

MINUTA PATRÓN - CASA DE PASO DE MÍNIMA ESTANCIA - GOBERNACIÓN DE RISARALDA

Tiempo de Comida	Grupo de Alimentos	Número de Porciones	Calorías	Proteínas	Grasa	CHOS	Calcio	Hierro	Zinc
				g	g	g	mg	mg	mg
Desayuno	Harina	2	182	3,8	1,2	40,0	34	1,6	0,60
	Sustituto	2	154	10,6	10,8	2,8	184	2,2	1,36
	Lácteo	1	134	6,7	6,2	13,3	236	0,2	0,85
	Azúcar	1	87	0,9	1,0	19,6	21	0,4	0,22
Media Mañana	Lácteo	1	134	6,7	6,2	13,3	236	0,2	0,85
	Fruta	1	54	1	0,3	13,5	22	0,5	0,12
	Harina	1	91	1,9	0,6	20,0	17	0,8	0,30
	Harina	2	182	3,8	1,2	40,0	34	1,6	0,60
Almuerzo	Proteína	1,5	168	28,65	15,5	1,5	3	2,1	2,70
	Verdura	1	25	1,3	0,3	5,3	18	0,7	0,33
	Fruta (Jugo)	0,5	27	0,5	0,15	6,75	11	0,25	0,06
	Azúcar	1	87	0,9	1,0	19,6	21	0,4	0,22
Refrigerio de la Tarde	Lácteo	1	134	6,7	6,2	13,3	236	0,2	0,85
	Fruta	1	54	1	0,3	13,5	22	0,5	0,12
	Harina	1	91	1,9	0,6	20,0	17	0,8	0,30
	Harina	2	182	3,8	1,2	40,0	34	1,6	0,60
Cena	Proteína	1,5	168	28,65	15,5	1,5	3	2,1	2,70
	Verdura	1	25	1,3	0,3	5,3	18	0,7	0,33
	Fruta (Jugo)	0,5	27	0,5	0,2	6,8	11	0,3	0,06
	Azúcar	1	87	0,9	1,0	19,6	21	0,4	0,22
Merienda	Lácteo	1	134	6,7	6,2	13,3	236	0,2	0,85
	Harina	1	91	1,9	0,6	20,0	17	0,8	0,30
Aporte Minuta Patrón			2318	93,3	76,5	348,9	1452	18,5	14,54
Requerimiento para mujeres gestantes y madres en período de lactancia			2525	107,3	77,1	362,9	1100,0	27,2	11,2
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ			92%	87%	99%	96%	132%	68%	130%
Recomendaciones para Niñ@s de 6 Meses a 11 Meses 30 Días			688	14,5	30,0	95,0	260,0	11,0	3,0
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ			337%	643%	255%	367%	558%	168%	485%
Recomendaciones para Niñ@s de 12 meses A 23 meses 30 días			715	26,8	27,8	102,7	480,0	11,0	3,0
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ			324%	348%	275%	340%	303%	168%	485%
Recomendaciones para Niñ@s de 2 Años a 5 Años 11 Meses			1178	45,0	46,7	150,0	820,0	12,6	3,4
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ			197%	207%	164%	233%	177%	147%	428%
Recomendaciones para Niñ@s de 6 Años a 13 Años 11 Meses			1714	64,3	114,3	246,4	1150,0	13,5	5,0
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ			135%	145%	67%	142%	126%	137%	291%
Recomendaciones para Niñ@s de 14 Años a 17 Años 11 Meses			2428	91,1	80,9	349,1	1100,0	11,8	8,5
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ			95%	102%	95%	100%	132%	157%	171%
Recomendaciones para Hombre y Mujeres de 18 Años a 64 Años 11 Meses			2558	108,7	78,2	367,2	800,0	10,4	9,3
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ			91%	86%	98%	95%	182%	178%	156%



LUIS FELIPE GIRALDO LONDOÑO
 NUTRICIONISTA DIETISTA
 SEC. MUJER, FAMILIA Y DLO SOCIAL
 MND 07310
 CC 1037236844