 DIAS

COMEDORES COMUNITARIOS- COCINAS POPULARES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ

3-5 años						
ALMUERZO						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción Servida**	**[2]Medida Casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
SOPA O CREMA						
SOPA O CAZUELA	Carne de res, pollo o menudo	Diario	1,2 - 1,6 g Menudo: 20 g	1,2 g Menudo: 20 g	180 cc	**6 onzas**
	Verduras		26-44 g	24 g		
	Tubérculos		25-54 g	30 g Ajiaco o sancocho: 40 g Cazuela: 20 g		
	Cereal		10 g	10 g		
	Leguminosas en cazuela (frijol, lenteja, garbanzo, arveja verde seca)		25 g	25 g		
ALIMENTO PROTEICO	Carne magra (res o cerdo)	3 a 4 veces por semana	50 g	50 g	Asada: 39 g Cocida: 31 g	**1 porción mediana**
	Carne de res gorda (sobrebarriga o carne de res mechada)		Sobrebarriga: 50 g Carne de res mechada: 40 g	Sobrebarriga: 50 g Carne de res mechada: 40 g	Sobrebarriga: 28 g Carne de res mechada: 22 g	**1 porción pequeña**
	Carne de res molida		50 g	50 g	43 g	**1 porción mediana**
	Pechuga de pollo	2 veces por semana	66,6 g	50 g	Asada: 38 g Cocida: 36 g	
	Tortilla de Atún	1 vez al mes	30 g Atún 22 g Huevo	30 g Atún 20 g Huevo	44 g	
	Vísceras (hígado de res)	2 veces al mes	50 g	50 g	28 g	**1 porción pequeña**
CEREAL	Arroz	Diario	23 g	23 g	52 g	**4 cucharas soperas**
	Pasta		25 g	25 g	57 g	**1 porción pequeña**
RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	Plátano, yuca, papa, papa criolla.	Diario	35 g - 58 g	35 g	**Papa común** Frita: 17 g Dorada: 14 g Cocida: 35 g Puré de papa con queso: 43 g **Papa Criolla** Frita: 28 g Dorada: 14 g Cocida: 32 g **Plátano maduro** Frito o dorado: 25 g Cocido: 38 g **Yuca** Cocida: 39 g	**1 unidad pequeña**
VERDURA COCIDA O ENSALADA DE VERDURAS Y/O FRUTAS	Zanahoria, acelga, ahuyama, calabaza, arveja verde fresca, espinacas, habichuela, aguacate, lechuga, tomate, remolacha, pepino cohombro, coliflor, maíz. Mango, manzana, piña, fresa.	Diario	45 g - 75 g	40 g Tajada de aguacate con cascara: 30 g	Verduras Cocidas: 35 g Tortilla de acelga o espinaca: 35 g Ensaladas crudas: 40 g Tajada de aguacate con cascara: 30 g	**3 1/2 cucharas soperas** **3 cucharas soperas** **3 1/2 cucharas soperas** **1/8 unidad**
BEBIDA DE FRUTA O SORBETE	Mora , fresa, guayaba, lulo, piña, uva, lulo, piña, mango, curuba y maracuyá, tomate de árbol, guanábana, uva,	Diario	35 - 116 g	35 g	180 cc	**6 onzas**
	Leche entera pasteurizada	3 veces por semana	150 cc	150 cc		

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

MINUTA PATRÓN 3 AÑOS A 5 AÑOS 11 MESES 29 DIAS

COMEDORES COMUNITARIOS- COCINAS POPULARES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ

3-5 años						
ALMUERZO						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción Servida**	**[2]Medida Casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
POSTRE	[1] Fruta entera: Mandarina, granadilla, manzana, pera, durazno.	Diario	120 g	No se establece peso neto, teniendo en cuenta que la fruta se suministra entera	Fruta entera: 120 g Porción de fruta con yogurt: 50 g Porción fruta con crema de leche: 44 g Porción de fruta con leche condensada: 45 g Porción de fruta con helado: 60 g Porción de fruta con queso: 52 g	**1 unidad pequeña** **3 1/2 cucharas soperas** **3 cucharas soperas** **3 cucharas soperas** **4 cucharas soperas** **3 1/2 cucharas soperas**
	Fruta porcionada: Melón, papaya, banano, piña, mango, manzana, fresa.		42 g - 80 g	40 g		
	Aderezos: Yogurt, Crema de leche, leche condensada, queso doble crema, helado.		Yogurt: 10 g Crema de leche: 4 g Leche condensada: 5 g Helado: 20 g Queso doble crema: 12 g	Yogurt: 10 g Crema de leche: 4 g Leche condensada: 5 g Helado: 20 g Queso doble crema: 12 g		
AZUCAR	Azúcar	Diario	Jugos no ácidos: 7 g Jugos ácidos: 8 g	Jugos no ácidos: 7 g Jugos ácidos: 8 g		
GRASAS	Aceite o margarina	Diario	0,5 - 7 g	0,5 - 7 g		
SAZONADORES NATURALES	Ajo, canela, clavos de olor, cebolla cabezona, cebolla junca, cilantro, pimentón, laurel, oregano, tomillo, perejil, limón, naranja	Diario	** Consultar cantidades en el documento análisis nutricional			

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO DIARIO DE MACRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN				
	Kcal	**Proteína gr**	**Grasa gr**	**CHO gr**
TOTAL	**543**	**22,2**	**19,1**	**70,6**
40% de las Recomendaciones diarias (3 años 5 años 11 meses)	520	13.0 - 26.0	17.3 - 23.1	65.0 - 84.5
NIVEL DE APORTE	104%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO DIARIO DE MICRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN				
	CALCIO	**HIERRO**	**SODIO**	**VITA A**
TOTAL	**283,8**	**4,5**	**632,2**	**1080,1**
40% de las Recomendaciones diarias (3 años 5 años 11 meses)	260 - 1000	2.2 - 16	440 - 680	97 - 300
AI - UL	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

[1] El gramaje de la fruta entera corresponde al peso mínimo bruto a suministrar.

[2] La unidad de medida casera de servido corresponde a una guía sobre la cantidad en cocido de un alimento/preparación. Se deben estandarizar las medidas caseras de acuerdo a los implementos existentes en cada unidad operativa.

* Es importante mantener agua disponible para el consumo, de acuerdo a su necesidad.

6-8 años						
ALMUERZO						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción Servida**	**[2]Medida Casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
SOPA O CAZUELA	Carne de res, pollo o menudo	Diario	1,5 - 2,0 g Menudo: 25 g	1,5 g Menudo: 25 g	240 cc	**8 onzas**
	Verduras		32-55 g	30 g		
	Tubérculos		47-81 g	37,5 g Ajiaco o sancocho: 60 g Cazuela: 25 g		
	Cereal		12,5 g	12,5 g		
	Leguminosas en cazuela (frijol, lenteja, garbanzo, arveja verde seca)		30 g	30 g		
ALIMENTO PROTEICO	Carne magra (res o cerdo)	2 a 3 veces por semana	60 g	60 g	Asada: 46 g Cocida: 37 g	**1 porción mediana**
	Carne de res gorda (sobrebarriga o carne de res mechada)		Sobrebarriga: 60 g Carne de res mechada: 45 g	Sobrebarriga: 60 g Carne de res mechada: 45 g	Sobrebarriga: 33 g Carne de res mechada: 25 g	**1 porción pequeña**
	Carne de res molida		60 g	60 g	51 g	**1 porción mediana**
	Pechuga de pollo	2 a 3 veces por semana	80 g	60 g	Asada: 45 g Cocida: 43 g	
	Tortilla de Atún	1 vez al mes	35 g Atún 27,7 g Huevo	35 g Atún 25 g Huevo	53 g	
	Vísceras (hígado de res)	2 veces al mes	60 g	60 g	34 g	**1 porción pequeña**
CEREAL	Arroz	Diario	29 g	29 g	65 g	**4 cucharas soperas**
	Pasta		31 g	31 g	70 g	**1 porción mediana**
RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	Plátano, yuca, papa, papa criolla.	Diario	50 g - 83 g	50 g	**Papa común** Frita: 24 g Dorada: 20 g Cocida: 50 g Puré de papa con queso: 60 g **Papa Criolla** Frita: 40 g Dorada: 20 g Cocida: 46 g **Plátano maduro** Frito o dorado: 35 g Cocido: 54 g **Yuca** Cocida: 55 g	**1 unidad mediana**
VERDURA COCIDA O ENSALADA DE VERDURAS	Zanahoria, acelga, ahuyama, calabaza, arveja verde fresca, espinacas, habichuela, aguacate, lechuga, tomate, remolacha, pepino cohombro, maíz. Mango, manzana, piña, fresa.	Diario	50 g - 93 g	50 g Tajada de aguacate con cascara: 30 g	Verduras Cocidas: 40 g Tortilla de acelga o espinaca: 46 g Ensaladas crudas: 50 g Tajada de aguacate con cascara: 30 g	**4 cucharas soperas** **3 1/2 cucharas soperas** **4 cucharas soperas** **1/8 unidad**
BEBIDA DE FRUTA O SORBETE	Mora , fresa, guayaba, lulo, piña, uva, lulo, piña, mango, curuba y maracuyá, tomate de árbol, guanábana, uva, feijoa.	Diario	44 - 147 g	44 g	240 cc	**8 onzas**
	Leche entera pasteurizada	4 veces por semana	180 cc	180 cc		

6-8 años						
ALMUERZO						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción Servida**	**[2]Medida Casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
POSTRE	[1] Fruta entera: Mandarina, granadilla, manzana, pera, durazno.	Diario	100 - 120 g	No se establece peso neto, teniendo en cuenta que la fruta se suministra entera	Fruta entera:100 - 120 g Granadilla 100 - 120 g Porción de fruta con yogurt: 62 g	**4 cucharas soperas**
	Fruta porcionada: Melón, papaya, banano, piña, mango, manzana, fresa.		52 g - 100 g	50 g	Porción fruta con crema de leche: 54 g Porción de fruta con leche condensada: 56 g	**3 1/2 cucharas soperas** **3 1/2 cucharas soperas**
	Aderezos: Yogurt, Crema de leche, leche condensada, queso doble crema, helado.		Yogurt: 12 g Crema de leche: 4 g Leche condensada: 6 g Helado: 20 g Queso doble crema: 12 g	Yogurt: 12 g Crema de leche: 4 g Leche condensada: 6 g Helado: 20 g Queso doble crema: 12 g	Porción de fruta con helado: 70 g Porción de fruta con queso: 62 g	**4 1/2 cucharas soperas** **4 cucharas soperas**
AZUCAR	Azúcar	Diario	Jugos no ácidos: 8.5 g Jugos ácidos: 11 g	Jugos no ácidos: 8.5 g Jugos ácidos: 11 g		
GRASAS	Aceite o margarina	Diario	0,6 - 8 g	0,6 - 8 g		
SAZONADORES NATURALES	Ajo, canela, clavos de olor, cebolla cabezona, cebolla junca, cilantro, pimentón, laurel, orégano, tomillo, perejil, limón, naranja.	Diario	** Consultar cantidades en el documento análisis nutricional			

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO DIARIO DE MACRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN				
	Kcal	**Proteína gr**	**Grasa gr**	**CHO gr**
TOTAL	**672**	**26,6**	**23,1**	**89,1**
40% de las Recomendaciones diarias (6 años 8 años 11 meses)	652	16.3-32.6	18.1-25.3	81.5-105.9
NIVEL DE APORTE	103%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO DIARIO DE MICRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN				
	CALCIO	**HIERRO**	**SODIO**	**VITA A**
TOTAL	**324,3**	**4,9**	**627,2**	**915,9**
40% de las Recomendaciones diarias (6 años 8 años 11 meses)	320-1000	2.5-16	480-760	110-360
AI - UL	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

[1] El gramaje de la fruta entera corresponde al peso mínimo bruto a suministrar.

[2] La unidad de medida casera de servido corresponde a una guía sobre la cantidad en cocido de un alimento/preparación. Se deben estandarizar las medidas caseras de acuerdo a los implementos existentes en cada unidad operativa.

* Es importante mantener agua disponible para el consumo, de acuerdo a su necesidad.

9-13 años						
ALMUERZO						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción Servida	[2]Medida Casera
			P. BRUTO	P. NETO		
SOPA O CAZUELA	Carne de res, pollo o menudo	Diario	2 - 2,67 g Menudo: 34 g	2 g Menudo: 34 g	270 cc	9 onzas
	Verduras		44-76 g	41 g		
	Tubérculos		43-108 g	60 g Ajiaco o sancocho: 80 g Cazuela: 34 g		
	Cereal		17 g	17 g		
	Leguminosas en cazuela (frijol, lenteja, garbanzo, arveja verde seca)		41 g	41 g		
ALIMENTO PROTEICO	Carne magra (res o cerdo)	2 a 3 veces por semana	80 g	80 g	Asada: 62 g Cocida: 50 g	1 porción mediana
	Carne de res gorda (sobrebarriga o carne de res mechada)		Sobrebarriga: 80 g Carne de res mechada: 60 g	Sobrebarriga: 80 g Carne de res mechada: 60 g	Sobrebarriga: 44 g Carne de res mechada: 33 g	1 porción pequeña
	Carne de res molida		80 g	80 g	68 g	1 porción mediana
	Pechuga de pollo	2 a 3 veces por semana	107 g	80 g	Asada: 60 g Cocida: 57 g	
	Tortilla de Atún	1 vez al mes	45 g Atún 38,8 g Huevo	45 g Atún 35 g Huevo	70 g	
	Vísceras (hígado de res)	2 veces al mes	80 g	80 g	45 g	1 porción pequeña
CEREAL	Arroz	Diario	40 g	40 g	90 g	6 cucharas soperas
	Pasta		43 g	43 g	98 g	1 porción grande
RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	Plátano, yuca, papa, papa criolla.	Diario	69 g - 115 g	69 g	**Papa común** Frita: 33 g Dorada: 28 g Cocida: 68 g Puré de papa con queso: 84 g **Papa Criolla** Frita: 55 g Dorada: 28 g Cocida: 63 g **Plátano maduro** Frito o dorado: 48 g Cocido: 75 g **Yuca** Cocida: 76 g	1 unidad mediana
VERDURA COCIDA O ENSALADA DE VERDURAS Y/O FRUTAS	Zanahoria, acelga, ahuyama, calabaza, arveja verde fresca, espinacas, habichuela, aguacate, lechuga, tomate, remolacha, pepino cohombro, coliflor, maíz. Mango, manzana, piña, fresa.	Diario	66 g - 124 g	Verduras cocidas o ensaladas crudas: 65 g Tajada de aguacate con cascara: 40 g	Verduras Cocidas: 55 g Tortilla de acelga o espinaca: 58 g Ensaladas crudas: 65 g Tajada de aguacate con cascara: 40 g	5 cucharas soperas 4 1/2 cucharas soperas 5 cucharas soperas 1/4 unidad
BEBIDA DE FRUTA O SORBETE	Mora , fresa, guayaba, lulo, piña, uva, lulo, piña, mango, curuba y maracuyá, tomate de árbol, guanábana, uva, feijoa.	Diario	60 - 200 g	60 g	270 cc	9 onzas
	Leche entera pasteurizada	4 veces por semana	240 cc	240 cc		

9-13 años						
ALMUERZO						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción Servida	[2]Medida Casera
			P. BRUTO	P. NETO		
POSTRE	[1] Fruta entera: Mandarina, granadilla, manzana, pera, durazno.	Diario	150 - 170 g Granadilla 100 - 120 g	No se establece peso neto, teniendo en cuenta que la fruta se suministra entera	Fruta entera: 150 - 170 g Granadilla 100 - 120 g Porción de fruta con yogurt: 86 g Porción fruta con crema de leche: 75 g Porción de fruta con leche condensada: 78 g Porción de fruta con helado: 96 g Porción de fruta con queso: 85 g	**1 unidad mediana** **5 1/2 cucharas soperas** **5 cucharas soperas** **5 cucharas soperas** **6 cucharas soperas** **5 1/2 cucharas soperas**
	Fruta porcionada: Melón, papaya, banano, piña, mango, manzana, fresa.		72 g - 138 g	69 g		
	Aderezos: Yogurt, Crema de leche, leche condensada, queso doble crema, helado.		Yogurt: 17 g Crema de leche: 6 g Leche condensada: 9 g Helado: 27 g Queso doble crema: 16 g	Yogurt: 17 g Crema de leche: 6 g Leche condensada: 9 g Helado: 27 g Queso doble crema: 16 g		
AZUCAR	Azúcar	Diario	Jugos no ácidos: 12 g Jugos ácidos: 13 g	Jugos no ácidos: 12 g Jugos ácidos: 13 g		
GRASAS	Aceite o margarina	Diario	0,8 - 10 g	0,8 - 10 g		
SAZONADORES NATURALES	Ajo, canela, clavos de olor, cebolla cabezona, cebolla junca, cilantro, pimentón, laurel, orégano, tomillo, perejil, limón, naranja.	Diario	** Consultar cantidades en el documento análisis nutricional			

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO DIARIO DE MACRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN				
	Kcal	Proteína gr	Grasa gr	CHO gr
TOTAL	919	36,3	31,3	122,5
40% de las Recomendaciones diarias (9 años 13 años 11 meses)	898	22,5-44,9	24,9-34,9	112,3-145,9
NIVEL DE APORTE	102%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO DIARIO DE MICRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN				
	CALCIO	HIERRO	SODIO	VITA A
TOTAL	440,5	6,6	697,5	1231,1
40% de las Recomendaciones diarias (9 años 13 años 11 meses)	440-1200	3,5-16	600-880	173-680
AI - UL	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

[1] El gramaje de la fruta entera corresponde al peso mínimo bruto a suministrar.

[2] La unidad de medida casera de servido corresponde a una guía sobre la cantidad en cocido de un alimento/preparación. Se deben estandarizar las medidas caseras de acuerdo a los implementos existentes en cada unidad operativa.

* Es importante mantener agua disponible para el consumo, de acuerdo a su necesidad.

Mayores de 14 años						
ALMUERZO						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción Servida**	**[2]Medida Casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
SOPA O CAZUELA	Carne de res, pollo o menudo	Diario	2,6 - 3,47 g Menudo: 41 g	2,6 g Menudo: 41 g	300 cc	**10 onzas**
	Verduras		53-91 g	49 g		
	Tubérculos		51-112 g	66 g Ajiaco o sancocho:100 g Cazuela: 41 g		
	Cereal		21 g	21 g		
	Leguminosas en cazuela (frijol, lenteja, garbanzo, arveja verde seca)		46 g	46 g		
ALIMENTO PROTEICO	Carne magra (res o cerdo)	2 a 3 veces por semana	100 g	100 g	Asada: 77 g Cocida: 62 g	**1 porción mediana**
	Carne de res gorda (sobrebarriga o carne de res mechada)		Sobrebarriga: 100 g Carne de res mechada: 80 g	Sobrebarriga: 100 g Carne de res mechada: 80 g	Sobrebarriga: 55 g Carne de res mechada: 44 g	**1 porción mediana**
	Carne de res molida		100 g	100 g	85 g	**1 porción mediana**
	Pechuga de pollo	2 a 3 veces por semana	133 g	100 g	Asada: 75 g Cocida: 71 g	
	Tortilla de Atún	1 vez al mes	60 g Atún 44 g Huevo	60 g Atún 40 g Huevo	88 g	
	Vísceras (hígado de res)	2 veces al mes	100 g	100 g	56 g	**1 porción mediana**
CEREAL	Arroz	Diario	48 g	48 g	108 g	**1 porción grande**
	Pasta		51 g	51 g	116 g	**1 porción grande**
RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	Plátano, yuca, papa, papa criolla.	Diario	83 g - 138 g	100 g	**Papa común** Frita: 48 g Dorada: 40 g Cocida: 99 g Puré de papa con queso: 120 g **Papa Criolla** Frita: 80 g Dorada: 40 g Cocida: 92 g **Plátano maduro** Frito o dorado: 58 g Cocido: 90 g **Yuca** Cocida: 91 g	**1 unidad grande**
VERDURA COCIDA O ENSALADA DE VERDURAS Y/O FRUTAS	Zanahoria, acelga, ahuyama, calabaza, arveja verde fresca, espinacas, habichuela, aguacate, lechuga, tomate, remolacha, pepino cohombro, coliflor, maíz. Mango, manzana, piña, fresa.	Diario	75 g - 148 g	Verduras cocidas o ensaladas crudas: 78 g Tajada de aguacate con cascara: 45 g	Verduras Cocidas: 68 g Tortilla de acelga o espinaca: 72 g Ensaladas crudas: 78 g Tajada de aguacate con cascara: 45 g	**6 cucharas soperas** **5 cucharas soperas** **6 cucharas soperas** **1/4 unidad**
BEBIDA DE FRUTA O SORBETE	Mora , fresa, guayaba, lulo, piña, uva, lulo, piña, mango, curuba y maracuyá, tomate de árbol, guanábana, uva, feijoa.	Diario	72 - 240 g	72 g	300 cc	**10 onzas**
	Leche entera pasteurizada	4 veces por semana	270 cc	270 cc		

Mayores de 14 años						
ALMUERZO						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción Servida**	**[2]Medida Casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
POSTRE	[1] Fruta entera: Mandarina, granadilla, manzana, pera, durazno.	Diario	150 - 170 g Granadilla 100 - 120 g	No se establece peso neto, teniendo en cuenta que la fruta se suministra entera	Fruta entera: 150 - 170 g Granadilla: 100 - 120 g Porción de fruta con yogurt: 102 g Porción fruta con crema de leche: 89 g Porción de fruta con leche condensada: 92 g Porción de fruta con helado: 115 g Porción de fruta con queso: 102 g	**1 unidad mediana** **6 1/2 cucharas soperas** **6 cucharas soperas** **6 cucharas soperas** **7 1/2 cucharadas soperas** **6 1/2 cucharadas soperas**
	Fruta porcionada: Melón, papaya, banano, piña, mango, manzana, fresa.		86 g - 164 g	82 g		
	Aderezos: Yogurt, Crema de leche, leche condensada, queso doble crema, helado.		Yogurt: 20 g Crema de leche: 6,5 g Leche condensada: 10 g Helado: 33 g Queso doble crema: 20 g	Yogurt: 20 g Crema de leche: 6,5 g Leche condensada: 10 g Helado: 33 g Queso doble crema: 20 g		
AZUCAR	Azúcar	Diario	Jugos no ácidos: 14 g Jugos ácidos: 15 g	Jugos no ácidos: 14 g Jugos ácidos: 15 g		
GRASAS	Aceite o margarina	Diario	1 - 12 g	1 - 12 g		
SAZONADORES NATURALES	Ajo, canela, clavos de olor, cebolla cabezona, cebolla junca, cilantro, pimentón, laurel, orégano, tomillo, perejil, limón, naranja.	Diario	** Consultar cantidades en el documento análisis nutricional			

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO DIARIO DE MACRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN				
	Kcal	**Proteína gr**	**Grasa gr**	**CHO gr**
TOTAL	**1115**	**44,2**	**37,7**	**149,9**
40% de las Recomendaciones diarias (Mayores de 14 años)	1071	37.5-53.6	29.8-41.7	133.9-174.1
NIVEL DE APORTE	104%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO DIARIO DE MICRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN				
	CALCIO	**HIERRO**	**SODIO**	**VITA A**
TOTAL	**420,9**	**8,1**	**834,2**	**1496,0**
40% de las Recomendaciones diarias (Mayores de 14 años)	360-1000	4.1-18	560-920	224-1160
AI - UL	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

[1] El gramaje de la fruta entera corresponde al peso mínimo bruto a suministrar.

[2] La unidad de medida casera de servido corresponde a una guía sobre la cantidad en cocido de un alimento/preparación. Se deben estandarizar las medidas caseras de acuerdo a los implementos existentes en cada unidad operativa.

* Es importante mantener agua disponible para el consumo, de acuerdo a su necesidad.