LISTA DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / TARDE
RACIÓN PREPARADA EN SITIO

NIVEL ESCOLAR (según Res. 00335 de 2021)			**OPERADOR**			
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA		**MUNICIPIO**	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	N/A
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X

COMPONENTE	**ALIMENTO**	**LISTADO DE ALIMENTOS POR GRUPO PARA INTERCAMBIOS Y AJUSTE DE GRAMAJE DE ACUERDO AL NIVEL ESCOLAR** **TAMAÑO DE INTERCAMBIO PORCIÓN EN NETO** **Nivel escolar (según Res. 00335 de 2021)**				
		Preescolar	**Nivel primaria: primero, segundo y tercero**	**Nivel primaria: cuarto y quinto**	**Nivel secundaria**	**Nivel media y ciclo complementario**
LÁCTEOS	Leche en polvo entera	13 gr	13 gr	13 gr	15 gr	15 gr
	Leche liquida entera	100 cc	100 cc	100 cc	100 cc	100 cc
	Queso blanco o campesino	30 gr	30 gr	40 gr	50 gr	50 gr
	Queso mozarella	30 gr	30 gr	40 gr	50 gr	50 gr
	Queso costeño	30 gr	30 gr	40 gr	50 gr	50 gr
	Kumis	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc
	Yogurt	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc
ALIMENTO PROTEÍCO ORIGEN ANIMAL	Carne de Res (Huevo de aldana, solomo extranjero, punta de espaldilla, falda, posta o tabla)	50 gr	50 gr	60 gr	60 gr	70 gr
	Carne de Cerdo (Cañón, pierna)	50 gr	50 gr	60 gr	60 gr	70 gr
	Higado de res	50 gr	50 gr	60 gr	60 gr	70 gr
	Pechuga de pollo sin piel (ver nota)	50 gr	50 gr	60 gr	60 gr	70 gr
	Filete de Pescado (ver nota)	50 gr	50 gr	60 gr	60 gr	70 gr
	Atún en aceite (lomitos)	30 gr (escurrido)	30 gr (escurrido)	30 gr (escurrido)	60 gr (escurrido)	60 gr (escurrido)
	Sardina	30 gr (escurrido)	30 gr (escurrido)	30 gr (escurrido)	60 gr (escurrido)	60 gr (escurrido)
	Huevo de Gallina	55 gr	55 gr	55 gr	55 gr	55 gr
ALIMENTO PROTEÍCO ORIGEN VEGETAL	Lenteja	10 gr	15 gr	20 gr	20 gr	30 gr
	Fríjol Variedades: Cargamanto, cabecita negra, caraota, blanquillo	10 gr	15 gr	20 gr	20 gr	30 gr
	Garbanzo	10 gr	15 gr	20 gr	20 gr	30 gr
	Arveja verde seca o amarilla	10 gr	15 gr	20 gr	20 gr	30 gr
	Proteina vegetal de soya	10 gr	15 gr	20 gr	20 gr	30 gr
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arepa de maíz blanco, amarillo	25 gr	50 gr	50 gr	100 gr	100 gr
	Arepa de chócolo	25 gr	50 gr	50 gr	100 gr	100 gr
	Arepa de queso	25 gr	50 gr	50 gr	100 gr	100 gr
	Arepa de yuca	25 gr	50 gr	50 gr	100 gr	100 gr
	Arroz fortificado	30 gr	30 gr	40 gr	40 gr	50 gr
	Fécula de maíz	10 gr (para preparar bebida)	10 gr (para preparar bebida)	10 gr (para preparar bebida)	10 gr (para preparar bebida)	10 gr (para preparar bebida)
	Avena en hojuelas o molida	10 gr (para preparar bebida)	10 gr (para preparar bebida)	10 gr (para preparar bebida)	10 gr (para preparar bebida)	10 gr (para preparar bebida)
	Harina de maiz precocida	15 gr	15 gr	30 gr	30 gr	60 gr
	Harina de plátano	15 gr	15 gr	30 gr	30 gr	60 gr
	Harina de trigo fortificada	15 gr	15 gr	30 gr	30 gr	60 gr
	Galleta de mantequilla o queso	16 gr (2 unidades)	16 gr (2 unidades)	32 gr (4 unidades)	32 gr (4 unidades)	32 gr (4 unidades)
	Galleta tipo craker	16 gr (2 unidades)	16 gr (2 unidades)	32 gr (4 unidades)	32 gr (4 unidades)	32 gr (4 unidades)
	Galleta de soda	16 gr (2 unidades)	16 gr (2 unidades)	32 gr (4 unidades)	32 gr (4 unidades)	32 gr (4 unidades)
	Maíz tierno (complementario)	5 gr	10 gr	10 gr	10 gr	10 gr
	Pan tajado	40 gr (2 unidades)	40 gr (2 unidades)	40 gr (2 unidades)	40 gr (2 unidades)	40 gr (2 unidades)
	Pan (bola, mantequilla, con queso)	20 gr	20 gr	40 gr	40 gr	60 gr
	Pan hamburguesa	50 gr	50 gr	50 gr	50 gr	50 gr
	Espaquetis, pastas o fideos	20 gr	20 gr	25 gr	30 gr	45 gr
	Papa capira, nevada	50 gr (en bruto)	50 gr (en bruto)	105 gr (en bruto)	130 gr (en bruto)	150 gr (en bruto)
	Papa Criolla	50 gr (en bruto)	50 gr (en bruto)	105 gr (en bruto)	130 gr (en bruto)	150 gr (en bruto)
	Plátano hartón verde, pintón o maduro	55 gr (en bruto)	55 gr (en bruto)	115 gr (en bruto)	140 gr (en bruto)	170 gr (en bruto)
	Guineo	55 gr (en bruto)	55 gr (en bruto)	115 gr (en bruto)	140 gr (en bruto)	170 gr (en bruto)
	Yuca	50 gr (en bruto)	50 gr (en bruto)	105 gr (en bruto)	130 gr (en bruto)	150 gr (en bruto)
	Arracacha	50 gr (en bruto)	50 gr (en bruto)	105 gr (en bruto)	130 gr (en bruto)	150 gr (en bruto)
	Ñame	50 gr (en bruto)	50 gr (en bruto)	105 gr (en bruto)	130 gr (en bruto)	150 gr (en bruto)
	Cuchuco de maiz, cebada, trigo, cebada perlada	15 gr	15 gr	30 gr	30 gr	30 gr
VERDURAS	Acelga	La cantidad puede variar de acuerdo al tipo de preparación Tener presente que cada verdura tiene un porcentaje de pérdida diferente para determinar el gramaje bruto, que es con el que se debe realizar la compra.				
	Ahuyama					
	Ají					
	Ajo					
	Apio					
	Arveja verde fresca					
	Berenjena					
	Brócoli					
	Cebolla de huevo o cabezona					
	Cebolla junca					
	Cilantro					
	Espinaca					
	Habichuela					
	Lechuga					
	Pepino					
	Perejil					
	Pimentón rojo o verde					
	Remolacha					
	Repollo blanco o morado					
	Tomate chonto					
	Tomate de Aliño					
	Zanahoria					
	Zucchini					

LISTA DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / TARDE
RACIÓN PREPARADA EN SITIO

NIVEL ESCOLAR (según Res. 00335 de 2021)			**OPERADOR**			
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA		**MUNICIPIO**	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	N/A
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X

COMPONENTE	**ALIMENTO**	**TAMAÑO DE INTERCAMBIO PORCIÓN EN NETO**				
		Nivel escolar (según Res. 00335 de 2021)				
		Preescolar	**Nivel primaria: primero, segundo y tercero**	**Nivel primaria: cuarto y quinto**	**Nivel secundaria**	**Nivel media y ciclo complementario**
FRUTA (Tener en cuenta temporada de cosecha)	Fruta entera grupo N°1: Guayaba común en cascos, Mandarina, Banano, Murrapo, Naranja dulce en cascos	80 gr	110 gr	110 gr	130 gr	135 gr
	Fruta entera grupo N°2: Mango maduro o pintón picado, Manzana, Pera, Sandía en trozos, Uchuvas, Higo	80 gr	110 gr	110 gr	130 gr	135 gr
	Fruta entera grupo N°3 : Piña oro miel picada, Papayuela picada, Papaya picada, Melón picado	80 gr	110 gr	110 gr	130 gr	135 gr
	Nota: Los gramajes expresados para cada grupo de fruta equivalen a la porción servida por nivel de escolaridad, tener en cuenta que cada fruta presenta un porcentaje de perdida diferente, por tanto en el ciclo de menú e se establecen 180 gr en peso bruto que son los que se deben tener en cuenta para la compra.					
	Fruta para jugo: mango, guayaba, maracuya, guanabana, tomate de arbol, banano, mora, lulo, uchuva	Porcion para jugo (60 gr en bruto)				
	Otras frutas de intercambios para jugo: Pithaya, tamarindo, uvas, zapote costeño, piña manzana (jugo), gulupa (jugo), borojó	Porcion para jugo (60 gr en bruto)				
AZÚCARES	Azúcar blanca o morena	9 gr	9 gr	9 gr	9 gr	9 gr
	Panela sólida	9 gr	9 gr	9 gr	9 gr	9 gr
	Panela pulverizada	9 gr	9 gr	9 gr	9 gr	9 gr
	Bocadillo de guayaba	20 gr (si no hay más azúcares en el ciclo)	20 gr (si no hay más azúcares en el ciclo)	20 gr (si no hay más azúcares en el ciclo)	20 gr (si no hay más azúcares en el ciclo)	20 gr (si no hay más azúcares en el ciclo)
	Panelita o dulce de leche					
GRASAS	Aceite de semillas vegetales: maiz,girasol, canola, soya.	3 cc	4 cc	5 cc	7 cc	9 cc
	Mantequilla	3 gr	4 gr	5 gr	7 gr	9 gr
	Queso crema	3 gr	4 gr	5 gr	7 gr	9 gr
	Crema de leche	3 gr	4 gr	5 gr	7 gr	9 gr
	Coco (natural rallado)	3 gr	4 gr	5 gr	7 gr	9 gr
	Margarina	3 gr	4 gr	5 gr	7 gr	9 gr
OTROS*	Aguacate	30 gr (neto)	30 gr (neto)	40 gr (neto)	40 gr (neto)	40 gr (neto)
	Chocolate en pasta o cocoa en polvo	5 gr	5 gr	5 gr	5 gr	5 gr
	Café	1 gr	1 gr	1 gr	1 gr	1 gr
	Canela					
	Especias: Orégano, Laurel, tomillo, perejil, albahaca					
	Jengibre, cúrcuma					

Nota 1: Resolución 00335 de 2021 - Anexo técnico alimentación saludable y sostenible, numeral 4.5 Ciclo de Menús *:*
- Los intercambios no pueden exceder a 6 (seis) en un ciclo de menús, para el caso del alimento proteico se permiten máximo dos intercambios por ciclo.

- El operador debe solicitar por escrito mínimo con 5 días de anticipación (dependiendo del caso: reposición, escasez del alimento, etc..), la autorización del intercambio a la supervisión o interventoría de la Entidad Territorial (municipio), e informar por escrito y dejar copia de dicha autorización en la sede o sedes educativas donde se realice el intercambio. El municipio debe notificar inmediatamente a la entidad territorial certificada (Gobernación de Antioquia) los intercambios de alimentos aprobados al operador, los cuales solo tienen vigencia por el período de entrega solicitado.

- No se permite el uso de productos como: mezclas de aceites vegetales, bebida de yogur, caldos concentrados en cubo o en polvo, mayonesa, salsas de tomate, salsa rosada, salsa de soya, salsa inglesa, salsa de carnes, salsa BBQ, salsa tártara, miel mostaza, mostaza, mostaneza.

Nota 2: *Tener presente que el filete de pescado y pollo sin piel son productos de alto riesgo microbiológico que requieren la garantía de condiciones de transporte, almacenamiento y manipulación.*

Nota 3: *En la categoria otros se encuentras los alimentos que no son considerados intercambiables*

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS	EQUIPO TECNICO PAE ANTIOQUIA
FIRMA Y MATRICULA PROFESIONAL	

Copia controlada