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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

| 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<br>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<br>Queso campesino: 1 porción grande |
| | Huevo: revuelto, cocido, perico | 2 - 3 veces por semana | 55,56 g | 50 g | Revuelto: 42 g<br>Perico: 45 g<br>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 | 55gr | 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<br>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<br>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<br>Asado: 60 g<br>Melao: 60 g | Tajada: 1 tajada mediana<br>Asado o melao: 1 trozo mdiano |
| | Papa: criolla, sabanera | | 60 - 75 g | 60 g | Cocida: 60 g<br>Dorada: 50 g<br>Chorreada: 60 g | Criolla: 1 unidad mediana<br>Sabanera: 1 unidad pequeña |
| | Yuca | | 75 g | 60 g | Cocida: 80 g<br>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:**<br>- Leche entera de vaca UHT<br>- Queso campesino<br>- Leche condensada<br>- Arroz blanco<br>- Uvas pasas | 1 vez al mes | 200 cc<br>30 g<br>30 g<br>25 g<br>12 g | 200 cc<br>30 g<br>30 g<br>25 g<br>12 g | 310 g | 1 taza |
| | **Peto de maíz dulce**<br>- Leche entera de vaca UHT<br>- Leche condensada<br>- Queso campesino<br>- Maíz blanco | 1 vez al mes | 200 cc<br>20 g<br>35 g<br>35 g | 200 cc<br>20 g<br>35 g<br>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:<br>- Melón<br>- Fresa<br>- Manzana | 2 veces al mes | 120 g<br>52,6 g<br>52,9 g | 60 g<br>50 g<br>45 g | 190 g (155 g fruta + 35 g queso) | 1/2 taza |
| | Ensalada de frutas con yogurt:<br>- Banano<br>- Fresa<br>- Manzana | 2 veces al mes | 78,6 g<br>57,9 g<br>54,9 g | 55 g<br>55 g<br>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.