MINUTAS PATRON UWA 2024

Minutas patrón.

MINUTA PATRON TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL DESAYUNO GRUPO 9 A 13 AÑOS 11 MESES					
Componente	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**
			Peso Bruto	**Peso Neto**	
BEBIDA CON LECHE	Leche entera pasteurizada o	Todos los días	100 ml	100 ml	200 cc (mitad agua – mitad leche)
	Leche en polvo o		13 g	13 g	
	Harinas, Avena, Almidón, arroz.		10 g	10 g	
	Chocolate		18 g	18 g	
ALIMENTO PROTEICO[1]	**CARNES**				
	Carnes Rojas	2 veces por semana	60 g	60 g	48 g
	Carnes Blancas: Pechuga		81 g	60 g	
	Huevo	1 vez por semana	55 g	50 g	50 g
	LACTEOS				
	Queso		45 g	45 h	45 g
CEREAL ACOMPAÑANTE	**CEREAL, TUBERCULOS, PLATANOS**				
	Pan, Mogolla, Mantecada	Todos los días	80 g	80 g	80 g
	Galletas, tostadas		30 g	30 g	30 g
	Papa, Yuca		100 g	80 g	80 g
	Plátano		133 g	80 g	80 g
	Arepa (harina de maíz)		100 g	100 g	100 g
	Arepuela (harina de trigo)		100 g	100 g	100 g
FRUTA	**FRUTA**				
	Fruta entera	2 veces por semana	Depende del tipo de verdura	100 g	100 g
AZÚCARES	**AZUCARES**				
	Azúcar o Panela	Todos los días	9 g	9 g	
GRASAS	**GRASAS**				
	Aceite	Todos los días	7 cm^3		
	Margarina		7 g		
Condimentos 2					

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL MINUTA PATRÓN

	Kcal	Proteína g	Grasas g	CHO g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
TOTAL	538	20	20	68	170	4	241
Recomendaciones diarias preescolar	2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1500
Adecuación total	24 %	26 %	27 %	21 %	15 %	41 %	16 %

Observaciones

NOTAS:

1. Alimento Proteico: Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye el pollo (pechuga, pierna o pernil). El pescado si el consumo es adecuado a los hábitos Alimentarios de la Región, se debe ofrecer solo filete. Evitar Huesos y espinas.

2. Condimentos: se debe utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales: en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación del menú y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de sazonadores y Especias del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados o en polvo, realzadores de sabor artificial o condimento o salsas ultra procesadas.

3. Alimentos autóctonos: En las minutas se incluyen alimentos autóctonos y tradicionales tales como el ortigo, el ocumo, el platanillo, la bagala, entre otros, que respetan los hábitos alimentarios y fomentan el rescate de las tradiciones de la Comunidad UWA, estos se incluirán según disponibilidad y época de cosecha.

Nota: La Información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto, debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, el peso neto para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e interventoría, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todo caso se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente.

NOMBRE DEL PROFESIONAL EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA QUE DISEÑA LA MINUTA	**SOFIA LORENA MARTINEZ ACERO** **JHOLAINE ALEXANDRA DURAN NIÑO**	**NÚMERO DE MATRÍCULA PROFESIONAL**	**MND 07663 - 1094282781**	**FIRMA**	

MINUTA PATRON TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL
ALMUERZO
GRUPO 9 A 13 AÑOS 11 MESES

Componente	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida
			Peso Bruto	Peso Neto	
ALIMENTO PROTEICO[1]	**CARNES**				
	Carnes Rojas	2 veces por semana	90 g	90 g	72 g
	Carnes Blancas: Pierna o Pernil o Pechuga	2 veces por semana	129 g 134 g 122 g	90 g	72 g
	Huevo	1 vez por semana	55 g	50 g	50 g
	LEGUMINOSAS SECAS Frijol, Lenteja, Garbanzo, Arveja	2 veces por semana	25 g	25 g	75 g
CEREAL	**CEREAL**				
	Arroz	Todos los días	50 g	50 g	113 g
	Pasta		45 g	45 g	102 g
TUBERCULOS, PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	**TUBERCULOS, PLÁTANO, DERIVADOS DEL CEREAL**				
	Plátano	Todos los días	167 g	100 g	100 g
	Papa, Yuca, ETC		125 g	100 g	100 g
	Arepa (harina de maíz o de trigo)		80 g	80 g	80 g
VERDURA FRIA O CALIENTE	**VERDURAS**				
	Verdura Fría o Caliente	Todos los días	Depende del tipo de verdura	60 g	60 g
BEBIDA	**FRUTAS [3]**				
	Fruta en Jugo	Todos los días	Depende del tipo de fruta	60 g	200 cc
AZÚCARES	**AZUCARES**				
	Azúcar o Panela	Todos los días	10 g	10 g	
GRASAS	**GRASAS**				
	Aceite	Todos los días	14 cm^3		
	Margarina		14 g		
LÁCTEOS	**LÁCTEOS [4]**				
	Leche entera pasteurizada o	3 veces a la semana	100 cc	100 cc	100 cc
	Leche en polvo o		13 g	13 g	13 g
	Queso		30 g	30 g	30
Condimentos 5					

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL MINUTA PATRÓN

	Kcal	Proteína g	Grasas g	CHO g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
TOTAL	764	30,2	23,2	104,0	138	4,6	196
Recomendaciones diarias preescolar	2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1500
Adecuación total	34 %	38 %	31 %	33 %	13 %	53 %	13 %

Observaciones

NOTAS:

1. Alimento Proteico: Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye el pollo (pechuga, pierna o pernil). El pescado si el consumo es adecuado a los hábitos Alimentarios de la Región, se debe ofrecer solo filete. Evitar Huesos y espinas.

2. Leguminosas: Las preparaciones de leguminosa deben ir acompañadas una vez a la semana por huevo y otra por carne. La oferta de leguminosas no excluye la oferta de carne

3. Frutas: En caso que no se ofrezca la fruta en jugo por hábitos alimentarios de la región(máximo 2 veces por semana), se debe ofrecer porción de fruta entera que cumpla con el peso servido establecido, en todo caso el componente bebida debe ofrecerse en el almuerzo (excepto agua sola), la inclusión de limonada se permite máximo 1 vez a la semana.

4. Lácteo: Se brindará tres veces en la semana, para consumo directo o como adición a una preparación. El gramaje de leche en polvo 13gr, es el necesario para ofrecer una porción servida de 200 cc mitad agua - mitad leche, cuando se ofrece el lácteo para consumo directo. Está permitido el uso de queso siempre y cuando cumpla con la normatividad sanitaria vigente en alimentos.

5. Condimentos: se debe utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales: en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación del menú y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de sazonadores y Especias del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados o en polvo, realzadores de sabor artificial o condimento o salsas ultra procesadas.

6. Alimentos autóctonos: En las minutas se incluyen alimentos autóctonos y tradicionales tales como el ortigo, el ocumo, el platanillo, la bagala, entre otros, que respetan los hábitos alimentarios y fomentan el rescate de las tradiciones de la Comunidad UWA, estos se incluirán según disponibilidad y época de cosecha.

Nota: La Información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto, debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, el peso neto para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e interventoría, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todo caso se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente.

NOMBRE DEL PROFESIONAL EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA QUE DISEÑA LA MINUTA	**SOFIA LORENA MARTINEZ ACERO** **JHOLAINE ALEXANDRA DURAN NIÑO**	**NÚMERO DE MATRÍCULA PROFESIONAL**	**MND** **07663 - 1094282781**	**FIRMA**	

MINUTA PATRON TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL
COMPLEMENTO PM
GRUPO 9 A 13 AÑOS 11 MESES

Componente	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida
			Peso Bruto	Peso Neto	
BEBIDA CON LECHE	Leche entera pasteurizada o	Todos los días	100 ml	100 ml	200 cc (mitad agua – mitad leche)
	Leche en polvo o		13 g	13 g	
	Harinas, Avena, Almidón, arroz.		10 g	10 g	
	Chocolate		18 g	18 g	
ALIMENTO PROTEICO[1]	**CARNES**				
	Carnes Rojas	2 veces por semana	60 g	60 g	48 g
	Carnes Blancas: Pechuga		81 g	60 g	
	Huevo	1 vez por semana	55 g	50 g	50 g
	LEGUMINOSAS SECAS				
	Frijol, lenteja o garbanzo	1 vez /quincenal	20 g	20 g	60 g
CEREAL ACOMPAÑANTE	**CEREAL, TUBERCULOS, PLATANOS**				
	Pan, Mogolla, Mantecada	Todos los días	80 g	80 g	80 g
	Galletas, tostadas		30 g	30 g	30 g
	Arroz		40 g	40 g	90 g
	Pasta		25 g	25 g	25 g
	Papa, Yuca		100 g	80 g	80 g
	Plátano		133 g	80 g	80 g
	Arepa (harina de maíz)		100 g	100 g	100 g
	Arepuela (harina de trigo)		100 g	100 g	100 g
FRUTA	**FRUTA**				
	Fruta entera	2 veces por semana	Depende del tipo de verdura	100 g	100 g
AZÚCARES	**AZUCARES**				
	Azúcar o Panela	Todos los días	9 g	9 g	
GRASAS	**GRASAS**				
	Aceite	Todos los días	7 cm^3		
	Margarina		7 g		
Condimentos 2					

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL MINUTA PATRÓN

	Kcal	Proteína g	Grasas g	CHO g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
TOTAL	541	20	20	68	171	4	225
Recomendaciones diarias preescolar	2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1500
Adecuación total	24 %	26 %	27 %	22 %	16 %	42 %	15 %

Observaciones

NOTAS:
1. Alimento Proteico: Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye el pollo (pechuga, pierna o pernil). El pescado si el consumo es adecuado a los hábitos Alimentarios de la Región, se debe ofrecer solo filete. Evitar Huesos y espinas.
2. Condimentos: se debe utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales: en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación del menú y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de sazonadores y Especias del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados o en polvo, realzadores de sabor artificial o condimento o salsas ultra procesadas.
3. Alimentos autóctonos: En las minutas se incluyen alimentos autóctonos y tradicionales tales como el ortigo, el ocumo, el platanillo, la bagala, entre otros, que respetan los hábitos alimentarios y fomentan el rescate de las tradiciones de la Comunidad UWA, estos se incluirán según disponibilidad y época de cosecha.
Nota: La Información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto, debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, el peso neto para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e interventoría, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todo caso se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente.

NOMBRE DEL PROFESIONAL EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA QUE DISEÑA LA MINUTA	**SOFIA LORENA MARTINEZ ACERO** **JHOLAINE ALEXANDRA DURAN NIÑO**	**NÚMERO DE MATRÍCULA PROFESIONAL**	**MND** **07663 - 1094282781**	**FIRMA**	

MINUTA PATRON TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL
CENA
GRUPO 9 A 13 AÑOS 11 MESES

Componente	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida
			Peso Bruto	Peso Neto	
ALIMENTO PROTEICO[1]	**CARNES**				
	Carnes Rojas	2 veces por semana	90 g	90 g	72 g
	Carnes Blancas: Pierna o Pernil o Pechuga	2 veces por semana	129 g 134 g 122 g	90 g	72 g
	Huevo	1 vez por semana	55 g	50 g	50 g
	LEGUMINOSAS SECAS Frijol, Lenteja, Garbanzo, Arveja	2 veces por semana	25 g	25 g	75 g
CEREAL	**CEREAL**				
	Arroz	Todos los días	50 g	50 g	113 g
	Pasta		45 g	45 g	102 g
TUBERCULOS, PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	**TUBERCULOS, PLÁTANO, DERIVADOS DEL CEREAL**				
	Plátano	Todos los días	167 g	100 g	100 g
	Papa, Yuca, ETC		125 g	100 g	100 g
	Arepa (harina de maíz o de trigo)		80 g	89 g	80 g
VERDURA FRIA O CALIENTE	**VERDURAS**				
	Verdura Fría o Caliente	Todos los días	Depende del tipo de verdura	60 g	60 g
BEBIDA	**FRUTAS [3]**				
	Fruta en Jugo	Todos los días	Depende del tipo de fruta	60 g	200 cc
AZÚCARES	**AZUCARES**				
	Azúcar o Panela	Todos los días	10 g	10 g	
GRASAS	**GRASAS**				
	Aceite	Todos los días	14 cm^3		
	Margarina		14 g		
LÁCTEOS	**LÁCTEOS [4]**				
	Leche entera pasteurizada o	3 veces a la semana	100 cc	100 cc	100 cc
	Leche en polvo o		13 g	13 g	13 g
	Queso		30 g	30 g	30
Condimentos 5					

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL MINUTA PATRÓN							
	Kcal	**Proteína g**	**Grasas g**	**CHO g**	**Calcio mg**	**Hierro mg**	**Sodio mg**
TOTAL	764	30,2	23,2	104,0	138	4,6	196
Recomendaciones diarias preescolar	2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7	1500
Adecuación total	34 %	38 %	31 %	33 %	13 %	53 %	13 %

Observaciones

NOTAS:

1. Alimento Proteico: Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye el pollo (pechuga, pierna o pernil). El pescado si el consumo es adecuado a los hábitos Alimentarios de la Región, se debe ofrecer solo filete. Evitar Huesos y espinas.

2. Leguminosas: Las preparaciones de leguminosa deben ir acompañadas una vez a la semana por huevo y otra por carne. La oferta de leguminosas no excluye la oferta de carne

3. Frutas: En caso que no se ofrezca la fruta en jugo por hábitos alimentarios de la región(máximo 2 veces por semana), se debe ofrecer porción de fruta entera que cumpla con el peso servido establecido, en todo caso el componente bebida debe ofrecerse en el almuerzo (excepto agua sola), la inclusión de limonada se permite máximo 1 vez a la semana.

4. Lácteo: Se brindará tres veces en la semana, para consumo directo o como adición a una preparación. El gramaje de leche en polvo 13gr, es el necesario para ofrecer una porción servida de 200 cc mitad agua - mitad leche, cuando se ofrece el lácteo para consumo directo. Está permitido el uso de queso siempre y cuando cumpla con la normatividad sanitaria vigente en alimentos.

5. Condimentos: se debe utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales: en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación del menú y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de sazonadores y Especias del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados o en polvo, realzadores de sabor artificial o condimento o salsas ultra procesadas.

6. Alimentos autóctonos: En las minutas se incluyen alimentos autóctonos y tradicionales tales como el ortigo, el ocumo, el platanillo, la bagala, entre otros, que respetan los hábitos alimentarios y fomentan el rescate de las tradiciones de la Comunidad UWA, estos se incluirán según disponibilidad y época de cosecha.

Nota: La Información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto, debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, el peso neto para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e interventoría, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todo caso se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente.

NOMBRE DEL PROFESIONAL EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA QUE DISEÑA LA MINUTA	**SOFIA LORENA MARTINEZ ACERO** **JHOLAINE ALEXANDRA DURAN NIÑO**	**NÚMERO DE MATRÍCULA PROFESIONAL**	**MND** **07663 - 1094282781**	**FIRMA**	