MINUTA PATRÓN:

MINUTA PATRÓN						
GRUPO DE EDAD	MAYORES DE 60 AÑOS					
REFRIGERIO MAÑANA Y/O TARDE						
COMPONENTE	NOMBRE DEL ALIMENTO	FRECUENCIA	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PORCIÓN SERVIDA	
LÁCTEOS (BEBIDA)*	Leche de vaca, entera, en polvo	Todos los días	13 g	13 g	200 cc	
	Leche de vaca, entera, cruda		100 cc	100 cc		
	Yogurth o kumis		200 cc	200 cc		
	Queso campesino		30 g	30 g	30 g	
	Fécula de maíz, precocido, secado	opcional	12 g	12 g		
	Avena nacional crudo		12 g	12 g		
CEREAL ACOMPAÑANTE	Pan, ponque arepa, bollo, etc o	Diario	40 g	40 g	40 g	
	Galletas o		15 g	15 g	2 unidades	
	Torta, con harina de trigo		40 g	40 g	40 g	
FRUTA	Entera o en jugo	Diario	Depende del tipo de fruta	70 gr	70 g	
AZÚCARES	Azúcar, blanco	Diario	10 g	10 g		
GRASAS	Aceite o mantequilla	Diario	3 g	3 g		
APORTE NUTRICIONAL REFRIGERIO MAÑANOA Y/O TARDE PROMEDIO SEMANAL						
	Kilocalorias	Proteina (g)	Grasas (g)	Carbohidratos g	Calcio (g)	Hierro (g)
TOTAL	273	8	7	43	240	3
RECOMENDACIONES DIARIAS Mayores de 60	1928	67	64	270.0	1100	13

años						
Adecuacion	14%	12%	11%	16%	22%	23%

*LÁCTEOS (BEBIDA): Incluir una bebida con la cantidad de leche que se especifica en la minuta patrón, puede utilizarse yogurth o kumis para consumo directo. El queso puede incluirse como intercambio de la bebida lactea.Puede utilizarse preparaciones como coladas de avena o maizena u otro derivado de cereal, en las cantidades que se especifican en la minuta patron coladas de avena o maizena u otro derivado de cereal, en las cantidades que se especifican en la minuta patrón

	ALMUERZO				
COMPONENTE	NOMBRE DEL ALIMENTO	FRECUENCIA	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PORCION SERVIDA
SOPA*	Verdura	Diario	25 g	25 g	200 cc
	Cereal (fideos, conchas, arroz, avena, cebada, trigo, etc)		12 g	12 g	
	Tubérculo		50 g	40 g	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz	Diario	40 g	40 g	90 g
	Pasta alimenticia		35 g	35 g	80 g
CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS**	Carne Roja	3 veces por semana (opcional 1 vez hígado)	90 g	90 g	72 g
	Carne blanca	3 veces por semana	99 g	90 g	70 gr
	Leguminosas***	2 veces por semana	30 g	30 g	90 g
TUBERCULO, PLÁTANO O DERIVADO DE CEREAL	Papa, yuca, name	Diario	100 g	80 g	80 g
	Platano verde o maduro		133 g	80 g	80 g
	Arepa		40 g	40 g	40 g
VERDURA FRIA O CALIENTE	Verdura	Diario	Depende del tipo de verdura	60 g	60 g
FRUTA	Jugo	Diario	Depende el tipo de fruta	70	200 cc
AZÚCARES	Azucar blanco	Diario	12 g	12 g	
GRASA	Aceite o mantequilla	Diario	10 g	10 g	
LACTEOS****	Leche pasteurizada	3 veces a la semana	13 g	13 g	13 g
	Leche en polvo		100 cc	100 cc	100 cc
Condimentos*****					

APORTE NUTRICIONAL ALMUERZO - PROMEDIO SEMANAL						
	Kilocalorias	Proteina (g)	Grasas (g)	Carbohidratos g	Calcio (g)	Hierro (g)
TOTAL	633	23	21	87	161	4
RECOMENDACIONES DIARIAS Mayor de 60 años	1928	67	64	270,0	1100	13
Adecuación	33%	34%	33%	32%	15%	31%
* SOPA: Opcional, de acuerdo a los hábitos alimentario de la región. El gramaje de los alimentos que componen la sopa deber ser acordes con los esatablecidos en la minuta patrón.						
**CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS: Dentro de las carnes rojas se incluye carne de res y de cerdo. Dentro de las carne blancas se incluye pollo o pescado, éste si se adecua a los hábitos de la región. Se deben ofrecer carnes sin hueso y sin espinas.						
*** Leguminosas: La leguminosa se debe ofrecer 2 veces por semana, acompañada por carne blanca o roja.						
****LÁCTEOS: Leche para consumo directo o como adición a una preparación, siempre y cuando permita la verificación del gramaje establecido. Las salsas que incluyen leche no serán tenidas en cuenta como el aporte total del 100% indicado.						
*****Condimentos: Se debe utilizar hierbas o especies y otros condimentos naturales en las preparaciones, éstos deben resaltar el sabor de las comidas y se deben tener en cuenta para la planeación de los menús y la compra de alimentos. No se permite el uso de caldos concentrados en cubo o en polvo, realzadores de sabor artificial o condimentos o salsas ultraprocesadas.						

Para llevar a cabo el objeto del contrato, se realizó un análisis en el presente estudio previo, específicamente en relación con el suministro de **un (1) refrigerio y un (1) almuerzo para cada beneficiario por jornada**, se hace necesario que el adjudicatario cumpla con los lineamientos alimenticios establecidos en la minuta patrón, los ciclos de menús teniendo en cuenta el enfoque diferencial serán desarrollados por el profesional en nutrición contratado en atención a la prestación del servicio, de requerirse actualizar la minuta deberá el operador solicitar de acuerdo a las necesidades evidenciadas, y cumpliendo con las condiciones técnicas y económicas básicas, aquellos cambios en las minutas patrón que estimen convenientes, previa aprobación de la supervisión quienes serán estos últimos los responsables de la aplicabilidad y cumplimiento de la lineamientos establecidos.

Suministro de alimento: se entiende por suministro la compra de alimentos, almacenamiento, preparación, distribución y control del suministro de las raciones, para cumplir con el aporte de energía y nutrientes definidos, organizar la ración preparada en el sitio, se debe tener en cuenta la Minuta Patrón; este patrón establece la distribución por tiempo de consumo, los grupos de alimentos, las cantidades en crudo – peso bruto y peso neto, de la porción servida.

Ciclos de menús o minutas: Teniendo en cuenta la disponibilidad de alimentos regionales, los alimentos de cosecha, los hábitos y costumbres alimentarias y los costos establecidos para alimentación, el nutricionista – dietista debe elaborar los ciclos de menús de un mínimo de 21 días, con su respectivo análisis químico y guía de preparación, acompañados de la listas de intercambio por grupos de alimentos, sin alterar el aporte nutricional los cuales deben reposar en cada centro el ciclo de menús debe ubicarse en un lugar visible del servicio de alimentos y debe ser de estricto cumplimiento. En el caso de atención a grupos étnicos, se deben incluir en los ciclos de minutas y listas de intercambio, los alimentos autóctonos y tradicionales, que respeten los hábitos alimentarios y fomenten el rescate de las tradiciones de los diferentes grupos étnicos que conforman el país.