MINUTA PATRÓN 2022

Centro de Bienestar del Anciano Santa Ana

Nutrición y dietética

La minuta patrón es la guía para determinar los grupos de alimentos que debe llevar el menú, así como la cantidad exacta que se debe servir y la frecuencia con la que los alimentos serán consumidos semanalmente. La minuta patrón se basa principalmente en los requerimientos de energía y de nutrientes, permitiendo planear de manera racional la alimentación de la población y es considerada como el punto de partida para la programación de los ciclos de menús.

Objetivo

Definir los aspectos técnicos a tener en cuenta para la implementación de la minuta patrón que servirá como insumo para la entrega alimentaria en el servicio de alimentación del Centro de bienestar del Anciano Santa Ana.

El Adulto Mayor al estar caracterizado por una pérdida progresiva en el sistema gastrointestinal, se observa una disminución marcada en la producción de saliva, dificultando la masticación por ausencia o pérdida de piezas dentales, adicionalmente se presenta disminución en la secreción de las enzimas digestivas, causando que la digestión y absorción sean más lentas, aumentando la producción de gases. Asociado a los cambios físicos puede observarse necesidad de asistencia en las actividades cotidianas como el consumo de alimentos, incidiendo en el estado anímico y por ende en la ingesta de alimentos. Además, por la disminución de la

actividad física, se reducen los requerimientos de energía y nutrientes, lo cual debe verse reflejado en la disminución de las porciones de alimentos consumidos, especialmente los tubérculos, plátanos, cereales y grasas y conservando las porciones de proteínas, verduras y frutas.

La consistencia de los alimentos debe ser adaptada de acuerdo a la capacidad para masticar y deglutir, evitando ofrecer alimentos que puedan generar molestias gastrointestinales, debido al cambio en el vaciamiento gástrico por lo cual deberán evitarse comidas copiosas. De acuerdo a las patologías presentadas por los participantes, además de recomendaciones de los mismos, y según lo reglamentado se hace necesario definir las modificaciones en la minuta patrón del CBA Santa Ana.

Dentro de lo estipulado en las Guías alimentarías basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar – ICBF, en las Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes – RIEN, La Resolución 3803 de 2016, y en Tabla de Composición de Alimentos Colombianos los requerimientos para la población Adulta mayor tanto de micro y macro nutrientes son:

Grupo de edad	Energía (kcal)			Proteína (g)		Grasa (g)		Carbohidratos (g)	
	Hombre	Mujer	Promedio	15% AMDR*		35% (2- 5 años) 30% (6 - > 60) AMDR		50% (2- 5 años) 55% (6 - > 60) AMDR	
				Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer
2 - 5 años	1242	1150	1200	45,0		46,7		150	
6 - 9 años	1500	1394	1450	54,5		48,3		199,4	
10 - 13 años	2088	1869	2000	75,0		66,7		275,0	
14 - 17 años	2750	2100	-	103,2	78,7	91,7	70,0	378,5	288,7
18 - 59 años	2650	2100	-	99,5	78,7	88,3	70,0	364,5	288,7
> 60 años	2172	1895	2000	75,0		66,7		275,0	

- **Energía:**

En el proceso de envejecimiento, el metabolismo basal disminuye al igual que la actividad física y por ello, los requerimientos energéticos son menores. Esto implica que se debe prestar especial atención en la elección de los alimentos en la dieta y a la densidad nutricional de los mismos, para que de esta manera queden cubiertas todas las necesidades nutricionales y así́ se puedan evitar los déficits de nutrientes. Los requerimientos energéticos se aproximan a **1900** a **2400 kcal/día**, siendo mayor en el hombre. A partir de los 60 años de edad, estos requerimientos tienen una reducción del 10% cada decenio. Se debe considerar el tipo de actividad física y la intensidad de la misma a la hora de calcular los requerimientos calóricos, además cabe resaltar que las ingestas calóricas menores de 1500 kcal/día pueden no cubrir los requerimientos nutricionales en

micronutrientes, por lo que es importante tenerlo en cuenta a la hora de establecer una dieta.

- **Proteínas:**

El aporte de proteínas en el anciano puede verse comprometido debido a múltiples causas tales como los trastornos de la masticación, cambios en su apetito, alteraciones digestivas y procesos renales.

Los requerimientos de proteínas recomendados son de **0,8**g a **1,1** g /kg/día, siendo alrededor de **65-70**g lo recomendado que se consuma a diario. Es aconsejable que estas proteínas sean de origen animal (carnes y pescados, la leche, los huevos) y el restante sea de origen vegetal (legumbres o los frutos secos) para poder tener mejor biodisponibilidad de este nutriente. No obstante, es importante resaltar que aun así se suministre porciones adecuadas de proteínas la sarcopenia o pérdida de masa muscular es algo frecuente en ancianos, bien por la reducción de la actividad física, el descenso de las proteínas en el músculo, y otros factores propios de este tipo de población.

- **Grasas:**

El adulto mayor necesita un aporte de grasa adecuado como fuente de energía, vehículo de vitaminas liposolubles y también para mejorar la palatabilidad de la dieta. En personas mayores es frecuente el incremento del compartimento graso de organismo, a consecuencia de un alto consumo de alimentos ricos en calorías y la menor actividad física que se realiza a partir de cierta edad. Por tal motivo, se debe fomentar el consumo de grasas saludables para prevenir enfermedades

crónicas y el porcentaje no debe ser superior al **30** o **35** % del valor calórico de la dieta.

- **Carbohidratos:**

La ingesta de hidratos de carbono o carbohidratos debe cubrir entre **50 a 55**% de las calorías totales de la dieta. Es aconsejable el consumo de hidratos de carbono complejos (Cereales, tubérculos) y la reducción de los azucares simples (Chocolates, dulces).

Con respecto a la fibra, es importante el consumo diario de alimentos ricos en fibra para que las funciones gastrointestinales funcionen correctamente y se eviten problemas como el estreñimiento, lo recomendado en el adulto mayor es de **15-20** g/día. Para cubrir este requerimiento es importante el consumo diario de frutas y verduras.

Grupo de edad	Fibra (g)		Ca (mg)	Fe (mg)		Zn (mg)		VIT A (ER)		ÁC Fólico (mg)
	14g/1000 Kcal		Ambos sexos	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Ambos sexos
2 - 5 años	17		600	13		4		350		180
6 - 9 años	20		700	13		5		500		250
10 - 13 años	28		1150	13		6		600		300
14 - 17 años	39	29	1300	17	23	14	7	900	700	400
18 - 59 años	37	29	1000	13	27	14	8	900	700	400
> 60 años	28		1150	13		11		800		400

- **Vitaminas:**

Las vitaminas son imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo, ya que el hombre es incapaz de sintetizarlas, por tal motivo es necesario que su aporte sea adecuado y suficiente a través de la alimentación. En el adulto mayor existen numerosas causas que favorecen la aparición frecuente de déficits vitamínicos. Los déficits más frecuentes de vitaminas que se han detectado hacen referencia a la vitamina C y las del grupo B, a causa de problemas digestivos que limitan su absorción o por la interacción de algunos fármacos. Respecto a los minerales, hay que prestar especial atención a algunos minerales como el calcio y el hierro, por las posibles carencias en este grupo de población.

Según lo anterior, para que la alimentación sea adecuada, equilibrada, balanceada, y optima debe cubrir los valores dados, a través del consumo de alimentos fuentes de cada grupo. Por tal motivo se recomiendan las siguientes porciones diarias, ya que por medio de estas se estima el cubrimiento de los valores recomendados de proteína, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales:

Grupo de alimentos		No. Intercambios	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Grasa Total (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	CHO (g)	Fibra Dietaria (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Vit A (ER)	Ácido Fólico (µg)
Grupo I: Cereales, raíces, tubérculos y plátanos															
Promedio del grupo		5,5	499	8,5	2,5	0,6	0,9	0,8	114,7	10,6	75,1	3,8	1,4	572,3	94,7
Grupo II: Frutas y verduras															
Promedio del grupo		3,5	137	4,0	0,9	0,1	0,2	0,4	33,6	6,8	66,2	3,5	0,6	721,7	78,0
Grupo III: Leche y productos lácteos															
Promedio del subgrupo entero		2	215	12,6	14,4	10,6	4,2	3,4	19,1	0,0	498,0	0,5	1,5	161,5	0,5
Promedio del subgrupo bajo en grasa		1,5	131	11,9	1,2	0,5	0,2	0,0	17,7	0,0	426,4	0,1	1,4	117,8	7,1
Grupo IV: Carnes, huevos, leguminosas, frutos secos y semillas															
Promedio del subgrupo carnes magras, huevos, leguminosas		5	397	35,5	17,4	7,2	5,1	2,9	26,2	6,5	108,5	6,8	3,5	141,6	185,1
Subgrupo IV	Nueces y semillas secas	1	55	1,5	5,1	1,1	2,3	1,2	1,9	0,8	8,7	0,3	0,3	0,3	7,0
Promedio del subgrupo alto en grasa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Grupo V: Grasas															
Subgrupo I	Poliinsa-turadas	3	132	0,0	14,9	2,0	4,0	8,2	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0	3,0	0,0
Subgrupo II	Monoinsa-turada	2	91	0,4	9,7	1,2	6,3	1,7	1,5	1,0	2,0	0,2	0,1	12,0	0,0
Subgrupo III	Saturadas	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Grupo VI: Azúcares															
Subgrupo I	Azúcares simples	3	243	0,3	0,1	0,0	0,0	0,0	65,2	0,1	24,7	0,8	0,1	0,0	0,0
Subgrupo II	Dulces y postres	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Las siguientes porciones recomendadas se deben suministrar a lo largo del día. (Desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena) optando por que estas porciones de alimentos sean saludables.

Grupo I: Cereales, raíces, tubérculos y plátanos: 5 porciones al día.

Grupo II: Frutas y verduras: 3,5 porciones al día entre frutas y verduras.

Grupo III: Leche y sus derivados: 3 porciones al día.

Grupo IV: Carnes, leguminosas, frutos secos y semillas: 5 porciones al día.

Grupo V: Grasas: 4,5 porciones al día.

En las siguientes ilustraciones se muestran ejemplos de opciones de porciones de cada grupo:

Grupo de Alimentos	Alimento	Imagen	Peso aprox. de una porción
1.Cereales, raíces, tubérculos y plátanos.	Almojábana pequeña		31g
	Arepa blanca		45g
	Arroz blanco		100g
	Pan blanco		40g
2. Verduras y frutas.	Verduras cocidas (habichuela y zanahoria)		70g
	Papaya		150g
3. Leche y productos lácteos	Queso		30g

Grupo de Alimentos	Alimento	Imagen	Peso aprox. de una porción
4. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	Carne de res		80g
	Pierna pernil de pollo		116g
	Huevo revuelto		50g
	Frijol cabecita negra		120g
5. Grasas	Aguacate		80g
6. Azúcares	Panela		55g

Además de cubrir los requerimientos por medio de los número de porciones, también es importante incluir leche y derivados lácteos descremados, el uso de carnes magras y el retiro de la piel de las carnes, para disminuir el aporte de

colesterol y grasa saturadas proveniente de los alimentos, los condimentos a utilizar en las preparaciones deben ser naturales (tomillo, laurel, perejil, cilantro, cebolla, tomate, pimentón, orégano, entre otros) consultar el documento Sazonadores naturales: especias, hierbas y frutas. Evitar el uso de alimentos embutidos y enlatados por el alto aporte de glutamato monosódico, sodio, nitritos y nitratos.

Minuta Patrón

Ya definidos algunos de los aspectos técnicos, la cantidad necesaria de nutrientes, porciones recomendadas a lo largo del día para la implementación de la minuta patrón del Centro de bienestar del Anciano Santa Ana, se realiza las adecuaciones pertinentes para proporcionar una alimentación de calidad y así contribuir al que estado nutricional de los adultos mayores sea el adecuado.

Ejemplos del menú:

1. Desayuno:
   - 1 lácteo (Leche entera), 1 Proteína (Huevo – Queso), 1 Derivado Cereal (1 porción de pan o 1 arepa o 3 galletas), Chocolate – café, mantequilla. Azúcar: Panela - SUJETO A CAMBIOS SEGÚN PERSONA Y DIAGNOSTICO.

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servido*
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos					
Leche en polvo ó	Todos los días	15,6 g	15,6 g	120 cc	4 onzas de leche
Leche entera pasteurizada		120 cc	120 cc		
Carnes- huevos-quesos					
Huevo	Todos los días	55 gr	50 gr	50 gr	1 unidad
Queso campesino		40 g	40 g	40 g	1 porción mediana- 2 lonchas
Derivados de cereal**					
Pan o arepa o envuelto, etc	Todos los días	70 g	70 g	70 g	1 ½ unidad mediana
Cereales para colada (Trigo o Maíz o Avena o Cebada)	3 veces/semana	14 g	14 g	14 g	1 cucharada rebosada, para elaboración de colada (½ agua - ½ leche)
Fruta					
Fruta entera	Todos los días	126 - 266 g	120 g	120 g	1 porción mediana
Azúcares					
Azúcar ó	Todos los dias	14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada; 8 onzas de bebida caliente ó 240 cc (½ agua - ½ leche)
Panela ó		14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada
Chocolate		14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada
Grasa					
Aceite o Mantequilla	Todos los días	6 cc	6 cc	6 cc	½ cucharada

2. Media mañana: Ejemplo LACTEO / FRUTA / O CEREAL (Pan-torta / Galleta)

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servido
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos					
Leche en polvo ó	4 veces/semana	15,6 g	15,6 g	120 cc	4 onzas de leche
Leche entera pasteurizada		120 cc	120 cc		
Derivados de cereal**					
Pan ó torta ó	Todos los días	60 g	60 g	50 g	1 ½ unidad mediana, 1 porción mediana
Galletas de dulce ó sal ó waffer		21 g	21 g	21 g	3 unidades
Cereales para colada (Trigo o Maíz o Avena o Cebada)	3 veces/semana	14 g	14 g	14 g	1 cucharada rebosada, para elaboración de colada (½ agua - ½ leche)
Fruta					
Entera ó	Todos los días	105 - 222 g	100 g	100 g	1 porción mediana
en jugo		47 - 100 g	45 g	240 cc	8 onzas de jugo

3. Almuerzo: Ejemplo (1 sopa + seco EL SECO CONSTA DE (1 proteína + 1 cereal/harina + 1 tubérculo + verduras o ensalada) + 1 fruta (jugo)). SUJETA A CAMBIOS SEGÚN PERSONA Y DIAGNOSTICO. AZÚCAR O ENDULZANTE.

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servido	
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido		
Sopa o crema* **						
Verduras	Todos los días	14 - 20 g	12 g	150 cc	5 onzas	
Cereal		9 g	9 g			
Raices/Tubérculos/Plátanos		17 - 25 g	15 g			
Leguminosa		2 g	2 g			
Seco						
Carnes, huevo, leguminosas						
Carne roja	3 veces/semana (Vísceras una vez cada 15 días)	100 g	100 g	65 g	1 porción mediana	
Carne blanca	3 veces/semana	Pechuga: 137 g Pierna: 143 g Pernil: 150 g Atún lomo: 100 g	100 g	80 g (sin hueso) Atún: 100 g	1 porción mediana	
Huevo	1 vez / semana	55 g	50 g	50 g	1 unidad	
Leguminosa	2 veces / semana	20 g	20 g	56 g	4 cucharadas medianamente colmadas	
Cereal						
Arroz ó	6 veces/semana	40 g	40 g	90 g	5 cucharas soperas	
Pasta	1 vez / semana	40 g	40 g	91 g	5 cucharas soperas	
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal**						
Papa, plátano, ñame, etc ó	5 veces/semana	83 - 116 g	70 g	69 g	1 unidad mediana	
Arepa o envuelto, etc	2 veces/semana	50 g	50 g	50 g	1 unidad mediana	
Hortalizas - verduras						
Verdura	Todos los días	57 - 85 gr	50 g	50 g	4 cucharas soperas	
Frutas						
Entera ó	Todos los días	105 - 222 g	100 g	100 g	1 porción mediana	
en jugo		47 - 100 g	45 g	240 cc	8 onzas de jugo	
Azúcares						
Azúcar ò	Todos los dias	14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada	8 onzas de bebida ó 240 cc
Panela		14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada	
Grasa						
Aceite	Todos los días	16 cc	16 cc	16 cc	1 ½ cucharada	

4. Media tarde: Ejemplo (1 lácteo+ fruta O derivado de cereal) O BATIDO O SUPL.

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servido
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos					
Yogurt ó Kumis ó	Todos los días	150 cc	150 cc	150 cc	5 onzas
Queso campesino		40 gr	40 gr	40 gr	1 porción mediana- 2 lonchas
Fruta					
Fruta entera	Todos los días	126 - 266 g	120 g	120 g	1 porción mediana
Derivados de cereal**					
Hojaldre	4 veces/semana	40 gr	40 gr	40 gr	1 unidad
Galletas de dulce ó sal ó waffer		21 gr	21 gr	21 gr	3 unidades (de 7 g)

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APORTE REFRIGERIOS	**550**	**14,1**	**12,6**	**94,3**	**353,0**	**4,6**	**0,6**
ADECUACION	**23,2%**	**17,0%**	**16,0%**	**28,4%**	**44,1%**	**32,7%**	**8,6%**

5. Cena: Ejemplo (1 proteína + 1 cereal + 1 tubérculo + verduras + 1 fruta (jugo) + azúcar (panela – endulzante) + 1 grasa (aceite-mantequilla)). SUJETA.

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servido
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Seco					
Carnes, huevo, leguminosas					
Carne roja	3 veces/semana (Vísceras una vez cada 15 días)	100 g	100 g	65 g	1 porción mediana
Carne blanca	3 veces/semana	Pechuga: 137 g Pierna: 143 g Pernil: 150 g Atún lomo: 100 g	100 g	80 g (sin hueso) Atún: 100 g	1 porción mediana
Huevo	1 vez / semana	55 g	50 g	50 g	1 unidad
Cereal					
Arroz ó	6 veces/semana	40 g	40 g	90 g	7 cucharas soperas
Pasta	1 vez / semana	40 g	40 g	91 g	7 cucharas soperas
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal****					
Papa, plátano, ñame, etc ó	5 veces/semana	83 - 116 g	70 g	69 g	1 unidad mediana
Arepa o envuelto, etc	2 veces/semana	50 g	50 g	50 g	1 unidad mediana

Hortalizas - verduras						
Verdura	Todos los días	57 - 85 gr	50 g	50 g	5 cucharas soperas	
Frutas						
Entera ó	Todos los días	105 - 222 g	100 g	100 g	1 porción mediana	
en jugo		47 - 100 g	45 g	240 cc	8 onzas de jugo	
Azúcares						
Azúcar ò	Todos los dias	14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada	8 onzas de bebida ó 240 cc
Panela		14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada	
Grasa						
Aceite	Todos los días	16 cc	16 cc	16 cc	1 ½ cucharada	

Los ejemplos de menú que anteriormente se exponen, representan el cómo debe ser normalmente la alimentación del adulto mayor en su día a día, las porciones, la frecuencia de consumo y los alimentos que necesita consumir para mantener un adecuado estado nutricional y que finalmente proporcione las nutriciones necesario para optimo estado de salud.

EJEMPLO DE LAS PREPARACIONES O FRECUENCIA DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS.

Ejemplo: 1 Lácteo a la media mañana (un día se da yogurt, otro un día vaso de leche, otro un día 1 porción de queso, etc.) Por otra parte, en estos se explican cada cuanto se debe suministrar (Todos los días, 4 veces a la semana) y la porción recomendada (1 tajada, 1 vaso, 3 cucharadas) todo con base a lo recomendado para el adulto mayor. También es importante resaltar las formas de preparación, optar por preparaciones asadas, cocinadas, horneadas, al vapor, evitando el exceso consumo de grasas, igualmente la consistencia de la alimentación según la

necesidad de la persona, sea una dieta normal, semiblanda, liquida, o modificada en algún nutriente, sea hiposódica, controlada en carbohidratos, en líquidos etc.

Además de esto, se realizan las diferentes actividades para la socialización de los cambios y educación sobre el cómo debe ser la alimentación para los residentes del CBA – Santa Ana a las personas encargadas, manipuladoras de alimentos, cuidadores etc.

1. Evaluación de la minuta actual.
2. Actualización a la minuta según lo recomendado (% de macro y micro nutrientes, número de porciones).
3. Socialización de esta con el personal manipulador de alimentos.
4. Educación sobre la alimentación del adulto mayor.
5. Implementación con las intervenciones y recomendaciones dadas.

Cabe resaltar que este documento, las recomendaciones y cambios que se hacen a la minuta están sujetos a modificaciones y constante actualización, en pro a brindar una alimentación de calidad a todos los adultos mayores del CBA Santa Ana.

- Se adjunta lista de intercambio para tener en cuanta, a la hora de preparar los alimentos, cuando se habla de CEREAL que alimento se puede proporcionar y en que cantidad, y así mismo con cada uno de los grupos de alimentos, para siempre brindar alimentos de buena calidad y variedad.

LISTA DE INTERCAMBIO

HARINAS		FRUTAS		VERDURAS
Arroz blanco cocido	6 cucharadas	Banano	1 unidad pequeña	PUEDE CONSUMIR SOLAS O MEZCLADAS:5 Cucharadas
Almojábana/Buñuelo Pandequeso/Pandeyuca	1 unidad pequeña	Feijoa	3 unidades pequeña	Lechuga
Arepa delgada	1 unidad pequeña	Fresas	9 unidades medianas	Tomate
Arepa redonda	1 unidad grande	Granadilla	1 unidad grande	Zanahoria
Pan tajado	1 unidad pequeña	Guanábana	4 cucharadas	Brócoli
Galletas de soda	3 unidades	Guayaba	1 unidad mediana	Cebolla
Tostada	1 unidad mediana	Guayaba manzana	1 unidad mediana	Pimentón
Avena en hojuelas	4 cucharadas	Higo	2 unidad pequeña	Repollo
Granola	3 cucharadas	Manzana	1 unidad mediana	Espinaca
Mazamorra	5 cucharadas soperas	Mango	1 unidad pequeña	Pepino
Espaguetis	2/3 pocillo	Murrapo	1 unidad pequeña	Habichuela
Pan cake	1 unidad	Sandia	¼ unidad	Auyama
Rosquillas	1 paquete	Maracuyá	1 unidad pequeña	Remolacha
Barra cereal	1 unidad	Naranja	1 unidad pequeña	Espárragos
Susanitas	3 unidades	Papaya	1 trozo mediano	Zucchini
Cereal	3 cucharadas	Pera	1 unidad mediana	Coliflor

LECHE		QUESO / SUSTITUTOS		CARNES	
Leche semidescremada	1 vaso pequeño	Cuajada	1 tajada pequeña semigruesa	Atún	1 lata
Yogurt	1 vaso	Huevo	1 unidad pequeña	Pechuga de pollo sin piel	¼ unidad grande
Kumis Diet	1 vaso	Huevo codorniz	5 unidades pequeñas	Carne de rey	1/5 lb
Yogurt griego natural	1 vaso pequeño	Jamón de cerdo Mortadela	2 tajadas	Carne de cerdo	1/5 lb
Helado Diet	1 bola	Morcilla	1 trozo pequeño	-	-
Leche en polvo semidescremada	4 cucharadas	Quesito	1 tajada semigruesa	-	-
-	-	Queso Finesse	2 lonchitas	-	-
-	-	Salchicha	1 unidad	-	-

LEGUMINOSAS		GRASAS		TUBÉRCULOS	
Frijol cargamanto	1 cucharón	Aceite Vegetal	1 cucharada sopera	Papa común	1 unidad mediana
Lenteja cocida	1 cucharón	Crema de leche	1 cucharada sopera	Papa criolla	3 unidades medianas
Garbanzos cocidos	1 cucharón	Mantequilla Maní	1 cucharada dulcera	Guineo	1 unidad mediana
-	-	Mantequilla	1 cucharada dulcera	Plátano	½ unidad mediana
-	-	Queso Crema	1 cuchara sopera	Yuca	1 trozo mediano
-	-	Mayonesa	1 cuchara	-	-
-	-	Aguacate común	1/8 unidad mediana	-	-
-	-	Aguacate Hass	¼ unidad mediana	-	-

DULCES		FRUTOS SECOS		BEBIDAS	
Pasas	8 unidades	Almendras	4 unidades	Gatorade	1 botella
Cucas	1 unidad pequeña	Maní sin sal	1 cucharada sopera	Avena instantánea	2 cucharadas soperas
Durazno enlatado	3 mitades medianas	Nuez	2 unidades	Café	1 cucharada

Gelatina	Pocillo pequeño	Pistacho	1 cucharada sopera	Chocolate con azúcar	1 pastillas
Bocadillo	1 unidad pequeña	-	-	-	-
Torta	1 unidad pequeña	-	-	-	-
Chocolatina	1 unidad pequeña	-	-	-	-
Azúcar añadido	2 cucharitas	-	-	-	-



OBSERVACIONES

- ✓ Vaso/ pocillo chocolatero: 200cc
- ✓ Cucharón: 100cc
- ✓ 1 tajada: 30 gramos aprox.
- ✓ 1/5 lb: 100gramos
- ✓ Cucharada: 15ml
- ✓ Cucharita: 5ml



María Antonia Restrepo S.

María Antonia Restrepo Sánchez

C.C 1.036.404.382