La siguiente es la lista de intercambios que se pueden realizar en los diferentes tiempos de comida según las características nutricionales de cada componente. Los intercambios se deben realizar teniendo en cuenta el gramaje de los alimentos según la minuta patrón:

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	INTERCAMBIO
Desayuno	Derivado de cereal	Pan hojaldre, pan rollo, pan blandito, pan tajado, pan integral, mogolla, tostada, calado, envuelto de maíz, almojábana, arepa de choclo, arepa blanca de maíz, ponqué, galletas de avena, galletas cracker.
	Bebida en leche	Leche entera pasteurizada, café en leche, chocolate en leche, agua de panela en leche, avena en leche, cocoa en leche, leche saborizada.
	Alimento proteico	Huevo AA, caldo con carne de res, chorizo de cerdo (no salchicha), jamón de cerdo, cuajada, queso doble crema, queso campesino, frijol o lenteja (para preparar calentado con huevo).
	Fruta entera	Ciruela, durazno, granadilla, mandarina, manzana, fresa, mango de azúcar, pera, uchuva, banano bocadillo, banano común.
Onces	Derivado de cereal	Galletas cracker, galletas de avena, galleta chips de chocolate, galletas polvorosas, galletas con crema, galletas tipo leche, pan blanco, ponqué de diferentes sabores, torta de diferentes sabores, dedito de queso, croissant, arroz con leche, roscón, sándwich.
	Lácteo o bebida en leche o en agua	Yogurt, kumis, leche entera pasteurizada, café en leche, tinto, agua de panela en leche, agua de panela con limón, avena en leche, cocoa en leche, leche saborizada.
	Fruta entera	Ciruela, durazno, granadilla, mandarina, manzana, fresa, mango de azúcar, pera, uchuva, banano bocadillo, banano común, naranja
Almuerzo	Sopa	Crema de verduras, sopas de avena, sopa de arroz, sopa de cebada, sopa de patacón, sopa de fideos, sopa de arracacha, mazamorra chiquita, peto dulce, mondongo, ajiaco, sancocho, sopa de cuchuco de trigo, sopa de plátano.
	Cereal	Arroz blanco en diferentes preparaciones
	Alimento proteico	Carne de res, carne de ternera, hígado de res, pechuga de pollo, pierna de pollo, pernil de pollo, alas de pollo, filete de pescado, carne de cerdo, lomo de atún, chorizo de cerdo (no salchicha).
	Leguminosa	Arveja verde seca, lenteja, frijol rojo, garbanzo.
	Verdura o ensalada	Ensaladas o verdura caliente con: apio, calabacín, calabaza, coliflor, habichuela, lechuga, tomate rojo, tomate verde, berenjenas, acelga, brócoli, pepino cohombro, pepino de guiso, remolacha, repollo verde, repollo morado, espinaca, ahuyama, guatila, pimentón, zanahoria, zapallo, cebolla cabezona, cilantro, arveja, aguacate.
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal	Papa común, papa criolla, papa en puré, papa a la francesa, papa en salsa, yuca en salsa, yuca dorada, plátano hartón maduro, plátano hartón verde, plátano colí, cubios, chuguas, arracacha, ñame, mazorca, pasta espagueti, pasta en conchitas, pasta en tornillos, maíz pira.
	Jugo de fruta	Melón, papaya, piña, feijoa, mora, guayaba, maracuyá, guanábana, lulo, tomate de árbol, curuba, mango, banano, durazno, fresa.

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	INTERCAMBIO
Onces	Derivado de cereal	Galletas cracker, galletas de avena, galleta chips de chocolate, galletas polvorosas, galletas con crema, galletas tipo leche, pan blanco, ponqué de diferentes sabores, torta de diferentes sabores, dedito de queso, croissant, arroz con leche, roscón, sándwich.
	Lácteo o bebida en agua o en leche	Yogurt, kumis, avena fría, leche entera pasteurizada, café en leche, agua de panela en leche, agua de panela con limón, avena en leche, cocoa en leche, leche saborizada, jugo de fruta, sorbete de fruta.
	Fruta entera o en jugo	Ciruela, durazno, granadilla, mandarina, manzana, fresa, mango de azúcar, pera, uchuva, banano bocadillo, banano común, sandía, melón, papaya, naranja, piña, feijoa, mora, guayaba, maracuyá, guanábana, lulo, tomate de árbol, curuba.
Cena	Cereal	Arroz blanco en diferentes preparaciones
	Verduras o ensaladas	Ensaladas o verdura caliente con: apio, calabacín, calabaza, coliflor, habichuela, lechuga, tomate rojo, tomate verde, berenjenas, acelga, brócoli, pepino cohombro, pepino de guiso, remolacha, repollo verde, repollo morado, espinaca, ahuyama, guatila, pimentón, zanahoria, zapallo, cebolla cabezona, cilantro, arveja, aguacate.
	Alimento proteico	Carne de res, carne de ternera, hígado de res, pechuga de pollo, pierna de pollo, pernil de pollo, alas de pollo, filete de pescado, carne de cerdo, lomo de atún, chorizo de cerdo (no salchicha), doble unidad de huevo AA.
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal	Papa común, papa criolla, papa en puré, papa a la francesa, papa en salsa, yuca en salsa, yuca dorada, plátano hartón maduro, plátano hartón verde, plátano colí, cubios, chuguas, arracacha, ñame, mazorca, pasta espagueti, pasta en conchitas, pasta en tornillos, maíz pira.
	Jugo de fruta	Melón, papaya, piña, feijoa, mora, guayaba, maracuyá, guanábana, lulo, tomate de árbol, curuba, mango, banano, durazno, fresa.
Bebida caliente	Bebida caliente	Aromática con hierbas aromáticas, aromática con frutas, agua de panela con frutas, agua de panela con hierbas aromáticas.
Grasas	Aceite de girasol, aceite de oliva, aceite de aguacate, aceite de soya, aceite de maíz, aceite de ajonjolí, aceite de canola, mantequilla, crema de leche.	
Azúcares	Azúcar morena, azúcar blanca, miel de abejas, panela, leche condensada, mermelada.	