NUEVES REFORZADAS						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
BEBIDA LACTEA	**Lácteos**	Diario			Leche caliente: 220 cc Coladas, chocolate, agua de panela con leche, café con leche: 240 cc	7 a 8 onzas
	Leche caliente con canela		220 cc	220 cc		
	Colada de fécula de maíz, colada de harina de plátano, colada de avena, colada de fécula de maíz con mora, chocolate, Agua de panela con leche, café en leche					
	Cereal y mezclas (colada)					
	Fécula de maíz, avena molida, harina de plátano		12 g	12 g		
ALIMENTO PROTEICO	Queso: campesino, doble crema	1 - 2 veces por semana	50 g	50 g	50 g	Queso doble crema: 2 tajadas Queso campesino: 1 porción grande
	Huevo: revuelto, cocido, perico	2 - 3 veces por semana	55,56 g	50 g	Revuelto: 42 g Perico: 45 g Cocido: 48 g	1 unidad
CALDO	Changua con huevo: Huevo	1 vez a la semana	55,56 g	50 g	240 cc	8 onzas
	Changua con huevo: Leche		180 cc	180 cc		
	Carne de res, pollo, pajarilla		50 - 62,5 g	50 g		
	Papa		62,5 g	50 g		
CEREAL ACOMPAÑANTE	Pan blando, pan rollo, pan hojaldrado, mogolla integral	Diario	60 g	60 g	60 g	1 unidad grande
	Arepa de maíz		42 g	42 g	95 g	1 unidad grande
	Pan molde: blanco o integral		42 g	42 g	42 g	2 tajadas
	Tostada: integral, sabor a mantequilla		60 g	60 g	60 g	3 unidades
	Galletas de soda		26 g	26 g	26 g	3 unidades
FRUTA	Fresa, papaya, melón, uvas	Diario	210 - 400 g	200 g	200 g	1 taza
	Banano, manzana, pera, mandarina		235 - 286 g	200 g	200 g	1 unidad mediana
	Granadilla		183,3 g	55 g	183,3 g	1 unidad
AZUCARES[3]	Azúcar	Diario	7 g	7 g		
	Chocolate		23 g	25 g		
	Panela		15 g	20 g		
GRASAS[2]	Aceite o margarina o mantequilla	Diario	3,8 g	3,8 g		

ALMUERZO						
Tipo de Alimento		**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
SOPA	**Proteina**: carne de res, pollo	4 veces a la semana	3 - 5 g	3 g	270 cc	9 onzas
	Verduras: arveja, habichuela, zanahoria		85 g	50 g		
	Tuberculo: papa, yuca, plátano		65 - 80 g	60 g		
	Leguminosa		20 g	20 g		
	Cereal: Pasta (fideos, conchitas)		18 g	18 g		
	Arroz, cebada, cuchuco		20 g	20 g		
	Avena en hojuelas		22 g	22 g		
ALIMENTO PROTEICO[4]	Leguminosa	3 veces al mes	40 g	40 g	96 g	3 cucharadas
	Carne de res (magra) y carne de cerdo (lomo)	1 - 2 veces por semana	120 g	110 g	Asado: 70 g En salsa: 75 g	1 trozo mediano
	Carne de res molida		120 g	110 g	100 g	6 cucharadas
	Pechuga de pollo	1 - 2 veces por semana	137,5 g	110 g	80 g	5 cucharadas
	Pescado	1 vez a la semana	220 g	110 g	Asado: 60 g En salsa: 70 g	1 trozo mediano
	Visceras: Hígado de res	1 vez al mes	120 g	110 g	75 g	1 trozo mediano
CEREAL	Arroz	Diario	60 g	60 g	120 g	6 cucharadas
	Pasta		60 g	60 g	130 g	6-7 cucharadas
RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS[4]	Plátano	Diario	100 g	60 g	Tajada: 50 g Asado: 60 g Melao: 60 g	Tajada: 1 tajada mediana Asado o melao: 1 trozo mdiano
	Papa: criolla, sabanera		60 - 75 g	60 g	Cocida: 60 g Dorada: 50 g Chorreada: 60 g	Criolla: 1 unidad mediana Sabanera: 1 unidad pequeña
	Yuca		75 g	60 g	Cocida: 80 g Dorada: 60 g	1 trozo o astilla mediano
VERDURA COCIDA O ENSALADA DE VERDURAS Y/O FRUTAS	Cocidas: Calabaza, ahuyama, arveja verde fresca, zanahoria, apio, acelga, espinaca, remolacha, pepino, habichuela, etc	Diario	110 - 180 g	100 g	80 g	5 cucharadas
	Ensaladas: espinaca, lechuga, tomate, zanahoria, pepino, etc		110 - 120 g	80 g	80 g	5 cucharadas
	Tajada de aguacate		108,3 g	65 g	65 g	1 tajada mediana
BEBIDA DE FRUTA	Mora, fresa, maracuyá, lulo, piña, papaya, uva, feijoa, guayaba, mango	Diario	80 - 266 g	80 g	270 cc	9 onzas
AZUCARES[3]	Azúcar	Diario	8 g	8 g		
GRASAS[2]	Aceite o margarina	Diario	3,7 g	3,7 g		

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
MINUTA PATRÓN
CENTROS INTEGRARTE ATENCION EXTERNA

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

ONCES						
Tipo de Alimento		**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
BEBIDA LACTEA O LACTEO	**Lácteos**	Diario				
	Leche entera de vaca UHT (bebida unica)		220 cc	220 cc	220 cc	9 onzas
	Yogurt		200 cc	200 cc	200 cc	1 unidad indiviual
	Kumis		270 cc	270 cc	270 cc	9 onzas
	Helado		70 g	70 g	70 g	2 a 3 cucharadas
	Yogur (Ensalada de frutas)		200 cc	200 cc	200 cc	1 unidad indiviual
	Queso: sandwich		60 g	60 g	60 g	3 tajadas
	Queso: ensalada de frutas		30 g	30 g	30 g	2 tajadas
	Leche entera de vaca UHT (sorbete)		220 cc	220 cc	270 cc (sorbete)	9 onzas
	Fruta (sorbete)		100 - 150 g	75 g		
	Curuba, mango, guayaba, guanábana					
DERIVADO LÁCTEO + CEREAL	**Arroz con leche:** - Leche entera de vaca UHT - Queso campesino - Leche condensada - Arroz blanco - Uvas pasas	1 vez al mes	200 cc 30 g 30 g 25 g 12 g	200 cc 30 g 30 g 25 g 12 g	310 g	1 taza
	Peto de maíz dulce - Leche entera de vaca UHT - Leche condensada - Queso campesino - Maíz blanco	1 vez al mes	200 cc 20 g 35 g 35 g	200 cc 20 g 35 g 35 g	320 g	1 taza
CEREAL ACOMPAÑANTE [1]	Galletas de leche	Diario	24 g	24 g	24 g	2 paquetes individuales
	Galletas cracker saborizadas, galletas de soda		26 g	26 g	26 g	3 unidades
	Torta de quinua, ponqué, torta sabor a queso		50 g	50 g	50 g	1 unidad grande
	Pan molde (tajado)		42 g	42 g	42 g	2 tajadas
	Galleta wafer		24 g	24 g	24g	2 paquetes individuales
	Cereal (hojuelas azucaradas)		45 g	45 g	45 g	4 - 5 cucharadas
	Pan rollo, brownie		60 g	60 g	60 g	1 unidad grande
FRUTA O JUGO	Porción: Fresas, patilla	4 veces al mes	84 - 200 g	80 g	80 g	5 cucharadas
	Picadas con yogurt: Fresas, manzana, uvas	3 veces al mes	84 - 94 g	80 g	280 g	3/4 de taza
	Ensalada de frutas con queso rallado: - Melón - Fresa - Manzana	2 veces al mes	120 g 52,6 g 52,9 g	60 g 50 g 45 g	190 g (155 g fruta + 35 g queso)	1/2 taza
	Ensalada de frutas con yogurt: - Banano - Fresa - Manzana	2 veces al mes	78,6 g 57,9 g 54,9 g	55 g 55 g 45 g	350 g (155 g fruta + 200 cc yogurt)	1 taza
AZUCARES[3]	Azúcar	2 veces a la semana	8 g	8 g		

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO DIARIO DE MACRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN				
	Kcal	**Proteina g**	**Grasa g**	**CHO g**
TOTAL	1803	70,4	58,4	250,6
70% de las Recomendaciones diarias (18 a 59 años y 11 meses)	**1749**	**60,9-87,5**	**39,2-67,9**	**218,4-284,2**
NIVEL DE APORTE	**103%**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL DE MICRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN				
	CALCIO mg	**HIERRO mg**	**SODIO mg**	**VITA A (ER)**
TOTAL	**888,4**	**16,6**	**1329,6**	**1489,7**
70% de las Recomendaciones diarias (18 a 59 años y 11 meses)	**583,1-1633,1**	**6,8-31,5**	**1003,1-1610**	**394,1-2100**
NIVEL DE APORTE	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**

[1] Cereal acompañante: Para la preparación sandwich de queso se debe dar cumplimiento al gramaje establecido para la porción de pan tajado y de queso.

[2] Grasas: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio por tiempo de comida. Se debe tener en cuenta que este es un ingrediente de algunas preparaciones y para mayor exactitud en las cantidades se debe consultar el gramaje establecido en el analisis nutricional.

[3] Azucares: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio por tiempo de comida. Se debe tener en cuenta que este es un ingrediente de algunas preparaciones y para mayor exactitud en las cantidades se debe consultar el gramaje establecido en el analisis nutricional.

[4] Alimento proteico y Tuberculos: para el cálculo de la porción servida se tomo como referencia la "Tabla de factores de conversión de factores de peso de alimentos de cocidos a crudos" de Perú, por lo cual es posible que estas porciones deban ajustarse en el servicio

Nota 1: Se deben estandarizar las medidas caseras de acuerdo a los implementos existentes en cada unidad.

Nota 2: Es importante mantener agua disponible para el consumo, de acuerdo a su necesidad.