República de Colombia
Departamento Administrativo para la Prosperidad Social
Instituto Colombiano de Bienestar Familiar
Cecilia de la Fuente de Lleras

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS DE LA ALIMENTACIÓN

MINUTA PATRÓN POR TIEMPOS DE CONSUMO - SEMANAL

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad P. Bruto		Cantidad P. Neto		Cantidad P. Servido	Unidad Casera de Servido
Sopa o crema**							
Verduras	Todos los días	22 - 34 gr		20 gr		240 cc	1 taza
Cereal o Raices o Plat.		46 gr		40 gr			
Leguminosa		10 gr		10 gr			
Seco							
Carnes, huevo, leguminosas							
Carne roja ó	3 veces/semana*	160 gr		160 gr		100 gr	1 porción
Visceras (higado ó lengua) ó	1 vez/mes*	180 gr		180 gr		100 gr	1 porción
Carne blanca	2 veces/semana*	Pechuga: 163 gr Pierna: 170 gr Pernil: 180 gr Pescado:156-180gr		120 gr		100 gr	1 porción
Leguminosa	2 veces/semana	35 gr		35 gr		mínimo 75 gr	mínimo 5 cucharas soperas
Cereal							
Arroz ó	Todos los días**	40 gr		40 gr		90 gr	7 cucharas soperas
Pasta	1 vez / mes**	40 gr		40 gr		91 gr	1 porción grande
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal							
Papa, plátano, ñame, etc ó	3 veces/semana	125 - 167 gr		100 gr		80 gr	1 unidad grande o 3 tajadas
Arepa, envuelto, croquetas, bollo, etc ó		50 gr		50 gr		50 gr	1 unidad mediana
Pan, preparaciòn tipo chips, etc		25 gr		25 gr		25 gr	1 porción
Hortalizas - verduras							
Verdura	Todos los días	57 - 85 gr		50 - 70 gr		70 gr	4 cucharas soperas
Frutas							
Entera y	Todos los días	126 - 264 gr		120 gr		120 gr	1 porción mediana
En jugo		50 - 75 gr		45 gr		210 cc	1 vaso 7 onzas
Azúcares							
Azúcar de adición y	Todos los dias	16 gr		16 gr		16 gr	1 cuchara sopera
Postre	Todos los dias	20 - 40 gr		20 - 40 gr		20 - 40 gr	1 porción
Grasa							
Aceite	Todos los días	16 cc		16 cc		16 cc	1 1/2 cucharada

Condimentos***

	Calorías		Proteínas g		Grasa g		Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg
TOTAL DIARIO MINUTA PATRON	868	30,4	43,4	19,3	33,8	108,5	141,1	280	3,4
RECOMENDACIONES DIARIAS (Hombres y Mujeres 18 - 59 años)	2480	86,8	124	55,1	96,4	310	953,8	800	9,6
% ADECUACION	35%		35%		35%		15%	35%	35%
% AMDR		14-20%		20-35%		50-65%			

NOTA: Los pesos incluidos en la minuta patrón, se constituyen en los valores mínimos de oferta de alimentos. No se permiten porciones de menor tamaño al definido. Se requiere del suministro completo con todos los componentes hasta finalizar el servicio.
* Como protéina principal en las dos opciones ofrecidas.
** La oferta de pasta se constituye en un intercambio de la oferta de arroz; es decir, el usuario que elige el plato de pasta, no incluirá la porción de arroz. El arroz estará disponible diario para los usuarios que lo deseen como plato diferente a la pasta o como porción adicional.
*** La cantidad de condimientos no se estandarizan en minuta patrón. Los condimentos deben adicionarse permitiendo mejorar la calidad organoléptica de la preparación, evitando saturación. Los condimentos deben ser de origen natural.