NÚMERO DEL CONVENIO: SBSDC-2200-1089-2022
EJECUCIÓN DEL PERIODO: DEL 27 DE AGOSTO AL 16 DE SEPTIEMBRE DE 2022
(ACTIVIDAD 1)
TEMA DE LA ACTIVIDAD: ALIMENTACIÓN: (DESAYUNO, ALMUERZO,

OBJETIVO: ENTREGAR ALIMENTACIÓN: (DESAYUNO, ALMUERZO, REFRIGERIO, COMIDA)

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Se garantizó alimentación balanceada y de acuerdo a cada una de las patologías de los 54 adultos mayores cubiertos con el programa, en donde se les brindo desayuno, refrigerio, almuerzo, refrigerio y cena.

Se anexa minuta de alimentación.



Minuta del Centro de Bienestar del Anciano Buga

Se tomó como referencia el grupo de edad de mayores de 70 años de edad con una actividad física de 1.6, según la RIEN se requiere diariamente 2300 Kcal, 81.28 Gramos/Dia de proteína, 71.75 GR de lípidos, 296 GR de carbohidratos, Calcio 800 mg, Hierro 13 mg y Zinc 13 mg, Además se distribuyeron cuatro tiempos de comida de la siguiente manera Desayuno 30%, Refrigerio 10% Almuerzo 30% y Cena 30%.

A continuación, encontrara la Tabla No 1 en la que se encuentra el análisis químico de la minuta patrón según los grupos de alimentos.

Tabla No 1. Análisis químico de la minuta patrón

DESAYUNO									
			NUTRIENTES						
	Grupo de alimento	g/cc	Calorias kcal	Proteínas g	Grasa g	Carboh g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
Bebida lactea	Lacteos	200	129,00	6,15	4,30	16,50	224,50	0,05	0,70
	Azucares	10	43,13	0,19	0,56	9,35	2,60	0,28	0,09
Seco	Proteina	60	97,52	10,76	5,88	0,39	80,64	1,12	1,17
	Cereales	80	267,69	7,98	6,20	44,14	88,98	2,60	0,56
	Grasas	5	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Porción de fruta	Frutas	160	93,33	1,45	0,37	19,08	28,71	1,16	1,72
TOTAL APORTE DESAYUNO			675,68	26,53	22,31	89,46	425,44	5,21	4,23
RECOMENDACIÓN			2038	76,4	67,9	280,2	1150	13	13
ADECUACIÓN			33,15	34,726563	32,85261	31,92666	36,9944	40,075	32,54

ALMUERZO									
			NUTRIENTES						
	Grupo de alimento	g/cc	Calorias kcal	Proteínas g	Grasa g	Carboh g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
Sopa	Raices, tuberculos y	10	12,05	0,14	0,02	2,76	0,97	0,06	0,02
	cereales para sopa	10	38,00	1,33	0,28	7,15	3,92	0,39	0,22
	Verduras	12	3,66	0,15	0,02	0,62	3,56	0,08	0,03
Seco	Proteico	90	128,10	15,10	7,29	0,53	73,98	1,61	1,72
	Cereales	60	200,77	5,99	4,65	33,10	66,74	1,95	0,42
	Raices, tuberculos y	70	84,32	0,95	0,16	19,30	6,81	0,43	0,11
	Verduras	50	19,50	0,91	0,08	3,30	14,50	0,36	0,13
	Grasas	10	90,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Leguminosa	20	76,64	4,54	0,39	11,93	16,64	1,29	0,68
Jugo	Frutas	50	29,17	0,45	0,12	5,96	8,97	0,36	0,54
	Azucares	10	43,13	0,19	0,56	9,35	2,60	0,28	0,09
TOTAL APORTE DE ALMUERZO			725,33	29,75	23,56	94,00	198,69	6,80	3,94
RECOMENDACIÓN			2038	76,4	67,9	280,2	1150	13	13
ADECUACIÓN			35,59	38,94	34,70	33,55	17,28	52,30	30,33

Yara Patricia Saavedra Vélez
C.C. 29.542.003
Nutricionista Dietista
REG. 55044

* La unidad casera de servido es una orientación general que sirve de guía sobre la cantidad en cocido de un alimento/preparación. El sitio debe estandarizar los instrumentos de servido y, por ende, la unidad de medida real.

Refrigerio 1				
Grupo de alimento	Alimento	Cantidad		
		P bruto	P neto	P servido *
Fruta	Sandia	100 gr	100 gr	100 gr
Cereal	Pan o arepa o galletas, etc	60 g	60 g	60 g
	Trigo o Maíz o Avena o Cebada	17 g	17 g	17 g
Azucar	Azucar, panela,	10 g	10 g	10 g
Cafe	Café	4 gr	4 gr	4gr

Bebida Pan	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APORTE REFRIGERIO	160.28	4.924	2.16	29.716	64.88	1.8	0
ADECUACIÓN	33,15	34,73	32,85	31,93	36,99	40,08	0

Sandia	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APORTE REFRIGERIO	32	0.6	0.4	7.2	8	0.2	0
ADECUACIÓN	33,15	34,73	32,85	31,93	36,99	40,08	0

Ana Patricia Saavedra Vélez
C.C. 29.542.003
Nutricionista Dietista
REG. 55044

ALMUERZO				
Grupo de alimento	Alimento	Cantidad		
		P bruto	P neto	P servido
* Sopa o crema				
Raices, tuberculos y platanos	Raices, tuberculos y platanos	12 g - 20 g	10 g	150 cc

CENA				
Grupo de alimento	Alimento	Cantidad		
		P bruto	P neto	P servido
Seco				
Proteina	Carne roja	90 g	90 g	60 g
	Carne blanca	Pechuga 123 g Pierna 130g Pernil 135g	90 g	70 g Sin hueso
Cereal	Arroz	70 g	70 g	120 g
	Pasta	70 g	70 g	121 g
Raices, tuberculos y platanos	Raices, tuberculos y platanos	95 g - 132	80 g	79 g
Verduras	Verduras	57 g - 85 g	50 g	50 g
Fruta	Fruta	83 g - 168 g	80 g	260 cc
Azucar	Azucar	10 g	10 g	10 g
	Panela	10 g	10 g	10 g
Grasa	Aceite vegetal	10 g	10 g	10 g

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APORTE CENA	657,99	24,99	23,72	83,40	191,08	5,59	3,41
ADECUACIÓN	32,29	32,72	34,94	29,76	16,62	43,01	26,19

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL MINUTA PATRÓN							
	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL DIARIO PROMEDIO MINUTA PATRON	2219	81,28	71.75	296.56	815,20	17,60	11,58
RECOMENDACIÓN DIARIA	2300	82.5	76.6	287.5	800,00	13,00	13,00
% ADECUACIÓN	96.47	98.52	93.66	96.94	101,90	135,39	89,06

En la Tabla No 3 está el ciclo de menú de 15 días con sus respectivas preparaciones a lo largo del día

Mary Patricia Saavedra Vélez
C.C. 39.642.903
Nutricionista Dietista
RE. 55044

Continuación de Tabla No 3. Ciclo de Menú

CICLO DE MENÚ CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO BUGA					
COMPONENTE	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
DESAYUNO					
Bebida lactea	Chocolate con leche	Chocolate en leche	Café con leche	Café con leche	Chocolate con leche
Proteína	Huevos revueltos	Queso cuajada	Tortilla de huevo rellena de tomate	Trozo de queso cuajada	Huevos pericos
Cereal	Arepa	Pandebono	Pan	Tostado	Arepa
Fruta	Jugo de naranja	Jugo de mandarina	Mandarina	Melón en trozos	Sandia
Refrigerio	Café negro	Café negro	Café negro	Sandia	Café negro
	Pan	Pandebono	Galletas		Pan
ALMUERZO					
Crema o Sopa	Sopa de maiz	Sopa minestrone	Crema de choclo	Sopa de menudencias	
Seco					
Proteína	Carne en bistec	Pollo apanado	Arroz con pollo	Carne de cerdo en salsa agridulce	Carne de res en encebollada
Cereal	Arroz blanco	Arroz blanco		Arroz blanco	Arroz blanco
Raices, tuberculos y platanos	Croquetas de maduro	Croquetas de yuca apanada	Tajada de platano maduro	Ullucos	Puré de papa
Verduras	Ensalada tomate, pepino, lechuga	Zanahoria al limon	Ensalada de lechuga zanahoria, tomate	Ensalada de lechuga tomate y pepino	Ensalada de lechuga con arveja, zanahoria y maicitos
Leguminosa					Alverja
Jugo de fruta	Jugo de mora	Jugo de lulo	Jugo de piña	Jugo de mango	Jugo de uva
Seco					
Proteína	Croquetas de pollo	Cane encebollada	Espagetis con pollo en salsa	Higado en bistec	Pollo a las finas hierbas
Cereal	Arroz con pimenton	Arroz blanco		Arroz blanco	Arroz blanco
Raices, tuberculos y platanos	Papa amarilla al horno	Papa criolla cocida	Pan tajado	Papa cocida	Platano maduro asado
Verduras	Ensalada de lechuga, tomate pepino, cebolla	Ensalada de repollo, cebolla y pimenton		Ensalada tomate, cebolla, aguacate y cilantro	Ensalada de lechuga tomate y zanahoria
Jugo de fruta	Jugo de guanabana	Jugo de tomate de arbol	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Jugo de lulo

Ana Patricia Saavedra Vélez
C.C. 29.542.003
Nutricionista Dietista
RE©. 55044

6. La mezcla anterior se adiciona la leche tibia, añadimos sal y pimienta al gusto y un poquito de nuez moscada, remover hasta que la mezcla quede homogénea a fuego lento de 5 – 6 min.

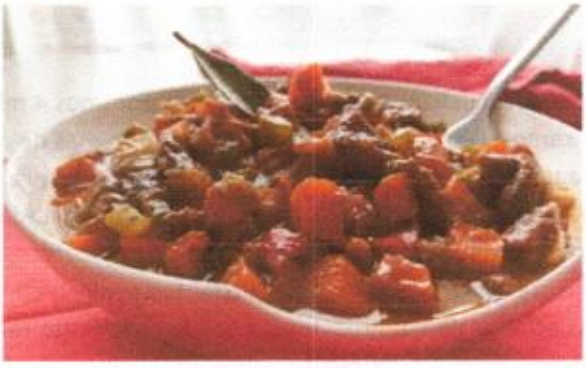


Goulash de cerdo o carne de res

Ingredientes: Carne de res o de cerdo, tomate, cebolla, ajo, zanahoria, pimentón, habichuela, laurel, sal, pimienta y pimentón en polvo.

Preparación:

1. Comienza por cortar la carne en pequeños trozos, agrégale sal y pimienta y deja marinar por unos minutos.
2. Pica las cebollas en cuadritos pequeños, en una olla colocarla sofreír hasta que se torne un poco transparente. Cuando la cebolla esté en su punto, agrega la carne, revuelve y deja cocinar por unos minutos hasta que selle.
3. Agrega un poco de agua caliente hasta cubrir la carne, coloca las hojas de laurel y deja cocinando a fuego lento hasta que se vaya evaporando.
4. Entre tanto corta en trozos pequeños la zanahoria, el pimentón, los ajos, los tomates y las habichuelas desvenadas. Incluye todos los vegetales en la olla, deja nuevamente cocinando y ve rellenando con agua a medida que se vaya secando la preparación. Deja que el agua se evapore hasta que su consistencia sea como una salsa, en este punto ya el goulash está listo



Lic. Patricia Saavedra Vélez
C.C. 20.542.903
Nutricionista Dietista
RE



Pollo al curry con zanahoria

Ingredientes: Pechuga de pollo, pimentón verde, tomate, ajo, zanahoria, jengibre en polvo, cúrcuma, cilantro, curry en polvo aceite de oliva, sal.

Preparación:

1. Cortar el pollo en trozos, al igual que se corta el tomate la zanahoria, el ajo y pimentón verde todo se une en un sartén para sofreír los vegetales y luego se adiciona el pollo. Los salteamos un par de minutos a fuego alto hasta que el pollo se dore ligeramente.
2. Añadimos el diente de ajo picado muy fino y lo salteamos durante un minuto hasta que se empiece a dorar, Añadimos el tomate pelado y cortado en trozos pequeñitos, sazonamos al gusto, añadimos el resto de las especias y mezclamos bien.
3. Añadimos las zanahorias peladas y cortadas en trozos no muy pequeños, echamos el agua, tapamos la olla, bajamos el fuego (4/12) y dejamos cocer 15 minutos. Quitamos la tapa de la olla y dejamos cocer de 10 a 15 minutos más hasta que las zanahorias estén tiernas a nuestro gusto y la salsa haya espesado un poco. Vigilamos de vez en cuando y si vemos que se queda sin líquido añadimos un poco más de agua. Servimos con un poco de cilantro picado por encima.



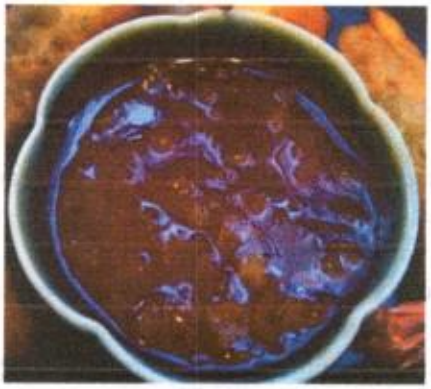
Yaiza Patricia Saavedra Vélez
C.I.: 20.542.005
Nutricionista Dietista
REG. 5504A

Salsa agridulce para cerdo

Ingredientes: Pimentón verde, piña calada, Salsa de tomate, aceite, vinagre de manzana, sal

Preparación:

1. Realizar el prealistamiento de los vegetales y picar en cuadritos el pimentón verde, la piña. En una sartén ponemos aceite y sofreímos el pimentón verde, cuando se ablanden un poco añadiremos la piña cortada. Removemos y dejamos rehogando 1 min antes de añadir losel agua.
2. Dejamos que el agua vaya calentándose y ahora añadimos el azúcar, luego el vinagre y la salsa de tomate.
3. Lo tenemos al fuego lento unos 15 minutos tapando el recipiente, si se nos queda sin apenas agua añadiremos agua.
4. Trascurrido el tiempo ponemos todos los ingredientes en la licuadora hasta que todo quede bien batido



Estofado de cerdo o carne de res

Ingredientes: Carne, harina, aceite, cebolla, zanahoria, ajo, papa, laurel, órgano, sal, pimienta y salsa de tomate.

Preparación:

1. En una olla junto con una cucharada de aceite freímos por unos 4 min la cebolla cortada en rodajas. Luego retiramos y en la misma olla con un poquito más de aceite sellamos la carne cortada. Esto toma unos 3 a 5 min aproximadamente. Luego agregar encima la cucharadita de harina. Colocar encima la cebolla, ajo picado, y zanahoria cortada.
2. Sazonar con comino, orégano, sal y pimienta.
3. Colocar la hoja de laurel, y salsa de tomate. Mezclar todo muy bien.
4. Agregar las papas cortadas en cuadros, puede usarlas a lo largo también. Revolver bien y añadir el agua.
5. Cocinar con la olla tapada por unos 25 minutos a fuego medio. Pero si tiene más tiempo, puede hacerlo todo pero a fuego bajo por unos 35 minutos.

Recomendaciones de las preparaciones

Se recuerda que en el prealistamiento de los vegetales y alimentos utilizados en la receta se deben desinfectar y se deben utilizar las buenas prácticas de manufactura para evitar contaminación y enfermedades trasmitidas por alimentos.

Salsa blanca para pescado

Ingredientes: Crema de leche - ajo – aceite – mantequilla – limón – maicena – pimienta y sal.

Preparación:

1. El ajo se corta finamente y se coloca a sofreír a fuego muy bajo con aceite y mantequilla.
2. En un recipiente aparte añada maicena a la crema de leche y mezcle hasta no dejar grumos, luego agregué esta mezcla al sartén con el ajo a fuego lento por 10 min
3. Lugo añada al sartén el zumo de limón y salpimentar al gusto. Y por último adiciónelo al filete de pescado después de asado.



Salsa Bechamel

Ingredientes: Harina de trigo, mantequilla, leche entera, nuez moscada, sal y pimienta

Preparación:

1. Tamizamos la harina con un colador. Este paso es muy importante para que luego no se produzcan grumos.
2. Ponemos en una olla color a calentar a fuego medio la leche durante 4-5 min sin que llegue a hervir. Este paso es para luego acelerar el proceso de preparación de la salsa.
3. En otro sartén introducimos la mantequilla y la calentamos a fuego bajo hasta que se derrita, tiene que tornar a un color avellana y sacará un poco de espuma que podemos quitar si queremos.
4. Luego añadimos la harina a la mantequilla, que nos ayudará a ligar la bechamel. Dejamos que se mezcle hasta que formen pequeñas masas de tono dorado. Esto es muy importante porque si la harina queda cruda la bechamel sabrá mucho a harina.
5. Removemos muy bien con una cuchara de madera la harina con la mantequilla hasta quede como una bola.

Tabla No 3 Ciclo de menú

CICLO DE MENU CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO BUGA										
COMPONENTE	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
DESAYUNO										
Bebida lactea	Chocolate en leche	Café con leche	Agua de panela en leche	Chocolate con leche	Café con leche	Chocolate con leche	Chocolate con leche	Chocolate con leche	Café con leche	Chocolate con leche
Proteina	Huevos revueltos	Pan queso Queso cuajada	Huevos en tortilla	Pan tajado Queso y jamon	Queso	Huevo en cacerola Arepa con mantequilla	Qeso	Huevo gratinado	Huevos revueltos con espinaca	Queso cuajada
Cereal	Arepa de maiz		Pan		Tostado		Pan	Pan tajado	Arepa	Galletas de soda
Fruta	Sandia en trozos	Mango en trozos	Jugo de naranja	Mandarina	Sandia	Papaya en trozos	Fresas	Jugo de naranja	Jugo de papaya	Jugo de mandarina
Refrigerio	Café negro	Sandia	Café negro	Café negro	Café con leche	Sandia	Agua de panela	Café negro	Sandia	Agua de panela
	Pan		Pan	Pan	Pandebono		Galletas	Pan		Galletas
ALMUERZO										
Sopa o cremas	Crema de mazorca	Sopa criolla	Sopa de moncaditas		Crema de espinaca	Consome	Sopa de raices		Consome	Crema de veduras
Seco										
Proteina	Pollo Sudado	Pollo asado	Sobrebarriga al horno	Albondigas en salsa criolla	Pollo en salsa de lulo	Cerdo BBQ Arroz con maicitos	Pollo a la naranja	Carne de res a la criolla	Arroz con pollo	Pollo en salsa criolla
Cereal	Arroz verde	Arroz blanco	Arroz con azafran	Arroz blanco	Arroz con pimenton		Arroz co fideos cabello de angel	Arroz blanco		Arroz con maicitos
Raices, tuberculos y platanos	Papa sudada	Papa en salsa blanca con perejil	Papa sudada	Maduro al horno	Tostadas de platano		Croquetas de yuca	Papa sudada	Papa en fosforo	Papa en salsa criolla
Verduras	Ensalada de lechuga con pepino y tomate	Ensalada de batavia y tomate	Ensalada de apio, batavia, tomate	Ensalada de brocoli gratinada	Zanahoria con queso	Ensalada de tomate, cebolla, batavia	Habichuela y zanahoria al vapor	Ensalada de lechuga, aguacate y tomate		Ensalad tomate, pepino, lechuga
Leguminosa				Lentejas				Frijoles		
Jugo de fruta	Jugo de maracuya	Jugo de tomate de arbol	Jugo de papaya, limon	Jugo de piña	Jugo de naranja	Jugo de mora	Jugo de guayaba	Jugo de mora	Jugo de maracuya	Jugo de guayaba
CENA										
Seco										
Proteina	Carne molida	Carne de res a la plancha	Goulash de carne con verduras	Pollo en salsa criolla	Carne en rollo	Filete de pescado en salsa tartara	Carne encebollada	Chuleta de pescado	Carne de res asada	Rollo de carne en salsa de piña
Cereal	Arroz blanco	Arroz con espinaca	Arroz blanco	Arroz con perejil	Arroz blanco	Arroz cafe	Arroz blanco	Arroz con maicitos		Arroz con verde
Raices, tuberculos y platanos	Tajada de platano	Tostadas de platano	Yuca frita	Yuca guisada	Papa fosforo	Torta de papa	Papa cocinada	Pure de Yuca	Platano asado	Yuca frita
Verduras	Ensalada de pimentosn, aguacate, habichuela	Rodajas de tomate	Ensalada de zanahoria al limon	Ensalada de lechuga, pepino, tomate	Ensalada de habichuela, zanahoria, pimneton, cilantro	Ensalada de cebolla, tomate	Ensalada de tomate, repollo, pimenton	Ensalada de tomate, repollo, pimenton	Verduras pimenton, cebolla, zanahoria, habichuelas, apio, salteadas	Verduras habichuela, zanahoria, salteadas
Jugo de fruta	Jugo de lulo	Jugo de Mora	Jugo de guayaba	Jugo de guanabana	Jugo de uva	Jugo de tomate de arbol	Jugo de maracuya	Jugo de lulo	Jugo de piña	Jugo de mango

Cereales	Cereales	10 g	10 g	
Verduras	Verduras	14 g - 20 g	12 g	
Seco				
Proteina	Carne roja	90 g	90 g	60 g
	Carne blanca	Pechuga 123 g Pierna 130 g Pernil 135 g	90 g	70 g Sin hueso
	**Leguminosas	20 g	20 g	56 g
Cereal	Arroz	60 g	60 g	110 g
	Pasta	60 g	60 g	111 g
Raices, tuberculos y platanos	Raices, tuberculos y platanos	83 g - 116 g	70 g	69 g
Verduras	Verduras	57 g - 85 g	50 g	50 g
Fruta	Fruta	52 g - 105 g	50 g	250 cc
Azucar	Azucar	10 g	10 g	10 g
	Panela	10 g	10 g	10 g
Grasa	Aceite vegetal	10 g	10 g	10 g

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APORTE ALMUERZO	725,33	29,75	23,56	94,00	198,69	6,80	3,94
ADECUACIÓN	35,59	38,94	34,70	33,55	17,28	52,30	30,33

***Condimentos**

* Para la preparación de sopa-crema se deben utilizar 22 gramos de verdura adicionales, los cuales se descontarán del gramaje del seco.

** La legumbre se incluirá en el menú 2 veces por semana.

*** 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.

CENA									
				NUTRIENTES					
	Grupo de alimento	g/cc	Calorias kcal	Proteínas g	Grasa g	Carboh g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
Seco	Proteico	90	128,10	15,10	7,29	0,53	73,98	1,61	1,72
	Cereales	70	234,23	6,98	5,42	38,62	77,86	2,27	0,49
	Raices, tuberculos y	80	96,36	1,09	0,18	22,06	7,78	0,49	0,12
	Verduras	50	19,50	0,91	0,08	3,30	14,50	0,36	0,13
	Grasas	10	90,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Jugo	Frutas	80	46,67	0,72	0,19	9,54	14,36	0,58	0,86
	Azucares	10	43,13	0,19	0,56	9,35	2,60	0,28	0,09
TOTAL APORTE DE CENA			657,99	24,99	23,72	83,40	191,08	5,59	3,41
RECOMENDACIÓN			2038	76,4	67,9	280,2	1150	13	13
ADECUACIÓN			32,29	32,72	34,94	29,76	16,62	43,01	26,19

	Calorias kcal	Proteínas g	Grasa g	Carboh g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APORTE DÍA	2219	81,28	71.75	296.56	815,20	17,60	11,58
RECOMENDACIÓN	2300	82.5	76.6	287.5	800,00	13,00	13,00
ADECUACIÓN	96.47	98.52	93.66	96.94	101,90	135,39	89,06

En la siguiente tabla podrá encontrar la minuta patrón por tiempo de consumo semanal en el que se podrá evidenciar la porción en gramos en servido de los alimentos.

Tabla No 2. Minuta patrón por tiempo de consumo semanal

DESAYUNO				
Grupo de alimento	Alimento	Cantidad		
		P bruto	P neto	P servido *
Bebida lactea	Leche entera pasteurizada	200 cc	200 cc	200 cc
	Leche en polvo	26 g	26 g	
Proteina	Huevo	65 g	60 g	60 g
	Queso campesino / cuajada	50 g	50 g	50 g
Cereal	Pan o arepa o galletas, etc	80 g	80 g	80 g
	Trigo o Maíz o Avena o Cebada	17 g	17 g	17 g
Azucar	Azucar, panela, chocolate	10 g	10 g	10 g
Grasa	Aceite vegetal mantequilla	5 cc	5 cc	5 cc
Fruta	Fruta	166 g -206 g	160 g	160 g

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APORTE DESAYUNO	675,68	26,53	22,31	89,46	425,44	5,21	4,23
ADECUACIÓN	33,15	34,73	32,85	31,93	36,99	40,08	32,54

GRUPO DE LÁCTEOS

Leches enteras frescas y fermentadas

Alimento	g	Unidad de medida	Kcal	Prot (g)	GT (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Col (mg)	CHO (g)	FD (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Mn (mg)	Vit A (ER)	Tiam (mg)	Ribof (mg)	Niac (mg)	Ac Pant (mg)	Piridox (mg)	Ac. Fol (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit C (mg)
Kumis de leche entera	200	1 vaso pequeño	153	7,0	5,0	2,00			20	21,3	0,0	212	112	0,2	97						60	0,06	0,34						2
Leche de cabra cruda	200	1 vaso pequeño	138	7,2	8,2	5,34	2,22	0,30	22	9,0	0,0	268	222	0,2	100	408	28	0,60	0,10	0,04	112	0,10	0,28	0,6	0,62	0,10	2	0,14	2
Leche de vaca entera cruda	200	1 vaso pequeño	120	6,8	6,6					9,2	0,0	240	190	0,4							72	0,08	0,36	0,2					4
Leche de vaca entera en polvo	26	3 cucharas soperas colmadas	129	6,8	6,9	4,35	2,06	0,17	25	10,0	0,0	237	202	0,1	96	346	22	0,87	0,02	0,01	73	0,07	0,31	0,2	0,59	0,08	10	0,85	2
Leche de vaca entera pasteurizada	200	1 vaso pequeño	122	6,6	6,6	4,16	1,94	0,24	28	9,4	0,0	238	186	0,2	98	304	26	0,76	0,02	0,00	62	0,08	0,32	0,2	0,62	0,08	10	0,72	2
Yogurt regular de leche entera	200	1 vaso pequeño	140	6,0	4,0	2,50	1,78	0,18	20	21,0	0,0	222	128	0,3	92	310	24	1,18	0,02	0,00	60	0,08	0,04	0,0	0,04	0,00	14	0,74	6
Promedio			134	6,7	6,2	3,67	2,00	0,22	23	13,3	0,0	236	173	0,2	97	342	25	0,85	0,04	0,01	73	0,08	0,28	0,2	0,47	0,06	9	0,61	3

Leches semidescremadas

Alimento	g	Unidad de medida	Kcal	Prot (g)	GT (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Col (mg)	CHO (g)	FD (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Mn (mg)	Vit A (ER)	Tiam (mg)	Ribof (mg)	Niac (mg)	Ac.Pant (mg)	Piridox (mg)	Ac. Fol (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit C (mg)
Avena liquida con leche de vaca descremada	250	1 vaso pequeño	110	5,0	1,5	0,50			5	19,0	1,0	150		0,7	70						0								1
Bebida de Soya comercial	200	1 vaso pequeño	100	7,6	2,3	0,30	0,66	1,66	0	14,3	2,6	230	98	1,2	24	282	38	0,46	0,24	0,34	8	0,10	0,10	2,4	0,10	0,00	4	0,00	0
Leche de vaca semidescremada en polvo	26	3 cucharas soperas	106	7,0	3,3	1,63			12	12,2	0,0	245		0,0	125	185	21	0,83	0,02	0,01	60	0,07	0,36	0,2	0,55	0,00	9	0,80	0
Leche de vaca semidescremada pasteurizada (con o sin lactosa)	200	1 vaso pequeño	90	6,0	3,0	2,00	1,12	0,14	15	10,0	0,0	244	190	0,2	85	308	28	0,78	0,02	0,00	114	0,08	0,34	2,0	0,64	0,00	10	0,72	2
Yogurt de leche entera - Yox	100	1 tarro pequeño	80	3,0	2,0	1,00			5	14,0	0,0	80		0,7	50						0								1
Yogurt de leche entera cuchareable	140	1 vaso pequeño	115	3,0	2,5	1,50	1,10	0,10	9	19,7	1,1	113	77	0,4	77	186	14	0,71	0,01	0,00	36	0,05	0,24	0,0	0,02	0,00	8	0,44	4
Promedio			100	5,3	2,4	1,15	0,96	0,63	8	14,9	0,8	177	122	0,5	72	240	25	0,69	0,07	0,09	36	0,07	0,26	1,1	0,33	0,00	8	0,49	1

Leches descremadas frescas y fermentadas

Alimento	g	Unidad de medida	Kcal	Prot. (g)	GT (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Col (mg)	CHO (g)	FD (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Mn (mg)	Vit A (ER)	Tiam (mg)	Ribof (mg)	Niac (mg)	Ac.Pant (mg)	Piridox (mg)	Ac. Fol (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit C (mg)
Leche de vaca descremada en polvo	21	3 cucharas soperas colmadas	76	7,6	0,2	0,11	0,04	0,01	4	10,9	0,0	264	203	0,1	112	377	23	0,86	0,01	0,00	139	0,09	0,33	0,2	0,75	0,08	11	0,85	1
Leche de vaca descremada pasteurizada	200	1 vaso pequeño	70	6,8	0,4	0,24	0,10	0,02	4	9,8	0,0	246	202	0,0	104	332	22	0,80	0,02	0,00	122	0,08	0,28	0,2	0,66	0,08	10	0,76	2
Yogurt de leche descremada	200	1 vaso pequeño	90	6,0	0,0	0,00	0,00	0,00	5	14,5	0,0	300		0,3	150						60								0
Yogurt Griego natural	100	1 vaso pequeño	60	5,0	0,0	0,00	0,00	0,00	5	10,0	0,0	110	135	0,1	36	135	11	0,52	0,01	0,00	1	0,02	0,27	0,2	0,59	0,06	7	0,75	0
Promedio			74	6,4	0,1	0,09	0,04	0,01	5	11,3	0,0	230	180	0,1	101	281	19	0,73	0,01	0,00	80	0,06	0,29	0,2	0,67	0,07	9	0,79	1

Leches enteras frescas y fermentadas

Alimento	g	Unidad de medida	Kcal	Prot. (g)	GT (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Col (mg)	CHO (g)	FD (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Mn (mg)	Vit A (ER)	Tiam (mg)	Ribof (mg)	Niac (mg)	Ac.Pant (mg)	Piridox (mg)	Ac. Fol (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit C (mg)
Avena con leche de vaca entera	250	1 vaso pequeño	185	4,8	4,5	2,60			13	32,8	1,3	150		0,5	74	2					30								0
Kumis de leche entera azucarado	200	1 vaso pequeño	170	5,6	5,7	3,40			16	24,0	1,5	212	112	0,2	92	310	24	1,18	0,02	0,00	0	0,06	0,34	0,0	0,78	0,00	14	0,74	2
Leche de vaca entera chocolatada	200	1 vaso pequeño	170	6,0	5,4	3,00	2,10	0,30	24	24,5	1,6	224	202	0,4	120	334	26	0,82	0,14	0,16	58	0,08	0,32	0,2	0,60	0,00	10	0,66	2
Yogurt de leche entera azucarado	200	1 vaso pequeño	190	7,0	4,6	2,60			15	27,6	2,0	242	190	0,2	87	310	24	1,20	0,02	0,00	60	0,06	0,28	0,2	0,80	0,00	0	0,74	2
Promedio			179	5,8	5,1	2,90	2,10	0,30	17	27,2	1,6	207	168	0,3	93	239	25	1,07	0,06	0,05	37	0,07	0,31	0,1	0,73	0,00	8	0,71	2

GRUPO DE SUSTITUTOS																													
Alimento	g	Unidad de medida	Kcal	Prot (g)	GT (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Col (mg)	CHO (g)	FD (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Mn (mg)	Vit A (ER)	Tiam (mg)	Ribof (mg)	Niac (mg)	Ac Pant (mg)	Piridox (mg)	Ac Fol (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit C (mg)
Butifarra	31	1 unidad pequeña	70	4,0	5,0	2,50			15	2,0	0,0	0	14	0,7	430						0	0,04	0,09	0,7					0
Cuajada de leche de vaca	30	1 tajada pequeña semigruesa	90	6,0	7,0	5,00	1,44	0,15	25	1,0	0,0	150	81	0,4	144						60	0,01	0,14	0,2					0
Huevo de gallina crudo	50	1 unidad pequeña	75	6,3	5,0	1,55	1,91	0,68	213	0,6	0,0	25	89	0,7	63	61	5	0,55	0,01	0,01	96	0,03	0,26	0,1	0,63	0,07	24	0,50	
Huevos de codorniz crudo	50	5 unidades pequeñas	79	6,6	5,6	1,78	2,16	0,66	422	0,2	0,0	32	113	1,9	71	66	7	0,74	0,03	0,02	45	0,07	0,40	0,1	0,88	0,08	33	0,79	0
Jamón de Cerdo (97% libre de grasa y 25% reducido en sodio)	42	2 tajadas	50	5,0	1,5	1,00	0,50	0,50	20	5,0	0,0	16	94	0,7	360	153	7	0,80			0	0,03	0,08	2,2		0,17	3	0,34	0
Jamón de Pavo	46	2 tajadas	61	7,2	2,6	0,51	1,02	0,51	20	2,0	0,0	0	140	0,7	358	138	9	1,06				0,00	0,09	1,6		0,09	3	0,09	0
Morcilla	45	1 trozo pequeño	72	8,2	3,9	2,10				0,4	0,0	5	23	20,2							0	0,01	0,02	0,7					0
Mortadela común	30	2 tajadas	70	6,0	4,0	1,50	2,00	1,00	20	2,0	0,0	20	29	0,4	370	49	3	0,63	0,02	0,01	0	0,04	0,05	0,8		0,04		0,42	0
Pepperoni	16	4 rodajas delgadas	79	3,7	7,0	2,37	2,74	0,54	17	0,0	0,0	4	28	0,3	282	45	3	0,40			0	0,05	0,74	0,0		0,05	0	0,00	0
Quesito	30	1 tajada pequeña semigruesa	83	6,5	5,7	4,38	1,44	0,15	14	1,5	0,0	207	114	0,2	116	8	5	0,28	0,22	0,03	101	0,01	0,12	0,0	0,20	0,00	4	0,06	0
Queso Americano	24	1 lonchita	79	4,0	6,1	3,60	1,63	0,24	24	2,0	0,0	164	105	0,0	346	61	6	0,55			58	0,01	0,07	0,0		0,02	2	0,31	0
Queso bufala tipo mozzarella fresco graso de pasta hilada	30	1 tajada gruesa	84	4,5	7,5	3,75	3,47	0,28	8	0,0	0,0	135	111	0,0	45	20	6	0,66				0,01	0,07	0,0	0,02	0,02	2	0,20	0
Queso Campesino (fresco semiduro, graso)	30	1 tajada pequeña semigruesa	84	4,8	7,2	4,20	2,46	0,50	24	1,2	0,0	180	180	0,2	96	19	4	1,05	0,01	0,00	87	0,01	0,06	0,1	0,12	0,02	2	0,50	0
Queso Cheddar	20	1 lonchita	81	5,0	6,6	4,22	1,88	0,19	21	0,3	0,0	144	102	0,1	124	20	6	0,62	0,01	0,00	56	0,01	0,08	0,0	0,08	0,01	4	0,17	0
Queso Costeño rallado	20	2 cucharas soperas altas	64	4,0	5,2	3,12	1,72	0,33	20	0,8	0,0	160	120	0,2	192	13	3	0,70	0,01	0,00	58	0,00	0,04	0,0	0,08	0,02	1	0,34	0
Queso de Cabra	20	1 tajada delgada	73	4,3	6,0	4,13	1,36	0,14	16	0,5	0,0	60	75	0,3	103	32	6	0,13	0,11	0,02	80	0,01	0,14	0,2	0,04	0,01	0	0,04	0
Queso fresco de pasta hilada, semiduro, semigraso (Finesse)	30	2 lonchitas	70	7,0	4,5	2,50	1,63	0,37	10	1,0	0,0	200	139	0,0	220	25	7	0,83			87	0,00	0,09	0,0		0,02	3	0,24	0
Queso fresco semiduro graso	30	1 tajada pequeña semigruesa	90	5,7	7,1	3,87	1,77	0,33	21	0,9	0,0	170	116	0,1	225	39	7	0,75			67	0,01	0,05	0,0		0,02	2	0,50	0
Queso Gouda	20	1 tajada delgada	71	5,0	5,5	3,52	1,55	0,13	23	0,4	0,0	140	109	0,0	164	24	6	0,78	0,01	0,00	35	0,01	0,07	0,0	0,07	0,02	4	0,31	0
Queso mozzarella de leche entera	34	2 lonchitas	102	7,5	7,6	4,45	2,21	0,24	27	0,7	0,0	172	120	0,1	213	26	7	0,99			61	0,01	0,10	0,0		0,01	2	0,75	0
Queso Parmesano rallado	14	2 cucharas	63	4,0	3,9	2,14	0,99	0,18	12	1,9	0,0	119	88	0,1	253	25	5	0,59			37	0,00	0,04	0,0		0,01	1	0,20	0
Queso Ricotta	50	2 cucharas	77	5,8	5,0	3,17	1,68	0,15	26	2,0	0,0	140	79	0,2	50	53	6	0,58			60	0,01	0,10	0,1		0,02	6	0,17	0
Queso sabana (Edam)	22	1 tajada delgada	79	5,5	6,1	3,87	1,79	0,15	20	0,3	0,0	161	118	0,1	212	41	7	0,83	0,01	0,00	56	0,01	0,09	0,0	0,06	0,02	4	0,34	0
Queso Tipo Pera	36	1 unidad pequeña	84	7,2	3,6	3,00	0,60	0,00	0	4,8	0,0	180	134	0,1	198	24	7	0,79			0	0,01	0,09	0,0	0,02	0,02	3	0,23	0
Salami	25	3 rodajas delgadas medianas	82	3,1	7,5	3,26	3,51	0,28	15	0,4	0,0	2	24	0,4	257	44	3	0,61	0,01	0,01	0	0,02	0,03	0,9	0,08	0,04	1	0,49	0
Salchicha tradicional	25	1 unidad mediana	67	4,9	5,1	1,38	2,18	0,58	25	0,0	0,0	2	48	0,3	135	60	5	0,70			4	0,18	0,05	0,7		0,05	0	0,20	0
Salchicha vegetariana	37	1 unidad mediana	95	6,8	6,7	1,07	1,63	3,40	0	3,6	1,0	23	83	1,4	329	85	13	0,52			0	0,85	0,15	4,1		0,30	10	0,00	0
Salchichón cervecero	34	1 tajada gruesa	82	6,1	4,1	1,36	2,04	0,68	20	3,4	0,0	14	66	0,7	326	59	4	0,85	0,01		0	0,02	0,04	1,2	0,11	0,06	1	0,67	0
Salchichón de pollo	40	1 trozo mediano	80	0,0	4,8	1,60	2,40	0,80	32	1,6	0,0	32	44	0,9	352	56	6	0,68			24	0,02	0,05	1,6		0,07	2	0,15	0
Promedio			77	5,3	5,4	2,79	1,84	0,49	40	1,4	0,0	92	89	1,1	215	48	6	0,68	0,04	0,01	40	0,05	0,12	0,5	0,18	0,05	5	0,31	0



GRUPO DE CARNES

Carnes magras crudas y proteinas texturizadas

Alimento	g	Unidad de medida	Kcal	Prot (g)	GT (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Col (mg)	CHO (g)	FD (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Mn (mg)	Vit A (ER)	Tiam (mg)	Ribof (mg)	Niac (mg)	Ac Pant (mg)	Pirdox (mg)	Ac Fol (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit C (mg)
Atún enlatado en agua, sólidos	120	1 lata	139	30,6	1,0	0,28	0,19	0,41	36	0,0	0,0	13	196	1,8	406	284	32	0,92	0,06	0,01	20	0,04	0,08	16,0	0,25	0,42	5	3,59	0
Carne de cabra o chivo	100	1/5 libra	109	20,6	2,3	0,71	1,03	0,17	57	0,0	0,0	13	180	2,8	82	385		4,00	0,26	0,04	0	0,11	0,49	3,8			5	1,13	0
Carne de cerdo lomo o cañón magro	100	1/5 libra	143	21,4	5,7	1,95	2,56	0,61	59	0,0	0,0	17	211	0,8	52	389	23	1,84	0,06	0,01	2	0,99	0,27	4,9	0,78	0,53	5	0,63	1
Carne de conejo todos los cortes	100	1/5 libra	136	20,1	5,6	1,66	1,50	1,08	57	0,0	0,0	13	213	1,6	41	330	19	1,57	0,15	0,03	0	0,10	0,15	7,3	0,80	0,50	8	7,16	0
Carne de cordero diferentes cortes grasa menor 10%	100	1/5 libra	134	20,3	5,3	1,88	2,11	0,48	65	0,0	0,0	10	189	1,8	66	280	26	4,06	0,12	0,02	0	0,13	0,23	6,0	0,70	0,16	23	2,62	0
Carne de Cuy o cuy	100	1/5 libra	95	19,0	1,6					0,0	0,0	29	258	1,9							0	0,06	0,14	6,5					0
Carne de res todos los cortes magra	100	1/5 libra	150	21,5	6,5	2,32	2,61	0,24	59	0,0	0,0	6	215	2,7	63	356	22	4,33	0,08	0,01	0	0,08	0,23	5,1	0,36	0,44	7	3,25	0
Carne de ternera diferentes cortes magra	100	1/5 libra	112	20,2	2,9	0,86	0,92	0,30	83	0,0	0,0	15	211	0,9	86	328	25	3,23	0,11	0,03	0	0,08	0,28	7,8	1,37	0,43	13	1,40	0
Chuleta de cerdo magro	100	1/5 libra	149	22,1	6,0	2,07	2,71	0,65	55	0,0	0,0	21	215	0,8	45	421	23	1,64	0,06	0,01	2	0,97	0,26	5,8	0,64	0,48	3	0,65	0
Contramuslo de pollo, carne sin piel	86	1 unidad mediana	102	16,9	3,4	0,86	1,04	0,83	71	0,0	0,0	9	144	0,9	74	199	21	1,64	0,06	0,02	17	0,07	0,16	5,4	1,06	0,28	9	0,30	3
Muslo de pollo, carne sin piel	75	1 unidad mediana	90	15,1	2,9	0,74	0,89	0,71	60	0,0	0,0	8	125	0,8	65	172	17	1,55	0,05	0,02	14	0,06	0,14	4,6	0,89	0,25	8	0,27	2
Pargo especies mezcladas	100	1 trozo mediano	100	20,5	1,3	0,29	0,25	0,46	37	0,0	0,0	32	198	0,2	64	417	32	0,36	0,03	0,01	30	0,05	0,00	0,3	0,75	0,40	5	3,00	2
Pavo todas las carnes sin piel	100	1/5 libra	119	21,8	2,9	0,95	0,61	0,83	65	0,0	0,0	14	195	1,5	70	296	25	2,37	0,11	0,02	0	0,07	0,17	4,5	0,91	0,47	9	0,43	0
Pechuga de pollo, carne sin piel	80	1/4 unidad grande	88	18,5	1,0	0,26	0,24	0,22	46	0,0	0,0	9	157	0,6	52	204	22	0,64	0,03	0,02	5	0,06	0,07	9,0	0,66	0,44	3	0,30	1
Proteina de soya texturizada hidratada	60	2 cucharas soperas colmadas	83	14,5	0,1	0,01	0,02	0,05	0	7,8	1,4	91	210	2,7	1	551	79	1,10	0,25	1,05	0	0,08	0,04	0,2	0,02	0,03	85	0,00	0
Proteina de trigo texturizada hidratada	75	3 cucharas soperas colmadas	78	9,5	0,8	0,11	0,16	0,42	0	9,6	4,4	51	160	3,0	3	476	54	0,55	0,08	0,07	1	0,18	0,22	5,5	0,37	0,34	50	1,50	0
Salmon rosado, crudo	73	1 trozo pequeño	85	14,5	2,6	0,41	0,68	0,99	38	0,0	0,0	9	168	0,6	49	236	19	0,40	0,06	0,01	26	0,12	0,04	5,1	0,55	0,15	3	2,19	0
Trucha arcoiris	81	1/2 unidad mediana	112	16,9	4,4	1,26	1,25	1,47	48	0,0	0,0	54	228	0,2	28	365	26	0,33	0,04	0,02	68	0,16	0,06	6,6	1,17	0,50	9	3,05	2
Promedio			112	19,1	3,1	0,98	1,10	0,58	49	1,0	0,3	23	193	1,4	73	335	29	1,80	0,09	0,08	10	0,19	0,17	5,8	0,70	0,36	15	1,85	1

Carnes crudas altas en lipidos

Alimento	g	Unidad de medida	Kcal	Prot (g)	GT (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Col (mg)	CHO (g)	FD (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Mn (mg)	Vit A (ER)	Tiam (mg)	Riboh (mg)	Niac (mg)	Ac Pant (mg)	Pirdox (mg)	Ac Fol (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit C (mg)
Alas de pollo carne y piel	84	2 unidades [illegible]	186	15,4	13,4	3,76	5,33	2,85	65	0,0	0,0	10	111	0,8	61	131	15	1,12	0,03	0,02	37	0,04	0,08	5,0	0,65	0,29	3	0,27	1
Bagre carne y piel	76		140	14,4	8,7					0,0	0,0	15	152	0,5						0,01	0	0,02	0,08	1,5					0
Callo o panza	100	1/5 libra	98	14,6	4,0	2,03	1,31	0,07	95	0,0	0,0	9	79	2,0	46	270	8	2,47	0,09	0,01	0	0,01	0,17	0,1	0,56	0,04	2	1,54	3
Camarón especies mezcladas	73	6 unidades grandes	77	14,8	1,2	0,24	0,18	0,49	111	0,7	0,0	38	150	1,8	108	135	27	0,81	0,19	0,04	39	0,02	0,02	1,9	0,20	0,07	2	0,85	1
Contramuslo de pollo sin hueso y con piel	105	1 unidad mediana	222	18,2	16,1	4,56	6,59	3,48	88	0,0	0,0	11	152	1,1	80	202	21	1,68	0,06	0,02	44	0,06	0,16	5,7	1,08	0,27	7	0,32	2
Higado de pollo	72	2 unidades medianas	90	13,0	2,8	0,94	0,68	0,46	316	2,4	0,0	8	196	6,2	57	164	14	2,21	0,29	0,19	4439	0,10	1,41	6,7	4,45	0,55	531	16,55	24
Higado de res	100	1/5 libra	143	20,0	3,9	1,50	0,51	0,84	354	5,8	0,0	6	318	6,8	73	323	19	3,92	3,34	0,26	10503	0,26	2,78	12,8	7,62	0,94	248	69,19	22
Langostino especies mezcladas	95	6 unidades medianas	73	15,2	1,0	0,15	0,16	0,28	108	0,0	0,0	26	243	0,8	55	287	26	1,24	0,40	0,22	15	0,07	0,03	2,1	0,52	0,10	35	1,90	1
Lengua de res	100	1/5 libra	224	14,9	16,1	7,00	7,24	0,90	87	3,7	0,0	6	133	3,0	69	315	16	2,87	0,17	0,03	0	0,13	0,34	4,2	0,65	0,31	7	3,79	3
Sardina enlatada en salsa de tomate	100	2 unidades medianas	178	16,4	12,0	3,09	5,54	2,43	61	0,0	0,0	240	366	2,3	414	341	34	1,40	0,27	0,21	70	0,04	0,23	4,2	0,73	0,12	24	9,00	1
Promedio			143	15,7	7,9	2,59	3,06	1,31	143	1,3	0,0	37	190	2,5	107	241	20	1,97	0,54	0,10	1515	0,07	0,53	4,4	1,83	0,30	96	11,49	6

Yma Patricia Salvatierra Vaca
C.C. 20-432-003
Nutricionista Dietista
REG. 5064

GRUPO DE LEGUMINOSAS

Leguminosas adultos

Preparacion	g	Unidad de medida	Kcal	Prot (g)	GT (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Col (mg)	CHO (g)	FD (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Mn (mg)	Vit A (ER)	Tiam (mg)	Ribof (mg)	Niac. (mg)	Ac Pant (mg)	Piridox (mg)	Ac. Fol (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit C (mg)
Arveja seca cocida	157	1 cucharón colmado	132	8,5	0,3	0,06	0,03	0,16	0	24,5	8,6	42	183	2,4	5	425	61	1,87	0,27	0,83	94	0,41	0,24	3,1	0,24	0,34	99	0,00	22
Frijol blanquillo con guiso**	110	1 cucharón colmado	152	9,0	1,1	0,28	0,17	0,61	0	26,2	10,4	73	171	2,9	3	484	69	1,08	0,15	0,50	6	0,24	0,06	0,4	0,25	0,00	137	0,00	2
Frijol bola roja con plátano verde*	120	1 cucharón colmado	150	8,6	1,1	0,20	0,18	0,63	0	26,4	7,5	28	143	3,0	4	470	49	1,04	0,24	0,50	17	0,16	0,06	0,8	0,24	0,00	130	0,00	4
Frijol cabecita negra con guiso**	130	1 cucharón colmado	149	9,1	1,2	0,29	0,18	0,66	0	25,1	7,7	30	186	3,1	6	355	64	1,51	0,32	0,56	9	0,23	0,07	0,7	0,48	0,00	245	0,00	2
Frijol caraota con guiso**	130	1 cucharón colmado	149	9,1	1,2	0,29	0,18	0,66	0	25,1	7,7	95	186	7,5	4	355	64	1,51	0,32	0,56	9	0,23	0,07	0,7	0,48	0,00	245	0,00	2
Frijol cargamanto blanco con plátano verde*	110	1 cucharón colmado	146	7,4	1,0	0,21	0,23	0,50	0	26,7	7,9	44	147	2,5	3	488	53	0,96	0,24	0,53	16	0,17	0,08	0,6	0,28	0,00	156	0,00	5
Frijol cargamanto rosado con plátano verde*	110	1 cucharón colmado	157	8,2	1,0	0,23	0,17	0,52	0	28,6	5,0	47	151	2,2	3	523	62	0,86	0,25	0,52	16	0,23	0,06	0,7	0,29	0,00	152	0,00	3
Frijol nima con guiso**	130	1 cucharón colmado	149	9,3	1,1	0,24	0,17	0,59	0	25,2	8,3	21	134	2,9	4	624	52	1,11	0,28	0,61	7	0,19	0,07	0,6	0,49	0,00	99	0,00	2
Frijol verde con plátano verde*	100	1 cucharón colmado	150	8,6	0,8	0,16	0,15	0,54	0	26,9	4,9	55	182	2,8	75	674	53	0,63	0,09	0,48	18	0,32	0,07	1,3	0,26	0,00	44	0,00	16
Frijol zaragoza con guiso**	100	1 cucharón colmado	160	8,1	2,8	0,34	0,62	1,34	0	25,3	6,9	45	154	2,7	7	285	45	1,38	0,32	0,93	8	0,11	0,05	0,6	0,26	0,00	156	0,00	3
Garbanzo con guiso**	100	1 cucharón colmado	160	8,1	2,8	0,34	0,62	1,34	0	25,3	6,9	45	154	2,7	7	285	45	1,38	0,32	0,93	8	0,11	0,05	0,6	0,26	0,00	156	0,00	3
Lenteja con guiso**	130	1 cucharón colmado	152	9,6	1,1	0,19	0,22	0,58	0	25,7	8,6	21	195	3,6	4	474	43	1,32	0,27	0,56	20	0,18	0,08	1,4	0,70	0,00	193	0,00	6
Soya con guiso**	90	1 cucharón colmado	158	13,5	7,7	1,14	1,69	4,37	0	8,6	5,0	84	201	4,2	2	438	71	0,93	0,33	0,66	5	0,13	0,23	0,4	0,15	0,00	45	0,00	3
Promedio todas las variedades con plátano*		1 cucharón colmado	151	8,2	1,0	0,20	0,18	0,55	0	27,2	6,3	44	156	2,6	21	539	54	0,87	0,20	0,51	17	0,22	0,07	0,8	0,27	0,00	120	0,00	7
Promedio todas las variedades con guiso**		1 cucharón colmado	153	9,5	2,4	0,39	0,48	1,27	0	23,3	7,7	52	173	3,7	4	412	56	1,28	0,29	0,66	9	0,18	0,09	0,7	0,38	0,00	160	0,00	3
Promedio total			151	9,0	1,8	0,31	0,35	0,96	0	24,6	7,4	49	168	3,3	10	452	56	1,20	0,26	0,63	18	0,21	0,09	0,9	0,34	0,03	143	0,00	6

Preparación guiso: 70% tomate chonto, 15% cebolla cabezona blanca, 10% cebolla de rama y 5% aceite de girasol

*Proporción de preparacion: 80% leguminosa hidratada, 10% guiso, 10% plátano verde

**Proporción de preparación: 90% leguminosa hidratada y 10% guiso

Las calorias no presentan cambios representativos cuando se agrega menos de 25 g de zanahoria como espesante

Leguminosas niños y niñas

Preparación	g	Unidad de medida	Kcal	Prot (g)	GT (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Col (mg)	CHO (g)	FD (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Mn (mg)	Vit A (ER)	Tiam (mg)	Ribof (mg)	Niac. (mg)	Ac Pant. (mg)	Piridox (mg)	Ac. Fol (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit C (mg)
Frijol blanquillo con guiso**	60	1/2 cucharón	83	4,9	0,6	0,15	0,09	0,33	0	14,3	5,7	40	93	1,6	2	264	38	0,59	0,08	0,28	3	0,13	0,03	0,2	0,14	0,00	75	0,00	1
Frijol bola roja con plátano verde*	65	1/2 cucharón	81	4,6	0,6	0,11	0,10	0,34	0	14,3	4,1	15	78	1,6	2	255	26	0,56	0,13	0,27	9	0,09	0,03	0,4	0,13	0,00	70	0,00	2
Frijol cabecita negra con guiso**	70	1/2 cucharón	80	4,9	0,7	0,16	0,10	0,35	0	13,5	4,2	16	100	1,6	3	191	34	0,81	0,17	0,30	5	0,13	0,04	0,4	0,26	0,00	132	0,00	1
Frijol caraota con guiso**	70	1/2 cucharón	80	4,9	0,7	0,16	0,10	0,35	0	13,5	4,2	51	100	4,0	2	191	34	0,81	0,17	0,30	5	0,13	0,04	0,4	0,26	0,00	132	0,00	1
Frijol cargamanto blanco con	60	1/2 cucharón	80	4,0	" 0,6	0,12	0,12	0,27	0	14,6	4,3	24	80	1,3	2	266	29	0,53	0,13	0,29	9	0,09	0,05	0,3	0,15	0,00	85	0,00	3
Frijol cargamanto rosado con	60	1/2 cucharón	86	4,5	0,6	0,13	0,09	0,28	0	15,6	2,7	26	83	1,2	2	285	34	0,47	0,13	0,29	9	0,13	0,03	0,4	0,16	0,00	83	0,00	2
Frijol nima con guiso**	70	1/2 cucharón	80	5,0	0,6	0,1-3	0,09	0,32	0	13,6	4,5	11	72	1,6	2	336	28	0,60	0,15	0,33	4	0,10	0,04	0,3	0,26	0,00	53	0,00	1
Frijol verde con plátano verde*	60	1/2 cucharón	90	5,1	0,5	0,09	0,09	0,32	0	16,2	2,9	33	109	1,7	45	405	32	0,38	0,05	0,29	11	0,19	0,04	0,8	0,16	0,00	26	0,00	9
Frijol zaragoza con guiso**	50	1/2 cucharón	80	4,1	1,4	0,17	0,31	0,67	0	12,6	3,5	23	77	1,4	4	142	22	0,69	0,16	0,46	4	0,05	0,03	0,3	0,13	0,00	78	0,00	1
Garbanzo con guiso**	50	1/2 cucharón	80	4,1	1,4	0,17	0,31	0,67	0	12,6	3,5	23	77	1,4	4	142	22	0,69	0,16	0,46	4	0,05	0,03	0,3	0,13	0,00	78	0,00	1
Lenteja con guiso**	70	1/2 cucharón	82	5,2	0,6	0,10	0,12	0,31	0	13,9	4,7	12	105	2,0	2	255	23	0,71	0,14	0,30	11	0,10	0,04	0,7	0,37	0,00	104	0,00	3
Soya con guiso**	50	1/2 cucharón	88	7,5	4,3	0,64	0,94	2,43	0	4,8	2,8	46	112	2,3	1	243	39	0,52	0,18	0,37	3	0,07	0,13	0,2	0,08	0,00	25	0,00	2
Promedio todas las variedades		1/2 cucharón	67	3,7	0,4	0,09	0,08	0,24	0	12,1	2,8	20	70	1,2	10	242	24	0,39	0,09	0,23	7	0,10	0,03	0,4	0,12	0,00	53	0,00	3
Promedio todas las variedades		1/2 cucharón	82	5,1	1,3	0,21	0,26	0,68	0	12,4	4,1	28	92	2,0	2	221	30	0,68	0,15	0,35	5	0,10	0,05	0,4	0,20	0,00	85	0,00	2
Promedio total			82	4,9	1,0	0,18	0,20	0,56	0	13,3	3,9	27	90	1,8	6	248	30	0,61	0,14	0,33	6	0,10	0,04	0,4	0,19	0,00	79	0,00	2

Preparación guiso: 70% tomate chonto, 15% cebolla cabezona blanca, 10% cebolla de rama y 5% aceite de girasol

*Proporción de preparación: 80% leguminosa hidratada, 10% guiso, 10% plátano verde

**Proporción de preparación: 90% leguminosa hidratada y 10% guiso

Las calorias no presentan cambios representativos cuando se agrega 25 g de zanahoria como espesante



GRUPO DE CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS
ADULTOS

Cereales adultos

Alimento	g	Unidad de medida	Kcal	Prot (g)	GT (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Col (mg)	CHO (g)	FD (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Mn (mg)	Vit A (ER)	Tiam (mg)	Ribof (mg)	Niac (mg)	Ac Pant (mg)	Piridox (mg)	Ac Fol (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit C (mg)
Almojábana	31	1 unidad pequeña	89	4,0	3,8					9,3		99	102	0,7							0	0,02	0,12	0,3					0
Arepa delgada de maiz blanco trillado	56	1 unidad pequeña	104	2,1	0,3					22,5		2	18	0,4							0	0,02	0,01	0,1					0
Arepa redonda de maiz blanco trillado	52	1 unidad grande	90	2,1	0,3					19,4		2	13	0,4							0	0,02	0,01	0,1					0
Arroz blanco, cocido	80	6 cucharas soperas colmadas	104	1,9	0,2	0,05	0,06	0,05	0	22,9	0,2	2	30	0,2	0	23	10	0,34	0,03	0,30	0	0,02	0,02	0,3	0,33	0,04	2	0,00	0
Arroz integral, cocido	81	8 cucharas soperas colmadas	91	1,9	0,6	0,14	0,24	0,24	0	19,0	1,5	8	62	0,4	1	64	36	0,50	0,06	0,89	0	0,08	0,01	1,1	0,32	0,12	3	0,00	0
Arroz parbolizado cocido	75	5 cucharas soperas colmadas	86	1,7	0,2	0,05	0,06	0,05	0	18,5	0,3	14	32	0,8	2	28	9	0,23	0,07	0,20	0	0,19	0,02	1,1	0,24	0,02	38	0,00	0
Avena en hojuelas fortificada	24	4 cucharas soperas colmadas	89	3,7	1,5	0,26	0,46	0,54	0	15,4	2,6	138	112	5,4	242	85	36	0,74	0,08	0,87	385	0,45	0,24	4,7	0,30	0,63	69	0,00	0
Cebada perlada cocida	72	5 cucharas soperas colmadas	89	1,7	0,3	0,06	0,04	0,15	0	20,3	2,7	8	39	0,9	2	67	16	0,59	0,08	0,19	1	0,06	0,04	1,5	0,10	0,09	12	0,00	0
Choco Krispis	23	2/3 pocillo chocolatero	87	1,4	0,3	0,09	0,07	0,12	0	19,9	0,3	2	30	1,4	247	29	11	0,42	0,05	0,24	173	0,30	0,32	3,8	0,23	0,39	81	0,00	12
Corn Flakes	25	2/3 pocillo chocolatero	91	1,7	0,2	0,05	0,03	0,10	0	21,6	0,7		10	7,8	266	23	3	0,15	0,03	0,06	188	0,33	0,35	4,2	0,08	0,43	88	0,00	13
Cuchuco de cebada	27	4 cucharas soperas colmadas	93	2,4	0,2					21,0		10	130	0,5							0	0,07	0,02	1,3					0
Espaguetis de arroz, hidratados	75	2/3 pocillo chocolatero	82	0,7	0,2	0,02	0,02	0,02	0	18,7	0,0	3	15	0,1	14	3	2	0,19	0,03	0,09	0	0,01	0,00	0,1	0,01	0,00	0	0,00	
Espaguetis de trigo, cocidos	65	2/3 pocillo chocolatero	92	3,1	0,5	0,07	0,05	0,18	0	18,4	1,1	5	35	0,9	1	20	12	0,34	0,07	0,19	0	0,13	0,07	1,1	0,07	0,03	46	0,00	0
Froot Loops	20	2/3 pocillo chocolatero	78	1,0	0,6	0,26	0,14	0,18	0	17,6	0,4	2	14	2,8	94	21	6	2,50	0,02	0,06	141	0,26	0,28	3,3	0,05	0,34	60	0,00	9
Galletas Saltinas	24	3 tablas	78	1,7	2,1	0,53	1,16	0,30	0	12,9	0,5	22	19	1,0	234	23	5	0,14	0,04	0,13	0	0,10	0,08	1,0	0,08	0,01	23	0,00	0
Harina de arroz blanco	25	2 cucharas soperas colmadas	92	1,5	0,4	0,10	0,11	0,10	0	20,0	0,6	3	25	0,1	0	19	9	0,20	0,03	0,30	0	0,04	0,01	0,7	0,21	0,11		0,00	
Harina de maiz blanco trillado	25	2 cucharas soperas rasas	81	2,3	0,9					18,0		5	62	0,7							0	0,08	0,03	0,5					0
Harina de trigo enriquecida	25	4 cucharas	91	2,6	0,3	0,04	0,02	0,10	0	19,1	0,7	4	27	1,2	1	27	6	0,18	0,04	0,17	0	0,20	0,12	1,5	0,11	0,01	39	0,00	0
Macarrones, cocidos	64	2/3 pocillo chocolatero	90	3,1	0,4	0,06	0,05	0,17	0	18,1	0,8	4	35	0,9	1	20	12	0,34	0,06	0,19	0	0,13	0,06	1,1	0,07	0,03	45	0,00	0
Maicena (almidón de maiz)	25	4 cucharas	95	0,1	0,0	0,00	0,01	0,01	0	22,8	0,2	1	3	0,1	2	1	1	0,02	0,01	0,01	0	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0,00	0
Maiz pira, crudo	27	1 cucharon	90	2,3	1,0					19,4		3	66	0,6							0	0,11	0,03	0,5					
Maiz tierno o choclo, amarillo enlatado	110	3 cucharas de	89	2,9	1,1	0,17	0,32	0,52	0	20,5	2,2	6	72	1,0	235	215	22	0,43	0,07	0,19	18	0,03	0,09	1,3	0,74	0,06	54	0,00	10
Maiz tostado comercial	21	3 cucharas de	77	2,0	1,0	0,14	0,26	0,45	0	15,7	0,2	1	44	0,6	7	60	26	0,46	0,01	0,10	10	0,08	0,04	0,8	0,09	0,13	4	0,00	0
Mazamorra Antioqueña (maiz cocido)	100	3 cucharas de	108	3,3	1,3	0,20	0,37	0,60	0	25,1	2,8	2	103	0,6	17	249	32	0,48	0,05	0,19	22	0,22	0,07	1,6	0,88	0,06	46	0,00	6
Palitos o palitroques	22	2 unidades	91	2,6	2,1	0,31	0,79	0,80	0	15,0	0,7	5	27	0,9	145	27	7	0,19	0,04	0,12	0	0,13	0,12	1,2	0,12	0,02	27	0,01	0
Pan blanco	22	1 tajada delgada	59	1,8	0,8	0,18	0,35	0,16	0	10,9	0,5	24	21	0,7	118	26	5	0,14	0,03	0,08	0	0,10	0,07	0,9	0,09	0,01	21	0,01	0
Pan centeno	35	1 tajada mediana	91	3,0	1,2	0,22	0,46	0,28	0	16,9	2,0	26	44	1,0	231	58	14	0,40	0,07	0,29	0	0,15	0,12	1,3	0,15	0,03	30	0,00	
Pan de salvado de avena	38	1 tajada mediana	90	4,0	1,7	0,27	0,60	0,64	0	15,1	1,7	25	54	1,2	155	56	13	0,34	0,05	0,30	0	0,19	0,13	1,8	0,22	0,03	31	0,00	0
Pan integral	32	1 tajada mediana	79	3,1	1,3	0,29	0,54	0,32	0	14,8	2,2	23	73	1,1	169	81	28	0,62	0,09	0,74	0	0,11	0,07	1,2	0,18	0,06	16	0,00	0
Pan pita o árabe	25	1/2 unidad pequeña	69	2,3	0,3	0,04	0,03	0,14	0	13,9	0,6	22	24	0,7	134	30	7	0,21	0,04	0,12	0	0,15	0,08	1,2	0,10	0,01	24	0,00	0
Pancake (mezcla preparada	40	1 unidad mediana	90	2,6	3,9	0,85	0,99	1,78	24	11,3	0,0	88	63	0,7	175	53	6	0,22	0,02	0,08	21	0,08	0,11	0,6	0,16	0,00	17	0,09	0
Pandequeso	28	1 unidad pequeña	78	2,9	2,0					12,8		60	77	0,6								0,04	0,08	0,3				0,00	0
Pandeyuca	20	2 unidades medianas	69	3,2	2,4					9,0		110	76	0,2							0	0,01	0,10	0,0					0
Pasta corta cocida	65	2/3 pocillo chocolatero	92	3,1	0,5	0,07	0,05	0,18	0	18,4	1,1	5	35	0,9	1	20	12	0,34	0,07	0,19	0	0,13	0,07	1,1	0,07	0,03	46	0,00	0
Seba Seba	24	3 unidades medianas	70	2,2	1,0	0,21	0,04	0,02	0	13,1	0,6	28	24	0,8	142	31	6	0,16	0,03	0,10	0	0,10	0,08	0,9	0,07	0,00	33	0,00	0
Taco vacio	26	2 unidades medianas	122	1,9	5,9	0,85	2,32	2,21	0	16,2	2,0	42	64	0,7	95	47	27	0,36	0,03	0,11	0	0,06	0,01	0,4	0,12	0,08	27	0,00	0
Tortilla de maiz	30	1 unidad pequeña	67	1,7	0,8	0,10	0,20	0,34	0	14,0	1,6	53	94	0,4	48	46	20	0,28	0,05	0,12	0	0,03	0,02	0,5	0,06	0,07	34	0,00	0
Tostada o calado	32	1 unidad mediana	94	2,9	1,3	0,28	0,57	0,26	0	17,4	0,8	38	33	1,1	189	42	8	0,22	0,04	0,13	0	0,13	0,11	1,2	0,09	0,02	26	0,01	0
Zucaritas	25	2/3 pocillo chocolatero	96	1,3	0,1					22,6	0,0	1	25	1,6	91	15	2	1,33	0,05		331	0,33	0,38	4,4	0,06	0,45	88		13
Promedio			87	2,3	1,1	0,20	0,35	0,37	1	17,4	1,0	23	47	1,1	99	49	13	0,42	0,05	0,22	34	0,12	0,09	1,2	0,17	0,11	33	0,00	2

Raíces, tubérculos y plátanos adultos

Alimento	g	Unidad de medida	Kcal	Prot (g)	GT (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Col (mg)	CHO (g)	FD (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Mn (mg)	Vit A (ER)	Tiam (mg)	Ribof (mg)	Niac (mg)	Ac Pant (mg)	Piridox (mg)	Ac Fol (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit C (mg)
Arracacha	96	1 trozo pequeño	90	1,0	0,1					21,4		22	38	1,1							1	0,05	0,06	2,4					14
Batata	100	1 trozo pequeño	105	1,7	0,3	0,06	0,01	0,13	0	24,3	1,8	21	27	0,6	13	184	10	0,27	0,16	0,34	1705	0,05	0,14	0,6	0,53	0,24	11	0,00	17
Chugua u ollucos	155	9 unidades grandes	90	2,3	0,0					20,6		23	88	0,6							0	0,06	0,05	0,6					31
Cubios	155	2 unidades grandes	90	2,5	0,2					20,3		11	76	1,1							0	0,08	0,06	0,9					186

Harina de plátano	24	2 cucharas	87	0,9	0,0					21,0		2	17	0,3							36	0,01	0,01	0,2					1
Name	78	1 trozo pequeño	90	1,2	0,1	0,02	0,01	0,05	0	21,5	3,0	11	38	0,4	6	523	14	0,16	0,12	0,29	0	0,08	0,02	0,5	0,24	0,18	12	0,00	9
Papa comun	83	1 unidad mediana	90	1,9	0,1	0,02	0,00	0,03	0	20,9	2,0	8	47	1,2	7	347	22	0,27	0,26	0,19	0	0,09	0,02	1,3	0,46	0,29	9	0,00	11
Papa criolla	108	3 unidades medianas	90	2,7	0,1					20,2		8	58	0,6							2	0,09	0,06	2,7					16
Plátano colí o guineo	88	1 unidad mediana	99	1,5	0,1					26,0		4	33	0,3							14	0,04	0,02	0,4					13
Plátano hartón maduro	66	1/4 unidad mediana	90	0,7	0,3	0,09	0,02	0,05	0	24,0	1,5	3	20	0,3	3	329	24	0,09	0,05		36	0,05	0,02	0,3	0,17	0,20	15	0,00	10
Plátano verde	78	1/2 unidad mediana	111	0,9	0,2	0,11	0,02	0,05	0	29,5	1,8	3	30	0,4	3	389	29	0,11	0,06		83	0,05	0,03	0,4	0,20	0,23	17	0,00	12
Yuca blanca	62	1 trozo mediano	91	0,5	0,1					22,0		17	22	0,2							1	0,02	0,02	0,3					19
Promedio			94	1,5	0,1	0,06	0,01	0,06	0	22,6	2,0	11	41	0,6	6	354	20	0,18	0,13	0,27	156	0,06	0,04	0,9	0,32	0,23	13	0,00	28
Promedio "Harinas" Adultos			91	1,9	0,6	0,13	0,18	0,21	0	20,0	1,5	17	44	0,8	53	202	17	0,30	0,09	0,25	95	0,09	0,07	1,1	0,25	0,17	23	0,00	15



GRUPO CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS
NIÑOS Y NIÑAS

Cereales niños y niñas

Alimento	g	Unidad de medida	Kcal	Prot (g)	GT (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Col. (mg)	CHO (g)	FD (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Mn (mg)	Vit A (ER)	Tiam (mg)	Ribof (mg)	Niac (mg)	Ac Pant (mg)	Piridox (mg)	Ac Fol (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit C (mg)
Almojábana	24	1 unidad mediana	69	3,1	3,0					7,2		77	79	0,5							0	0,02	0,10	0,2					
Arena redonda de maiz blanco trillado	35	1 unidad pequeña	61	1,4	0,2					13,1		1	9	0,3							0	0,01	0,00	0,0					0
Arroz blanco, cocido	52	4 cucharas soperas colmadas	68	1,2	0,1	0,03	0,04	0,03	0	14,9	0,2	2	19	0,1	0	15	7	0,22	0,02	0,20	0	0,01	0,01	0,2	0,21	0,03	1	0,00	0
Arroz integral, cocido	63	6 cucharas soperas colmadas	71	1,4	0,5	0,11	0,19	0,19	0	14,8	1,1	6	49	0,3	1	50	28	0,39	0,05	0,69	0	0,06	0,01	0,8	0,25	0,09	3	0,00	0
Arroz parbolizado cocido	60	4 cucharas soperas colmadas	68	1,4	0,2	0,04	0,05	0,04	0	14,8	0,2	11	25	0,7	2	22	7	0,19	0,05	0,16	0	0,15	0,01	0,8	0,19	0,01	30	0,00	0
Avena en hojuelas fortificada	18	3 cucharas soperas colmadas	66	2,8	1,1	0,19	0,35	0,40	0	11,5	2,0	104	84	4,0	182	64	27	0,55	0,06	0,65	289	0,33	0,18	3,5	0,23	0,47	51	0,00	0
Cebada perlada cocida	57	4 cucharas soperas	70	1,3	0,2	0,05	0,03	0,12	0	16,1	2,2	6	31	0,7	2	53	13	0,47	0,06	0,15	1	0,05	0,03	1,2	0,08	0,07	9	0,00	0
Choco Krispis	19	1/2 pocillo chocolatero	72	1,2	0,2	0,08	0,06	0,10	0	16,4	0,2	2	25	1,1	204	24	9	0,34	0,04	0,20	143	0,25	0,27	3,2	0,19	0,32	67	0,00	10
Corn Flakes	18	1/2 pocillo chocolatero	66	1,2	0,1	0,04	0,02	0,07	0	15,6	0,5	1	7	5,6	192	16	2	0,11	0,02	0,04	135	0,23	0,25	3,0	0,06	0,31	64	0,00	9
Cuchuco de cebada, crudo	20	3 cucharas soperas colmadas	69	1,8	0,1					15,6		7	96	0,3							0	0,05	0,01	1,0					0
Espaguetis de arroz, hidratados	50	1/2 pocillo chocolatero	55	0,5	0,1	0,01	0,01	0,01	0	12,5	0,0	2	10	0,1	10	2	2	0,13	0,02	0,06	0	0,01	0,00	0,0	0,01	0,00	0	0,00	0
Espaguetis de trigo, cocidos	50	1/2 pocillo chocolatero	71	2,4	0,4	0,05	0,04	0,14	0	14,2	0,9	4	27	0,7	1	16	9	0,27	0,05	0,15	0	0,10	0,05	0,9	0,06	0,02	35	0,00	0
Froot Loops	20	2/3 pocillo chocolatero	78	1,0	0,6	0,26	0,14	0,18	0	17,6	0,4	2	14	2,8	94	21	6	2,50	0,02	0,06	141	0,26	0,28	3,3	0,05	0,34	60	0,00	9
Galletas Saltinas	16	2 tablas	66	1,5	1,1	0,47	1,03	0,27	0	12,4	0,5	6	17	1,0	215	49	4	0,12	0,00	0,11	0	0,12	0,06	0,0	0,07	1,28	21	0,00	0
Harina de trigo enriquecida	18	3 cucharas soperas colmadas	66	1,9	0,2	0,03	0,02	0,07	0	13,7	0,5	3	19	0,8	0	19	4	0,13	0,03	0,12	0	0,14	0,09	1,1	0,08	0,01	28	0,00	0
Macarrones, cocidos	45	1/2 pocillo chocolatero	63	2,2	0,3	0,05	0,04	0,12	0	12,7	0,6	3	24	0,6	0	14	8	0,24	0,05	0,13	0	0,09	0,05	0,8	0,05	0,02	32	0,00	0
Maicena (almidón de maiz)	20	2 cucharas soperas colmadas	76	0,1	0,0	0,00	0,00	0,01	0	18,3	0,2	0	3	0,1	2	1	1	0,01	0,01	0,01	0	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0,00	0
Maiz pira, crudo	21	sopera colmada	70	1,8	0,8					15,1		3	51	0,5							0	0,08	0,02	0,4					0
Maiz tierno o choclo,	88	6 cucharas soperas	71	2,3	0,9	0,13	0,26	0,41	0	16,4	1,8	4	57	0,8	188	172	18	0,34	0,05	0,15	14	0,03	0,07	1,1	0,59	0,04	43	0,00	8
Mazamorra antioqueña	80	4 cucharas soperas altas	86	2,6	1,0	0,16	0,30	0,48	0	20,1	2,2	2	82	0,5	14	199	26	0,38	0,04	0,15	18	0,18	0,06	1,3	0,70	0,05	37	0,00	5
Palitos o palitroques	16	1 unidad	66	1,9	1,5	0,23	0,57	0,58	0	10,9	0,5	4	19	0,7	105	20	5	0,14	0,03	0,09	0	0,09	0,09	0,8	0,09	0,01	20	0,01	0
Pan blanco	22	1 tajada delgada	59	1,8	0,8	0,18	0,35	0,16	0	10,9	0,5	24	21	0,7	118	26	5	0,14	0,03	0,08	0	0,10	0,07	0,9	0,09	0,01	21	0,01	0
Pan centeno	27	1 tajada delgada	70	2,3	0,9	0,17	0,35	0,22	0	13,0	1,6	20	34	0,8	178	45	11	0,31	0,05	0,22	0	0,12	0,09	1,0	0,12	0,02	23	0,00	0
Pan de salvado de avena	30	1 tajada delgada	71	3,1	1,3	0,21	0,48	0,51	0	11,9	1,4	20	42	0,9	122	44	11	0,27	0,04	0,23	0	0,15	0,11	1,4	0,17	0,02	24	0,00	0
Pan integral	32	1 tajada mediana	79	3,1	1,3	0,29	0,54	0,32	0	14,8	2,2	23	73	1,1	169	81	28	0,62	0,09	0,74	0	0,11	0,07	1,2	0,18	0,06	16	0,00	0
Pan pita o árabe	25	1/2 unidad pequeña	69	2,3	0,3	0,04	0,03	0,14	0	13,9	0,6	22	24	0,7	134	30	7	0,21	0,04	0,12	0	0,15	0,08	1,2	0,10	0,01	24	0,00	0
Pancake (mezcla preparada	30	1 unidad pequeña	68	1,9	2,9	0,64	0,74	1,34	18	8,5	0,0	66	47	0,5	131	40	5	0,17	0,02	0,06	16	0,06	0,08	0,5	0,12	0,00	13	0,07	0
Pandequeso	28	1 unidad pequeña	78	2,9	2,0					12,8		60	77	0,6								0,04	0,08	0,3				0,00	0
Pandeyuca	20	2 unidades medianas	69	3,2	2,4					9,0		110	76	0,2							0	0,01	0,10	0,0					0
Pasta corta cocida	50	1/2 pocillo chocolatero	71	2,4	0,4	0,05	0,04	0,14	0	14,2	0,9	4	27	0,7	1	16	9	0,27	0,05	0,15	0	0,10	0,05	0,9	0,06	0,02	35	0,00	
Seba Seba	24	3 unidades medianas	70	2,2	1,0	0,21	0,04	0,02	0	13,1	0,6	28	24	0,8	142	31	6	0,16	0,03	0,10	0	0,10	0,08	0,9	0,07	0,00	33	0,00	0
Taco vacio	13	1 unidad	61	0,9	2,9	0,42	1,16	1,10	0	8,1	1,0	21	32	0,3	48	23	14	0,18	0,02	0,06	0	0,03	0,01	0,2	0,06	0,04	14	0,00	0
Tortilla de maiz	30	1 unidad pequeña	67	1,7	0,8	0,10	0,20	0,34	0	14,0	1,6	53	94	0,4	48	46	20	0,28	0,05	0,12	0	0,03	0,02	0,5	0,06	0,07	34	0,00	0
Tostada o calado	25	1 unidad pequeña	73	2,3	1,0	0,22	0,44	0,21	0	13,6	0,6	30	26	0,8	148	33	7	0,17	0,04	0,11	0	0,11	0,09	1,0	0,07	0,02	20	0,01	
Zucaritas	22	1/3 pocillo chocolatero	84	1,1	0,1					19,9	0,0	1	22	1,4	80	13	2	1,17	0,05		291	0,29	0,33	3,9	0,05	0,40	78		12
Promedio			70	1,9	0,9	0,16	0,27	0,27	1	13,8	0,8	21	39	0,9	87	41	10	0,36	0,04	0,18	31	0,10	0,08	1,1	0,14	0,13	29	0,00	1

Raices, tubérculos y plátanos

Alimento	g	Unidad de medida	Kcal	Prot. (g)	GT (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Col. (mg)	CHO (g)	FD (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Mn (mg)	Vit A (ER)	Tiam (mg)	Ribof (mg)	Niac (mg)	Ac Pant (mg)	Piridox (mg)	Ac Fol (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit C (mg)
Arracacha	70	1 trozo mediano	66	0,7	0,1					15,6		16	28	0,8							1	0,04	0,04	1,8					11
Batata	50	1 trozo muy pequeño	53	0,9	0,2	0,03	0,01	0,07	0	12,2	0,9	11	14	0,3	7	92	5	0,14	0,08	0,17	853	0,03	0,07	0,3	0,27	0,12	6	0,00	9
Chuguas u ollacos	118	7 unidades grandes	68	1,8	0,0					15,7		18	67	0,5							0	0,05	0,04	0,5					24
Cubios	120	2 unidades medianas	70	1,9	0,1					15,7		8	59	0,8							0	0,06	0,05	0,7					144
Harina de plátano	16	1 cuchara sopera colmada	58	0,6	0,0					14,0		2	11	0,2							24	0,01	0,01	0,2					1
Name	53	1 trozo muy pequeño	61	0,8	0,1	0,02	0,01	0,03	0	14,6	2,1	7	26	0,3	4	355	10	0,11	0,08	0,20	0	0,05	0,02	0,3	0,16	0,12	8	0,00	6
Papa comun	70	1 unidad pequeña	76	1,6	0,1	0,02	0,00	0,03	0	17,6	1,7	7	40	1,0	6	293	19	0,22	0,22	0,16	0	0,08	0,02	1,1	0,39	0,25	8	0,00	9
Papa criolla	84	3 unidades pequeñas	70	2,1	0,1					15,7		6	45	0,5							2	0,07	0,05	2,1					13
Plátano colí o guineo	44	1/2 unidad mediana	50	0,7	0,0					13,0		2	17	0,1							7	0,02	0,01	0,2					7

Nutricionista Dietista
REG. 650

Plátano hartón maduro	51	1/8 unidad mediana	70	0,6	0,2	0,07	0,02	0,04	0	18,5	1,2	3	15	0,3	2	254	19	0,07	0,04		28	0,04	0,02	0,3	0,13	0,15	11	0,00	8
Plátano verde	52	1/4 unidad mediana	74	0,6	0,1	0,07	0,02	0,04	0	19,7	1,2	2	20	0,3	2	259	19	0,07	0,04		55	0,03	0,02	0,3	0,14	0,16	11	0,00	10
Yuca blanca cruda	40	1 trozo pequeño	58	0,3	0,0					14,2		11	14	0,2							0	0,02	0,01	0,2					12
Promedio			64	1,0	0,1	0,04	0,01	0,04	0	15,5	1,4	8	30	0,4	4	251	14	0,12	0,09	0,18	81	0,04	0,03	0,7	0,22	0,16	9	0,00	21
Promedio de "Harinas"			67	1,5	0,5	0,10	0,14	0,16	0	14,6	1,1	14	34	0,7	46	146	12	0,24	0,06	0,18	56	0,07	0,06	0,9	0,18	0,14	19	0,00	11



GRUPO GRASAS

Grasas poliinsaturadas

Alimento	g	Unidad de medida	Kcal	Prot (g)	GT (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Col (mg)	CHO (g)	FD (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Mn (mg)	Vit A (ER)	Tiam (mg)	Ribof (mg)	Niac (mg)	Ac Pant (mg)	Piridox (mg)	Ac Fol (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit C (mg)
Aceite de ajonjoli	5	1 cuchara tintera	44	0,0	5,0	0,71	1,99	2,09	0	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0,00	0
Aceite de girasol	5	1 cuchara sopera	44	0,0	5,0	0,52	0,98	3,29	0	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0,00	
Aceite de maiz	5	1 cuchara sopera	44	0,0	5,0	0,64	1,21	2,94	0	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0,00	
Aceite de soya	5	1 cuchara sopera	44	0,0	5,0	0,72	1,17	2,90	0	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0,00	0
Mayonesa regular comercial	6	1 cuchara dulcera rasa	43	0,1	4,8	0,71	1,36	2,48	4	0,2	0,0	1	2	0,0	34	2	0	0,01	0,00		5	0,00	0,00	0,0	0,01	0,03	0	0,02	0
Salsa Ranch	11	1 cuchara sopera colmada	44	0,0	4,4	0,51	1,01	2,82	1	1,5	0,0	0	20	0,0	89	7	1	0,02	0,00	0,00	0	0,00	0,01	0,0	0,02	0,00	0	0,02	0
Salsa Tártara	12	1 cuchara sopera colmada	48	0,0	4,8	0,80	1,20	2,80	4	1,6	0,0	0	2	0,0	100	8	1	0,01	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,0	0,03	0,00	1	0,00	0
Vinagreta con grasa (Aderezos)	10	1 cuchara sopera	45	0,0	5,0	0,91	1,48	2,41	0	0,3	0,0	0	0	0,0	0	1	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0,00	0
Promedio			45	0,0	4,9	0,69	1,30	2,71	1	0,4	0,0	0	3	0,0	28	2	0	0,01	0,00	0,00	1	0,00	0,00	0,0	0,01	0,01	0	0,00	0

Grasas monoinsaturadas

Alimento	g	Unidad de medida	Kcal	Prot (g)	GT (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Col (mg)	CHO (g)	FD (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Mn (mg)	Vit A (ER)	Tiam (mg)	Ribof (mg)	Niac (mg)	Ac Pant (mg)	Piridox (mg)	Ac Fol (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit C (mg)
Aceite de aguacate	5	1 cuchara sopera	44	0,0	5,0	0,50	3,50	0,60	0	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0,00	0
Aceite de canola	5	2 cucharas soperas	44	0,0	5,0	0,36	2,95	1,48	0	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0,00	0
Aceite de oliva	5	1 cuchara sopera	44	0,0	5,0	0,68	3,69	0,42	0	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0,00	0
Aceitunas deshuesadas	40	12 unidades medianas	46	0,3	4,3	0,57	3,16	0,36	0	2,5	1,3	35	1	1,3	349	3	2	0,09	0,10	0,01	16	0,00	0,00	0,0	0,01	0,00	0	0,00	0
Aguacate común	30	1/8 unidad mediana	48	0,6	4,6	0,73	2,88	0,59	0	2,2	1,5	3	12	0,3	3	180	12	0,13	0,08	0,07	18	0,03	0,04	0,6	0,29	0,08	19	0,00	2
Aguacate Hass	30	1/4 unidad mediana	48	0,6	4,6	0,73	2,88	0,59	0	2,2	1,5	3	12	0,3	3	180	12	0,13	0,08	0,07	18	0,03	0,04	0,6	0,29	0,08	19	0,00	2
Mantequilla de Mani	8	1 cuchara dulcera colmada	45	2,2	3,2	0,64	1,60	0,90	0	2,6	0,3	19	26	0,2	51	47	14	0,21	0,00	0,00	0	0,01	0,01	1,3	0,00	0,04	3	0,00	0
Margarinas suaves, sin sal	6	2 cucharas dulceras rasas	43	0,0	4,8	0,83	2,24	1,54	0	0,1	0,0	2	1	0,0	2	2	0	0,00	0,00	0,00	48	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0,00	0
Salsa Pesto	10	1 cuchara sopera colmada	52	0,5	5,0	0,68	3,68	0,42	0	0,7	0,2	18	12	0,1	53	13	2	0,07	0,00	0,00	187	0,01	0,01	0,1	0,00	0,00	0	0,04	1
Promedio			46	0,5	4,6	0,63	2,95	0,77	0	1,1	0,5	9	7	0,3	51	47	5	0,07	0,03	0,02	32	0,01	0,01	0,3	0,07	0,02	4	0,00	1

Grasas saturadas

Alimento	g	Unidad de medida	Kcal	Prot (g)	GT (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Col (mg)	CHO (g)	FD (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Mn (mg)	Vit A (ER)	Tiam (mg)	Ribof (mg)	Niac (mg)	Ac Pant (mg)	Piridox (mg)	Ac Fol (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit C (mg)
Aceite de palma	5	1 cuchara sopera	44	0,0	5,0	2,47	1,85	0,47	0	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0,00	0
Crema agria (Sour cream)	26	2 cucharas soperas colmadas	56	0,8	5,5	3,39	1,57	0,20	11	1,1	0,0	30	22	0,0	14	37	3	0,07	0,01	0,00	51	0,01	0,04	0,0	0,09	0,01	3	0,08	0
Crema de leche liquida, espesa entera	13	1 cuchara sopera colmada	45	0,3	4,8	2,99	1,39	0,18	18	0,4	0,0	8	8	0,0	5	10	1	0,03	0,00	0,00	55	0,00	0,01	0,0	0,03	0,00	1	0,02	0
Manteca de cerdo	5	1 cuchara dulcera rasa	45	0,0	5,0	1,96	2,26	0,56	5	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0	0	0,01	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0,00	0
Mantequilla sin sal	5	1 cuchara dulcera rasa	36	0,0	4,1	2,52	1,17	0,15	11	0,0	0,0	1	1	0,0	1	1	0	0,00	0,00	0,00	38	0,00	0,00	0,0	0,01	0,00	0	0,01	0
Queso crema	12	1 cuchara sopera rasa	42	0,9	4,2	2,64	1,18	0,15	13	0,3	0,0	10	12	0,1	36	14	1	0,06	0,00	0,00	46	0,00	0,02	0,0	0,03	0,01	2	0,05	0
Promedio			45	0,3	4,8	2,66	1,57	0,28	10	0,3	0,0	8	7	0,0	9	10	1	0,03	0,00	0,00	31	0,00	0,01	0,0	0,03	0,00	1	0,03	0
PROMEDIO TOTAL GRASAS			45	0,3	4,7	1,33	1,94	1,26	4	0,6	0,2	6	6	0,1	29	20	2	0,03	0,01	0,01	21	0,00	0,01	0,1	0,03	0,01	2	0,01	0

Productos con reducción de grasa

Alimento	g	Unidad de medida	Kcal	Prot (g)	GT (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Col (mg)	CHO (g)	FD (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Mn (mg)	Vit A (ER)	Tiam (mg)	Ribof (mg)	Niac (mg)	Ac Pant (mg)	Piridox (mg)	Ac Fol (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit C (mg)
Crema de leche Light	27	4 cucharas soperas colmadas	45	0,0	4,5	2,70			81	0,0	0,0	26	22	0,0	0	33	2	0,07	0,00	0,00	49	0,01	0,04	0,0	0,08	0,01	1	0,06	0
Margarina line (reducida 25%)	10	1 cuchara sopera rasa	47	0,0	5,3	2,33	1,33	1,67	0	0,0	0,0	2	1	0,0	63	3	0	0,00	0,00	0,00	150	0,00	0,00	0,0	0,01	0,00	0	0,01	
Mayonesa Ligth	22	2 cucharas soperas altas	44	0,0	4,4	0,73	0,73	2,93	7	1,5	0,0	0	5	0,0	198	4	0	0,03	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,0	0,05	0,00	1	0,02	0
Queso crema light	27	1 cuchara sopera alta	45	3,6	3,6	2,70			18	0,0	0,0	36	117	0,0	63	44	4	0,24	0,01	0,01	502	0,01	0,05	0,1	0,05	0,01	10	0,15	0
Salsa de queso Cheddar	26	1 cuchara sopera alta	44	0,9	3,5	0,91	0,90	0,60	2	2,2	0,1	48	41	0,1	172	0	2	0,02			21	0,00	0,03	0,0	0,00	0,00	1	0,04	0
Promedio			45	0,9	4,3	1,88	0,99	1,73	22	0,7	0,0	22	37	0,0	99	17	2	0,07	0,00	0,00	144	0,00	0,02	0,0	0,04	0,00	3	0,06	0

GRUPO DE FRUTAS																												
Alimento	g	Unidad de medida	Kcal	Prot (g)	GT (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Col (mg)	CHO (g)	FD (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Mn (mg)	Vit A (ER)	Tiam (mg)	Ribof (mg)	Niac (mg)	Ac.Pant (mg)	Piridox (mg)	Ac. Fol (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit C (mg)
Banano comun	65	1 unidad pequeña	60	0,7	0,3	0,12	0,03	0,06	0	15,2	1,6	4	13	0,2	1	257	19	0,10	0,07	0,10	5	0,03	0,07	0,3	0,17	0,38	12	0,00	6
Borojo	54	2/3 pocillo chocolatero	50	0,6	0,0					13,3		14	86	0,8							0	0,16	0,06	1,2					2
Chirimoya	92	1/2 unidad mediana	67	1,7	0,1					16,7	2,2	29	34	0,5							0	0,09	0,13	0,8					5
Chontaduro	27	1 unidad pequeña	50	0,9	1,2					10,2		6	13	0,2							197	0,01	0,03	0,2					5
Ciruela claudia	108	2 unidades pequeñas	59	0,9	0,6	0,05	0,44	0,14	0	14,0	1,6	4	11	0,1	0	186	8	0,11	0,04	0,05	35	0,04	0,11	0,5	0,19	0,09	2	0,00	11
Ciruela comun	60	12 unidades medianas	47	0,6	0,1					'12,5		12	18	0,3							8	0,05	0,01	0,3					18
Curuba	200	6 unidades grandes	50	1,2	0,2					12,6		8	40	0,8							340	0,00	0,06	5,0					140
Feijoa	117	3 unidades pequeñas	54	1,1	0,0					13,9		42	19	0,8	4	181	11	0,05	0,07	0,11	0	0,05	0,05	1,2	0,27	0,06	44	0,00	5
Fresas	161	9 unidades medianas	52	1,3	0,6	0,03	0,08	0,31	0	11,1	3,7	45	43	1,3	2	267	16	0,21	0,08	0,47	5	0,05	0,11	0,5	0,55	0,10	29	0,00	97
Granadilla	100	1 unidad grande	46	1,1	0,1					11,6		7	30	0,8							0	0,00	0,10	2,1		1			20
Guanábana	100	4 cucharas soperas colmadas	52	1,1	0,3	0,05	0,09	0,07	0	13,0	3,3	22	28	0,4	14	278	21	0,10	0,09		0	0,04	0,07	0,9	0,25	0,06	14	0,00	25
Guayaba criolla	105	1 unidad mediana	54	0,8	0,6	0,18	-0,06	0,26	0	12,5	5,7	21	26	0,3	3	298	11	0,24	0,11	0,15	83	0,05	0,05	1,3	0,16	0,15	15	0,00	193
Guayaba manzana	169	1 unidad mediana	61	1,5	0,2					16,1		25	37	1,0							0	0,05	0,05	1,0					406
Higo	113	2 unidades pequeñas	46	0,8	0,6	0,08	0,09	0,24	0	10,8	4,1	63	27	0,3	6	249	96	0,14	0,09		6	0,01	0,07	0,6		0,07	7	0,00	16
Kiwi	82	1 unidad mediana	50	0,8	0,3	0,02	0,03	0,20	0	12,2	2,8	21	33	0,3	4	272	25	0,14	0,13		15	0,02	0,04	0,4		0,07	31	0,00	80
Lulo	196	2 unidades pequeñas	45	1,2	0,2					11,2		16	24	1,2							118	0,08	0,08	2,9					49
Lulo jugo	200	1 vaso mediano	46	1,2	0,2					11,4		16	24	1,2							120	0,08	0,08	3,0					50
Mango	112	1 unidad pequeña	73	0,6	0,3	0,08	0,11	0,06	0	19,0	2,0	11	12	0,1	2	175	10	0,04	0,12	0,03	436	0,07	0,07	0,7	0,18	0,15	16	0,00	31
Manzana con cascara	112	1 unidad pequeña	66	0,2	0,4	0,07	0,02	0,12	0	17,1	3,0	8	8	0,2	0	129	6	0,04	0,04	0,06	6	0,02	0,01	0,1	0,07	0,06	3	0,00	7
Maracuyá	66	1 unidad mediana	64	1,5	0,5	0,04	0,06	0,27	0	15,4	6,9	8	45	1,1	18	230	19	0,03	0,06		46	0,00	0,09	1,0		0,03	9	0,00	20
Melón	126	1 tajada delgada	44	1,1	0,4	0,09	0,01	0,14	0	10,6	1,0	14	21	0,3	11	389	14	0,20	0,05	0,06	406	0,05	0,03	0,8	0,16	0,15	21	0,00	53
Mora	96	1/2 pocillo chocolatero	50	0,7	0,4	0,01	0,04	0,21	0	12,3	5,1	31	20	0,6	0	188	19	0,26	0,13	1,24	15	0,03	0,04	0,4	0,23	0,06	33	0,00	20
Murrapo	49	1 unidad mediana	51	0,6	0,0					13,4		2	13	0,2							10	0,02	0,02	0,2					5
Naranja	147	1 unidad pequeña	69	1,3	0,1	0,03	0,03	0,04	0	17,3	3,5	59	21	0,1	0	266	15	0,10	0,07	0,04	31	0,13	0,06	0,4	0,37	0,09	44	0,00	78
Naranja orlando	144	1 unidad pequeña	68	1,3	0,1	0,03	0,03	0,04	0	17,0	3,5	58	20	0,1	0	261	14	0,10	0,07	0,04	30	0,13	0,06	0,4	0,36	0,09	43	0,00	76
Naranja tangelo	131	1 unidad pequeña	62	1,2	0,1	0,03	0,03	0,04	0	15,5	3,1	52	18	0,1	0	237	13	0,09	0,07	0,04	28	0,12	0,05	0,4	0,33	0,08	39	0,00	69
Naranja valencia	126	1 unidad pequeña	59	1,1	0,1	0,03	0,03	0,04	0	14,9	3,0	50	18	0,1	0	228	13	0,09	0,06	0,04	26	0,11	0,05	0,4	0,32	0,08	38	0,00	67
Papaya	128	1 trozo mediano	50	0,8	0,1	0,05	0,05	0,04	0	12,5	2,3	31	6	0,1	4	329	13	0,09	0,03	0,01	36	0,04	0,04	0,4	0,28	0,03	49	0,00	79
Papayuela	308	1 unidad mediana	49	2,2	0,3					12,0		31	34	0,9							31	0,06	0,09	1,8					216
Pera	85	1/2 unidad mediana	50	0,3	0,3	0,02	0,07	0,08	0	12,8	2,0	9	9	0,3	0	106	5	0,10	0,09	0,07	2	0,02	0,03	0,1	0,06	0,02	6	0,00	3
Piña manzana	110	1 tajada delgada	54	0,4	0,4	0,03	0,06	0,17	0	13,6	1,3	8	8	0,4	1	124	15	0,09	0,12	1,82	2	0,10	0,04	0,5	0,18	0,10	12	0,00	17
Pitahaya	110	1 unidad mediana	55	0,4	0,1					14,5		11	18	0,3							0	0,03	0,04	0,2					4
Sandia Baby	156	1/4 unidad pequeña	50	0,9	0,6	0,08	0,17	0,23	0	11,2	0,8	12	14	0,3	3	181	17	0,11	0,05	0,06	58	0,12	0,03	0,3	0,33	0,22	3	0,00	16
Tomate árbol comun	174	2 unidades medianas	52	2,4	0,2				0	12,2		10	38	0,7							174	0,09	0,05	1,9					44
Tomate árbol rojo	167	2 unidades medianas	50	2,3	0,2				0	11,7		10	37	0,7							167	0,08	0,05	1,8					42
Uchuva	68	17 unidades	50	0,1	0,1				0	13,3		5	37	0,8							179	0,07	0,02	1,2				0,00	29
Zapote sin semilla	118	2 unidades pequeñas	58	1,3	0,1					14,6		30	38	1,7							118	0,06	0,11	0,5					24
Promedio			54	1,0	0,3	0,06	0,08	0,14	0	13,5	3,0	22	25	0,5	3	230	18	0,12	0,08	0,26	74	0,06	0,06	1,0	0,25	0,10	22	0,00	55



GRUPO VERDURAS Y HORTALIZAS																													
Alimento	g	Unidad de medida	Kcal	Prot (g)	GT (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Col (mg)	CHO (g)	FD (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Mn (mg)	Vit A (ER)	Tiam (mg)	Ribof (mg)	Niac (mg)	Ac Pant (mg)	Piridox (mg)	Ac. Fol (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit C (mg)
Arveja verde	42	3 cucharas soperas colmadas	35	2,3	0,1	0,02	0,01	0,04	0	6,6	2,3	11	49	0,6	1	114	16	0,50	0,07	0,22	25	0,11	0,06	0,8	0,06	0,09	26	0,00	6
Auyama	68	1 trozo mediano	27	0,6	0,4	0,09	0,03	0,18	0	6,0	1,9	10	14	0,2	1	297	5	0,18	0,07	0,14	242	0,06	0,01	0,5	0,24	0,05	19	0,00	7
Baby carrots	52	10 unidades medianas	20	0,4	0,3	0,05	0,02	0,14	0	4,3	0,9	12	20	0,4	18	145	6	0,08	0,03	0,04	781	0,02	0,03	0,5	0,12	0,04	17	0,00	4
Brócoli crudo sin hojas, ni tallos	89	1 pocillo chocolatero	25	2,7	0,4	0,04	0,02	0,15	0	4,6	2,7	43	59	0,8	24	289	22	0,36	0,04	0,20	137	0,06	0,11	0,5	0,48	0,14	63	0,00	83
Cebolla blanca cruda	74	1 unidad pequeña	28	0,9	0,1	0,02	0,01	0,04	0	6,4	1,3	15	24	0,1	2	116	7	0,14	0,04	0,10	0	0,03	0,01	0,1	0,08	0,09	14	0,00	4
Cebolla puerro	50	1 tallo grueso	31	0,8	0,2	0,02	0,00	0,09	0	7,1	0,9	30	18	1,1	10	90	14	0,06	0,06	0,24	5	0,03	0,02	0,2	0,07	0,12	32	0,00	
Cebolla roja	66	1 unidad pequeña	25																										
Champiñón tajado	100	1 pocillo chocolatero alto	25	2,1	0,4	0,06	0,01	0,17	0	4,7	1,2	5	104	1,2	4	370	10	0,73	0,49	0,11	0	0,10	0,45	4,1	2,20	0,10	21	0,00	4
Champiñones	93	1/2 pocillo chocolatero	23	2,0	0,4	0,06	0,01	0,16	0	4,4	1,1	5	97	1,1	4	344	9	0,68	0,46	0,10	0	0,09	0,42	3,8	2,05	0,09	20	0,00	4
Champiñones enlatados	83	1/2 pocillo chocolatero	20	1,6	0,2	0,03	0,01	0,09	0	4,2	2,0	9	55	0,7	353	107	12	0,60	0,20	0,07	0	0,07	0,02	1,3	0,67	0,05	10	0,00	0
Chócolo desgranado	30	3 cucharas soperas colmadas	26	1,0	0,4	0,05	0,11	0,17	0	5,7	0,8	1	27	0,2	5	81	11	0,14	0,02	0,05	8	0,06	0,02	0,5	0,23	0,02	14	0,00	2
Cidrayota	177	1/2 unidad mediana	34	1,4	0,2	0,05	0,02	0,11	0	8,0	3,0	30	32	0,5	4	221	21	1,31	0,21	0,34	11	0,05	0,05	0,9	0,44	0,14	165	0,00	14
Coliflor	86	3 gajos pequeños	25	2,6	0,1	0,03	0,01	0,09	0	4,1	2,2	38	60	0,6	26	261	13	0,24	0,03	0,14	2	0,10	0,07	0,6	0,56	0,19	49	0,00	26
Espárragos enlatados	105	19 tallos delgados	20	2,2	0,7	0,16	0,02	0,29	0	2,6	1,7	17	45	1,9	301	181	11	0,42	0,11	0,18	56	0,06	0,11	1,1	0,15	0,12	101	0,00	19
Habichuela	81	1/2 pocillo chocolatero	25	1,5	0,1	0,02	0,01	0,05	0	5,8	2,8	30	31	0,8	5	169	20	0,19	0,06	0,17	54	0,06	0,09	0,6	0,07	0,06	30	0,00	13
Habichuelas enlatadas	100	3/4 pocillo chocolatero	20	1,2	0,1	0,02	0,00	0,05	0	4,5	1,9	26	19	0,9	262	109	13	0,29	0,04	0,20	35	0,02	0,06	0,2	0,13	0,04	32	0,00	5
Palmitos enlatados	71	1/2 pocillo chocolatero	20	1,8	0,4	0,09	0,07	0,14	0	3,3	1,7	41	46	2,2	302	126	27	0,82	0,09	0,99	0	0,01	0,04	0,3	0,09	0,01	28	0,00	6
Pepinillos agridulces	21	6 unidades pequeñas	25	0,1	0,1	0,01	0,00	0,02	0	6,7	0,2	1	3	0,1	197	7	1	0,02	0,02	0,00	3	0,00	0,01	0,0	0,03	0,00	0	0,00	0
Pimentón rojo	111	1 unidad mediana	30	1,0	0,2	0,03	0,01	0,11	0	7,1	2,2	10	21	0,6	2	196	11	0,13	0,08	0,13	633	0,08	0,03	0,6	0,09	0,28	24	0,00	211
Rábano con cáscara	125	7 unidades medianas	25	0,8	0,6	0,04	0,03	0,06	0	4,5	2,0	26	23	0,4	30	290	11	0,38	0,05	0,09	1	0,01	0,06	0,4	0,11	0,09	34	0,00	29
Remolacha, cocida	57	1/2 unidad pequeña	25	1,0	0,1	0,02	0,02	0,03	0	5,7	1,1	9	22	0,5	44	174	13	0,20	0,04	0,19	2	0,02	0,02	0,2	0,09	0,04	46	0,00	2
Tomate chonto	118	1 unidad pequeña	25	1,1	0,4	0,06	0,06	0,17	0	5,4	1,3	6	28	0,6	11	262	13	0,11	0,08	0,13	73	0,07	0,06	0,7	0,30	0,09	18	0,00	22
Tomate larga vida	132	1 unidad pequeña	27																										
Tomate riñón	104	1/2 unidad grande	25	1,2	0,2	0,03	0,03	0,08	0	5,3	1,1	14	29	0,5	14	212	10	0,07	0,09	0,10	67	0,06	0,04	0,5	0,52	0,08	9	0,00	24
Tomate rojo maduro enlatado	105	1/2 pocillo chocolatero	20	0,9	0,1	0,02	0,02	0,05	0	4,6	1,1	32	20	0,6	155	232	13	0,17	0,12	0,14	63	0,05	0,03	0,7	0,18	0,09	8	0,00	15
Zanahoria	58	1/2 pocillo chocolatero	25	0,6	0,1	0,02	0,01	0,05	0	5,9	1,7	16	26	0,3	20	187	9	0,12	0,03	0,08	1632	0,06	0,03	0,5	0,12	0,09	8	0,00	5
Promedio			25	1,3	0,3	0,04	0,02	0,11	0	5,3	1,6	18	36	0,7	75	191	13	0,33	0,11	0,17	160	0,05	0,08	0,8	0,38	0,09	33	0,00	21

Otras verduras con menos de 25 kilocalorias por 100 gramos

Lechuga colchina
Lechuga crespa
Pepino cohombro
Espinaca cruda
Acelga
Apio tallo crudo
Berenjena
Berro
Calabaza o vitoria
Nabo
Zucchini

No.	Cedula	P. Nombre	Edad	Dia	Mes	Año	SUBSIDIO COLOMBIA MAYOR	EPS	Sisben	Genero	Persona de contacto	ETNIA				DISCAPACIDAD								ORIENTACIÓN						
												Afrodescendi	Indigena	Gitano	Mestizo	Auditiva	Visual	Sordoceguera	Cognitiva	Fisica	Multiple	Mental	Ninguna	Gay	Lesbiana	Transexual	Bisexual	Intersexual	Heterosexual
1	2.542.314	ABSALON ESCOBAR BRAND	96	4	6	1926	NO RECIBE	EMSSANAR	B-4	M	HIJA LUZ DARY ESCOBAR TEL 312 778 6715 QUEBRADA SECA	X											X						X
2	66.961.406	ADALGIZA GALEANO	63	20	6	1959	$80.000,00	EMSSANAR	No tiene	F	HIJO JHON FREDY TORO TEL 312 735 9282 -2522891-2562194				X					X		X								X
3	29.436.067	ALCIRA NIÑO TAMAYO	62	29	8	1960	$80-000,00	EMSSANAR	No tiene	F	NO CUENTA				X					X		X								X
4	29.896.125	ALICIA GIRALDO HERNANDEZ	88	15	7	1934	$80.000,00	EMSSANAR	No tiene	F	NIETO JHONATAN GIRALDO :3184328639- CARLOS GIRALDO :3175804079				X							X								X
5	1.638.601	ALVARO ROJAS MANCHOLA	87	1	7	1935	NO RECIBE	NUEVA EPS	No tiene	M	HERMANA LUCELI ROJAS : 922425202				X	X														X
6	1.115.066.740	ANGELA MARIA CALLE	67	10	5	1955	$80.000,00	EMSSANAR	No tiene	F	NO CUENTA				X							X								X
7	29.282.277	ANGELA MARIA SILVA CONCHA	73	29	5	1949	$80-000,00	EMSSANAR	No tiene	F	JOSE ALONSO GONZALEZ : 3184841750 -CLL 20 # 9A -18				X							X								X
8	6.454.187	ANTONIO GARCIA GARCIA	81	31	12	1940	$80.000,00	EMSSANAR	No tiene	M	ELONIA GIRALDO TEL:2282506				X					X		X								X
9	6.182.274	ANTONIO MARIA LONDOÑO BEDOYA	81	6	8	1941	$80.000,00	EMSSANAR	No tiene	M	HERMANA AMANDA LONDOÑO CR 17 # 15-86				X								X							X
10	26.556.625	ARCELIA PERDOMO DE ARIAS	90	31	12	1931	$80.000,00	EMSSANAR	No tiene	F	HIJA CELMIRA ARIAS TEL 315 430 4514				X					X										X
11	14.874.741	BERNARDO SANMARTIN DIAZ	69	25	7	1953	$80.000,00	EMSSANAR	No tiene	M	HERMANA NOELIA SANMARTIN DIAZ				X							X								X
12	2.729.860	CAMILO ANDRES CAICEDO RIVERA	84	4	7	1938	$80.000,00	EMSSANAR	No tiene	M	NO CUENTA				X					X										X
13	494.040	CARLOS ARANGO	87	23	8	1935	$80.000,00	EMSSANAR	No tiene	M	NO CUENTA				X					X										X
14	41.473.804	CARMEN EMILIA PARRA RIOS	73	22	9	1948	$80.000,00	EMSSANAR	No tiene	F	NO CUENTA				X							X			X					
15	38,210,007	CLARA ANGELA RAYO	66	18	8	1956	NO RECIBE	EMSSANAR	No tiene	F	NO CUENTA				X							X								X
16	16.348.416	DARIO LOZANO GUERRERRO	67	29	1	1955	NO RECIBE	EMSSANAR	No tiene	M	NO CUENTA				X					X										X
17	14.875.934	DELIO DIAZ QUINTERO	65	16	7	1957	NO RECIBE	SURA C.	C-13	M					X				X											X
18	6.049.325	DIOMEDES SALAZAR ZUÑIGA	93	16	8	1929	$ 80.000,00	EMSSANAR	No tiene	M	NO CUENTA				X				X											X
19	31.642.294	DORIS MARIA BALTAN	82	7	1	1940	$80.000,00	EMSSANAR	No tiene	F	SOBRINA CLAUDIA INES VELEZ BALTAN : 3187253256				X				X			X								X

20	24.464.546	FABIOLA VARGAS DE CASTAÑEDA	91	25	7	1941	NO RECIBE	EMSSANAR	No tiene	F	NO CUENTA				X				X		X							X
21	6.186.077	GABRIEL ANTONIO ALCALDE	76	5	9	1946	$80.000,00	EMSSANAR	No tiene	M	NO CUENTA				X			X	X									X
22	2.509.309	GERMAN ROJAS GAVIRIA	90	21	1	1932	$80.000,00	EMSSANAR	No tiene	M	SOBRINA CARMELITA ARANGO ROJAS TEL 3164067333 CLL15#5-94				X						X	X						X
23	31.657.926	GILMA SANCHEZ	88	20	9	1933	$80.000,00	EMSSANAR	No tiene	F	AMIGO SAUL VERNAL :3184639150-2288055 MRIELA :3128957570				X				X		X							X
24	4.441.539	HECTOR ROSEBEL CASTRILLON QUICENO	78	19	3	1944	$80.000,00	EMSSANAR	No tiene	M	NO CUENTA				X				X		X							X
25	6.709.007	JANUARIO DUQUE VARGAS	81	24	6	1941	$80.000,00	EMSSANAR	No tiene	M	HIJO HOLMES DUQUE SUAREZ SANJONONDO BARRIO LA UNIDAD 4 CASA 20 TEL.3186235259				X							X							X
26	6.394.089	JESUS ENGEBER BECERRA CEBALLOS	82	27	5	1940	$80.000,00	EMSSANAR	No tiene	M	NO CUENTA				X						X							X
27	6.181.452	JOSE ANTONIO OVIEDO MORA	82	28	3	1940	$80.000,00	EMSSANAR	No tiene	M	NO CUENTA				X			X										X
28	14.870.365	JOSE HEBERTH APARICIO CRUZ	73	19	4	1949	$ 80-000,00	EMSSANAR	No tiene	M	AMIGA ANGIE VELASQUEZ 314 665 9219 2361940 CLL 13 # 8E-37 ALTO BONITO				X				X									X
29	1115081981	JOSE PASTRANA	71	19	3	1951	NO RECIBE	EMSSANAR	A-4	M	BIENESTAR SOCIAL				X				X									X
30	6.186.569	JOSE PIOQUINTO AGUIAR ARENAS	77	8	4	1945	$ 80-000,00	EMSSANAR	No tiene	M	HIJA SANDRA PATRICIA AGUIAR TEL 315 560 2727				X			X	X									X
31	14.884.627	JOSE ROGERIO RAMIREZ SERNA	82	5	6	1940	NO RECIBE	SURA C.	No tiene	M	NO CUENTA				X			X										X
32	4.318.572	LEOVIGILDO MORENO ANGEL	88	18	12	1933	NO RECIBE	EMSSANAR	No tiene	M	NO CUENTA				X			X			X							X
33	29.285.751	LILIA VALENCIA VANEGAS	84	1	1	1938	$80.000,00	EMSSANAR	No tiene	F	GERARDO IVAN ARZAYOS : 3148482731-CLL 4a # 2-14 BARRIO EL CARMELO 2272661				X				X		X							X
34	1.242.887	LUIS EMILIO MORALES ESCOBAR	88	24	4	1934	NO RECIBE	MEDIMAS	C-7	M	HIJA LORENA MORALES CL.14 #13 - 51 SUCRE				X			X	X									X
35	38.872.780	MARIA AMPARO VELASCO CLAROS	56	3	1	1966	NO RECIBE	EMSSANAR	B-1	F	NO CUENTA				X				X									X
36	22.255.582	MARGARITA ARREDONDO MONTOYA	92	26	10	1929	$80.000,00	EMSSANAR	No tiene	F	MARTA LICI PEREZ : 3117604616-YOLANDA PEREZ : 3003051620				X				X		X							X
37	38.958.284	MARIA ARGELIA LOMBANA	90	6	5	1932	NO RECIBE	NUEVA EPS C.	No tiene	F	HIJA MARIA EUGENIA LOMBANA . 3103855615 CLL 54 # 24-11 MANIZALES				X		X				X							X
38	24.921.061	MARIA CRUZANA ORREGO DE HERNANDEZ	92	9	2	1930	$80.000	EMSSANAR	No tiene	F	BIENESTAR SOCIAL				X		X	X										X
39	29.699.003	MARIA DEL ROSARIO GUTIERREZ OLIVEROS	75	16	7	1947	$80.000,00	EMSSANAR	No tiene	F	NO CUENTA				X			X										X

40	29.728.163	MARIA FLORIA CAICEDO MEJIA	79	20	12	1942	$80.000,00	EMSSANAR	No tiene	F	OR ORLANDA DE RIO : 2361739 - CRA 3E 3 8A-21 B: SAN VICENTE -ROSA :3117309554-3145126463				X						X							X	
41	29.278.427	MARIA MARGARITA PEDRAZA	82	11	7	1940	$80.000,00	EMSSANAR	No tiene	F	MARTA LUCIA PINEDA :3188197688 KR 16 # 7-82				X						X							X	
42	29.140.900	MARIA REMEDIOS CASTRO MARIN	92	20	5	1930	NO RECIBE	EMSSANAR	No tiene	F	NO CUENTA				X						X							X	
43	31641869	MARIA OFIR MONTES VALENCIA	85	5	9	1937	NO RECIBE	EMSSANAR	B-7	F	DEYANIRA SERNA TEL: 3108425108				X							X						X	
44	2.679.044	MIGUEL ARTURO VELANDIA	83	1	12	1938	$80.000,00	EMSSANAR	No tiene	M	AHIJADQA MARIA INES 315 7885482 CR 15 # 19-62				X							X						X	
45	2.727.740	OMAR DE JEUS MONTES VALENCIA	86	22	9	1935	NO RECIBE	NUEVA EPS C.	C-3	M	PAOLA MONTES 314634521				X	X												X	
46	16.583.758	OSCAR EDUARDO RENDON SUAREZ	67	29	11	1954	NO RECIBE	EMSSANAR	No tiene	F	NO CUENTA				X							X						X	
47	16.240.732	PEDRO NEL OSPINA CALDAS	75	10	4	1947	NO RECIBE	EMSSANAR	A-5	M	SOBRINA DIANA GARCIA CALLE 30B#11 66 316 810 7725				X				X	X								X	
48	2.505.665	RAFAEL NUÑEZ	105	14	5	1917	$80.000.00	EMSSANAR	C-6	M	NO CUENTA				X					X								X	
49	528.817	RAUL DE JESUS CASTAÑEDA AGUDELO	91	17	7	1931	$80.000,00	EMSSANAR	No tiene	M	AMIGO OSCAR VALENCIA TEL 322 722 8932 CR 15 # 7-66				X						X							X	
50	2.554.998	REMIGIO OSPINA OSPINA	87	1	9	1935	$80.000,00	EMSSANAR	No tiene	M	HERMANA MERI 315 2141862-ROSA 318 6755652 HERNAN SOBRINO 316 8355602				X			X										X	
51	10.220.312	RODRIGO DE JESUS ZAMORA MORALES	72	14	8	1950	$80.000,00	EMSSANAR	No tiene	M	HIJA :LUZ ESTELA ZAMORA : 3222764102 _LUZ DARI ZAMORA :3336837_JESUS MARIA ZAMORA : 3136338532				X						X							X	
52	6.265.000	WILLIAM GOMEZ BUITRAGO	63	26	4	1959	NO RECIBE	NUEVA EPS	B-5	M	NO CUENTA				X					X								X	
53	29.283.704	YOLANDA DIAZ	72	2	5	1950	NO RECIBE	EMSSANAR	No tiene	F	HERMANA MARIA FABIOLA DIAZ TEL 316 3934002 CALLE 1G SUR # 14-39				X					X								X	
54	14873352	ALFONSO DELGADO RECIO	71	13	9	1951	$80.000,00	EMSSANAR	B-7	M	JESUS ANTONIO DELGADO HERMANO CARRERA 5E#13B-15 ALTO BONITO 3163326235				X					X								X	

Centro de Bienestar del Anciano de Buga
NIT. 891.380.027-0
CALLE 16 No. 7-124 - tel.2276222

Celular 3245475659

Doctora
DIANA MARCELA GÓMEZ LIBREROS
Secretaria de Bienestar Social y Desarrollo Comunitario
Alcaldía Municipal
Guadalajara de Buga.

Cordial saludo,

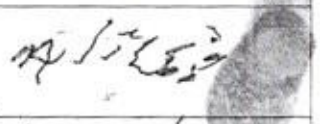
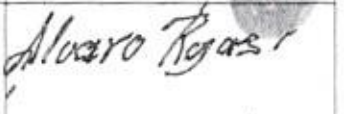
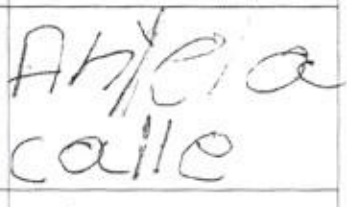
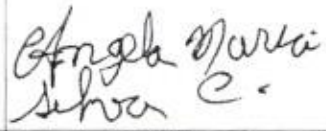
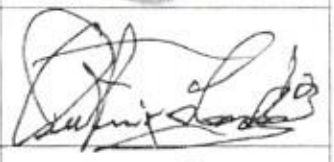
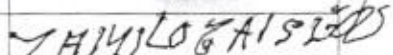
Gerardo Humberto Cabrera Mendoza, Representante legal del Centro de Bienestar del Anciano de Buga, identificado con cedula de ciudadanía No. 6.187.448 expedida en Buga-Valle, me permito informarle que estamos brindando los refrigerios a los 54 adultos mayores institucionalizados en nuestro Centro, de acuerdo al convenio vigente No. 2200-1089-2022 que se tiene con la Secretaria de Bienestar Social y Desarrollo Comunitario, dando así cumplimiento a citado convenio.

De acuerdo a lo anterior, estamos dando cumplimiento a lo solicitado por ustedes, con la entrega de los refrigerios a los 54 adultos mayores beneficiarios del programa.

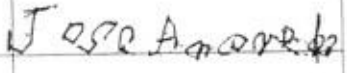
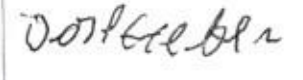
Atentamente,

GERARDO HUMBERTO CABRERA MENDOZA
Representante legal

Anexo: Listado de los 54 beneficiarios.

No.	Cedula	P. Nombre	Edad	Dia	Mes	Año	EPS	Sisben	Genero	Firma o Huella
1	2.542.314	ABSALON ESCOBAR BRAND	96	4	6	1926	EMSSANAR	B-4	M	
2	66.961.406	ADALGIZA GALEANO	63	20	6	1959	EMSSANAR	No tiene	F	
3	2.499.275	ANTONIO JOSE MUÑOZ MARIN	81	15	4	1941	EMSSANAR	C-9	F	
4	29.436.067	ALCIRA NIÑO TAMAYO	62	29	8	1960	EMSSANAR	No tiene	F	
5	29.896.125	ALICIA GIRALDO HERNANDEZ	88	15	7	1934	EMSSANAR	No tiene	F	
6	1.638.601	ALVARO ROJAS MANCHOLA	87	1	7	1935	NUEVA EPS	No tiene	M	
7	1.115.066.740	ANGELA MARIA CALLE	67	10	5	1955	EMSSANAR	No tiene	F	
8	29.282.277	ANGELA MARIA SILVA CONCHA	73	29	5	1949	EMSSANAR	No tiene	F	
9	6.454.187	ANTONIO GARCIA GARCIA	81	31	12	1940	EMSSANAR	No tiene	M	
10	6.182.274	ANTONIO MARIA LONDOÑO BEDOYA	81	6	8	1941	EMSSANAR	No tiene	M	
11	26.556.625	ARCELIA PERDOMO DE ARIAS	90	31	12	1931	EMSSANAR	No tiene	F	
12	14.874.741	BERNARDO SANMARTIN DIAZ	69	25	7	1953	EMSSANAR	No tiene	M	
13	2.729.860	CAMILO ANDRES CAICEDO RIVERA	84	4	7	1938	EMSSANAR	No tiene	M	

14	494.040	CARLOS ARANGO	87	23	8	1935	EMSSANAR	No tiene		
15	41.473.804	CARMEN EMILIA PARRA RIOS	74	22	9	1948	EMSSANAR	No tiene	F	
16	38.210.007	CLARA ANGELA RAYO	66	18	8	1956	EMSSANAR	No tiene	F	
17	16.348.416	DARIO LOZANO GUERRERRO	67	29	1	1955	EMSSANAR	No tiene	M	
18	14.875.934	DELIO DIAZ QUINTERO	65	16	7	1957	SURA C.	C-13	M	
19	6.049.325	DIOMEDES SALAZAR ZUÑIGA	93	16	8	1929	EMSSANAR	No tiene	M	
20	31.642.294	DORIS MARIA BALTAN	82	7	1	1940	EMSSANAR	No tiene	F	
21	24.464.546	FABIOLA VARGAS DE CASTAÑEDA	81	25	7	1941	EMSSANAR	No tiene	F	
	6.186.077	GABRIEL ANTONIO ALCALDE	76	5	9	1946	EMSSANAR	No tiene	M	
23	2.509.309	GERMAN ROJAS GAVIRIA	90	21	1	1932	EMSSANAR	No tiene	M	
24	31.657.926	GILMA SANCHEZ	89	20	9	1933	EMSSANAR	No tiene	F	
25	4.441.539	HECTOR ROSEBEL CASTRILLON QUICENO	78	19	3	1944	EMSSANAR	No tiene	M	
26	6.709.007	JANUARIO DUQUE VARGAS	81	24	6	1941	EMSSANAR	No tiene	M	

27	6.394.089	JESUS ENGEBER BECERRA CEBALLOS	82	27	5	1940	EMSSANAR	No tiene	M	
28	6.181.452	JOSE ANTONIO OVIEDO MORA	82	28	3	1940	EMSSANAR	No tiene	M	
29	14.870.365	JOSE HEBERTH APARICIO CRUZ	73	19	4	1949	EMSSANAR	No tiene	M	
30	1115081981	JOSE PASTRANA	71	19	3	1951	EMSSANAR	A-4	M	
31	6.186.569	JOSE PIOQUINTO AGUIAR ARENAS	77	8	4	1945	EMSSANAR	No tiene	M	
32	14.884.627	JOSE ROGERIO RAMIREZ SERNA	82	5	6	1940	SURA C.	No tiene	M	
33	4.318.572	LEOVIGILDO MORENO ANGEL	88	18	12	1933	EMSSANAR	No tiene	M	
34	29.285.751	LILIA VALENCIA VANEGAS	84	1	1	1938	EMSSANAR	No tiene	F	
35	1.242.887	LUIS EMILIO MORALES ESCOBAR	88	24	4	1934	MEDIMAS	C-7	M	
36	38.872.780	MARIA AMPARO VELASCO CLAROS	56	3	1	1966	EMSSANAR	B-1	F	
37	22.255.582	MARGARITA ARREDONDO MONTOYA	92	26	10	1929	EMSSANAR	No tiene	F	
38	38.958.284	MARIA ARGELIA LOMBANA	90	6	5	1932	NUEVA EPS C.	No tiene	F	

39	24.921.061	MARIA CRUZANA ORREGO DE HERNANDEZ	92	9	2	1930	EMSSANAR	No tiene	F	
40	29.699.003	MARIA DEL ROSARIO GUTIERREZ OLIVEROS	75	16	7	1947	EMSSANAR	No tiene	F	
41	29.728.163	MARIA FLORIA CAICEDO MEJIA	79	20	12	1942	EMSSANAR	No tiene	F	
42	29.278.427	MARIA MARGARITA PEDRAZA	82	11	7	1940	EMSSANAR	No tiene	F	
43	29.140.900	MARIA REMEDIOS CASTRO MARIN	92	20	5	1930	EMSSANAR	No tiene	F	
44	31641869	MARIA OFIR MONTES VALENCIA	85	5	9	1937	EMSSANAR	B-7	F	
45	2.679.044	MIGUEL ARTURO VELANDIA	83	1	12	1938	EMSSANAR	No tiene	M	
46	2.727.740	OMAR DE JEUS MONTES VALENCIA	87	22	9	1935	NUEVA EPS C	C-3	M	
47	16.583.758	OSCAR EDUARDO RENDON SUAREZ	67	29	11	1954	EMSSANAR	No tiene	F	
48	2.505.665	RAFAEL NUÑEZ	105	14	5	1917	EMSSANAR	C-6	M	
49	528.817	RAUL DE JESUS CASTAÑEDA AGUDELO	91	17	7	1931	EMSSANAR	No tiene	M	
50	2.554.998	REMIGIO OSPINA OSPINA	87	1	9	1935	EMSSANAR	No tiene	M	

51	10.220.312	RODRIGO DE JESUS ZAMORA MORALES	72	14	8	1950	EMSSANAR	No tiene	M	
52	6.265.000	WILLIAM GOMEZ BUITRAGO	63	26	4	1959	NUEVA EPS	B-5	M	William Gomez
53	29.283.704	YOLANDA DIAZ	72	2	5	1950	EMSSANAR	No tiene	F	
54	14873352	ALFONSO DELGADO RECIO	71	13	9	1951	EMSSANAR	B-7	M	

NÚMERO DEL CONVENIO: SBSDC-2200-1089-2022
EJECUCIÓN DEL PERIODO: DEL 27 DE AGOSTO AL 16 DE SEPTIEMBRE DE 2022
(ACTIVIDAD 2)

TEMA DE LA ACTIVIDAD: ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL: Se logró prestar de manera preventiva la Orientación Psicosocial a los Adultos Mayores del Centro de Bienestar del Anciano, que requieren valoración por médico general, con el fin de contribuir en la salud física y mental de cada uno de ellos.

Se logró prestar de manera preventiva la Orientación Psicosocial a los Adultos Mayores del Centro de Bienestar del Anciano, que requieren valoración por médico general, con el fin de contribuir en la salud física y mental de cada uno de ellos, durante este periodo de ejecución del contrato del mes de septiembre de 2022.



NÚMERO DEL CONVENIO: SBSDC-2200-1089-2022
EJECUCIÓN DEL PERIODO: DEL 27 DE AGOSTO AL 16 DE SEPTIEMBRE DE 2022
(ACTIVIDAD 2)
TEMA DE LA ACTIVIDAD: ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL

En este periodo de ejecución del contrato del mes de septiembre de 2022, se siguió dando continuidad con el análisis de las 54 valoraciones que se realizaron en el primer periodo de ejecución del contrato a los adultos mayores que se encuentran institucionalizados en el Centro de Bienestar del Anciano beneficiarios del programa, con el objetivo de observar diferentes patologías físicas y mentales de esta población y que requieren una atención integral constante para una sana adultez tardía.

1	2.542.314	ABSALON ESCOBAR BRAND
2	66.961.406	ADALGIZA GALEANO
3	2.499.275	ANTONIO JOSE MUÑOZ MARIN
4	29.436.067	ALCIRA NIÑO TAMAYO
5	29.896.125	ALICIA GIRALDO HERNANDEZ
6	1.638.601	ALVARO ROJAS MANCHOLA
7	1.115.066.740	ANGELA MARIA CALLE
8	29.282.277	ANGELA MARIA SILVA CONCHA
9	6.454.187	ANTONIO GARCIA GARCIA
10	6.182.274	ANTONIO MARIA LONDOÑO BEDOYA
11	26.556.625	ARCELIA PERDOMO DE ARIAS
12	14.874.741	BERNARDO SANMARTIN DIAZ
13	2.729.860	CAMILO ANDRES CAICEDO RIVERA
14	494.040	CARLOS ARANGO
15	41.473.804	CARMEN EMILIA PARRA RIOS
16	38,210,007	CLARA ANGELA RAYO
17	16.348.416	DARIO LOZANO GUERRERRO
18	14.875.934	DELIO DIAZ QUINTERO
19	6.049.325	DIOMEDES SALAZAR ZUÑIGA
20	31.642.294	DORIS MARIA BALTAN
21	24.464.546	FABIOLA VARGAS DE CASTAÑEDA
22	6.186.077	GABRIEL ANTONIO ALCALDE
23	2.509.309	GERMAN ROJAS GAVIRIA
24	31.657.926	GILMA SANCHEZ
25	4.441.539	HECTOR ROSEBEL CASTRILLON
26	6.709.007	JANUARIO DUQUE VARGAS
27	6.394.089	JESUS ENGEBER BECERRA CEBALLOS
28	6.181.452	JOSE ANTONIO OVIEDO MORA
29	14.870.365	JOSE HEBERTH APARICIO CRUZ
30	1115081981	JOSE PASTRANA
31	6.186.569	JOSE PIOQUINTO AGUIAR ARENAS
32	14.884.627	JOSE ROGERIO RAMIREZ SERNA

NÚMERO DEL CONVENIO: SBSDC-2200-1089-2022
EJECUCIÓN DEL PERIODO: DEL 27 DE AGOSTO AL 16 DE SEPTIEMBRE DE 2022
(ACTIVIDAD 2)

TEMA DE LA ACTIVIDAD: ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL

En este periodo de ejecución del contrato del mes de septiembre de 2022, se siguió dando continuidad con el análisis de las 54 valoraciones que se realizaron en el primer periodo de ejecución del contrato a los adultos mayores que se encuentran institucionalizados en el Centro de Bienestar del Anciano beneficiarios del programa, con el objetivo de observar diferentes patologías físicas y mentales de esta población y que requieren una atención integral constante para una sana adultez tardía.

33	4.318.572	LEOVIGILDO MORENO ANGEL
34	29.285.751	LILIA VALENCIA VANEGAS
35	1.242.887	LUIS EMILIO MORALES ESCOBAR
36	38.872.780	MARIA AMPARO VELASCO CLAROS
37	22.255.582	MARGARITA ARREDONDO MONTOYA
38	38.958.284	MARIA ARGELIA LOMBANA
39	24.921.061	MARIA CRUZANA ORREGO DE
40	29.699.003	MARIA DEL ROSARIO GUTIERREZ
41	29.728.163	MARIA FLORIA CAICEDO MEJIA
42	29.278.427	MARIA MARGARITA PEDRAZA
43	29.140.900	MARIA REMEDIOS CASTRO MARIN
44	31641869	MARIA OFIR MONTES VALENCIA
45	2.679.044	MIGUEL ARTURO VELANDIA
46	2.727.740	OMAR DE JESUS MONTES VALENCIA
47	16.583.758	OSCAR EDUARDO RENDON SUAREZ
48	2.505.665	RAFAEL NUÑEZ
49	528.817	RAUL DE JESUS CASTAÑEDA
50	2.554.998	REMIGIO OSPINA OSPINA
51	10.220.312	RODRIGO DE JESUS ZAMORA M.
52	6.265.000	WILLIAM GOMEZ BUITRAGO
53	29.283.704	YOLANDA DIAZ
54	14873352	ALFONSO DELGADO RECIO