PROYECTOS DE PROTECCIÓN
Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO : **Indígena** ___ **(etnia** _____**)** **GRUPO DE EDAD:** 13 a 17 años 11 meses
Afro ____ **Raizal** ___ **ROM** ___ **Sin pertenencia Etnica** __x__

DESAYUNO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad P. Bruto	Cantidad P. Neto	Cantidad P. Servido	Unidad Casera de 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		60 g	60 g	60 g	1 porción mediana	
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	16 g	16 g	16 g	1 cuchara rebosada	8 onzas de bebida caliente ó 240 cc (½ agua - ½ leche)
Panela ó		17 g	17 g	17 g	1 cuchara rebosada	
Chocolate		14 g	14 g	14 g	1 cuchara rebosada	
Grasa						
Aceite o Mantequilla	Todos los días	6 cc	6 cc	6 cc	½ cucharada	

* La unidad casera de servido es una orientación general que sirve de guía sobre la cantidad en cocido de un alimento/preparación. En cumplimiento a lo definido en la guia de metrología, cada proyecto debe estandarizar los instrumentos de servido y, por ende, la unidad de medida real.
** El acompañante se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región, así se puede incluir arroz, papa, plátano, yuca, etc o sus derivados.

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APORTE DESAYUNO	565	20,6	20,7	70,6	388,4	4,2	0,9
ADECUACION	22%	23,1%	24,3%	19,7%	43,2%	19,2%	11,5%

PROYECTOS DE PROTECCIÓN
Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO : **Indígena ___ (etnia _____)** **GRUPO DE EDAD:** 13 a 17 años 11 meses
Afro ____ Raizal ___ ROM ___ **Sin pertenencia Etnica __x__**

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de 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	50 g	50 g	50 g	1 unidad 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
Azúcares					
Azúcar ó	Todos los dias	16 g	16 g	16 g	1 cuchara rebosada — 8 onzas de bebida ó 240 cc
Panela		17 g	17 g	17 g	1 cuchara rebosada

REFRIGERIO DE LA TARDE

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido
Lácteos					
Yogurt ó Kumis ó	Todos los días	150 cc	150 cc	150 cc	5 onzas
Queso campesino		50 gr	50 gr	50 gr	1 porción mediana
Derivados de cereal**					
Hojaldre	5 veces/semana	50 gr	50 gr	50 gr	1 unidad
Galletas de dulce ó sal ó waffer		21 gr	21 gr	21 gr	3 unidades (de 7 g)
Azúcares					
Tipo Bocadillo ó panelita ó	Todos los días	20 g	20 g	20 g	1 porción pequeña
Gelatina para preparar		18 g	18 g	100 g	1 porción grande

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APORTE REFRIGERIOS	**591**	**15,7**	**15,5**	**95,9**	**419,2**	**3,7**	**0,9**
ADECUACION	**23%**	**17,5%**	**18,2%**	**26,8%**	**46,6%**	**16,9%**	**11,7%**

PROYECTOS DE PROTECCIÓN
Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO : **Indígena** ___ **(etnia** _____**)** **GRUPO DE EDAD:** 13 a 17 años 11 meses

Afro ____ **Raizal** ___ **ROM** ___ **Sin pertenencia Etnica** __x__

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de 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	64 g	1 porción mediana
Carne blanca	3 veces/semana	Pechuga: 136 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	15 g	15 g	42 g	3 ½ cucharas soperas
Cereal					
Arroz ó	6 veces/semana	29 g	29 g	66 g	5 cucharas soperas
Pasta	1 vez / semana	40 g	40 g	91 g	1 porción grande
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal** **					
Papa, plátano, ñame, etc ó	5 veces/semana	70 - 98 g	59 g	58 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	43 - 65 gr	38 g	38 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	16 g	16 g	16 g	1 cuchara rebosada
Panela		17 g	17 g	17 g	1 cuchara rebosada
Grasa					
Aceite	Todos los días	17 cc	17 cc	17 cc	1 ¾ cucharada

Condimentos***

*** **Sopa:** Su inclusión se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región; en caso de no ser costumbre su consumo, los alimentos destinados a la sopa, se deben distribuir por grupo, en la preparación del seco, para aumentar la cantidad. Para la preparación de sopa-crema se deben utilizar 22 gramos de verdura adicionales, los cuales se descontarán del gramaje del seco.

**** **Raiz / Tubérculo / Plátano / Derivados de cereal:** cuando se ofrezca pan o preparaciones tipo chips, la cantidad a entregar no debe superar los 25 gramos

***** **Condimentos:** La cantidad de condimientos 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. Los alimentos utilizados para guisos se contabilizan como verduras

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APORTE ALMUERZO	784	27,3	24,5	111,0	92,5	6,9	0,4
ADECUACION	31%	30,5%	28,8%	31,0%	10,3%	31,6%	5,1%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

PROYECTOS DE PROTECCIÓN
Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO : **Indígena ___ (etnia _____)** **Afro ____ Raizal ___ ROM ___** **Sin pertenencia Etnica __x__**

GRUPO DE EDAD: 13 a 17 años 11 meses

COMIDA / CENA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad P. Bruto	Cantidad P. Neto	Cantidad P. Servido	Unidad Casera de Servido
Seco					
Carnes, huevo, leguminosas					
Carne roja	3 veces/semana (Vísceras una vez cada 15 días)	100 g	100 g	64 g	1 porción mediana
Carne blanca	3 veces/semana	Pechuga: 136 g Pierna: 143 g Pernil: 150 g Atún lomo: 100 g	100 g	80 gr (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	1 porción grande
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal****					
Papa, plátano, ñame, etc ó	5 veces/semana	94 - 134 g	80 g	79 g	1 unidad grande
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 ó	Todos los dias	16 g	16 g	16 g	1 cuchara rebosada / 8 onzas de bebida ó 240 cc
Panela		17 g	17 g	17 g	1 cuchara rebosada
Grasa					
Aceite	Todos los días	17 cc	17 cc	17 cc	1 ¾ cucharada

Condimentos*****

***** Sopa:** Su inclusión se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región; en caso de no ser costumbre su consumo, los alimentos destinados a la sopa, se deben distribuir por grupo, en la preparación del seco, para aumentar la cantidad. Para la preparación de sopa-crema se deben utilizar 22 gramos de verdura adicionales, los cuales se descontarán del gramaje del seco.
****** Raiz / Tubérculo / Plátano / Derivados de cereal:** cuando se ofrezca pan o preparaciones tipo chips, la cantidad a entregar no debe superar los 25 gramos
******* Condimentos:** La cantidad de condimientos 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. Los alimentos utilizados para guisos se contabilizan como verduras

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APORTE COMIDA	762	26,0	24,6	109,2	84,4	5,5	0,3
ADECUACION	30%	29,1%	28,9%	30,5%	9,4%	25,3%	3,6%

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL MINUTA PATRON

	Kcal	Proteina g	Lípidos g	CHO g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL DIARIO PROMEDIO MINUTA PATRON	2702	89,6	85,4	386,6	984,6	20,2	2,5
RECOMENDACIONES DIARIAS (13-17 AÑOS 11 MESES)	2556	89,5	85,2	357,8	900,0	21,7	7,7
% ADECUACION	106%	100,1%	100,2%	108,1%	109,4%	93,0%	31,9%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

Guarne, 12 de Julio de 2017

DOCTORA
SILVIA MONTOYA ECHEVERRI
COORDINADORA GRUPO DE ATENCIÓN EN CICLOS DE VIDA Y NUTRICIÓN
REGIONAL ANTIOQUIA

Asunto: Aclaraciones al componente Nutricional.

La Corporación San Miguel Arcángel, atiende población en situación de discapacidad y/o trastorno mental, en la actualidad tiene un solo usuario en el rango de edad de 13 a 17 años 11 meses; Dixon Alexander Jiménez Giraldo, cuya entidad competente es el municipio de Rionegro.

Teniendo en cuenta que los usuarios que son atendidos en la Corporación, se encuentran en un rango de edad muy amplio (entre 17 y 95 años), el ciclo de menú se hizo teniendo en cuanta los gramajes para el rango de 13 a 17 años 11 meses, acorde a la minuta patrón del ICBF, y con respecto al resto de la población, se hicieron diferenciaciones en los gramajes de los alimentos dentro del mismo ciclo de menú.

Es así como en las guías de preparaciones, aparece sombreado aquellos gramajes exclusivos para el adolescente, a los cuales no se les sumó el total de los gramos, para evitar confusiones, ejemplo: leche en polvo 10 grs. La leche en este caso va adicional en la preparación del usuario objeto de supervisión del ICBF y no aplica para el resto de la población. Quesito: 60grs (es el tamaño que corresponde a Dixon, pero No al resto de los usuarios). Avena: 9 grs, se adiciona en la porción de sopa del usuario. Galleta rondalla: 30 grs, se dan 2 paquetes al usuario y al resto de la población 1 paquete; y así sucesivamente dependiendo del alimento o preparación.

Dixon Jiménez, presenta parálisis cerebral, y por su estado nutricional y de salud, requiere unas condiciones específicas para su alimentación, es así como se le administra una dieta blanda mecánica por su dificultad para masticar, e hipercalórica, la cual incluye: adición de leche en polvo en tragos de la mañana, adición de aceite de girasol y avena en hojuelas en sopa, batido hipercalórico con la comida y una merienda.

Es importante mencionar que las preparaciones de los alimentos que aparecen en la guía de preparaciones y los ciclos de menú, son fieles a la receta que las auxiliares de nutrición deben preparar para todos los usuarios y adicional a esto deben tener en cuenta las características especiales que requieren algunos usuarios, entre ellos el adolescente Dixon Jiménez. En el caso de la comida, se presentan las preparaciones tal y como se deben ofrecer al usuario, teniendo en cuenta la adición de aceite de girasol, la avena en hojuelas y el batido.

En la comida, los alimentos para el resto de la población se ofrecen teniendo en cuenta lo siguiente: la verdura se adiciona a la sopa-crema, pues la mayoría rechazan la ensalada en la noche; el arroz siempre va blanco; algunos días se ofrecen embutidos tales como salchichón, chorizo o jamón (Para el adolescente se garantiza la carne que corresponde según el ciclo de menú, en la porción indicada); la bebida que acompaña la comida siempre va caliente por solicitud de los usuarios, pues el clima es frio y la población en su mayoría son adultos mayores (Nunca va jugo), además el horario de las auxiliares de nutrición es hasta las 7:00 p.m. por lo que la comida es más sencilla, de manera que tengan el tiempo suficiente para entregarla y dejar todo limpio y desinfectado para el día siguiente.

Cuando en el menú se incluya chorizo, éste se dará de manera adicional al usuario Dixon Jiménez. En este caso se le garantizará la porción de carne como se indica en el ciclo de menú.

Los valores nutricionales del quesito, fueron tomados de las tablas del CAN, pues el queso campesino que es el alimento más similar, no arroja valores acordes a los nutrientes que aporta.

Los valores de zinc y vitamina A del quesito, se obtuvieron de los datos de la cuajada, de la tabla de composición de alimentos colombianos del ICBF 2.005.

Como última aclaración se hace constar que a la Corporación llegan constantemente donaciones con especial énfasis en frutas y verduras, para estos casos se priorizaran los alimentos donados teniendo en cuenta el tiempo de maduración, debido a esto se hacen cabios en sopas, ensaladas y jugos y en algunas ocasiones más de los permitidos en los lineamientos del ICBF, basados en la lista de intercambio.

SE ENTREGA:
1 CD CON LOS SIGUIENTES DOCUMENTOS ESCANEADOS YA APROBADOS:

1. Ciclos de menú
2. Análisis Nutricional
3. Lista de Intercambio de Alimentos
4. Guía de preparaciones.

Cordialmente,

Sandra Patricia Pineda González
Nutricionista-Dietista
T.P. MND 05227