# CICLO DE MENÚS

## RESGUARDO INDIGENA YUKPA MENKWE, MISHAYA Y LA PISTA

## 2024

**Programa o Proyecto:** Atencion integral a la primera infancia
**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural de comunidades etnicas y rurales
**Nombre EAS:** Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

**GRUPO ÉTNICO :** **Indigena: x** **(étnia yukpa)** **Afro___ Raizal____ Rrom___** **Sin pertenencia Étnica ____**

**GRUPO DE EDAD: 12 a 23 meses**

| SEMANA No. 1 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
| DESAYUNO | | | | |
| Colada de Bienestarina | Colada de Bienestarina | Colada de Bienestarina | Colada de Bienestarina | Colada de Bienestarina |
| Queso Pasteurizado en cuadritos | Queso Pasteurizado en Rebanada | Queso Pasteurizado Rallado | Huevo Revuelto | Huevo en Perico |
| Guineo verde cocido | Yuca Cocida | Papa Cocida | Arepa Asada | Bollo de Maiz |
| ALMUERZO | | | | |
| Sopa de Arvejas (Bienestarina) | Sopa de Frijol Rojo (Bienestarina) | Sopa de Lentejas (Bienestarina) | Sopa de Fideos (Bienestarina) | Sopa de Frijol Cabecita Negra (Bienestarina) |
| Pechuga Guisada | Pechuga en Cuadritos | Carne Guisada | Huevo cocido | Sardina Guisada |
| Arroz con Fideos | Macarrones | Arroz con Pimentón | Arroz con Fideos | Arroz con Zanahoria |
| Tajadas Amarillas | Galletas de Soda | Papas Fritas | Plátano Amarillo Cocido | Papa Cocida |
| | | | Lentejas Guisadas | |
| Agua de Panela | Avena Molida | Cuchuco de Maiz | Agua de Panela | Avena Molida |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | |
| Kumis | Yogurt | Queso Pasteurizado en Rebanada | Leche Saborizada | Leche Saborizada |
| Galleta de Sal | Ponqué | Pan Tajado | | |
| Fruta en Cosecha (Banano) | Fruta en Cosecha (Mandarina) | Fruta en Cosecha (Naranja) | Fruta en Cosecha (Piña) | Fruta en Cosecha (Naranja) |

Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1122811527

Loli Mar Acosta Labaleta
NUTRICIONISTA - T.P. 01710
RUTA APROBADA
CZ Codazzi - ICBF
Nutricionista Dietista ICBF
T.P.



Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atencion integral a la primera infancia
**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural de comunidades etnicas y rurales
**Nombre EAS:** Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

**GRUPO ÉTNICO :** **Indígena: x** **(étnia yukpa)**
**Afro___ Raizal____**
**Rrom___** **Sin pertenencia Étnica ____**

**GRUPO DE EDAD: 12 a 23 meses**

| SEMANA No. 2 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
| DESAYUNO | | | | |
| Colada de Bienestarina | Colada de Bienestarina | Colada de Bienestarina | Colada de Bienestarina | Colada de Bienestarina |
| Queso Pasteurizado en Rebanada | Queso Pasteurizado Rallado | Huevo Perico | Huevo en Tortilla | Huevo en Perico |
| Pan Tajado | Guineo verde cocido | Arepa Asada | Malanga cocida | Bollo de Maiz |
| ALMUERZO | | | | |
| Sopa de Frijol Rojo (Bienestarina) | Sopa de Frijol Cabecita Negra (Bienestarina) | Sopa de Arvejas (Bienestarina) | Sopa de Fideos (Bienestarina) | Sopa de Frijol Cabecita Negra (Bienestarina) |
| Pechuga Guisada | Carne Guisada | Sardina Guisada | Huevo cocido | Sardina Guisada |
| Arroz con Fideos | Arroz Blanco | Arroz con Pimentón | Arroz con Fideos | Arroz con Zanahoria |
| Yuca cocida | Plátano Amarillo Cocido | Papas fritas | Plátano Amarillo Cocido | Papa Cocida |
| | | | Arvejas Guisadas | |
| Cuchuco de Maíz | Agua de Panela | Avena Molida | Cuchuco de Maiz | Avena Molida |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | |
| Yogurt | Kumis | Leche Saborizada | Leche Saborizada | Leche Saborizada |
| | Pan de Leche | | | |
| Fruta en Cosecha (Mandarina) | Fruta en Cosecha (Banano) | Fruta en Cosecha (Naranja) | Fruta en Cosecha (Mandarina) | Fruta en Cosecha (Naranja) |

Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1122811527

Loli Mar Acosta Zabaleta
NUTRICIONISTA - T.P. 01710
Nutricionista Dietista ICBF
T.P CZ Codazzi - ICBF
COPIA APROBADA



LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atencion integral a la primera infancia
**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural de comunidades etnicas y rurales
**Nombre EAS:** Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

**GRUPO ÉTNICO :** **Indígena: x** **(étnia yukpa)**
**Afro___ Raizal____**
**Rrom___** **Sin pertenencia Étnica ____**

**GRUPO DE EDAD: 12 a 23 meses**

| SEMANA No. 3 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
| DESAYUNO | | | | |
| Colada de Bienestarina | Colada de Bienestarina | Colada de Bienestarina | Colada de Bienestarina | Colada de Bienestarina |
| Queso Pasteurizado en Rebanada | Queso Pasteurizado en Rebanada | Sardina Guisada | Huevo Revuelto | Huevo en Perico |
| Guineo verde cocido | Papa Cocida | Yuca Cocida | Arepa Asada | Bollo de Maiz |
| ALMUERZO | | | | |
| Sopa de Arvejas (Bienestarina) | Sopa de Frijol Rojo (Bienestarina) | Sopa de Lentejas (Bienestarina) | Sopa de Fideos (Bienestarina) | Sopa de Frijol Cabecita Negra (Bienestarina) |
| Pechuga Guisada | Carne en Goulash | Carne Guisada | Huevo cocido | Sardina Guisada |
| Arroz con Fideos | Espaguetis | Arroz con Ahuyama | Arroz con Fideos | Arroz con Zanahoria |
| Papa Cocida | Galletas de Soda | Malanga Cocida | Plátano Amarillo Cocido | Papa Cocida |
| | | | Arvejas Guisadas | |
| Agua de Panela | Avena Molida | Cuchuco de Maiz | Agua de Panela | Avena Molida |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | |
| Kumis | Yogurt | Queso Pasteurizado en Rebanada | Leche Saborizada | Leche Saborizada |
| Galleta Ducales | Ponqué | Pan Tajado | | |
| | | | | |
| Fruta en Cosecha (Banano) | Fruta en Cosecha (Mandarina) | Fruta en Cosecha (Naranja) | Fruta en Cosecha (Piña) | Fruta en Cosecha (Naranja) |

Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1122811527

Loli Mar Acosta Zabaleta
NUTRICIONISTA - T.P. 01710
Nutricionista Dietista ICBF
T.PCZ Codazzi - ICBF

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atencion integral a la primera infancia
**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural de comunidades etnicas y rurales
**Nombre EAS:** Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

**GRUPO ÉTNICO :** **Indígena: x** **(étnia yukpa)**
**Afro___ Raizal____**
**Rrom___** **Sin pertenencia Étnica ____**

**GRUPO DE EDAD: 12 a 23 meses**

| SEMANA No. 4 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
| DESAYUNO | | | | |
| Colada de Bienestarina | Colada de Bienestarina | Colada de Bienestarina | Colada de Bienestarina | Colada de Bienestarina |
| Queso Pasteurizado en Rebanada | Queso Pasteurizado Rallado | Huevo Perico | Huevo en Tortilla | Huevo en Perico |
| Pan Tajado | Guineo verde cocido | Arepa Asada | Ñame Cocido | Bollo de Maiz |
| ALMUERZO | | | | |
| Sopa de Frijol Rojo (Bienestarina) | Sopa de Frijol Cabecita Negra (Bienestarina) | Sopa de Arvejas (Bienestarina) | Sopa de Fideos (Bienestarina) | Sopa de Frijol Cabecita Negra (Bienestarina) |
| Menudencia Guisada | Carne Guisada | Sardina Guisada | Huevo cocido | Sardina Guisada |
| Arroz de Fideos | Macarrones | Arroz de Pimentón | Arroz de Fideos | Arroz con Zanahoria |
| Yuca cocida | Galletas de soda | Papa cocida | Plátano Amarillo Cocido | Papa Cocida |
| | | | Frijol Guisado | |
| Cuchuco de Maiz | Agua de Panela | Avena Molida | Cuchuco de Maiz | Avena Molida |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | |
| Kumis | Yogurt | Queso Pasteurizado en Rebanada | Leche Líquida Pasteurizada | Leche Líquida Pasteurizada |
| | Pan de Dulce | | | |
| Fruta en Cosecha (Mandarina) | Fruta en Cosecha (Banano) | Fruta en Cosecha (Naranja) | Fruta en Cosecha (Mandarina) | Fruta en Cosecha (Naranja) |

Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1122811527

Loli Mar Acosta Zabaleta
NUTRICIONISTA DIETISTA
MINUTA APROBADA
CZ Codazzi - ICBF
Nutricionista Dietista ICBF 710
T.P.



Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atencion integral a la primera infancia
**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural de comunidades etnicas y rurales
**Nombre EAS:** Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

**GRUPO ÉTNICO:** **Indígena: x** **(étnia yukpa)** **Afro___ Raizal____ Rrom___** **Sin pertenencia Étnica ____**

**GRUPO DE EDAD: 2 a 5 años**

| SEMANA No. 1 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
| DESAYUNO | | | | |
| Colada de Bienestarina | Colada de Bienestarina | Colada de Bienestarina | Colada de Bienestarina | Colada de Bienestarina |
| Queso Pasteurizado en cuadritos | Queso Pasteurizado en Rebanada | Queso Pasteurizado Rallado | Huevo Revuelto | Huevo en Perico |
| Guineo verde cocido | Yuca Cocida | Papa Cocida | Arepa Asada | Bollo de Maiz |
| ALMUERZO | | | | |
| Sopa de Arvejas (Bienestarina) | Sopa de Frijol Rojo (Bienestarina) | Sopa de Lentejas (Bienestarina) | Sopa de Fideos (Bienestarina) | Sopa de Frijol Cabecita Negra (Bienestarina) |
| Pechuga Guisada | Pechuga en Cuadritos | Carne Guisada | Huevo cocido | Sardina Guisada |
| Arroz con Fideos | Macarrones | Arroz con Pimentón | Arroz con Fideos | Arroz con Zanahoria |
| Tajadas Amarillas | Galletas de Soda | Papas Fritas | Plátano Amarillo Cocido | Papa Cocida |
| | | | Lentejas Guisadas | |
| Agua de Panela | Avena Molida | Cuchuco de Maiz | Agua de Panela | Avena Molida |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | |
| Kumis | Yogurt | Queso Pasteurizado en Rebanada | Leche Saborizada | Leche Saborizada |
| Galleta de Sal | Ponqué | Pan Tajado | Ponqué | Pan de leche |
| Maní sin Sal | Maní sin Sal | Maní sin Sal | Maní sin Sal | Maní sin Sal |
| Fruta en Cosecha (Banano) | Fruta en Cosecha (Mandarina) | Fruta en Cosecha (Naranja) | Fruta en Cosecha (Piña) | Fruta en Cosecha (Naranja) |

Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1122811527

Loli Mar Acosta Zabaleta
Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 710
MINUTA APROBADA



Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atencion integral a la primera infancia
**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural de comunidades etnicas y rurales
**Nombre EAS:** Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

**GRUPO ÉTNICO :** **Indígena: x** **(étnia yukpa)** **GRUPO DE EDAD: 2 a 5 años**
**Afro___ Raizal____**
**Rrom___** **Sin pertenencia Étnica ____**

| SEMANA No. 2 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
| DESAYUNO | | | | |
| Colada de Bienestarina | Colada de Bienestarina | Colada de Bienestarina | Colada de Bienestarina | Colada de Bienestarina |
| Queso Pasteurizado en Rebanada | Queso Pasteurizado Rallado | Huevo Perico | Huevo en Tortilla | Huevo en Perico |
| Pan Tajado | Guineo verde cocido | Arepa Asada | Malanga cocida | Bollo de Maiz |
| ALMUERZO | | | | |
| Sopa de Frijol Rojo (Bienestarina) | Sopa de Frijol Cabecita Negra (Bienestarina) | Sopa de Arvejas (Bienestarina) | Sopa de Fideos (Bienestarina) | Sopa de Frijol Cabecita Negra (Bienestarina) |
| Pechuga Guisada | Carne Guisada | Sardina Guisada | Huevo cocido | Sardina Guisada |
| Arroz de Fideos | Arroz Blanco | Arroz de Pimentón | Arroz de Fideos | Arroz con Zanahoria |
| Yuca cocida | Platano Amarillo Cocido | Papa fritas | Platano Amarillo Cocido | Papa Cocida |
| | | | Arvejas Guisadas | |
| Cuchuco de Maiz | Agua de Panela | Avena Molida | Cuchuco de Maiz | Avena Molida |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | |
| Yogurth | Kumis | Leche Saborizada | Leche Saborizada | Leche Saborizada |
| | Pan de Leche | Ponqué | | Galletas de soda |
| Maní sin Sal | Maní sin Sal | Maní sin Sal | Maní sin Sal | Maní sin Sal |
| Fruta en Cosecha (Mandarina) | Fruta en Cosecha (Banano) | Fruta en Cosecha (Naranja) | Fruta en Cosecha (Mandarina) | Fruta en Cosecha (Naranja) |

Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1122811527

Loli Mar Acosta Zabaleta
NUTRICIONISTA - T.P. 01710
Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

**Programa o Proyecto:** Atencion integral a la primera infancia
**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural de comunidades etnicas y rurales
**Nombre EAS:** Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

**GRUPO ÉTNICO :** **Indígena: x** **(étnia yukpa)** **GRUPO DE EDAD: 2 a 5 años**
**Afro___ Raizal____**
**Rrom___** **Sin pertenencia Étnica ____**

| SEMANA No. 3 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
| DESAYUNO | | | | |
| Colada de Bienestarina | Colada de Bienestarina | Colada de Bienestarina | Colada de Bienestarina | Colada de Bienestarina |
| Queso Pasteurizado en Rebanada | Queso Pasteurizado en Rebanada | Sardina Guisada | Huevo Revuelto | Huevo en Perico |
| Guineo verde cocido | Papa Cocida | Yuca Cocida | Arepa Asada | Bollo de Maiz |
| ALMUERZO | | | | |
| Sopa de Arvejas (Bienestarina) | Sopa de Frijol Rojo (Bienestarina) | Sopa de Lentejas (Bienestarina) | Sopa de Fideos (Bienestarina) | Sopa de Frijol Cabecita Negra (Bienestarina) |
| Pechuga Guisada | Carne en Goulash | Carne Guisada | Huevo cocido | Sardina Guisada |
| Arroz con Fideos | Spaguettis | Arroz con Ahuyama | Arroz con Fideos | Arroz con Zanahoria |
| Papa Cocida | Galletas de Soda | Malanga Cocida | Platano Amarillo Cocido | Papa Cocida |
| | | | Arvejas Guisadas | |
| Agua de Panela | Avena Molida | Cuchuco de Maiz | Agua de Panela | Avena Molida |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | |
| Kumis | Yogurt | Queso Pasteurizado en Rebanada | Leche Saborizada | Leche Saborizada |
| Galleta Ducales | Ponqué | Pan Tajado | Ponqué | Galleta de Soda |
| Maní sin Sal | Maní sin Sal | Maní sin Sal | Maní sin Sal | Maní sin Sal |
| Fruta en Cosecha (Banano) | Fruta en Cosecha (Mandarina) | Fruta en Cosecha (Naranja) | Fruta en Cosecha (Piña) | Fruta en Cosecha (Naranja) |

Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1122811527

Loli Mar Acosta Zabaleta
Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 01710
CZ Codazzi - ICBF

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atencion integral a la primera infancia
**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural de comunidades etnicas y rurales
**Nombre EAS:** Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

**GRUPO ÉTNICO :** **Indígena: x** **(étnia yukpa)** **Afro___ Raizal____ Rrom___** **Sin pertenencia Étnica ____**

**GRUPO DE EDAD: 2 a 5 años**

| SEMANA No. 4 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
| DESAYUNO | | | | |
| Colada de Bienestarina | Colada de Bienestarina | Colada de Bienestarina | Colada de Bienestarina | Colada de Bienestarina |
| Queso Pasteurizado en Rebanada | Queso Pasteurizado Rallado | Huevo Perico | Huevo en Tortilla | Huevo en Perico |
| Pan Tajado | Guineo verde cocido | Arepa Asada | Ñame cocido | Bollo de Maiz |
| ALMUERZO | | | | |
| Sopa de Frijol Rojo (Bienestarina) | Sopa de Frijol Cabecita Negra (Bienestarina) | Sopa de Arvejas (Bienestarina) | Sopa de Fideos (Bienestarina) | Sopa de Frijol Cabecita Negra (Bienestarina) |
| Menudencia Guisada | Carne Guisada | Sardina Guisada | Huevo cocido | Sardina Guisada |
| Arroz de Fideos | Macarrones | Arroz de Pimentón | Arroz de Fideos | Arroz con Zanahoria |
| Yuca cocida | Galletas de Soda | Papa Cocida | Plátano Amarillo Cocido | Papa Cocida |
| | | | Frijol Guisado | |
| Cuchuco de Maiz | Agua de Panela | Avena Molida | Cuchuco de Maiz | Avena Molida |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | |
| Kumis | Yogurt | Queso Pasteurizado en Rebanada | Leche Saborizada | Leche Saborizada |
| | Pan de Dulce | Ponqué | | Galletas Ducales |
| Maní sin Sal | Maní sin Sal | Maní sin Sal | Maní sin Sal | Maní sin Sal |
| Fruta en Cosecha (Mandarina) | Fruta en Cosecha (Banano) | Fruta en Cosecha (Naranja) | Fruta en Cosecha (Mandarina) | Fruta en Cosecha (Naranja) |

Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1122811527

Loli Mar Acosta Zabaleta
NUTRICIONISTA - T
MINUTA A
Nutricionista Dietista ICBF
T.P.



Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

# ANALISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL

## RESGUARDO INDIGENA YUKPA MENKWE, MISHAYA Y LA PISTA

## 2024

**Programa o Proyecto:** Atencion Integral a la Primera Infancia
**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

**GRUPO ÉTNICO:** **Indígena X** **(étnia Yukpa)**
**Afro ____ Raizal ___**
**Rrom** **Sin pertenencia Étnica ____**

**GRUPO DE EDAD:** **12 a 23 meses y 30 dias**

**MENÚ Nº 1**

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorias | Proteinas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, e | 0,3 | 8,1 | 8,10 | 21,1 | 2,1 | 0,0 | 3,0 | 76,1 | 0,1 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Queso Pasteurizado en cuadritos | 644 | Queso tipo mozzarella | 0,7 | 14 | 14,00 | 39,3 | 2,7 | 3,0 | 0,3 | 72,4 | 0,0 | 0,3 |
| | Guineo verde cocido | 219 | Plátano colí, crudo | 0,5 | 44 | 26,40 | 33,3 | 0,4 | 0,0 | 7,8 | 1,1 | 0,1 | 0,0 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,25 | 1,25 | 1,25 | 9,2 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | **129,8** | **6,9** | **4,3** | **15,9** | **209,6** | **1,0** | **1,1** |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20%+ 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | **214,3** | **8,04** | **8,30** | **30,8** | **144,0** | **3,30** | **0,90** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **61%** | **85%** | **52%** | **52%** | **146%** | **29%** | **122%** |
| ALMUERZO | Sopa de Arvejas (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Mas ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,00 | 1,58 | 0,23 | 4,73 | 60,00 | 0,79 | 0,79 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,16 | 4,64 | 1,44 | 0,10 | 0,00 | 0,26 | 2,79 | 0,05 | 0,00 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 3,56 | 3,42 | 0,96 | 0,04 | 0,00 | 0,19 | 1,20 | 0,02 | 0,00 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,47 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0,14 | 0,00 | 0,00 |
| | | 216 | Pimentón rojo | 0,04 | 1,69 | 1,44 | 0,46 | 0,03 | 0,00 | 0,08 | 3,40 | 0,00 | 0,00 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,02 | 0,92 | 0,48 | 0,04 | 0,00 | 0,07 | 2,39 | 0,07 | 0,00 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,68 | 0,03 | 0,00 | 0,38 | 1,22 | 0,02 | 0,02 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,03 | 2,04 | 1,33 | 0,53 | 0,01 | 0,01 | 0,11 | 0,34 | 0,00 | 0,00 |
| | | 191 | Papa común, con cáscar | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,86 | 0,20 | 0,01 | 1,99 | 7,21 | 0,05 | 0,00 |
| | | 228 | Plátano hartón, verde, cr | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,50 | 0,09 | 0,01 | 2,75 | 0,58 | 0,04 | 0,00 |
| | | 139 | Arveja verde, cruda | 0,2 | 5,14 | 2,06 | 2,47 | 0,17 | 0,01 | 0,43 | 0,74 | 0,05 | 0,00 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,25 | 6,2 | 6,20 | 21,95 | 0,73 | 0,02 | 4,71 | 1,30 | 0,06 | 0,00 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Pechuga Guisada | 529 | Carne de pollo, pechuga | 0,7 | 42 | 25,20 | 35,53 | 7,23 | 0,76 | 0,00 | 3,28 | 0,23 | 0,25 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,47 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0,14 | 0,00 | 0,00 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 2,16 | 2,05 | 0,68 | 0,03 | 0,00 | 0,13 | 1,31 | 0,01 | 0,00 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 3,56 | 3,42 | 0,96 | 0,04 | 0,00 | 0,19 | 1,20 | 0,02 | 0,00 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,04 | 5,04 | 4,03 | 0,73 | 0,04 | 0,00 | 0,13 | 18,39 | 0,06 | 0,00 |
| | | 216 | Pimentón rojo | 0,04 | 1,69 | 1,44 | 0,46 | 0,03 | 0,00 | 0,08 | 3,40 | 0,06 | 0,00 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,68 | 0,03 | 0,00 | 0,38 | 1,22 | 0,02 | 0,02 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Arroz con Fideos | 11 | Arroz blanco, crudo | 0,5 | 12,6 | 12,60 | 43,97 | 0,84 | 0,05 | 10,05 | 1,64 | 0,10 | 0,23 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,1 | 3 | 3,00 | 10,62 | 0,35 | 0,01 | 2,28 | 0,63 | 0,03 | 0,00 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,1 | 0,5 | 0,50 | 4,50 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Tajadas Amarillas | 225 | Plátano hartón, maduro, | 0,4 | 29,2 | 21,12 | 31,89 | 0,23 | 0,04 | 7,67 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,4 | 2 | 2,00 | 18,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Agua de Panela | 721 | Panela | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | 320 | Limón, pulpa | 0,01 | 2,5 | 2,50 | 1,03 | 0,01 | 0,01 | 0,23 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| APORTE DE INTERCAMBIOS | | | | | | | **228** | **12** | **4** | **37** | **113** | **2** | **1** |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | **214,3** | **8,04** | **8,30** | **30,8** | **144,0** | **3,30** | **0,90** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **107%** | **148%** | **44%** | **120%** | **78%** | **52%** | **146%** |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Kumis | 624 | Kumis entero con dulce | 0,5 | 75 | 75,00 | 66,8 | 2,2 | 1,9 | 10,2 | 84,8 | 0,1 | 0,2 |
| | Galleta de Sal | 32 | Galleta, de soda | 0,5 | 12 | 12,00 | 49,4 | 1,2 | 0,8 | 9,3 | 4,6 | 0,8 | 0,1 |
| | Fruta en Cosecha (Banano) | 269 | Banano común, maduro | 1 | 65 | 45,50 | 40,0 | 0,7 | 0,0 | 9,1 | 3,6 | 0,4 | 0,1 |
| APORTE DE INTERCAMBIOS | | | | | | | **156** | **4** | **3** | **29** | **93** | **1** | **0** |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | **71,4** | **2,68** | **2,78** | **10,2** | **48,0** | **1,10** | **0,30** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **219%** | **150%** | **99%** | **281%** | **194%** | **115%** | **133%** |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | 514 | 23 | 11 | 82 | 415 | 4 | 3 |
| RECOMENDACIONES PARA NIÑ@S DE 12 MESES A 23 MESES 30 DIAS | 714,4 | 26,8 | 27,8 | 102,7 | 480,0 | 11,0 | 3,0 |
| % ADECUACIÓN | 72% | 85% | 39% | 79% | 86% | 36% | 94% |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Loli Mar Acosta Zabaleta
Nutricionista Dietista ICBF
T.P. TA - T.P. 61710
MINUTA APROBADA
CZ Codazzi - ICBF

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atencion Integral a la Primera Infancia
**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

**GRUPO ÉTNICO:** **Indígena** X (étnia Yukpa) **Afro** ____ **Raizal** ___ **Rrom**___ **Sin pertenencia Étnica** ____

**GRUPO DE EDAD:** 12 a 23 meses y 30 dias

## MENÚ Nº 2

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorias | Proteinas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, c | 0,3 | 8,1 | 8,10 | 21,1 | 2,1 | 0,0 | 3,0 | 76,1 | 0,1 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | so Pasteurizado en Rebar | 644 | Queso tipo mozzarella | 0,7 | 14 | 14,00 | 39,3 | 2,7 | 3,0 | 0,3 | 72,4 | 0,0 | 0,3 |
| | Yuca Cocida | 249 | Yuca, cruda | 0,4 | 25 | 20,00 | 30,6 | 0,2 | 0,0 | 7,4 | 1,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,25 | 1,25 | 1,25 | 9,2 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | 127,2 | 6,6 | 4,3 | 15,5 | 209,9 | 1,0 | 1,1 |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | 214,3 | 8,04 | 8,30 | 30,8 | 144,0 | 3,30 | 0,90 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 59% | 82% | 52% | 50% | 146% | 31% | 122% |
| ALMUERZO | Sopa de Frijol Rojo (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,16 | 4,64 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 3,56 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 1,69 | 1,52 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,02 | 0,92 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,03 | 2,04 | 1,33 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 191 | Papa común, con cásca | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,9 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 7,2 | 0,1 | 0,0 |
| | | 228 | Plátano hartón, verde, c | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,5 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 948 | Frijol rojo | 0,2 | 4,76 | 4,76 | 16,0 | 1,0 | 0,1 | 2,8 | 4,8 | 0,3 | 0,0 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,25 | 6,2 | 6,20 | 21,9 | 0,7 | 0,0 | 4,7 | 1,3 | 0,1 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Pechuga en Cuadritos | 529 | Carne de pollo, pechuga | 0,7 | 42 | 25,20 | 35,5 | 7,2 | 0,8 | 0,0 | 3,3 | 0,2 | 0,3 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 1,69 | 1,52 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 2,16 | 2,05 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 3,56 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,04 | 5,04 | 4,03 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 18,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,1 | 0,5 | 0,50 | 4,5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Macarrones | 91 | Pasta alimenticia | 0,5 | 12,4 | 12,40 | 43,9 | 1,5 | 0,0 | 9,4 | 2,6 | 0,1 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,4 | 2 | 2,00 | 18,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Galletas de Soda | 32 | Galleta, de soda | 0,3 | 7 | 7,00 | 28,8 | 0,7 | 0,5 | 5,4 | 2,7 | 0,5 | 0,0 |
| | Avena Molida | 17 | Avena nacional, crudo, r | 0,4 | 9,3 | 9,30 | 34,9 | 1,8 | 0,6 | 5,6 | 8,5 | 0,8 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES ALMUERZO | | | | | | | 263 | 15 | 5 | 40 | 122 | 3 | 1 |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | 214,3 | 8,04 | 8,30 | 30,8 | 144,0 | 3,30 | 0,90 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 123% | 189% | 58% | 129% | 85% | 96% | 125% |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Yogurt | 649 | Yogurt entero, con dulce | 0,5 | 75 | 75,00 | 60,8 | 2,2 | 2,1 | 8,4 | 66,8 | 0,2 | 0,2 |
| | Ponqué | 112 | Torta, con harina de trig | 0,4 | 12 | 12,00 | 37,8 | 1,2 | 0,4 | 7,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Fruta en Cosecha (Mandarina) | 327 | Mandarina, zumo | 1 | 105 | 73,50 | 36,8 | 0,7 | 0,1 | 8,4 | 25,7 | 0,2 | 0,1 |
| APORTE NUTRIENTES REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | | | | 135 | 4 | 3 | 24 | 92 | 0 | 0 |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | 71,4 | 2,68 | 2,78 | 10,2 | 48,0 | 1,10 | 0,30 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 189% | 150% | 92% | 237% | 193% | 34% | 124% |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | 525 | 26 | 12 | 79 | 425 | 5 | 3 |
| RECOMENDACIONES PARA NIN@S DE 12 MESES A 23 MESES 30 DIAS | 714 | 26,8 | 27,8 | 102,7 | 480,0 | 11,0 | 3,0 |
| % ADECUACIÓN | 74% | 96% | 42% | 77% | 88% | 41% | 86% |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Loli Mar Acosta Zabaleta
T.P. 01710
PRUEBA APROBADA
Liz Codazzi - ICBF

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atencion Integral a la Primera Infancia
**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

GRUPO ÉTNICO: **Indigena X** (étnia Yukpa) **Afro ____ Raizal ___ Rrom** **Sin pertenencia Étnica ____**

**GRUPO DE EDAD:** 12 a 23 meses y 30 dias

## MENÚ Nº 3

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES Calorías | Proteínas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, e | 0,3 | 8,1 | 8,10 | 21,1 | 2,1 | 0,0 | 3,0 | 76,1 | 0,1 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Queso Pasteurizado Rallad | 644 | Queso tipo mozzarella | 0,7 | 14 | 14,00 | 39,3 | 2,7 | 3,0 | 0,3 | 72,4 | 0,0 | 0,3 |
| | Papa Cocida | 191 | Papa común, con cásca | 0,4 | 41,6 | 41,60 | 35,8 | 0,8 | 0,0 | 8,0 | 29,1 | 0,2 | 0,0 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,25 | 1,25 | 1,25 | 9,2 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | 132,3 | 7,2 | 4,4 | 16,1 | 237,7 | 1,1 | 1,1 |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | 214,3 | 8,04 | 8,30 | 30,8 | 144,0 | 3,30 | 0,90 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 62% | 90% | 52% | 52% | 165% | 33% | 122% |
| ALMUERZO | Sopa de Lentejas (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,16 | 4,64 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 3,56 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 0,84 | 0,76 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,02 | 0,92 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 124 | Ahuyama `C. máxima, s | 0,03 | 2,04 | 1,33 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 191 | Papa común, con cásca | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,9 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 7,2 | 0,1 | 0,0 |
| | | 228 | Plátano hartón, verde, cr | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,5 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 958 | Lenteja | 0,2 | 5,04 | 5,04 | 16,4 | 1,2 | 0,0 | 2,8 | 3,5 | 0,5 | 0,0 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,25 | 0,2 | 6,20 | 21,9 | 0,7 | 0,0 | 4,7 | 1,3 | 0,1 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Carne Guisada | 542 | Carne de res, magra | 0,7 | 42 | 42,00 | 104,6 | 7,2 | 8,4 | 0,0 | 2,5 | 1,1 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,02 | 1,69 | 1,52 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 2,16 | 2,05 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 3,56 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,04 | 4,04 | 4,03 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 18,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Arroz con Pimentón | 11 | Arroz blanco, crudo | 0,5 | 12,6 | 12,60 | 44,0 | 0,8 | 0,1 | 10,1 | 1,6 | 0,1 | 0,2 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,02 | 0,84 | 0,76 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,1 | 0,5 | 0,50 | 4,5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Papas Fritas | 191 | Papa común, con cásca | 0,3 | 31,3 | 31,30 | 26,9 | 0,6 | 0,0 | 6,0 | 21,9 | 0,2 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,4 | 2 | 2,00 | 18,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Cuchuco de Maiz | 57 | Maiz amarillo, trillado | 0,3 | 7,3 | 7,30 | 26,1 | 0,6 | 0,2 | 5,4 | 0,5 | 0,2 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES ALMUERZO | | | | | | | 322 | 14 | 12 | 41 | 130 | 3 | 1 |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | 214,3 | 8,04 | 8,30 | 30,8 | 144,0 | 3,30 | 0,90 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 150% | 168% | 139% | 133% | 91% | 99% | 118% |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Queso Pasteurizado en | 644 | Queso tipo mozzarella | 0,5 | 10 | 10 | 28,1 | 1,9 | 2,2 | 0,2 | 51,7 | 0,0 | 0,2 |
| | Pan Tajado | 85 | Pan molde | 0,5 | 14,8 | 14,8 | 40,0 | 1,4 | 0,1 | 8,3 | 21,0 | 0,8 | 13,7 |
| | Fruta en Cosecha (Naranja) | 340 | Naranja, zumo | 1 | 147 | 88,2 | 35,28 | 0,6174 | 0,2646 | 7,7616 | 29,106 | 1,1466 | 0,441 |
| APORTE NUTRIENTES REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | | | | 103 | 4 | 3 | 16 | 102 | 2 | 14 |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | 71,4 | 2,68 | 2,78 | 10,2 | 48,0 | 1,10 | 0,30 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 145% | 146% | 93% | 160% | 212% | 180% | 4803% |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | 557 | 25 | 18 | 73 | 470 | 6 | 17 |
| RECOMENDACIONES PARA NIÑ@S DE 12 MESES A 23 MESES 30 DIAS | 714 | 26,8 | 27,8 | 102,7 | 480,0 | 11,0 | 3,0 |
| % ADECUACIÓN | 78% | 92% | 67% | 71% | 98% | 58% | 552% |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

NUTRICIONISTA - T.P. 01710
MINUTA APROBADA
Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atención Integral a la Primera Infancia
**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indígena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

GRUPO ÉTNICO: **Indígena X** (étnia Yukpa) **Afro ____ Raizal ___ Rrom** **Sin pertenencia Étnica ____**

**GRUPO DE EDAD:** 12 a 23 meses y 30 días

## MENÚ N° 4

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorías | Proteínas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, e | 0,5 | 13,5 | 13,50 | 35,1 | 3,5 | 0,1 | 5,1 | 126,9 | 0,1 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Huevo Revuelto | 675 | Huevo de gallina | 0,4 | 22,2 | 20,0 | 30,0 | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 10,6 | 0,3 | 0,3 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,125 | 0,625 | 0,63 | 4,6 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Arepa Asada | 43 | Harina de maíz blanco, | 0,9 | 22,5 | 22,50 | 82,1 | 2,0 | 0,8 | 16,6 | 4,1 | 0,6 | 0,0 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,125 | 0,625 | 0,63 | 4,6 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | **183,4** | **9,7** | **4,3** | **26,6** | **201,6** | **1,8** | **1,1** |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | **214,3** | **8,04** | **8,30** | **30,8** | **144,0** | **3,30** | **0,90** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **86%** | **120%** | **52%** | **86%** | **140%** | **56%** | **119%** |
| ALMUERZO | Sopa de Fideos (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,16 | 4,64 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 3,56 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 0,84 | 0,76 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,02 | 0,92 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,03 | 2,04 | 1,33 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 191 | Papa común, con cáscal | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,9 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 7,2 | 0,1 | 0,0 |
| | | 228 | Plátano hartón, verde, cr | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,5 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,25 | 40,2 | 40,00 | 141,6 | 4,7 | 0,2 | 30,4 | 8,4 | 0,4 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Huevo cocido | 675 | Huevo de gallina | 0,4 | 22,2 | 20,0 | 30,0 | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 10,6 | 0,3 | 0,3 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Arroz con Fideos | 11 | Arroz blanco, crudo | 0,5 | 12,6 | 12,60 | 44,0 | 0,8 | 0,1 | 10,1 | 1,6 | 0,1 | 0,2 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,1 | 3 | 3,00 | 10,6 | 0,4 | 0,0 | 2,3 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,4 | 2 | 2,00 | 18,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Platano Amarillo Cocido | 225 | Plátano hartón, maduro, | 0,5 | 95 | 39,00 | 58,9 | 0,4 | 0,1 | 14,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Lentejas Guisadas | 958 | Lenteja | 0,1 | 2,52 | 2,52 | 8,2 | 0,6 | 0,0 | 1,4 | 1,8 | 0,2 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 1,69 | 1,52 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 2,16 | 2,05 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 3,56 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,04 | 4,04 | 4,03 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 18,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,1 | 0,5 | 0,50 | 4,5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Agua de Panela | 721 | Panela | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 320 | Limón, pulpa | 0,01 | 5 | 2,50 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES ALMUERZO | | | | | | | **376** | **12** | **5** | **70** | **122** | **2** | **1** |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | **214,3** | **8,04** | **8,30** | **30,8** | **144,0** | **3,30** | **0,90** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **175%** | **146%** | **64%** | **229%** | **85%** | **69%** | **149%** |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Leche Saborizada | 632 | Leche de vaca, entera, p | 1 | 200 | 200,00 | 108,0 | 6,4 | 6,4 | 6,4 | 240,0 | 0,6 | 0,0 |
| | Fruta en Cosecha (Piña) | 348 | Piña, maduro, pulpa | 1 | 115 | 63,25 | 30,4 | 0,4 | 0,1 | 7,1 | 10,1 | 0,3 | 0,1 |
| APORTE NUTRIENTES REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | | | | **138** | **7** | **6** | **13** | **250** | **1** | **0** |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | **71,4** | **2,68** | **2,78** | **10,2** | **48,0** | **1,10** | **0,30** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **194%** | **253%** | **232%** | **132%** | **521%** | **83%** | **42%** |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | **697** | **28** | **16** | **110** | **574** | **5** | **3** |
| RECOMENDACIONES PARA NIÑ@S DE 12 MESES A 23 MESES 30 DIAS | **714** | **26,8** | **27,8** | **102,7** | **480,0** | **11,0** | **3,0** |
| % ADECUACIÓN | **98%** | **105%** | **58%** | **108%** | **119%** | **46%** | **84%** |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Leidi Mari Acosta Zabaleta
NUTRICIONISTA DIETISTA
T.P. U1710
APROBADA
CZ Codazzi - ICBF

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atencion Integral a la Primera Infancia
**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

GRUPO ÉTNICO: **Indígena** X (étnia Yukpa) **Afro** ____ **Raizal** ___ **Rrom** **Sin pertenencia Étnica** ____

**GRUPO DE EDAD:** 12 a 23 meses y 30 dias

## MENÚ Nº 5

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorias | Proteinas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, e | 0,5 | 13,5 | 13,50 | 35,1 | 3,5 | 0,1 | 5,1 | 126,9 | 0,1 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Huevo en Perico | 675 | Huevo de gallina | 0,4 | 22,2 | 20,0 | 30,0 | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 10,6 | 0,3 | 0,3 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 2,16 | 2,05 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,04 | 4,04 | 4,03 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 18,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,25 | 1,25 | 1,25 | 9,2 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Bollo de Maiz | 43 | Harina de maiz blanco, c | 0,9 | 22,5 | 22,50 | 82,1 | 2,0 | 0,8 | 16,6 | 4,1 | 0,6 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | **184,8** | **9,7** | **4,3** | **26,8** | **221,3** | **1,9** | **1,1** |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | **214,3** | **8,04** | **8,30** | **30,8** | **144,0** | **3,30** | **0,90** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **86%** | **121%** | **52%** | **87%** | **154%** | **58%** | **119%** |
| ALMUERZO | Sopa de Frijol Cabecita Negra (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,16 | 4,64 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 3,56 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 0,84 | 0,76 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,02 | 0,92 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,03 | 2,04 | 1,33 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 191 | Papa común, con cásca | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,9 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 7,2 | 0,1 | 0,0 |
| | | 228 | Plátano hartón, verde, c | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,5 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 938 | Frijol cabecita negra | 0,1 | 2,52 | 2,52 | 8,2 | 0,5 | 0,0 | 1,4 | 2,0 | 0,1 | 0,0 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,25 | 6,2 | 6,20 | 21,9 | 0,7 | 0,0 | 4,7 | 1,3 | 0,1 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Sardina Guisada | 439 | Sardinas enlatadas, con | 0,4 | 32 | 32,00 | 67,5 | 5,7 | 4,7 | 0,5 | 121,6 | 1,3 | 0,0 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,06 | 3,24 | 3,08 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,06 | 12,8 | 5,12 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,06 | 6,56 | 6,05 | 1,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 27,6 | 0,1 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,1 | 0,5 | 0,50 | 4,5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Arroz con Zanahoria | 11 | Arroz blanco, crudo | 0,5 | 12,6 | 12,60 | 44,0 | 0,8 | 0,1 | 10,1 | 1,6 | 0,1 | 0,2 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,4 | 2 | 2,00 | 18,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Papa Cocida | 191 | Papa común, con cásca | 0,3 | 31,3 | 31,30 | 26,9 | 0,6 | 0,0 | 6,0 | 21,9 | 0,2 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Avena Molida | 17 | Avena nacional, crudo, r | 0,3 | 7 | 7,00 | 26,3 | 1,4 | 0,4 | 4,2 | 6,4 | 0,6 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES ALMUERZO | | | | | | | **276** | **12** | **8** | **39** | **264** | **4** | **1** |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | **214,3** | **8,04** | **8,30** | **30,8** | **144,0** | **3,30** | **0,90** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **129%** | **150%** | **98%** | **125%** | **183%** | **108%** | **118%** |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Leche Saborizada | 632 | Leche de vaca, entera, p | 1 | 200 | 200,00 | 108,0 | 6,4 | 6,4 | 6,4 | 240,0 | 0,6 | 0,0 |
| | Fruta en Cosecha (Naranja) | 340 | Naranja, zumo | 1 | 147 | 88,20 | 35,3 | 0,6 | 0,3 | 7,8 | 29,1 | 1,1 | 0,4 |
| APORTE NUTRIENTES REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | | | | **143** | **7** | **7** | **14** | **269** | **2** | **0** |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | **71,4** | **2,68** | **2,78** | **10,2** | **48,0** | **1,10** | **0,30** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **201%** | **262%** | **240%** | **139%** | **561%** | **159%** | **147%** |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | **604** | **29** | **19** | **80** | **754** | **7** | **3** |
| RECOMENDACIONES PARA NIÑ@S DE 12 MESES A 23 MESES 30 DIAS | **714** | **26,8** | **27,8** | **102,7** | **480,0** | **11,0** | **3,0** |
| % ADECUACIÓN | **85%** | **108%** | **69%** | **78%** | **157%** | **66%** | **86%** |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

NUTRICIONISTA - T.P. 01710
MINUTA APROBADA
CZ Codazzi - ICBF

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atencion Integral a la Primera Infancia
**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

GRUPO ÉTNICO: **Indigena X** (étnia Yukpa) **Afro ____ Raizal ___ Rrom** **Sin pertenencia Étnica ____**

**GRUPO DE EDAD:** 12 a 23 meses y 30 dias

## MENÚ Nº 6

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorias | Proteinas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, c | 0,3 | 8,1 | 8,10 | 21,1 | 2,1 | 0,0 | 3,0 | 76,1 | 0,1 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Queso Pasteurizado en Rebanada | 644 | Queso tipo mozzarella | 0,7 | 14 | 14,00 | 39,3 | 2,7 | 3,0 | 0,3 | 72,4 | 0,0 | 0,3 |
| | Pan Tajado | 85 | Pan molde | 0,9 | 26,6 | 26,60 | 71,8 | 2,4 | 0,3 | 14,9 | 37,8 | 1,5 | 24,7 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,25 | 1,25 | 1,25 | 9,2 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | 168,4 | 8,9 | 4,6 | 23,0 | 246,3 | 2,3 | 25,8 |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | 214,3 | 8,04 | 8,30 | 30,8 | 144,0 | 3,30 | 0,90 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 79% | 110% | 55% | 75% | 171% | 71% | 2867% |
| ALMUERZO | Sopa de Frijol Rojo (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,00 | 1,58 | 0,23 | 4,73 | 60,00 | 0,79 | 0,79 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,18 | 4,64 | 1,44 | 0,10 | 0,00 | 0,26 | 2,79 | 0,05 | 0,00 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,56 | 3,42 | 0,96 | 0,04 | 0,00 | 0,19 | 1,20 | 0,02 | 0,00 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,47 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0,14 | 0,00 | 0,00 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 1,69 | 1,52 | 0,96 | 0,03 | 0,02 | 0,15 | 0,44 | 0,02 | 0,00 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,02 | 0,92 | 0,48 | 0,04 | 0,00 | 0,07 | 2,39 | 0,07 | 0,00 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,03 | 4,53 | 1,68 | 0,03 | 0,00 | 0,38 | 1,22 | 0,02 | 0,02 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,03 | 2,04 | 1,33 | 0,53 | 0,01 | 0,01 | 0,11 | 0,34 | 0,00 | 0,00 |
| | | 191 | Papa común, con cáscara | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,86 | 0,20 | 0,01 | 1,99 | 7,21 | 0,05 | 0,00 |
| | | 228 | Plátano hartón, verde, cr | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,50 | 0,09 | 0,01 | 2,75 | 0,58 | 0,04 | 0,00 |
| | | 948 | Frijol rojo | 0,2 | 4,76 | 4,76 | 15,99 | 0,97 | 0,10 | 2,79 | 4,76 | 0,34 | 0,00 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Pechuga Guisada | 529 | Carne de pollo, pechuga | 0,7 | 42 | 25,20 | 35,53 | 7,23 | 0,76 | 0,00 | 3,28 | 0,23 | 0,25 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,47 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0,14 | 0,00 | 0,00 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 5,13 | 4,87 | 1,61 | 0,07 | 0,00 | 0,32 | 3,12 | 0,03 | 0,00 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,56 | 3,42 | 0,96 | 0,04 | 0,00 | 0,19 | 1,20 | 0,02 | 0,00 |
| | | 215 | Pimentón rojo | 0,04 | 1,69 | 1,44 | 0,46 | 0,03 | 0,00 | 0,08 | 3,40 | 0,06 | 0,00 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,03 | 4,53 | 1,68 | 0,03 | 0,00 | 0,38 | 1,22 | 0,02 | 0,02 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,04 | 3,44 | 3,10 | 0,96 | 0,07 | 0,00 | 0,17 | 1,86 | 0,03 | 0,00 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Arroz de Fideos | 11 | Arroz blanco, crudo | 0,5 | 12,6 | 12,60 | 43,97 | 0,84 | 0,05 | 10,05 | 1,64 | 0,10 | 0,23 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,1 | 3 | 3,00 | 10,62 | 0,35 | 0,01 | 2,28 | 0,63 | 0,03 | 0,00 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,5 | 2,5 | 2,50 | 22,50 | 0,00 | 2,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Yuca cocida | 249 | Yuca, cruda | 0,4 | 24,8 | 19,84 | 30,36 | 0,18 | 0,02 | 7,36 | 1,39 | 0,14 | 0,00 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Cuchuco de Maiz | 57 | Maiz amarillo, trillado | 0,4 | 9,8 | 9,80 | 34,99 | 0,86 | 0,27 | 7,26 | 0,69 | 0,21 | 0,00 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| APORTE DE INTERCAMBIOS | | | | | | | 254 | 13 | 4 | 42 | 100 | 2 | 1 |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | 214,3 | 8,04 | 8,30 | 30,8 | 144,0 | 3,30 | 0,90 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 119% | 159% | 49% | 135% | 69% | 68% | 146% |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Yogurth | 649 | Yogurt entero, con dulce | 0,5 | 75 | 75,00 | 60,8 | 2,2 | 2,1 | 8,4 | 66,8 | 0,2 | 0,2 |
| | Fruta en Cosecha (Mandarina) | 327 | Mandarina, zumo | 1 | 100 | 73,50 | 36,8 | 0,7 | 0,1 | 8,4 | 25,7 | 0,2 | 0,1 |
| APORTE DE INTERCAMBIOS | | | | | | | 98 | 3 | 2 | 17 | 92 | 0 | 0 |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | 71,4 | 2,68 | 2,78 | 10,2 | 48,0 | 1,10 | 0,30 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 137% | 106% | 78% | 165% | 193% | 34% | 124% |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | 520 | 25 | 11 | 82 | 438 | 5 | 27 |
| RECOMENDACIONES PARA NIÑ@S DE 12 MESES A 23 MESES 30 DIAS | 714,4 | 26,8 | 27,8 | 102,7 | 480,0 | 11,0 | 3,0 |
| % ADECUACIÓN | 73% | 92% | 39% | 79% | 91% | 45% | 916% |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atencion Integral a la Primera Infancia
**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

GRUPO ÉTNICO: **Indigena X_** (étnia Yukpa) **Afro ____ Raizal ___ Rrom** **Sin pertenencia Étnica ____**

**GRUPO DE EDAD:** 12 a 23 meses y 30 dias

## MENÚ Nº 7

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorías | Proteinas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, c | 0,3 | 8,1 | 8,10 | 21,1 | 2,1 | 0,0 | 3,0 | 76,1 | 0,1 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Queso Pasteurizado Rallado | 644 | Queso tipo mozzarella | 0,7 | 14 | 14,00 | 39,3 | 2,7 | 3,0 | 0,3 | 72,4 | 0,0 | 0,3 |
| | Guineo verde cocido | 219 | Plátano colí, crudo | 0,5 | 44 | 26,40 | 33,3 | 0,4 | 0,0 | 7,8 | 1,1 | 0,1 | 0,0 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,25 | 1,25 | 1,25 | 9,2 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | 129,8 | 6,9 | 4,3 | 15,9 | 209,6 | 1,0 | 1,1 |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | 214,3 | 8,04 | 8,30 | 30,8 | 144,0 | 3,30 | 0,90 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 61% | 85% | 52% | 52% | 146% | 29% | 122% |
| ALMUERZO | Sopa de Frijol Cabecita Negra (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,16 | 4,64 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,56 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 1,69 | 1,52 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,02 | 0,92 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,03 | 2,04 | 1,33 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 191 | Papa común, con cáscar | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,9 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 7,2 | 0,1 | 0,0 |
| | | 228 | Plátano hartón, verde, c | 0,125 | 11,7 | 7,28 | 11,5 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 938 | Frijol cabecita negra | 0,2 | 5,04 | 5,04 | 16,4 | 1,1 | 0,1 | 2,9 | 4,1 | 0,3 | 0,0 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,25 | 6,2 | 6,20 | 21,9 | 0,7 | 0,0 | 4,7 | 1,3 | 0,1 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Carne Guisada | 542 | Carne de res, magra | 0,7 | 42 | 25,20 | 62,7 | 4,3 | 5,0 | 0,0 | 1,5 | 0,7 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 1,69 | 1,52 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 2,16 | 2,05 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,02 | 4,28 | 1,71 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,04 | 5,04 | 4,03 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 18,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Arroz Blanco | 11 | Arroz blanco, crudo | 0,5 | 12,6 | 12,60 | 44,0 | 0,8 | 0,1 | 10,1 | 1,6 | 0,1 | 0,2 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,02 | 4,28 | 1,71 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,5 | 2,5 | 2,50 | 22,5 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Platano Amarillo Cocido | 225 | Plátano hartón, maduro, | 0,5 | 60 | 36,00 | 54,4 | 0,4 | 0,1 | 13,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Agua de Panela | 721 | Panela | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 320 | Limón, pulpa | 0,01 | 5 | 2,50 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES ALMUERZO | | | | | | | 282 | 10 | 8 | 43 | 108 | 2 | 1 |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | 214,3 | 8,04 | 8,30 | 30,8 | 144,0 | 3,30 | 0,90 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 132% | 121% | 98% | 139% | 75% | 70% | 118% |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Kumis | 624 | Kumis entero con dulce | 0,5 | 75 | 75,00 | 66,8 | 2,2 | 1,9 | 10,2 | 84,8 | 0,1 | 0,2 |
| | Pan de Leche | 85 | Pan molde | 0,5 | 14,8 | 14,80 | 40,0 | 1,4 | 0,1 | 8,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Fruta en Cosecha (Banano) | 269 | Banano común, maduro, | 1 | 65 | 45,50 | 40,0 | 0,7 | 0,0 | 9,1 | 3,6 | 0,4 | 0,1 |
| APORTE NUTRIENTES REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | | | | 147 | 4 | 2 | 28 | 88 | 0 | 0 |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | 71,4 | 2,68 | 2,78 | 10,2 | 48,0 | 1,10 | 0,30 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 206% | 157% | 74% | 271% | 184% | 44% | 105% |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | 559 | 21 | 15 | 86 | 406 | 4 | 2 |
| RECOMENDACIONES PARA NIN@S DE 12 MESES A 23 MESES 30 DIAS | 714,4 | 26,8 | 27,8 | 102,7 | 480,0 | 11,0 | 3,0 |
| % ADECUACIÓN | 78% | 78% | 52% | 84% | 84% | 34% | 82% |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 01710
T.P. CZ Codazzi ICBF

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atencion Integral a la Primera Infancia
**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

GRUPO ÉTNICO: **Indigena X** **(étnia Yukpa)** **Afro ____ Raizal ___ Rrom** **Sin pertenencia Étnica ____**

**GRUPO DE EDAD:** **12 a 23 meses y 30 dias**

## MENÚ N° 8

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorías | Proteinas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, c | 0,5 | 13,5 | 13,50 | 35,1 | 3,5 | 0,1 | 5,1 | 126,9 | 0,1 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Huevo Perico | 675 | Huevo de gallina | 0,4 | 22,2 | 20,0 | 30,0 | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 10,6 | 0,3 | 0,3 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 2,10 | 2,05 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,04 | 5,04 | 4,03 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 18,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,125 | 0,625 | 0,63 | 4,6 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Arepa Asada | 43 | Harina de maiz blanco, c | 0,9 | 22,5 | 22,50 | 82,1 | 2,0 | 0,8 | 16,6 | 4,1 | 0,6 | 0,0 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,125 | 0,625 | 0,63 | 4,6 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | **184,8** | **9,7** | **4,3** | **26,8** | **221,3** | **1,9** | **1,1** |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | **214,3** | **8,04** | **8,30** | **30,8** | **144,0** | **3,30** | **0,90** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **86%** | **121%** | **52%** | **87%** | **154%** | **58%** | **119%** |
| ALMUERZO | Sopa de Arvejas (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,10 | 4,64 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,50 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 0,84 | 0,76 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,02 | 0,92 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,03 | 2,04 | 1,33 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 191 | Papa común, con cásca | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,9 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 7,2 | 0,1 | 0,0 |
| | | 228 | Plátano hartón, verde, cr | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,5 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 933 | Arveja seca | 0,1 | 2,57 | 2,57 | 8,2 | 0,6 | 0,0 | 1,4 | 1,5 | 0,1 | 0,0 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,25 | 6,2 | 6,20 | 21,9 | 0,7 | 0,0 | 4,7 | 1,3 | 0,1 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Sardina Guisada | 439 | Sardinas enlatadas, con | 0,4 | 32 | 32,00 | 67,5 | 5,7 | 4,7 | 0,5 | 121,6 | 1,3 | 0,0 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,06 | 3,24 | 3,08 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,06 | 12,8 | 5,12 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,06 | 7,56 | 6,05 | 1,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 27,6 | 0,1 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,1 | 0,5 | 0,50 | 4,5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Arroz de Pimentón | 11 | Arroz blanco, crudo | 0,5 | 12,6 | 12,60 | 44,0 | 0,8 | 0,1 | 10,1 | 1,6 | 0,1 | 0,2 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,02 | 0,84 | 0,76 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,1 | 0,5 | 0,50 | 4,5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Papa fritas | 191 | Papa común, con cásca | 0,3 | 32,4 | 32,40 | 27,9 | 0,5 | 0,0 | 6,3 | 22,7 | 0,2 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,3 | 1,5 | 1,50 | 13,5 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Avena Molida | 16 | Avena nacional, crudo | 0,3 | 7 | 7,00 | 26,0 | 0,7 | 0,4 | 4,8 | 3,9 | 0,0 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES ALMUERZO | | | | | | | **275** | **12** | **8** | **39** | **260** | **3** | **1** |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | **214,3** | **8,04** | **8,30** | **30,8** | **144,0** | **3,30** | **0,90** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **129%** | **143%** | **97%** | **127%** | **181%** | **89%** | **116%** |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Leche Saborizada | 632 | Leche de vaca, entera, p | 1 | 200 | 200 | 108,0 | 6,4 | 6,4 | 6,4 | 240,0 | 0,6 | 0,0 |
| | Fruta en Cosecha (Naranja) | 340 | Naranja, zumo | 1 | 147 | 88,2 | 35,28 | 0,6174 | 0,2646 | 7,7616 | 29,106 | 1,1466 | 0,441 |
| APORTE NUTRIENTES REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | | | | **143** | **7** | **7** | **14** | **269** | **2** | **0** |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | **71,4** | **2,68** | **2,78** | **10,2** | **48,0** | **1,10** | **0,30** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **201%** | **262%** | **240%** | **139%** | **561%** | **159%** | **147%** |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | | | | | | | **603** | **28** | **19** | **80** | **751** | **7** | **3** |
| RECOMENDACIONES PARA NIÑ@S DE 12 MESES A 23 MESES 30 DIAS | | | | | | | **714,4** | **26,8** | **27,8** | **102,7** | **480,0** | **11,0** | **3,0** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **84%** | **105%** | **69%** | **78%** | **156%** | **60%** | **85%** |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atencion Integral a la Primera Infancia
**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

**GRUPO ÉTNICO:** **Indigena** X (étnia Yukpa) **Afro** ____ **Raizal** ___ **Rrom** **Sin pertenencia Étnica** ____

**GRUPO DE EDAD:** 12 a 23 meses y 30 dias

## MENÚ Nº 9

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorías | Proteinas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, e | 0,5 | 13,5 | 13,50 | 35,1 | 3,5 | 0,1 | 5,1 | 126,9 | 0,1 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Huevo en Tortilla | 675 | Huevo de gallina | 0,4 | 22,2 | 20,0 | 30,0 | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 10,6 | 0,3 | 0,3 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,25 | 1,25 | 1,25 | 9,2 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Malanga cocida | 821 | Malanga, tubérculo | 0,5 | 50,0 | 43,00 | 46,0 | 0,9 | 0,5 | 9,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | **147,2** | **8,5** | **3,9** | **19,4** | **197,5** | **1,2** | **1,1** |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | **214,3** | **8,04** | **8,30** | **30,8** | **144,0** | **3,30** | **0,90** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **69%** | **106%** | **48%** | **63%** | **137%** | **38%** | **119%** |
| ALMUERZO | Sopa de Fideos (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,10 | 4,64 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,50 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,35 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 0,84 | 0,76 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,02 | 0,92 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,03 | 2,04 | 1,33 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 191 | Papa común, con cáscar | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,9 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 7,2 | 0,1 | 0,0 |
| | | 228 | Plátano hartón, verde, cr | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,5 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,25 | 6,2 | 40,00 | 141,6 | 4,7 | 0,2 | 30,4 | 8,4 | 0,4 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Huevo cocido | 675 | Huevo de gallina | 0,4 | 22,2 | 20,0 | 30,0 | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 10,6 | 0,3 | 0,3 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Arroz de Fideos | 11 | Arroz blanco, crudo | 0,5 | 12,6 | 12,60 | 44,0 | 0,8 | 0,1 | 10,1 | 1,6 | 0,1 | 0,2 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,1 | 3 | 3,00 | 10,6 | 0,4 | 0,0 | 2,3 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,4 | 2 | 2,00 | 18,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Platano Amarillo Cocido | 225 | Plátano hartón, maduro, | 0,5 | 65 | 39,00 | 58,9 | 0,4 | 0,1 | 14,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Arvejas Guisadas | 933 | Arveja seca | 0,1 | 2,57 | 2,57 | 8,2 | 0,6 | 0,0 | 1,4 | 1,5 | 0,1 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 1,52 | 1,52 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 2,10 | 2,05 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,50 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,04 | 5,04 | 4,03 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 18,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,1 | 0,5 | 0,50 | 4,5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Cuchuco de Maiz | 57 | Maiz amarillo, trillado | 0,4 | 9,8 | 9,80 | 35,0 | 0,9 | 0,3 | 7,3 | 0,7 | 0,2 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES ALMUERZO | | | | | | | **410** | **13** | **6** | **77** | **122** | **2** | **1** |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | **214,3** | **8,04** | **8,30** | **30,8** | **144,0** | **3,30** | **0,90** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **191%** | **157%** | **67%** | **251%** | **85%** | **72%** | **149%** |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Leche Saborizada | 632 | Leche de vaca, entera, p | 1 | 200 | 200,00 | 108,0 | 6,4 | 6,4 | 6,4 | 240,0 | 0,6 | 0,0 |
| | Fruta en Cosecha (Mandarina) | 327 | Mandarina, zumo | 1 | 105 | 73,50 | 36,8 | 0,7 | 0,1 | 8,4 | 25,7 | 0,2 | 0,1 |
| APORTE NUTRIENTES REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | | | | **145** | **7** | **6** | **15** | **266** | **1** | **0** |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | **71,4** | **2,68** | **2,78** | **10,2** | **48,0** | **1,10** | **0,30** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **203%** | **263%** | **233%** | **145%** | **554%** | **75%** | **49%** |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | **702** | **28** | **16** | **112** | **586** | **4** | **3** |
| RECOMENDACIONES PARA NIN@S DE 12 MESES A 23 MESES 30 DIAS | **714,4** | **26,8** | **27,8** | **102,7** | **480,0** | **11,0** | **3,0** |
| % ADECUACIÓN | **98%** | **105%** | **58%** | **109%** | **122%** | **40%** | **85%** |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

NUTRICIONISTA - T.P. 01710
MINUTA APROBADA
ICBF

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atencion Integral a la Primera Infancia
**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

GRUPO ÉTNICO: **Indigena** X (étnia Yukpa) **Afro** ____ **Raizal** ___ **Rrom** **Sin pertenencia Étnica** ____

**GRUPO DE EDAD:** 12 a 23 meses y 30 dias

## MENÚ Nº 10

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorias | Proteinas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, e | 0,5 | 13,5 | 13,50 | 35,1 | 3,5 | 0,1 | 5,1 | 126,9 | 0,1 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Huevo en Perico | 675 | Huevo de gallina | 0,4 | 22,2 | 20,0 | 30,0 | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 10,6 | 0,3 | 0,3 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 2,1 | 2,05 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,04 | 5,04 | 4,03 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 18,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,25 | 1,25 | 1,25 | 9,2 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Bollo de Maiz | 43 | Harina de maiz blanco, ( | 0,9 | 22,5 | 22,50 | 82,1 | 2,0 | 0,8 | 16,6 | 4,1 | 0,6 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | **184,8** | **9,7** | **4,3** | **26,8** | **221,3** | **1,9** | **1,1** |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | **214,3** | **8,04** | **8,30** | **30,8** | **144,0** | **3,30** | **0,90** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **86%** | **121%** | **52%** | **87%** | **154%** | **58%** | **119%** |
| ALMUERZO | Sopa de Frijol Cabecita Negra (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,1 | 4,64 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,5 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,3 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 0,8 | 0,76 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,0 | 0,92 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,3 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,03 | 2,0 | 1,33 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 191 | Papa común, con cáscal | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,9 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 7,2 | 0,1 | 0,0 |
| | | 228 | Plátano hartón, verde, cr | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,5 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 938 | Frijol cabecita negra | 0,1 | 2,5 | 2,52 | 8,2 | 0,5 | 0,0 | 1,4 | 2,0 | 0,1 | 0,0 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,25 | 6,2 | 6,20 | 21,9 | 0,7 | 0,0 | 4,7 | 1,3 | 0,1 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Sardina Guisada | 439 | Sardinas enlatadas, con | 0,4 | 32 | 32,00 | 67,5 | 5,7 | 4,7 | 0,5 | 121,6 | 1,3 | 0,0 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,06 | 3,2 | 3,08 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,06 | 12,8 | 5,12 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,06 | 7,5 | 6,05 | 1,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 27,6 | 0,1 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,1 | 0,5 | 0,50 | 4,5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Arroz con Zanahoria | 11 | Arroz blanco, crudo | 0,5 | 12,6 | 12,60 | 44,0 | 0,8 | 0,1 | 10,1 | 1,6 | 0,1 | 0,2 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,3 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,4 | 2 | 2,00 | 18,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Papa Cocida | 191 | Papa común, con cáscal | 0,3 | 31,3 | 31,30 | 26,9 | 0,6 | 0,0 | 6,0 | 21,9 | 0,2 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Avena Molida | 17 | Avena nacional, crudo, r | 0,3 | 7 | 7,00 | 26,3 | 1,4 | 0,4 | 4,2 | 6,4 | 0,6 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES ALMUERZO | | | | | | | **276** | **12** | **8** | **39** | **264** | **4** | **1** |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | **214,3** | **8,04** | **8,30** | **30,8** | **144,0** | **3,30** | **0,90** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **129%** | **150%** | **98%** | **125%** | **183%** | **108%** | **118%** |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Leche Saborizada | 632 | Leche de vaca, entera, p | 1 | 200 | 200,00 | 108,0 | 6,4 | 6,4 | 6,4 | 240,0 | 0,6 | 0,0 |
| | Fruta en Cosecha (Naranja) | 340 | Naranja, zumo | 1 | 147 | 88,20 | 35,3 | 0,6 | 0,3 | 7,8 | 29,1 | 1,1 | 0,4 |
| APORTE NUTRIENTES REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | | | | **143** | **7** | **7** | **14** | **269** | **2** | **0** |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | **71,4** | **2,68** | **2,78** | **10,2** | **48,0** | **1,10** | **0,30** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **201%** | **262%** | **240%** | **139%** | **561%** | **159%** | **147%** |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | | | | | | | **604** | **29** | **19** | **80** | **754** | **7** | **3** |
| RECOMENDACIONES PARA NIÑ@S DE 12 MESES A 23 MESES 30 DIAS | | | | | | | **714,4** | **26,8** | **27,8** | **102,7** | **480,0** | **11,0** | **3,0** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **85%** | **108%** | **69%** | **78%** | **157%** | **66%** | **86%** |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atencion Integral a la Primera Infancia
**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

GRUPO ÉTNICO: **Indigena X** (étnia Yukpa) **Afro ____ Raizal ___ Rrom** **Sin pertenencia Étnica ____**

**GRUPO DE EDAD:** 12 a 23 meses y 30 dias

## MENÚ Nº 11

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorías | Proteínas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, e | 0,3 | 8,1 | 8,10 | 21,1 | 2,1 | 0,0 | 3,0 | 76,1 | 0,1 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | so Pasteurizado en Rebar | 644 | Queso tipo mozzarella | 0,7 | 14 | 14,00 | 39,3 | 2,7 | 3,0 | 0,3 | 72,4 | 0,0 | 0,3 |
| | Guineo verde cocido | 219 | Plátano colí, crudo | 0,5 | 44 | 26,40 | 33,3 | 0,4 | 0,0 | 7,8 | 1,1 | 0,1 | 0,0 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,25 | 1,25 | 1,25 | 9,2 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | **129,8** | **6,9** | **4,3** | **15,9** | **209,6** | **1,0** | **1,1** |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | **214,3** | **8,04** | **8,30** | **30,8** | **144,0** | **3,30** | **0,90** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **61%** | **85%** | **52%** | **52%** | **146%** | **29%** | **122%** |
| ALMUERZO | Sopa de Arvejas (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,00 | 1,58 | 0,23 | 4,73 | 60,00 | 0,79 | 0,79 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,18 | 4,64 | 1,44 | 0,10 | 0,00 | 0,26 | 2,79 | 0,05 | 0,00 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,56 | 3,42 | 0,96 | 0,04 | 0,00 | 0,19 | 1,20 | 0,02 | 0,00 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,47 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0,14 | 0,00 | 0,00 |
| | | 215 | Pimentón rojo | 0,04 | 1,69 | 1,44 | 0,46 | 0,03 | 0,00 | 0,08 | 3,40 | 0,06 | 0,00 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,02 | 0,92 | 0,48 | 0,04 | 0,00 | 0,07 | 2,39 | 0,07 | 0,00 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,68 | 0,03 | 0,00 | 0,38 | 1,22 | 0,02 | 0,02 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,03 | 2,04 | 1,33 | 0,53 | 0,01 | 0,01 | 0,11 | 0,34 | 0,00 | 0,00 |
| | | 191 | Papa común, con cásca | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,86 | 0,20 | 0,01 | 1,99 | 7,21 | 0,05 | 0,00 |
| | | 228 | Plátano hartón, verde, cr | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,50 | 0,09 | 0,01 | 2,75 | 0,58 | 0,04 | 0,00 |
| | | 139 | Arveja verde, cruda | 0,2 | 5,14 | 2,06 | 2,47 | 0,17 | 0,01 | 0,43 | 0,74 | 0,05 | 0,00 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,25 | 6,2 | 6,20 | 21,95 | 0,73 | 0,02 | 4,71 | 1,30 | 0,06 | 0,00 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Pechuga Guisada | 529 | Carne de pollo, pechuga | 0,7 | 42 | 25,20 | 35,53 | 7,23 | 0,76 | 0,00 | 3,28 | 0,23 | 0,25 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,47 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0,14 | 0,00 | 0,00 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 2,10 | 2,05 | 0,68 | 0,03 | 0,00 | 0,13 | 1,31 | 0,01 | 0,00 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,56 | 3,42 | 0,96 | 0,04 | 0,00 | 0,19 | 1,20 | 0,02 | 0,00 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,04 | 5,04 | 4,03 | 0,73 | 0,04 | 0,00 | 0,13 | 18,39 | 0,06 | 0,00 |
| | | 215 | Pimentón rojo | 0,04 | 1,69 | 1,44 | 0,46 | 0,03 | 0,00 | 0,08 | 3,40 | 0,06 | 0,00 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,68 | 0,03 | 0,00 | 0,38 | 1,22 | 0,02 | 0,02 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Arroz con Fideos | 11 | Arroz blanco, crudo | 0,5 | 12,6 | 12,60 | 43,97 | 0,84 | 0,05 | 10,05 | 1,64 | 0,10 | 0,23 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,1 | 3 | 3,00 | 10,62 | 0,35 | 0,01 | 2,28 | 0,63 | 0,03 | 0,00 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,5 | 2,5 | 2,50 | 22,50 | 0,00 | 2,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Papa Cocida | 191 | Papa común, con cásca | 0,4 | 43,2 | 43,20 | 37,15 | 0,82 | 0,04 | 8,34 | 30,24 | 0,22 | 0,00 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Agua de Panela | 721 | Panela | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | 320 | Limón, pulpa | 0,01 | 5 | 2,50 | 1,03 | 0,01 | 0,01 | 0,23 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| APORTE DE INTERCAMBIOS | | | | | | | **234** | **12** | **4** | **38** | **143** | **2** | **1** |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | **214,3** | **8,04** | **8,30** | **30,8** | **144,0** | **3,30** | **0,90** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **109%** | **155%** | **44%** | **122%** | **99%** | **59%** | **146%** |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Kumis | 624 | Kumis entero con dulce | 0,5 | 75 | 75,00 | 66,8 | 2,2 | 1,9 | 10,2 | 84,8 | 0,1 | 0,2 |
| | Galleta Ducales | 30 | Galleta, cracker | 0,5 | 12 | 12,00 | 55,3 | 0,6 | 1,7 | 9,4 | 12,8 | 0,3 | 0,1 |
| | Fruta en Cosecha (Banano) | 269 | Banano común, maduro | 1 | 65 | 45,50 | 40,0 | 0,7 | 0,0 | 9,1 | 3,6 | 0,4 | 0,1 |
| APORTE DE INTERCAMBIOS | | | | | | | **162** | **3** | **4** | **29** | **101** | **1** | **0** |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | **71,4** | **2,68** | **2,78** | **10,2** | **48,0** | **1,10** | **0,30** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **227%** | **128%** | **131%** | **282%** | **211%** | **72%** | **145%** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | **526** | **23** | **12** | **82** | **454** | **4** | **3** |
| RECOMENDACIONES PARA NIÑ@S DE 12 MESES A 23 MESES 30 DIAS | **714,4** | **26,8** | **27,8** | **102,7** | **480,0** | **11,0** | **3,0** |
| % ADECUACIÓN | **74%** | **85%** | **42%** | **80%** | **95%** | **34%** | **95%** |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atencion Integral a la Primera Infancia
**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

GRUPO ÉTNICO: **Indígena X** (étnia Yukpa) **Afro ____ Raizal ___ Rrom** **Sin pertenencia Étnica ____**

**GRUPO DE EDAD:** 12 a 23 meses y 30 días

## MENÚ Nº 12

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorias | Proteinas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, c | 0,3 | 8,1 | 8,10 | 21,1 | 2,1 | 0,0 | 3,0 | 76,1 | 0,1 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | so Pasteurizado en Rebar | 644 | Queso tipo mozzarella | 0,7 | 14 | 14,00 | 39,3 | 2,7 | 3,0 | 0,3 | 72,4 | 0,0 | 0,3 |
| | Papa Cocida | 192 | Papa común, sin cáscar | 0,4 | 50 | 40,00 | 37,2 | 0,8 | 0,0 | 8,4 | 1,6 | 0,4 | 0,0 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,25 | 1,25 | 1,25 | 9,2 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | 133,8 | 7,2 | 4,4 | 16,5 | 210,1 | 1,3 | 1,1 |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | 214,3 | 8,04 | 8,30 | 30,8 | 144,0 | 3,30 | 0,90 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 62% | 89% | 52% | 54% | 146% | 40% | 122% |
| ALMUERZO | Sopa de Frijol Rojo (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,18 | 4,64 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,56 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 1,69 | 1,52 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,02 | 0,92 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,03 | 2,04 | 1,33 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 191 | Papa común, con cásca | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,9 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 7,2 | 0,1 | 0,0 |
| | | 228 | Plátano hartón, verde, cr | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,5 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 948 | Frijol rojo | 0,2 | 4,76 | 4,76 | 16,0 | 1,0 | 0,1 | 2,8 | 4,8 | 0,3 | 0,0 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,25 | 6,2 | 6,20 | 21,9 | 0,7 | 0,0 | 4,7 | 1,3 | 0,1 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Carne en Goulash | 542 | Carne de res, magra | 0,7 | 42 | 25,20 | 62,7 | 4,3 | 5,0 | 0,0 | 1,5 | 0,7 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 1,69 | 1,52 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 2,10 | 2,05 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,56 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,04 | 5,04 | 4,03 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 18,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,1 | 0,5 | 0,50 | 4,5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Spaguettis | 91 | Pasta alimenticia | 0,5 | 12,4 | 12,40 | 43,9 | 1,5 | 0,0 | 9,4 | 2,6 | 0,1 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,4 | 2 | 2,00 | 18,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Galletas de Soda | 32 | Galleta, de soda | 0,3 | 7 | 7,00 | 28,8 | 0,7 | 0,5 | 5,4 | 2,7 | 0,5 | 0,0 |
| | Avena Molida | 17 | Avena nacional, crudo, r | 0,4 | 9,3 | 9,30 | 34,9 | 1,8 | 0,6 | 5,6 | 8,5 | 0,8 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES ALMUERZO | | | | | | | 290 | 12 | 9 | 40 | 120 | 4 | 1 |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | 214,3 | 8,04 | 8,30 | 30,8 | 144,0 | 3,30 | 0,90 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 135% | 153% | 110% | 129% | 84% | 110% | 97% |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Yogurt | 649 | Yogurt entero, con dulce | 0,5 | 75 | 75,00 | 60,8 | 2,2 | 2,1 | 8,4 | 66,8 | 0,2 | 0,2 |
| | Ponqué | 112 | Torta, con harina de trig | 0,4 | 12 | 12,00 | 37,8 | 1,2 | 0,4 | 7,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Fruta en Cosecha (Mandarina) | 327 | Mandarina, zumo | 1 | 109 | 73,50 | 36,8 | 0,7 | 0,1 | 8,4 | 25,7 | 0,2 | 0,1 |
| APORTE NUTRIENTES REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | | | | 135 | 4 | 3 | 24 | 92 | 0 | 0 |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | 71,4 | 2,68 | 2,78 | 10,2 | 48,0 | 1,10 | 0,30 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 189% | 150% | 92% | 237% | 193% | 34% | 124% |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | 559 | 23 | 16 | 80 | 423 | 5 | 2 |
| RECOMENDACIONES PARA NIÑ@S DE 12 MESES A 23 MESES 30 DIAS | 714 | 26,8 | 27,8 | 102,7 | 480,0 | 11,0 | 3,0 |
| % ADECUACIÓN | 78% | 88% | 58% | 78% | 88% | 48% | 78% |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atencion Integral a la Primera Infancia
**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

GRUPO ÉTNICO: **Indigena** X (étnia Yukpa) **Afro** ____ **Raizal** ___ **Rrom** **Sin pertenencia Étnica** ____

**GRUPO DE EDAD:** 12 a 23 meses y 30 dias

## MENÚ Nº 13

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorias | Proteinas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, c | 0,5 | 13,5 | 13,50 | 35,1 | 3,5 | 0,1 | 5,1 | 126,9 | 0,1 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Sardina Guisada | 439 | Sardinas enlatadas, con | 0,3 | 24 | 24,00 | 50,6 | 4,3 | 3,6 | 0,4 | 91,2 | 1,0 | 0,0 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,02 | 1,08 | 1,03 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,02 | 4,28 | 1,71 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,02 | 2,52 | 2,02 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 9,2 | 0,0 | 0,0 |
| | Yuca Cocida | 249 | Yuca, cruda | 0,4 | 24,8 | 19,84 | 30,4 | 0,2 | 0,0 | 7,4 | 1,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,25 | 1,25 | 1,25 | 9,2 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | **153,4** | **9,6** | **4,9** | **17,8** | **290,0** | **2,1** | **0,8** |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | **214,3** | **8,04** | **8,30** | **30,8** | **144,0** | **3,30** | **0,90** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **72%** | **120%** | **59%** | **58%** | **201%** | **63%** | **88%** |
| ALMUERZO | Sopa de Lentejas (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,16 | 4,64 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,02 | 4,28 | 1,71 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 0,84 | 0,76 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,03 | 0,92 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,03 | 2,04 | 1,33 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 191 | Papa común, con cásca | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,9 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 7,2 | 0,1 | 0,0 |
| | | 228 | Platano hartón, verde, c | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,5 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 958 | Lenteja | 0,1 | 5,04 | 5,04 | 16,4 | 1,2 | 0,0 | 2,8 | 3,5 | 0,5 | 0,0 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,25 | 6,2 | 6,20 | 21,9 | 0,7 | 0,0 | 4,7 | 1,3 | 0,1 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Carne Guisada | 542 | Carne de res, magra | 0,5 | 30 | 30,00 | 74,7 | 5,2 | 6,0 | 0,0 | 1,8 | 0,8 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,02 | 1,69 | 1,52 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,02 | 1,08 | 1,03 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,56 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,02 | 2,52 | 2,02 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 9,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Arroz con Ahuyama | 11 | Arroz blanco, crudo | 0,5 | 12,6 | 12,60 | 44,0 | 0,8 | 0,1 | 10,1 | 1,6 | 0,1 | 0,2 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,02 | 1,36 | 0,88 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,5 | 2,5 | 2,50 | 22,5 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Malanga Cocida | 821 | Malanga, tuberculo | 0,3 | 30,9 | 25,70 | 27,5 | 0,5 | 0,3 | 5,7 | 5,4 | 9,0 | 0,1 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Cuchuco de Maiz | 57 | Maiz amarillo, trillado | 0,3 | 7,3 | 7,30 | 26,1 | 0,6 | 0,2 | 5,4 | 0,5 | 0,2 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES ALMUERZO | | | | | | | **291** | **11** | **9** | **40** | **103** | **12** | **1** |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | **214,3** | **8,04** | **8,30** | **30,8** | **144,0** | **3,30** | **0,90** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **136%** | **141%** | **113%** | **131%** | **71%** | **356%** | **131%** |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Queso Pasteurizado en | 644 | Queso tipo mozzarella | 1 | 20 | 20 | 56,2 | 3,9 | 4,3 | 0,5 | 103,4 | 0,0 | 0,4 |
| | Pan Tajado | 85 | Pan molde | 0,5 | 14,8 | 14,8 | 40,0 | 1,4 | 0,1 | 8,3 | 21,0 | 0,8 | 13,7 |
| | Fruta en Cosecha (Naranja) | 340 | Naranja, zumo | 1 | 147 | 88,2 | 35,28 | 0,6174 | 0,2646 | 7,7616 | 29,106 | 1,1466 | 0,441 |
| APORTE NUTRIENTES REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | | | | **131** | **6** | **5** | **17** | **154** | **2** | **15** |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | **71,4** | **2,68** | **2,78** | **10,2** | **48,0** | **1,10** | **0,30** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **184%** | **219%** | **170%** | **162%** | **320%** | **182%** | **4877%** |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | **576** | **27** | **19** | **75** | **546** | **16** | **17** |
| RECOMENDACIONES PARA NIÑ@S DE 12 MESES A 23 MESES 30 DIAS | **714** | **26,8** | **27,8** | **102,7** | **480,0** | **11,0** | **3,0** |
| % ADECUACIÓN | **81%** | **100%** | **68%** | **73%** | **114%** | **144%** | **553%** |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atencion Integral a la Primera Infancia
**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

GRUPO ÉTNICO: **Indígena X** (étnia Yukpa) **Afro ____ Raizal ___ Rrom** **Sin pertenencia Étnica ____**

**GRUPO DE EDAD:** 12 a 23 meses y 30 dias

## MENÚ Nº 14

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorias | Proteinas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, c | 0,5 | 13,5 | 13,50 | 35,1 | 3,5 | 0,1 | 5,1 | 126,9 | 0,1 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Huevo Revuelto | 675 | Huevo de gallina | 0,4 | 22,2 | 20,0 | 30,0 | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 10,6 | 0,3 | 0,3 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,25 | 1,25 | 1,25 | 9,2 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Arepa Asada | 43 | Harina de maiz blanco, c | 0,9 | 22,5 | 22,50 | 82,1 | 2,0 | 0,8 | 16,6 | 4,1 | 0,6 | 0,0 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,25 | 1,25 | 1,25 | 9,2 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | **192,5** | **9,7** | **5,3** | **26,6** | **201,6** | **1,8** | **1,1** |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | **214,3** | **8,04** | **8,30** | **30,8** | **144,0** | **3,30** | **0,90** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **90%** | **121%** | **64%** | **86%** | **140%** | **56%** | **119%** |
| ALMUERZO | Sopa de Fideos (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,10 | 4,64 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,56 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 0,84 | 0,76 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,02 | 0,92 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,03 | 2,04 | 1,33 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 191 | Papa común, con cáscar | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,9 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 7,2 | 0,1 | 0,0 |
| | | 228 | Plátano hartón, verde, cr | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,5 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,25 | 6,2 | 40,00 | 141,6 | 4,7 | 0,2 | 30,4 | 8,4 | 0,4 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Huevo cocido | 675 | Huevo de gallina | 0,4 | 22,2 | 20,0 | 30,0 | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 10,6 | 0,3 | 0,3 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Arroz con Fideos | 11 | Arroz blanco, crudo | 0,5 | 12,5 | 12,60 | 44,0 | 0,8 | 0,1 | 10,1 | 1,6 | 0,1 | 0,2 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,1 | 3 | 3,00 | 10,6 | 0,4 | 0,0 | 2,3 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,4 | 2 | 2,00 | 18,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Platano Amarillo Cocido | 225 | Plátano hartón, maduro, | 0,5 | 65 | 39,00 | 58,9 | 0,4 | 0,1 | 14,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Arvejas Guisadas | 139 | Arveja verde, cruda | 0,1 | 2,57 | 1,03 | 1,2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 1,69 | 1,52 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 2,10 | 2,05 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,56 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,04 | 5,04 | 4,03 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 18,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,1 | 0,5 | 0,50 | 4,5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Agua de Panela | 721 | Panela | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 320 | Limón, pulpa | 0,01 | 5 | 2,50 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES ALMUERZO | | | | | | | **369** | **11** | **5** | **69** | **120** | **2** | **1** |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | **214,3** | **8,04** | **8,30** | **30,8** | **144,0** | **3,30** | **0,90** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **172%** | **139%** | **64%** | **225%** | **84%** | **63%** | **149%** |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Leche Saborizada | 632 | Leche de vaca, entera, p | 1 | 200 | 200,00 | 108,0 | 6,4 | 6,4 | 6,4 | 240,0 | 0,6 | 0,0 |
| | Fruta en Cosecha (Piña) | 348 | Piña, maduro, pulpa | 1 | 115 | 63,25 | 30,4 | 0,4 | 0,1 | 7,1 | 10,1 | 0,3 | 0,1 |
| APORTE NUTRIENTES REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | | | | **138** | **7** | **6** | **13** | **250** | **1** | **0** |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | **71,4** | **2,68** | **2,78** | **10,2** | **48,0** | **1,10** | **0,30** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **194%** | **253%** | **232%** | **132%** | **521%** | **83%** | **42%** |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | | | | | | | **700** | **28** | **17** | **109** | **572** | **5** | **3** |
| RECOMENDACIONES PARA NIÑ@S DE 12 MESES A 23 MESES 30 DIAS | | | | | | | **714** | **26,8** | **27,8** | **102,7** | **480,0** | **11,0** | **3,0** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **98%** | **103%** | **61%** | **106%** | **119%** | **44%** | **84%** |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

MINUTA APROBADA
G/Cadenzzi - ICBF

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atencion Integral a la Primera Infancia
**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

GRUPO ÉTNICO: **Indígena** X (étnia Yukpa) **Afro** ____ **Raizal** ___ **Rrom** **Sin pertenencia Étnica** ____

**GRUPO DE EDAD:** 12 a 23 meses y 30 dias

## MENÚ N° 15

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorias | Proteinas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, c | 0,5 | 13,9 | 13,50 | 35,1 | 3,5 | 0,1 | 5,1 | 126,9 | 0,1 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Huevo en Perico | 675 | Huevo de gallina | 0,4 | 22,2 | 20,0 | 30,0 | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 10,6 | 0,3 | 0,3 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 2,10 | 2,05 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,04 | 5,04 | 4,03 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 18,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,25 | 1,25 | 1,25 | 9,2 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Bollo de Maiz | 43 | Harina de maiz blanco, ( | 0,9 | 22,5 | 22,50 | 82,1 | 2,0 | 0,8 | 16,6 | 4,1 | 0,6 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | **184,8** | **9,7** | **4,3** | **26,8** | **221,3** | **1,9** | **1,1** |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | **214,3** | **8,04** | **8,30** | **30,8** | **144,0** | **3,30** | **0,90** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **86%** | **121%** | **52%** | **87%** | **154%** | **58%** | **119%** |
| ALMUERZO | Sopa de Frijol Cabecita Negra (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,10 | 4,64 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,90 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 0,84 | 0,76 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,02 | 0,92 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,03 | 2,04 | 1,33 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 191 | Papa común, con cásca | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,9 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 7,2 | 0,1 | 0,0 |
| | | 228 | Plátano hartón, verde, cr | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,5 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 938 | Frijol cabecita negra | 0,1 | 2,52 | 2,52 | 8,2 | 0,5 | 0,0 | 1,4 | 2,0 | 0,1 | 0,0 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,25 | 6,2 | 6,20 | 21,9 | 0,7 | 0,0 | 4,7 | 1,3 | 0,1 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Sardina Guisada | 439 | Sardinas enlatadas, con | 0,4 | 32 | 32,00 | 67,5 | 5,7 | 4,7 | 0,5 | 121,6 | 1,3 | 0,0 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,06 | 3,24 | 3,08 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,06 | 12,8 | 5,12 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,06 | 7,56 | 6,05 | 1,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 27,6 | 0,1 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,1 | 0,5 | 0,50 | 4,5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Arroz con Zanahoria | 11 | Arroz blanco, crudo | 0,5 | 12,6 | 12,60 | 44,0 | 0,8 | 0,1 | 10,1 | 1,6 | 0,1 | 0,2 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,4 | 2 | 2,00 | 18,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Papa Cocida | 191 | Papa común, con cásca | 0,3 | 31,3 | 31,30 | 26,9 | 0,6 | 0,0 | 6,0 | 21,9 | 0,2 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Avena Molida | 17 | Avena nacional, crudo, r | 0,3 | 7 | 7,00 | 26,3 | 1,4 | 0,4 | 4,2 | 6,4 | 0,6 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES ALMUERZO | | | | | | | **276** | **12** | **8** | **39** | **264** | **4** | **1** |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | **214,3** | **8,04** | **8,30** | **30,8** | **144,0** | **3,30** | **0,90** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **129%** | **150%** | **98%** | **125%** | **183%** | **108%** | **118%** |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Leche Saborizada | 632 | Leche de vaca, entera, p | 1 | 200 | 200,00 | 108,0 | 6,4 | 6,4 | 6,4 | 240,0 | 0,6 | 0,0 |
| | Fruta en Cosecha (Naranja) | 340 | Naranja, zumo | 1 | 147 | 88,20 | 35,3 | 0,6 | 0,3 | 7,8 | 29,1 | 1,1 | 0,4 |
| APORTE NUTRIENTES REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | | | | **143** | **7** | **7** | **14** | **269** | **2** | **0** |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | **71,4** | **2,68** | **2,78** | **10,2** | **48,0** | **1,10** | **0,30** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **201%** | **262%** | **240%** | **139%** | **561%** | **159%** | **147%** |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | **604** | **29** | **19** | **80** | **754** | **7** | **3** |
| RECOMENDACIONES PARA NIN@S DE 12 MESES A 23 MESES 30 DIAS | **714** | **26,8** | **27,8** | **102,7** | **480,0** | **11,0** | **3,0** |
| % ADECUACIÓN | **85%** | **108%** | **69%** | **78%** | **157%** | **66%** | **86%** |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

MINUTA APROBADA
CZ Cadazzi - ICBF

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atencion Integral a la Primera Infancia
**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

GRUPO ÉTNICO: **Indígena X** (étnia Yukpa) **Afro ____ Raizal ___ Rrom** **Sin pertenencia Étnica ____**

**GRUPO DE EDAD:** 12 a 23 meses y 30 dias

## MENÚ Nº 16

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorias | Proteinas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, e | 0,3 | 8,1 | 8,10 | 21,1 | 2,1 | 0,0 | 3,0 | 76,1 | 0,1 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | so Pasteurizado en Rebar | 644 | Queso tipo mozzarella | 0,7 | 14 | 14,00 | 39,3 | 2,7 | 3,0 | 0,3 | 72,4 | 0,0 | 0,3 |
| | Pan Tajado | 85 | Pan molde | 0,9 | 26,6 | 26,60 | 71,8 | 2,4 | 0,3 | 14,9 | 37,8 | 1,5 | 24,7 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,25 | 1,25 | 1,25 | 9,2 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | 168,4 | 8,9 | 4,6 | 23,0 | 246,3 | 2,3 | 25,8 |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | 214,3 | 8,04 | 8,30 | 30,8 | 144,0 | 3,30 | 0,90 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 79% | 110% | 55% | 75% | 171% | 71% | 2867% |
| ALMUERZO | Sopa de Frijol Rojo (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,00 | 1,58 | 0,23 | 4,73 | 60,00 | 0,79 | 0,79 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,16 | 4,64 | 1,44 | 0,10 | 0,00 | 0,26 | 2,79 | 0,05 | 0,00 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 3,56 | 3,42 | 0,96 | 0,04 | 0,00 | 0,19 | 1,20 | 0,02 | 0,00 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,47 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0,14 | 0,00 | 0,00 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 1,69 | 1,52 | 0,96 | 0,03 | 0,02 | 0,15 | 0,44 | 0,02 | 0,00 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,02 | 0,92 | 0,48 | 0,04 | 0,00 | 0,07 | 2,39 | 0,07 | 0,00 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,68 | 0,03 | 0,00 | 0,38 | 1,22 | 0,02 | 0,02 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,03 | 2,04 | 1,33 | 0,53 | 0,01 | 0,01 | 0,11 | 0,34 | 0,00 | 0,00 |
| | | 191 | Papa común, con cásca | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,86 | 0,20 | 0,01 | 1,99 | 7,21 | 0,05 | 0,00 |
| | | 228 | Plátano hartón, verde, cr | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,50 | 0,09 | 0,01 | 2,75 | 0,58 | 0,04 | 0,00 |
| | | 948 | Frijol rojo | 0,2 | 4,76 | 4,76 | 15,99 | 0,97 | 0,10 | 2,79 | 4,76 | 0,34 | 0,00 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Menudencia Guisada | 580 | Menudencias de pollo | 0,7 | 52,3 | 52,30 | 78,97 | 10,72 | 3,66 | 0,84 | 12,03 | 0,89 | 0,00 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,47 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0,14 | 0,00 | 0,00 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 5,13 | 4,87 | 1,61 | 0,07 | 0,00 | 0,32 | 3,12 | 0,03 | 0,00 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 3,56 | 3,42 | 0,96 | 0,04 | 0,00 | 0,19 | 1,20 | 0,02 | 0,00 |
| | | 215 | Pimentón rojo | 0,04 | 1,69 | 1,44 | 0,46 | 0,03 | 0,00 | 0,08 | 3,40 | 0,06 | 0,00 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,68 | 0,03 | 0,00 | 0,38 | 1,22 | 0,02 | 0,02 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,04 | 3,44 | 3,10 | 0,96 | 0,07 | 0,00 | 0,17 | 1,86 | 0,03 | 0,00 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Arroz de Fideos | 11 | Arroz blanco, crudo | 0,5 | 12,6 | 12,60 | 43,97 | 0,84 | 0,05 | 10,05 | 1,64 | 0,10 | 0,23 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,1 | 3 | 3,00 | 10,62 | 0,35 | 0,01 | 2,28 | 0,63 | 0,03 | 0,00 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,5 | 2,5 | 2,50 | 22,50 | 0,00 | 2,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Yuca cocida | 249 | Yuca, cruda | 0,4 | 24,8 | 19,84 | 30,36 | 0,18 | 0,02 | 7,36 | 1,39 | 0,14 | 0,00 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Cuchuco de Maiz | 57 | Maiz amarillo, trillado | 0,4 | 9,8 | 9,80 | 34,99 | 0,86 | 0,27 | 7,26 | 0,69 | 0,21 | 0,00 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| APORTE DE INTERCAMBIOS | | | | | | | 297 | 16 | 7 | 43 | 108 | 3 | 1 |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | 214,3 | 8,04 | 8,30 | 30,8 | 144,0 | 3,30 | 0,90 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 139% | 203% | 84% | 138% | 75% | 88% | 118% |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Kumis | 624 | Kumis entero con dulce | 0,5 | 75 | 75,00 | 66,8 | 2,2 | 1,9 | 10,2 | 84,8 | 0,1 | 0,2 |
| | Fruta en Cosecha (Mandarina) | 327 | Mandarina, zumo | 1 | 105 | 73,50 | 36,8 | 0,7 | 0,1 | 8,4 | 25,7 | 0,2 | 0,1 |
| APORTE DE INTERCAMBIOS | | | | | | | 104 | 3 | 2 | 19 | 110 | 0 | 0 |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | 71,4 | 2,68 | 2,78 | 10,2 | 48,0 | 1,10 | 0,30 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 145% | 106% | 70% | 182% | 230% | 27% | 124% |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | 569 | 28 | 13 | 84 | 465 | 6 | 27 |
| RECOMENDACIONES PARA NIÑ@S DE 12 MESES A 23 MESES 30 DIAS | 714,4 | 26,8 | 27,8 | 102,7 | 480,0 | 11,0 | 3,0 |
| % ADECUACIÓN | 80% | 105% | 48% | 82% | 97% | 50% | 908% |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atencion Integral a la Primera Infancia
**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

**GRUPO ÈTNICO:** **Indígena** X (étnia Yukpa) **Afro** ____ **Raizal** ___ **Rrom** **Sin pertenencia Étnica** ____

**GRUPO DE EDAD:** 12 a 23 meses y 30 dias

## MENÚ Nº 17

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorias | Proteinas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, c | 0,3 | 8,1 | 8,10 | 21,1 | 2,1 | 0,0 | 3,0 | 76,1 | 0,1 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Queso Pasteurizado Rallad | 644 | Queso tipo mozzarella | 0,7 | 14 | 14,00 | 39,3 | 2,7 | 3,0 | 0,3 | 72,4 | 0,0 | 0,3 |
| | Guineo verde cocido | 219 | Plátano coll, crudo | 0,5 | 44 | 26,40 | 33,3 | 0,4 | 0,0 | 7,8 | 1,1 | 0,1 | 0,0 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,25 | 1,25 | 1,25 | 9,2 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | 129,8 | 6,9 | 4,3 | 15,9 | 209,6 | 1,0 | 1,1 |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | 214,3 | 8,04 | 8,30 | 30,8 | 144,0 | 3,30 | 0,90 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 61% | 85% | 52% | 52% | 146% | 29% | 122% |
| ALMUERZO | Sopa de Frijol Cabecita Negra (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,16 | 4,64 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 3,56 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 1,69 | 1,52 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,02 | 0,92 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,03 | 2,04 | 1,33 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 191 | Papa común, con cásca | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,9 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 7,2 | 0,1 | 0,0 |
| | | 228 | Plátano hartón, verde, cr | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,5 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 938 | Frijol cabecita negra | 0,2 | 5,04 | 5,04 | 16,4 | 1,1 | 0,1 | 2,9 | 4,1 | 0,3 | 0,0 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,25 | 6,2 | 6,20 | 21,9 | 0,7 | 0,0 | 4,7 | 1,3 | 0,1 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Carne Guisada | 542 | Carne de res, magra | 0,7 | 42 | 25,20 | 62,7 | 4,3 | 5,0 | 0,0 | 1,5 | 0,7 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 1,69 | 1,52 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 2,16 | 2,05 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 3,56 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,04 | 5,04 | 4,03 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 18,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Macarrones | 91 | Pasta alimenticia | 0,5 | 12,4 | 12,40 | 43,9 | 1,5 | 0,0 | 9,4 | 2,6 | 0,1 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,5 | 2,5 | 2,50 | 22,5 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Galletas de Soda | 32 | Galleta, de soda | 0,5 | 12 | 12,00 | 49,4 | 1,2 | 0,8 | 9,3 | 4,6 | 0,8 | 0,1 |
| | Agua de Panela | 721 | Panela | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 320 | Limón, pulpa | 0,01 | 5 | 2,50 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES ALMUERZO | | | | | | | 277 | 11 | 9 | 38 | 113 | 3 | 1 |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | 214,3 | 8,04 | 8,30 | 30,8 | 144,0 | 3,30 | 0,90 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 129% | 138% | 107% | 124% | 79% | 94% | 101% |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Yogurth | 649 | Yogurt entero, con dulce | 0,5 | 75 | 75,00 | 60,8 | 2,2 | 2,1 | 8,4 | 66,8 | 0,2 | 0,2 |
| | Pan de Dulce | 77 | Pan de dulce | 0,5 | 13,3 | 13,30 | 43,8 | 1,2 | 0,9 | 7,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Fruta en Cosecha (Banano) | 269 | Banano común, maduro | 1 | 65 | 45,50 | 40,0 | 0,7 | 0,0 | 9,1 | 3,6 | 0,4 | 0,1 |
| APORTE NUTRIENTES REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | | | | 145 | 4 | 3 | 25 | 70 | 1 | 0 |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | 71,4 | 2,68 | 2,78 | 10,2 | 48,0 | 1,10 | 0,30 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 202% | 151% | 108% | 249% | 147% | 51% | 105% |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | 552 | 22 | 16 | 80 | 393 | 5 | 2 |
| RECOMENDACIONES PARA NIÑ@S DE 12 MESES A 23 MESES 30 DIAS | 714,4 | 26,8 | 27,8 | 102,7 | 480,0 | 11,0 | 3,0 |
| % ADECUACIÓN | 77% | 82% | 58% | 78% | 82% | 42% | 77% |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

MINUTA APROBADA

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atencion Integral a la Primera Infancia
**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

**GRUPO ÉTNICO:** **Indígena X** (étnia Yukpa)
**Afro** ____ **Raizal** ___
**Rrom**
**Sin pertenencia Étnica** ____

**GRUPO DE EDAD:** 12 a 23 meses y 30 días

## MENÚ Nº 18

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorías | Proteínas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, c | 0,5 | 13,5 | 13,50 | 35,1 | 3,5 | 0,1 | 5,1 | 126,9 | 0,1 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Huevo Perico | 675 | Huevo de gallina | 0,4 | 22,2 | 20,0 | 30,0 | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 10,6 | 0,3 | 0,3 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 2,16 | 2,05 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,04 | 5,04 | 4,03 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 18,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,125 | 0,625 | 0,63 | 4,6 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Arepa Asada | 43 | Harina de maíz blanco, | 0,9 | 22,5 | 22,50 | 82,1 | 2,0 | 0,8 | 16,6 | 4,1 | 0,6 | 0,0 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,125 | 0,625 | 0,63 | 4,6 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | **184,8** | **9,7** | **4,3** | **26,8** | **221,3** | **1,9** | **1,1** |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | **214,3** | **8,04** | **8,30** | **30,8** | **144,0** | **3,30** | **0,90** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **86%** | **121%** | **52%** | **87%** | **154%** | **58%** | **119%** |
| ALMUERZO | Sopa de Arvejas (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,16 | 4,64 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 3,56 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 0,84 | 0,76 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,02 | 0,92 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,03 | 2,04 | 1,33 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 191 | Papa común, con cáscar | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,9 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 7,2 | 0,1 | 0,0 |
| | | 228 | Plátano hartón, verde, c | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,5 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 933 | Arveja seca | 0,1 | 2,57 | 2,57 | 8,2 | 0,6 | 0,0 | 1,4 | 1,5 | 0,1 | 0,0 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,25 | 6,2 | 6,20 | 21,9 | 0,7 | 0,0 | 4,7 | 1,3 | 0,1 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Sardina Guisada | 439 | Sardinas enlatadas, con | 0,4 | 32 | 32,00 | 67,5 | 5,7 | 4,7 | 0,5 | 121,6 | 1,3 | 0,0 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,06 | 3,24 | 3,08 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,06 | 12,8 | 5,12 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,06 | 7,56 | 6,05 | 1,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 27,6 | 0,1 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,1 | 0,5 | 0,50 | 4,5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Arroz de Pimentón | 11 | Arroz blanco, crudo | 0,5 | 12,6 | 12,60 | 44,0 | 0,8 | 0,1 | 10,1 | 1,6 | 0,1 | 0,2 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,02 | 0,84 | 0,76 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,4 | 2 | 2,00 | 18,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Papa Cocida | 191 | Papa común, con cáscar | 0,3 | 32,4 | 32,40 | 27,9 | 0,6 | 0,0 | 6,3 | 22,7 | 0,2 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Avena Molida | 16 | Avena nacional, crudo | 0,3 | 7 | 7,00 | 26,0 | 0,7 | 0,4 | 4,8 | 3,9 | 0,0 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES ALMUERZO | | | | | | | **275** | **12** | **8** | **39** | **260** | **3** | **1** |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | **214,3** | **8,04** | **8,30** | **30,8** | **144,0** | **3,30** | **0,90** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **129%** | **143%** | **97%** | **127%** | **181%** | **89%** | **116%** |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Queso Pasteurizado en | 644 | Queso tipo mozzarella | 1 | 20 | 20 | 56,2 | 3,9 | 4,3 | 0,5 | 103,4 | 0,0 | 0,4 |
| | Fruta en Cosecha (Naranja) | 340 | Naranja, zumo | 1 | 147 | 88,2 | 35,28 | 0,6174 | 0,2646 | 7,7616 | 29,106 | 1,1466 | 0,441 |
| APORTE NUTRIENTES REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | | | | **91** | **4** | **5** | **8** | **133** | **1** | **1** |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | **71,4** | **2,68** | **2,78** | **10,2** | **48,0** | **1,10** | **0,30** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **128%** | **168%** | **165%** | **81%** | **276%** | **108%** | **294%** |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | **552** | **26** | **17** | **74** | **614** | **6** | **3** |
| RECOMENDACIONES PARA NIÑ@S DE 12 MESES A 23 MESES 30 DIAS | **714,4** | **26,8** | **27,8** | **102,7** | **480,0** | **11,0** | **3,0** |
| % ADECUACIÓN | **77%** | **96%** | **61%** | **72%** | **128%** | **55%** | **100%** |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

MINUTA APROBADA

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atención Integral a la Primera Infancia
**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indígena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

GRUPO ÉTNICO: **Indígena X** (étnia Yukpa) **Afro ____ Raizal ___ Rrom** **Sin pertenencia Étnica ____**

**GRUPO DE EDAD:** 12 a 23 meses y 30 días

## MENÚ N° 19

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorías | Proteínas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, e | 0,5 | 13,5 | 13,50 | 35,1 | 3,5 | 0,1 | 5,1 | 126,9 | 0,1 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Huevo en Tortilla | 675 | Huevo de gallina | 0,4 | 22,2 | 20,0 | 30,0 | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 10,6 | 0,3 | 0,3 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,25 | 1,25 | 1,25 | 9,2 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Ñame cocido | 188 | Ñame, sin cáscara, crud | 0,5 | 50,4 | 45,39 | 44,9 | 0,9 | 0,1 | 10,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | **146,2** | **8,5** | **3,6** | **20,1** | **197,5** | **1,2** | **1,1** |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | **214,3** | **8,04** | **8,30** | **30,8** | **144,0** | **3,30** | **0,90** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **68%** | **106%** | **43%** | **65%** | **137%** | **38%** | **119%** |
| ALMUERZO | Sopa de Fideos (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,16 | 4,64 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,56 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 0,84 | 0,76 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,02 | 0,92 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,03 | 2,04 | 1,33 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 191 | Papa común, con cásca | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,9 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 7,2 | 0,1 | 0,0 |
| | | 228 | Plátano hartón, verde, cr | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,5 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,25 | 0,2 | 40,00 | 141,6 | 4,7 | 0,2 | 30,4 | 8,4 | 0,4 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Huevo cocido | 675 | Huevo de gallina | 0,4 | 22,2 | 20,0 | 30,0 | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 10,6 | 0,3 | 0,3 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Arroz de Fideos | 11 | Arroz blanco, crudo | 0,5 | 12,8 | 12,60 | 44,0 | 0,8 | 0,1 | 10,1 | 1,6 | 0,1 | 0,2 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,1 | 3 | 3,00 | 10,6 | 0,4 | 0,0 | 2,3 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,4 | 2 | 2,00 | 18,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Platano Amarillo Cocido | 225 | Plátano hartón, maduro, | 0,5 | 65 | 39,00 | 58,9 | 0,4 | 0,1 | 14,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Frijol Guisado | 948 | Frijol rojo | 0,1 | 2,38 | 2,38 | 8,0 | 0,5 | 0,1 | 1,4 | 2,4 | 0,2 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 1,89 | 1,52 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 2,16 | 2,05 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,56 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,04 | 5,04 | 4,03 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 18,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,1 | 0,5 | 0,50 | 4,5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Cuchuco de Maiz | 57 | Maiz amarillo, trillado | 0,4 | 9,8 | 9,80 | 35,0 | 0,9 | 0,3 | 7,3 | 0,7 | 0,2 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES ALMUERZO | | | | | | | **409** | **12** | **6** | **77** | **123** | **2** | **1** |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | **214,3** | **8,04** | **8,30** | **30,8** | **144,0** | **3,30** | **0,90** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **191%** | **155%** | **68%** | **251%** | **85%** | **73%** | **149%** |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Leche Saborizada | 632 | Leche de vaca, entera, p | 1 | 200 | 200,00 | 108,0 | 6,4 | 6,4 | 6,4 | 240,0 | 0,6 | 0,0 |
| | Fruta en Cosecha (Mandarina) | 327 | Mandarina, zumo | 1 | 105 | 73,50 | 36,8 | 0,7 | 0,1 | 8,4 | 25,7 | 0,2 | 0,1 |
| APORTE NUTRIENTES REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | | | | **145** | **7** | **6** | **15** | **266** | **1** | **0** |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | **71,4** | **2,68** | **2,78** | **10,2** | **48,0** | **1,10** | **0,30** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **203%** | **263%** | **233%** | **145%** | **554%** | **75%** | **49%** |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | **700** | **28** | **16** | **112** | **586** | **4** | **3** |
| RECOMENDACIONES PARA NIÑ@S DE 12 MESES A 23 MESES 30 DIAS | **714,4** | **26,8** | **27,8** | **102,7** | **480,0** | **11,0** | **3,0** |
| % ADECUACIÓN | **98%** | **105%** | **56%** | **109%** | **122%** | **41%** | **85%** |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atencion Integral a la Primera Infancia
**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

**GRUPO ÉTNICO:** **Indigena** X (étnia Yukpa) **Afro** ____ **Raizal** ___ **Rrom** **Sin pertenencia Étnica** ____

**GRUPO DE EDAD:** 12 a 23 meses y 30 dias

## MENÚ Nº 20

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorías | Proteínas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, c | 0,5 | 13,5 | 13,50 | 35,1 | 3,5 | 0,1 | 5,1 | 126,9 | 0,1 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Huevo en Perico | 675 | Huevo de gallina | 0,4 | 20,2 | 20,0 | 30,0 | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 10,6 | 0,3 | 0,3 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 2,16 | 2,05 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,04 | 5,04 | 4,03 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 18,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,25 | 1,25 | 1,25 | 9,2 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Bollo de Maiz | 43 | Harina de maiz blanco, r | 0,9 | 22,5 | 22,50 | 82,1 | 2,0 | 0,8 | 16,6 | 4,1 | 0,6 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | **184,8** | **9,7** | **4,3** | **26,8** | **221,3** | **1,9** | **1,1** |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | **214,3** | **8,04** | **8,30** | **30,8** | **144,0** | **3,30** | **0,90** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **86%** | **121%** | **52%** | **87%** | **154%** | **58%** | **119%** |
| ALMUERZO | Sopa de Frijol Cabecita Negra (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,16 | 4,64 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 3,56 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 126 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 0,84 | 0,76 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,02 | 0,92 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,03 | 2,04 | 1,33 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 191 | Papa común, con cásca | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,9 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 7,2 | 0,1 | 0,0 |
| | | 228 | Plátano hartón, verde, cl | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,5 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 938 | Frijol cabecita negra | 0,1 | 2,52 | 2,52 | 8,2 | 0,5 | 0,0 | 1,4 | 2,0 | 0,1 | 0,0 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,25 | 6,2 | 6,20 | 21,9 | 0,7 | 0,0 | 4,7 | 1,3 | 0,1 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Sardina Guisada | 439 | Sardinas enlatadas, con | 0,4 | 32 | 32,00 | 67,5 | 5,7 | 4,7 | 0,5 | 121,6 | 1,3 | 0,0 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,06 | 3,24 | 3,08 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,06 | 12,8 | 5,12 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,06 | 7,56 | 6,05 | 1,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 27,6 | 0,1 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,1 | 0,5 | 0,50 | 4,5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Arroz con Zanahoria | 11 | Arroz blanco, crudo | 0,5 | 12,6 | 12,60 | 44,0 | 0,8 | 0,1 | 10,1 | 1,6 | 0,1 | 0,2 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,4 | 2 | 2,00 | 18,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Papa Cocida | 191 | Papa común, con cásca | 0,3 | 31,3 | 31,30 | 26,9 | 0,6 | 0,0 | 6,0 | 21,9 | 0,2 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Avena Molida | 17 | Avena nacional, crudo, r | 0,3 | 7 | 7,00 | 26,3 | 1,4 | 0,4 | 4,2 | 6,4 | 0,6 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES ALMUERZO | | | | | | | **276** | **12** | **8** | **39** | **264** | **4** | **1** |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | **214,3** | **8,04** | **8,30** | **30,8** | **144,0** | **3,30** | **0,90** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **129%** | **150%** | **98%** | **125%** | **183%** | **108%** | **118%** |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Leche Saborizada | 632 | Leche de vaca, entera, p | 1 | 200 | 200,00 | 108,0 | 6,4 | 6,4 | 6,4 | 240,0 | 0,6 | 0,0 |
| | Fruta en Cosecha (Naranja) | 340 | Naranja, zumo | 1 | 147 | 88,20 | 35,3 | 0,6 | 0,3 | 7,8 | 29,1 | 1,1 | 0,4 |
| APORTE NUTRIENTES REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | | | | **143** | **7** | **7** | **14** | **269** | **2** | **0** |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | **71,4** | **2,68** | **2,78** | **10,2** | **1,10** | **0,30** | |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **201%** | **262%** | **240%** | **139%** | **561%** | **159%** | **147%** |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | | | | | | | **604** | **29** | **19** | **80** | **754** | **7** | **3** |
| RECOMENDACIONES PARA NIÑ@S DE 12 MESES A 23 MESES 30 DIAS | | | | | | | **714,4** | **26,8** | **27,8** | **102,7** | **480,0** | **11,0** | **3,0** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **85%** | **108%** | **69%** | **78%** | **157%** | **66%** | **86%** |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atención Integral a la Primera Infancia

**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural

**Nombre EAS:** Resguardo Indígena Yukpa Menkwo, Mishaya y La Pista

**Unidad de Servicio:**

GRUPO ÉTNICO: **Indígena X** (étnia **Yukpa**) **Afro ____ Raizal ___ Rrom ___** Sin pertenencia Étnica ____

**GRUPO DE EDAD:** 2 a 5 años y 11 meses

**MENÚ Nº 1**

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorías | Proteínas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, c | 0,3 | 8,1 | 8,10 | 21,1 | 2,1 | 0,0 | 3,0 | 76,1 | 0,1 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0,25 | 5,1 | 5,10 | 20,2 | 0,0 | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | eso Pasteurizado en cuadr | 644 | Queso tipo mozzarella | 1 | 20 | 20,00 | 56,2 | 3,9 | 4,3 | 0,5 | 103,4 | 0,0 | 0,4 |
| | Guineo verde cocido | 219 | Plátano colí, crudo | 1 | 88 | 52,80 | 66,5 | 0,9 | 0,1 | 15,6 | 2,1 | 0,2 | 0,0 |
| | | 301 | Margarina, de aceite veg | 0,5 | 2,5 | 2,50 | 18,3 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | 209,4 | 8,5 | 6,7 | 28,9 | 241,7 | 1,1 | 1,2 |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | 353,6 | 13,5 | 13,97 | 45,0 | 246,0 | 3,78 | 1,02 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 59% | 63% | 48% | 64% | 98% | 28% | 120% |
| ALMUERZO | Sopa de Arvejas (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,00 | 1,58 | 0,23 | 4,73 | 60,00 | 0,79 | 0,79 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,10 | 4,64 | 1,44 | 0,10 | 0,00 | 0,26 | 2,79 | 0,05 | 0,00 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,56 | 3,42 | 0,96 | 0,04 | 0,00 | 0,19 | 1,20 | 0,02 | 0,00 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,47 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0,14 | 0,00 | 0,00 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 1,69 | 1,52 | 0,96 | 0,03 | 0,02 | 0,15 | 0,44 | 0,02 | 0,00 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,02 | 0,92 | 0,48 | 0,04 | 0,00 | 0,07 | 2,39 | 0,07 | 0,00 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,68 | 0,03 | 0,00 | 0,38 | 1,22 | 0,02 | 0,02 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,03 | 2,04 | 1,33 | 0,53 | 0,01 | 0,01 | 0,11 | 0,34 | 0,00 | 0,00 |
| | | 191 | Papa común, con cásca | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,86 | 0,20 | 0,01 | 1,99 | 7,21 | 0,05 | 0,00 |
| | | 228 | Plátano hartón, verde, c | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,50 | 0,09 | 0,01 | 2,75 | 0,58 | 0,04 | 0,00 |
| | | 139 | Arveja verde, cruda | 1,9 | 48,8 | 19,52 | 23,42 | 1,60 | 0,06 | 4,12 | 7,03 | 0,47 | 0,00 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,25 | 6,2 | 6,20 | 21,95 | 0,73 | 0,02 | 4,71 | 1,30 | 0,06 | 0,00 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Pechuga Guisada | 529 | Carne de pollo, pechuga | 1 | 60 | 45,00 | 63,45 | 12,92 | 1,35 | 0,00 | 5,85 | 0,41 | 0,45 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,47 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0,14 | 0,00 | 0,00 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 2,16 | 2,05 | 0,68 | 0,03 | 0,00 | 0,13 | 1,31 | 0,01 | 0,00 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,56 | 3,42 | 0,96 | 0,04 | 0,00 | 0,19 | 1,20 | 0,02 | 0,00 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,04 | 5,04 | 4,03 | 0,73 | 0,04 | 0,00 | 0,13 | 18,39 | 0,06 | 0,00 |
| | | 215 | Pimentón rojo | 0,04 | 1,69 | 1,44 | 0,46 | 0,03 | 0,00 | 0,08 | 3,40 | 0,06 | 0,00 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,68 | 0,03 | 0,00 | 0,38 | 1,22 | 0,02 | 0,02 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,2 | 1 | 1,00 | 9,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Arroz con Fideos | 11 | Arroz blanco, crudo | 0,5 | 12,6 | 12,60 | 43,97 | 0,84 | 0,05 | 10,05 | 1,64 | 0,10 | 0,23 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,1 | 3 | 3,00 | 10,62 | 0,35 | 0,01 | 2,28 | 0,63 | 0,03 | 0,00 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,4 | 2 | 2,00 | 18,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Tajadas Amarillas | 225 | Plátano hartón, maduro, | 0,5 | 65 | 39,00 | 58,89 | 0,43 | 0,08 | 14,16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,9 | 4,5 | 4,50 | 40,50 | 0,00 | 4,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Agua de Panela | 721 | Panela | 0,25 | 14,5 | 14,50 | 53,80 | 0,09 | 0,01 | 13,33 | 27,70 | 0,71 | 0,20 |
| | | 320 | Limón, pulpa | 0,01 | 5 | 2,50 | 1,03 | 0,01 | 0,01 | 0,23 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| APORTE DE INTERCAMBIOS | | | | | | | 403 | 19 | 9 | 61 | 146 | 3 | 2 |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | 353,4 | 13,5 | 14,01 | 45 | 246 | 3,78 | 1,0 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 114% | 143% | 67% | 135% | 59% | 79% | 168% |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Kumis | 624 | Kumis entero con dulce | 0,7 | 105 | 105,00 | 93,5 | 3,0 | 2,6 | 14,3 | 118,7 | 0,1 | 0,3 |
| | Galleta de Sal | 32 | Galleta, de soda | 0,5 | 12 | 12,00 | 49,4 | 1,2 | 0,8 | 9,3 | 4,6 | 0,8 | 0,1 |
| | Mani sin Sal | 961 | Maní | 0,5 | 5 | 5,00 | 31,3 | 1,4 | 2,6 | 0,7 | 3,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Fruta en Cosecha (Banano) | 269 | Banano común, maduro | 1 | 65 | 45,50 | 40,0 | 0,7 | 0,0 | 9,1 | 3,6 | 0,4 | 0,1 |
| APORTE DE INTERCAMBIOS | | | | | | | 214 | 6 | 6 | 33 | 130 | 1 | 0 |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | 118 | 4,5 | 4,7 | 15,0 | 82,0 | 1,26 | 0,34 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 182% | 139% | 130% | 223% | 158% | 116% | 144% |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | 827 | 34 | 22 | 123 | 518 | 6 | 3 |
| RECOMENDACIONES PARA NIÑ@S DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES | 1178 | 45,0 | 46,7 | 150,0 | 820,0 | 12,6 | 3,4 |
| % ADECUACIÓN | 70% | 76% | 47% | 82% | 63% | 44% | 101% |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atención Integral a la Primera Infancia

**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural

**Nombre EAS:** Resguardo Indígena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista

**Unidad de Servicio:**

GRUPO ÉTNICO: **Indígena X** (étnia Yukpa) **Afro ____ Raizal ___ Rrom ___** Sin pertenencia Étnica ____

**GRUPO DE EDAD:** 2 a 5 años y 11 meses

**MENÚ Nº 2**

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorías | Proteínas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, e | 0,3 | 8,1 | 8,10 | 21,1 | 2,1 | 0,0 | 3,0 | 76,1 | 0,1 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0,25 | 5,1 | 5,10 | 20,2 | 0,0 | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | so Pasteurizado en Rebar | 644 | Queso tipo mozzarella | 1 | 20 | 20,00 | 56,2 | 3,9 | 4,3 | 0,5 | 103,4 | 0,0 | 0,4 |
| | Yuca Cocida | 249 | Yuca, cruda | 1 | 62 | 49,60 | 75,9 | 0,4 | 0,0 | 18,4 | 3,5 | 0,3 | 0,0 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,5 | 2,5 | 2,50 | 18,3 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | **218,7** | **8,0** | **6,7** | **31,7** | **243,1** | **1,2** | **1,2** |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | **353,6** | **13,5** | **13,97** | **45,0** | **246,0** | **3,78** | **1,02** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **62%** | **60%** | **48%** | **70%** | **99%** | **33%** | **120%** |
| ALMUERZO | Sopa de Frijol Rojo (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,10 | 4,64 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,56 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 1,69 | 1,52 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,02 | 0,92 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,39 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,03 | 2,04 | 1,33 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 191 | Papa común, con cásca | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,9 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 7,2 | 0,1 | 0,0 |
| | | 228 | Plátano hartón, verde, c | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,5 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 948 | Frijol rojo | 1,9 | 45,2 | 45,20 | 151,9 | 9,2 | 1,0 | 26,5 | 45,2 | 3,2 | 0,0 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,25 | 6,2 | 6,20 | 21,9 | 0,7 | 0,0 | 4,7 | 1,3 | 0,1 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Pechuga en Cuadritos | 529 | Carne de pollo, pechuga | 1 | 60 | 45,00 | 63,5 | 12,9 | 1,4 | 0,0 | 5,9 | 0,4 | 0,5 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 1,69 | 1,52 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 2,10 | 2,05 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,56 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,04 | 5,04 | 4,03 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 18,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,39 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,5 | 2,5 | 2,50 | 22,5 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Macarrones | 91 | Pasta alimenticia | 0,5 | 12,4 | 12,40 | 43,9 | 1,5 | 0,0 | 9,4 | 2,6 | 0,1 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 1 | 5 | 5,00 | 45,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Galletas de Soda | 32 | Galleta, de soda | 0,3 | 7 | 7,00 | 28,8 | 0,7 | 0,5 | 5,4 | 2,7 | 0,5 | 0,0 |
| | Avena Molida | 17 | Avena nacional, crudo, r | 0,5 | 11,7 | 11,70 | 43,9 | 2,3 | 0,7 | 7,0 | 10,6 | 1,0 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0,25 | 5,1 | 5,10 | 20,2 | 0,0 | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES ALMUERZO | | | | | | | **501** | **30** | **11** | **70** | **167** | **6** | **1** |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | **353,4** | **13,5** | **14,01** | **45** | **246** | **3,78** | **1,0** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **142%** | **219%** | **82%** | **155%** | **68%** | **170%** | **130%** |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Yogurt | 649 | Yogurt entero, con dulce | 0,7 | 105 | 105,00 | 85,1 | 3,0 | 2,9 | 11,8 | 93,5 | 0,2 | 0,3 |
| | Ponqué | 112 | Torta, con harina de trig | 0,5 | 15 | 15,00 | 47,3 | 1,5 | 0,5 | 9,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Maní sin Sal | 961 | Maní | 0,5 | 5 | 5,00 | 31,3 | 1,4 | 2,6 | 0,7 | 3,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Fruta en Cosecha (Mandarina) | 327 | Mandarina, zumo | 1 | 100 | 73,50 | 36,8 | 0,7 | 0,1 | 8,4 | 25,7 | 0,2 | 0,1 |
| APORTE NUTRIENTES REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | | | | **200** | **7** | **6** | **30** | **122** | **1** | **0** |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | **118** | **4,5** | **4,7** | **15,0** | **82,0** | **1,26** | **0,34** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **170%** | **145%** | **129%** | **201%** | **149%** | **47%** | **136%** |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | **920** | **44** | **24** | **132** | **533** | **8** | **3** |
| RECOMENDACIONES PARA NIÑ@S DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES | **1178** | **45,0** | **46,7** | **150,0** | **820,0** | **12,6** | **3,4** |
| % ADECUACIÓN | **78%** | **98%** | **52%** | **88%** | **65%** | **66%** | **89%** |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atención Integral a la Primera Infancia

**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural

**Nombre EAS:** Resguardo Indígena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista

**Unidad de Servicio:**

GRUPO ÉTNICO: **Indígena** X (étnia Yukpa) **Afro** ___ **Raizal** ___ **Rrom** ___ **Sin pertenencia Étnica** ___

**GRUPO DE EDAD:** 2 a 5 años y 11 meses

**MENÚ Nº 3**

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorias | Proteinas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, e | 0,3 | 8,1 | 8,10 | 21,1 | 2,1 | 0,0 | 3,0 | 76,1 | 0,1 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0,25 | 5,1 | 5,10 | 20,2 | 0,0 | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ueso Pasteurizado Rallad | 644 | Queso tipo mozzarella | 1 | 20 | 20,00 | 56,2 | 3,9 | 4,3 | 0,5 | 103,4 | 0,0 | 0,4 |
| | Papa Cocida | 191 | Papa común, con cáscar | 1 | 104 | 104,00 | 89,4 | 2,0 | 0,1 | 20,1 | 72,8 | 0,5 | 0,0 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,5 | 2,5 | 2,50 | 18,3 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | 232,3 | 9,6 | 6,7 | 33,4 | 312,4 | 1,4 | 1,2 |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | 353,6 | 13,5 | 13,97 | 45,0 | 246,0 | 3,78 | 1,02 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 66% | 71% | 48% | 74% | 127% | 38% | 120% |
| ALMUERZO | Sopa de Lentejas (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,16 | 4,64 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,56 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 128 | Aji pimiento rojo | 0,04 | 0,84 | 0,76 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,02 | 0,92 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,39 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,03 | 2,04 | 1,33 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 191 | Papa común, con cáscar | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,9 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 7,2 | 0,1 | 0,0 |
| | | 228 | Plátano harton, verde, cr | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,5 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 958 | Lenteja | 1,9 | 47,8 | 47,80 | 155,4 | 11,2 | 0,3 | 27,0 | 33,5 | 4,5 | 0,0 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,25 | 6,2 | 6,20 | 21,9 | 0,7 | 0,0 | 4,7 | 1,3 | 0,1 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Carne Guisada | 542 | Carne de res, magra | 1 | 60 | 60,00 | 149,4 | 10,3 | 12,0 | 0,0 | 3,6 | 1,8 | 0,0 |
| | | 128 | Aji pimiento rojo | 0,02 | 1,69 | 1,52 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 2,16 | 2,05 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,56 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,04 | 5,04 | 4,03 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 18,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,39 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,2 | 1 | 1,00 | 9,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Arroz con Pimenton | 11 | Arroz blanco, crudo | 0,5 | 12,6 | 12,60 | 44,0 | 0,8 | 0,1 | 10,1 | 1,6 | 0,1 | 0,2 |
| | | 128 | Aji pimiento rojo | 0,02 | 0,84 | 0,76 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,4 | 2 | 2,00 | 18,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Papas Fritas | 191 | Papa común, con cáscar | 0,5 | 52 | 52,00 | 44,7 | 1,0 | 0,1 | 10,0 | 36,4 | 0,3 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,9 | 4,5 | 4,50 | 40,5 | 0,0 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Cuchuco de Maiz | 57 | Maiz amarillo, trillado | 0,5 | 12,3 | 12,30 | 43,9 | 1,1 | 0,3 | 9,1 | 0,9 | 0,3 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0,25 | 5,1 | 5,10 | 20,2 | 0,0 | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES ALMUERZO | | | | | | | 606 | 28 | 21 | 78 | 176 | 8 | 1 |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | 353,4 | 13,5 | 14,01 | 45 | 246 | 3,78 | 1,0 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 172% | 204% | 147% | 173% | 72% | 212% | 104% |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Queso Pasteurizado en | 644 | Queso tipo mozzarella | 0,7 | 14 | 14 | 39,3 | 2,7 | 3,0 | 0,3 | 72,4 | 0,0 | 0,3 |
| | Pan Tajado | 85 | Pan molde | 0,5 | 14,8 | 14,8 | 40,0 | 1,4 | 0,1 | 8,3 | 21,0 | 0,6 | 13,7 |
| | Mani sin Sal | 961 | Mani | 0,5 | 5 | 5 | 31,3 | 1,4 | 2,6 | 0,7 | 3,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Fruta en Cosecha (Naranja) | 340 | Naranja, zumo | 1 | 147 | 88,2 | 35,26 | 0,0174 | 0,2646 | 7,7616 | 20,106 | 1,1466 | 0,441 |
| APORTE NUTRIENTES REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | | | | 146 | 6 | 6 | 17 | 126 | 2 | 14 |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | 118 | 4,5 | 4,7 | 15,0 | 82,0 | 1,26 | 0,34 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 124% | 135% | 128% | 114% | 153% | 171% | 4264% |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | 984 | 43 | 33 | 128 | 614 | 12 | 17 |
| RECOMENDACIONES PARA NIÑ@S DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES | 1178 | 45,0 | 46,7 | 150,0 | 820,0 | 12,6 | 3,4 |
| % ADECUACIÓN | 84% | 96% | 71% | 86% | 75% | 92% | 494% |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Lali Mar Acosta Zabaleta
Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atención Integral a la Primera Infancia

**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural

**Nombre EAS:** Resguardo Indígena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista

**Unidad de Servicio:**

GRUPO ÉTNICO: **Indígena X** (étnia Yukpa) **Afro ____ Raizal ___ Rrom ___** Sin pertenencia Étnica ____

**GRUPO DE EDAD:** 2 a 5 años y 11 meses

## MENÚ Nº 4

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES Calorías | Proteínas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg | UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc | COSTO UNIDAD DE MEDIDA $ | COSTO PORCION $ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 | | | #¡DIV/0! |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, e | 1 | 27 | 27,00 | 70,2 | 7,1 | 0,2 | 10,1 | 253,8 | 0,2 | 0,0 | | | #¡DIV/0! |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0,25 | 5,1 | 5,10 | 20,2 | 0,0 | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | #¡DIV/0! |
| | Huevo Revuelto | 675 | Huevo de gallina | 1 | 55,5 | 49,95 | 74,9 | 6,3 | 5,4 | 0,3 | 26,5 | 0,8 | 0,7 | | | #¡DIV/0! |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,25 | 1,25 | 1,25 | 9,2 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | #¡DIV/0! |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | #¡DIV/0! |
| | Arepa Asada | 43 | Harina de maiz blanco, | 1 | 25 | 25,00 | 91,3 | 2,3 | 0,9 | 18,5 | 4,5 | 0,7 | 0,0 | | | |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,25 | 1,25 | 1,25 | 9,2 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | **301,9** | **17,2** | **8,7** | **38,7** | **344,8** | **2,5** | **1,5** | COSTO ALIMENTOS DE LA RACIÓN $ | | #¡DIV/0! |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | **353,6** | **13,5** | **13,97** | **45,0** | **246,0** | **3,78** | **1,02** | | | |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **85%** | **128%** | **63%** | **86%** | **140%** | **67%** | **146%** | | | |
| ALMUERZO | Sopa de Fideos (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 | | | #¡DIV/0! |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,16 | 4,64 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | | | #¡DIV/0! |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,56 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | | | #¡DIV/0! |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | | | #¡DIV/0! |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 0,84 | 0,76 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | | | #¡DIV/0! |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,02 | 0,92 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,0 | | | #¡DIV/0! |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | | | #¡DIV/0! |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,03 | 2,04 | 1,33 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | | | #¡DIV/0! |
| | | 191 | Papa común, con cáscar | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,9 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 7,2 | 0,1 | 0,0 | | | #¡DIV/0! |
| | | 228 | Plátano hartón, verde, cr | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,5 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | | | #¡DIV/0! |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,25 | 8,2 | 40,00 | 141,6 | 4,7 | 0,2 | 30,4 | 8,4 | 0,4 | 0,0 | | | #¡DIV/0! |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | #¡DIV/0! |
| | Huevo cocido | 675 | Huevo de gallina | 1 | 55,5 | 49,95 | 74,9 | 6,3 | 5,4 | 0,3 | 26,5 | 0,8 | 0,7 | | | #¡DIV/0! |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | #¡DIV/0! |
| | Arroz con Fideos | 11 | Arroz blanco, crudo | 0,5 | 12,6 | 12,60 | 44,0 | 0,8 | 0,1 | 10,1 | 1,6 | 0,1 | 0,2 | | | #¡DIV/0! |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,1 | 3 | 3,00 | 10,6 | 0,4 | 0,0 | 2,3 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | | | #¡DIV/0! |
| | | 377 | Aceite, refinado, de girat | 0,4 | 2 | 2,00 | 18,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | #¡DIV/0! |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | #¡DIV/0! |
| | Platano Amarillo Cocido | 225 | Plátano hartón, maduro, | 0,5 | 65 | 39,00 | 58,9 | 0,4 | 0,1 | 14,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | #¡DIV/0! |
| | Lentejas Guisadas | 958 | Lenteja | 0,4 | 10 | 10,00 | 32,5 | 2,4 | 0,1 | 5,7 | 7,0 | 1,0 | 0,0 | | | #¡DIV/0! |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 1,69 | 1,52 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | | | |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | | | |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 2,16 | 2,05 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | | | |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,56 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | | | |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,04 | 5,04 | 4,03 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 18,4 | 0,1 | 0,0 | | | |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | | | |
| | | 377 | Aceite, refinado, de girat | 0,5 | 2,5 | 2,50 | 22,5 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | |
| | Agua de Panela | 721 | Panela | 0,25 | 14,5 | 14,50 | 53,8 | 0,1 | 0,0 | 13,3 | 27,7 | 0,7 | 0,2 | | | |
| | | 320 | Limón, pulpa | 0,01 | 5 | 2,50 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | |
| APORTE NUTRIENTES ALMUERZO | | | | | | | **517** | **17** | **11** | **88** | **171** | **4** | **2** | COSTO ALIMENTOS DE LA RACIÓN $ | | #¡DIV/0! |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | **353,4** | **13,5** | **14,01** | **45** | **246** | **3,78** | **1,0** | | | |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **146%** | **128%** | **76%** | **196%** | **69%** | **111%** | **192%** | | | |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Leche Saborizada | 632 | Leche de vaca, entera, p | 1 | 200 | 200,00 | 108,0 | 6,4 | 6,4 | 6,4 | 240,0 | 0,6 | 0,0 | | | #¡DIV/0! |
| | Ponqué | 112 | Torta, con harina de trigo | 0,5 | 15 | 15,00 | 47,3 | 1,5 | 0,5 | 9,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | #¡DIV/0! |
| | Mani sin Sal | 961 | Mani | 0,5 | 5 | 5,00 | 31,3 | 1,4 | 2,6 | 0,7 | 3,1 | 0,2 | 0,0 | | | #¡DIV/0! |
| | Fruta en Cosecha (Piña) | 348 | Piña, maduro, pulpa | 1 | 115 | 63,25 | 30,4 | 0,4 | 0,1 | 7,1 | 10,1 | 0,3 | 0,1 | | | #¡DIV/0! |
| APORTE NUTRIENTES REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | | | | **217** | **10** | **9** | **23** | **253** | **1** | **0** | COSTO ALIMENTOS DE LA RACIÓN $ | | #¡DIV/0! |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | **118** | **4,5** | **4,7** | **15,0** | **82,0** | **1,26** | **0,34** | | | |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **184%** | **214%** | **203%** | **157%** | **309%** | **86%** | **37%** | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | | | | | | | **1036** | **44** | **29** | **150** | **769** | **8** | **4** | COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $ | | #¡DIV/0! |
| RECOMENDACIONES PARA NIÑ@S DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES | | | | | | | **1178** | **45,0** | **46,7** | **150,0** | **820,0** | **12,6** | **3,4** | | | |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **88%** | **98%** | **62%** | **100%** | **94%** | **62%** | **105%** | | | |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Loli Mon Acosta Zabaleta
Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atención Integral a la Primera Infancia

**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural

**Nombre EAS:** Resguardo Indígena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista

**Unidad de Servicio:**

GRUPO ÉTNICO: **Indígena X** (étnia **Yukpa**) **GRUPO DE EDAD: 2 a 5 años y 11 meses**

**Afro ___ Raizal ___**

**Rrom ___** **Sin pertenencia Étnica ___**

## MENÚ Nº 5

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorías | Proteínas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, e | 1 | 27 | 27,00 | 70,2 | 7,1 | 0,2 | 10,1 | 253,8 | 0,2 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0,25 | 5,1 | 5,10 | 20,2 | 0,0 | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Huevo en Perico | 675 | Huevo de gallina | 1 | 55,9 | 49,95 | 74,9 | 6,3 | 5,4 | 0,3 | 26,5 | 0,8 | 0,7 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 2,10 | 2,05 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,04 | 5,04 | 4,03 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 18,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,5 | 2,0 | 2,50 | 18,3 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Bollo de Maiz | 43 | Harina de maiz blanco, | 1 | 25 | 25,00 | 91,3 | 2,3 | 0,9 | 18,5 | 4,5 | 0,7 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | 303,3 | 17,3 | 8,7 | 39,0 | 364,5 | 2,6 | 1,5 |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | 353,6 | 13,5 | 13,97 | 45,0 | 246,0 | 3,78 | 1,02 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 86% | 128% | 63% | 87% | 148% | 69% | 146% |
| ALMUERZO | Sopa de Frijol Cabecita Negra (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,10 | 4,64 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,56 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 0,84 | 0,76 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,02 | 0,92 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,30 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,03 | 2,04 | 1,33 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 191 | Papa común, con cásca | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,9 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 7,2 | 0,1 | 0,0 |
| | | 228 | Platano harton, verde, c | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,5 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 938 | Frijol cabecita negra | 0,9 | 22,6 | 22,60 | 73,5 | 4,9 | 0,3 | 12,8 | 18,3 | 1,3 | 0,0 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,25 | 6,2 | 6,20 | 21,9 | 0,7 | 0,0 | 4,7 | 1,3 | 0,1 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Sardina Guisada | 439 | Sardinas enlatadas, con | 0,5 | 40 | 40,00 | 84,4 | 7,1 | 5,9 | 0,6 | 152,0 | 1,6 | 0,0 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,06 | 3,24 | 3,08 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,06 | 12,8 | 5,12 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,06 | 7,50 | 6,05 | 1,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 27,6 | 0,1 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giral | 0,5 | 2,5 | 2,50 | 22,5 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Arroz con Zanahoria | 11 | Arroz blanco, crudo | 0,5 | 12,6 | 12,60 | 44,0 | 0,8 | 0,1 | 10,1 | 1,6 | 0,1 | 0,2 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,30 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giral | 1 | 5 | 5,00 | 45,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Papa Cocida | 191 | Papa común, con cásca | 0,52 | 52 | 52,00 | 44,7 | 1,0 | 0,1 | 10,0 | 36,4 | 0,3 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Avena Molida | 17 | Avena nacional, crudo, r | 0,5 | 11,7 | 11,70 | 43,9 | 2,3 | 0,7 | 7,0 | 10,6 | 1,0 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0,25 | 5,1 | 5,10 | 20,2 | 0,0 | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES ALMUERZO | | | | | | | 459 | 19 | 15 | 62 | 329 | 6 | 1 |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | 353,4 | 13,5 | 14,01 | 45 | 246 | 3,78 | 1,0 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 130% | 142% | 106% | 138% | 134% | 146% | 104% |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Leche Saborizada | 632 | Leche de vaca, entera, p | 1 | 200 | 200,00 | 108,0 | 6,4 | 6,4 | 6,4 | 240,0 | 0,6 | 0,0 |
| | Pan de leche | 85 | Pan molde | 0,5 | 14,8 | 14,80 | 40,0 | 1,4 | 0,1 | 8,3 | 21,0 | 0,8 | 13,7 |
| | Mani sin Sal | 961 | Mani | 0,5 | 5 | 5,00 | 31,3 | 1,4 | 2,6 | 0,7 | 3,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Fruta en Cosecha (Naranja) | 340 | Naranja, zumo | 1 | 147 | 88,20 | 35,3 | 0,6 | 0,3 | 7,8 | 29,1 | 1,1 | 0,4 |
| APORTE NUTRIENTES REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | | | | 214 | 10 | 9 | 23 | 293 | 3 | 14 |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | 118 | 4,5 | 4,7 | 15,0 | 82,0 | 1,26 | 0,34 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 182% | 217% | 200% | 155% | 358% | 216% | 4174% |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | | | | | | | 977 | 46 | 33 | 124 | 987 | 11 | 17 |
| RECOMENDACIONES PARA NIÑ@S DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES | | | | | | | 1178 | 45,0 | 46,7 | 150,0 | 820,0 | 12,6 | 3,4 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 83% | 103% | 71% | 83% | 120% | 86% | 492% |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Lali Mar Acosta Zabaleta
Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atención Integral a la Primera Infancia

**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural

**Nombre EAS:** Resguardo Indígena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista

**Unidad de Servicio:**

GRUPO ÉTNICO: **Indígena X** (étnia **Yukpa**) **Afro ____ Raizal ___** **Rrom ___** **Sin pertenencia Étnica ____**

**GRUPO DE EDAD:** **2 a 5 años y 11 meses**

## MENÚ Nº 6

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorías | Proteínas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, e | 0,3 | 8,1 | 8,10 | 21,1 | 2,1 | 0,0 | 3,0 | 76,1 | 0,1 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Queso Pasteurizado en Rebanada | 644 | Queso tipo mozzarella | 0,7 | 14 | 14,00 | 39,3 | 2,7 | 3,0 | 0,3 | 72,4 | 0,0 | 0,3 |
| | Pan Tajado | 85 | Pan molde | 0,9 | 26,6 | 26,60 | 71,8 | 2,4 | 0,3 | 14,9 | 37,8 | 1,5 | 24,7 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,25 | 1,25 | 1,25 | 9,2 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | **168,4** | **8,9** | **4,6** | **23,0** | **246,3** | **2,3** | **25,8** |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | **214,3** | **8,04** | **8,30** | **30,8** | **144,0** | **3,30** | **0,90** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **79%** | **110%** | **55%** | **75%** | **171%** | **71%** | **2867%** |
| ALMUERZO | Sopa de Frijol Rojo (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,00 | 1,58 | 0,23 | 4,73 | 60,00 | 0,79 | 0,79 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,16 | 4,64 | 1,44 | 0,10 | 0,00 | 0,26 | 2,79 | 0,05 | 0,00 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,56 | 3,42 | 0,96 | 0,04 | 0,00 | 0,19 | 1,20 | 0,02 | 0,00 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,2 | 0,35 | 0,47 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0,14 | 0,00 | 0,00 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 1,6 | 1,52 | 0,96 | 0,03 | 0,02 | 0,15 | 0,44 | 0,02 | 0,00 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,02 | 0,92 | 0,48 | 0,04 | 0,00 | 0,07 | 2,39 | 0,07 | 0,00 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,68 | 0,03 | 0,00 | 0,38 | 1,22 | 0,02 | 0,02 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,03 | 2,04 | 1,33 | 0,53 | 0,01 | 0,01 | 0,11 | 0,34 | 0,00 | 0,00 |
| | | 191 | Papa común, con cáscar | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,86 | 0,20 | 0,01 | 1,99 | 7,21 | 0,05 | 0,00 |
| | | 228 | Plátano hartón, verde, c | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,50 | 0,09 | 0,01 | 2,75 | 0,58 | 0,04 | 0,00 |
| | | 948 | Frijol rojo | 0,2 | 4,76 | 4,76 | 15,99 | 0,97 | 0,10 | 2,79 | 4,76 | 0,34 | 0,00 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Pechuga Guisada | 529 | Carne de pollo, pechuga | 0,7 | 42 | 25,20 | 35,53 | 7,23 | 0,76 | 0,00 | 3,28 | 0,23 | 0,25 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,47 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0,14 | 0,00 | 0,00 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 5,13 | 4,87 | 1,61 | 0,07 | 0,00 | 0,32 | 3,12 | 0,03 | 0,00 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,56 | 3,42 | 0,96 | 0,04 | 0,00 | 0,19 | 1,20 | 0,02 | 0,00 |
| | | 215 | Pimentón rojo | 0,04 | 1,08 | 1,44 | 0,46 | 0,03 | 0,00 | 0,08 | 3,40 | 0,06 | 0,00 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,68 | 0,03 | 0,00 | 0,38 | 1,22 | 0,02 | 0,02 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,04 | 3,44 | 3,10 | 0,96 | 0,07 | 0,00 | 0,17 | 1,86 | 0,03 | 0,00 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Arroz de Fideos | 11 | Arroz blanco, crudo | 0,5 | 12,6 | 12,60 | 43,97 | 0,84 | 0,05 | 10,05 | 1,64 | 0,10 | 0,23 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,1 | 3 | 3,00 | 10,62 | 0,35 | 0,01 | 2,28 | 0,63 | 0,03 | 0,00 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,5 | 2,5 | 2,50 | 22,50 | 0,00 | 2,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Yuca cocida | 249 | Yuca, cruda | 0,4 | 24,8 | 19,84 | 30,36 | 0,18 | 0,02 | 7,36 | 1,39 | 0,14 | 0,00 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Cuchuco de Maiz | 57 | Maiz amarillo, trillado | 0,4 | 9,8 | 9,80 | 34,99 | 0,86 | 0,27 | 7,26 | 0,69 | 0,21 | 0,00 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| APORTE DE INTERCAMBIOS | | | | | | | **254** | **13** | **4** | **42** | **100** | **2** | **1** |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | **214,3** | **8,04** | **8,30** | **30,8** | **144,0** | **3,30** | **0,90** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **119%** | **159%** | **49%** | **135%** | **69%** | **68%** | **146%** |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Yogurth | 649 | Yogurt entero, con dulce | 0,5 | 75 | 75,00 | 60,8 | 2,2 | 2,1 | 8,4 | 66,8 | 0,2 | 0,2 |
| | Fruta en Cosecha (Mandarina) | 327 | Mandarina, zumo | 1 | 105 | 73,50 | 36,8 | 0,7 | 0,1 | 8,4 | 25,7 | 0,2 | 0,1 |
| APORTE DE INTERCAMBIOS | | | | | | | **98** | **3** | **2** | **17** | **92** | **0** | **0** |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | **71,4** | **2,68** | **2,78** | **10,2** | **48,0** | **1,10** | **0,30** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **137%** | **106%** | **78%** | **165%** | **193%** | **34%** | **124%** |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | **520** | **25** | **11** | **82** | **438** | **5** | **27** |
| RECOMENDACIONES PARA NIÑ@S DE 12 MESES A 23 MESES 30 DIAS | **714,4** | **26,8** | **27,8** | **102,7** | **480,0** | **11,0** | **3,0** |
| % ADECUACIÓN | **73%** | **92%** | **39%** | **79%** | **91%** | **45%** | **916%** |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atención Integral a la Primera Infancia

**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural

**Nombre EAS:** Resguardo Indígena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista

**Unidad de Servicio:**

GRUPO ÉTNICO: **Indígena X** (étnia **Yukpa**) **GRUPO DE EDAD: 2 a 5 años y 11 meses**

**Afro ____ Raizal ___**

**Rrom ___** **Sin pertenencia Étnica ____**

## MENÚ Nº 7

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorías | Proteínas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, c | 0,3 | 8,1 | 8,10 | 21,1 | 2,1 | 0,0 | 3,0 | 76,1 | 0,1 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Queso Pasteurizado Rallado | 644 | Queso tipo mozzarella | 0,7 | 14 | 14,00 | 39,3 | 2,7 | 3,0 | 0,3 | 72,4 | 0,0 | 0,3 |
| | Guineo verde cocido | 219 | Plátano colí, crudo | 0,5 | 44 | 26,40 | 33,3 | 0,4 | 0,0 | 7,8 | 1,1 | 0,1 | 0,0 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,25 | 1,25 | 1,25 | 9,2 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | **129,8** | **6,9** | **4,3** | **15,9** | **209,6** | **1,0** | **1,1** |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | **214,3** | **8,04** | **8,30** | **30,8** | **144,0** | **3,30** | **0,90** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **61%** | **85%** | **52%** | **52%** | **146%** | **29%** | **122%** |
| ALMUERZO | Sopa de Frijol Cabecita Negra (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,10 | 4,64 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,50 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 1,60 | 1,52 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,02 | 0,92 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,03 | 2,04 | 1,33 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 191 | Papa común, con cáscar | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,9 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 7,2 | 0,1 | 0,0 |
| | | 228 | Plátano hartón, verde, cr | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,5 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 938 | Frijol cabecita negra | 0,2 | 5,04 | 5,04 | 16,4 | 1,1 | 0,1 | 2,9 | 4,1 | 0,3 | 0,0 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,25 | 6,2 | 6,20 | 21,9 | 0,7 | 0,0 | 4,7 | 1,3 | 0,1 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Carne Guisada | 542 | Carne de res, magra | 0,7 | 42 | 25,20 | 62,7 | 4,3 | 5,0 | 0,0 | 1,5 | 0,7 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 1,60 | 1,52 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 2,10 | 2,05 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,02 | 4,28 | 1,71 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,04 | 5,04 | 4,03 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 18,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Arroz Blanco | 11 | Arroz blanco, crudo | 0,5 | 12,6 | 12,60 | 44,0 | 0,8 | 0,1 | 10,1 | 1,6 | 0,1 | 0,2 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,02 | 4,28 | 1,71 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,5 | 2,5 | 2,50 | 22,5 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Platano Amarillo Cocido | 225 | Plátano hartón, maduro, | 0,5 | 60 | 36,00 | 54,4 | 0,4 | 0,1 | 13,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Agua de Panela | 721 | Panela | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 320 | Limón, pulpa | 0,01 | 5 | 2,50 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES ALMUERZO | | | | | | | **282** | **10** | **8** | **43** | **108** | **2** | **1** |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | **214,3** | **8,04** | **8,30** | **30,8** | **144,0** | **3,30** | **0,90** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **132%** | **121%** | **98%** | **139%** | **75%** | **70%** | **118%** |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Kumis | 624 | Kumis entero con dulce | 0,5 | 75 | 75,00 | 66,8 | 2,2 | 1,9 | 10,2 | 84,8 | 0,1 | 0,2 |
| | Pan de Leche | 85 | Pan molde | 0,5 | 14,8 | 14,80 | 40,0 | 1,4 | 0,1 | 8,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Fruta en Cosecha (Banano) | 269 | Banano común, maduro | 1 | 65 | 45,50 | 40,0 | 0,7 | 0,0 | 9,1 | 3,6 | 0,4 | 0,1 |
| APORTE NUTRIENTES REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | | | | **147** | **4** | **2** | **28** | **88** | **0** | **0** |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | **71,4** | **2,68** | **2,78** | **10,2** | **48,0** | **1,10** | **0,30** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **206%** | **157%** | **74%** | **271%** | **184%** | **44%** | **105%** |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | **559** | **21** | **15** | **86** | **406** | **4** | **2** |
| RECOMENDACIONES PARA NIÑ@S DE 12 MESES A 23 MESES 30 DIAS | **714,4** | **26,8** | **27,8** | **102,7** | **480,0** | **11,0** | **3,0** |
| % ADECUACIÓN | **78%** | **78%** | **52%** | **84%** | **84%** | **34%** | **82%** |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atención Integral a la Primera Infancia

**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural

**Nombre EAS:** Resguardo Indígena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista

**Unidad de Servicio:**

GRUPO ÉTNICO: **Indígena X** (étnia **Yukpa**) **Afro ___ Raizal ___ Rrom ___** **Sin pertenencia Étnica ___**

**GRUPO DE EDAD:** **2 a 5 años y 11 meses**

**MENÚ Nº 8**

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorias | Proteinas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, e | 0,5 | 13,5 | 13,50 | 35,1 | 3,5 | 0,1 | 5,1 | 126,9 | 0,1 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Huevo Perico | 675 | Huevo de gallina | 0,4 | 22,2 | 20,0 | 30,0 | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 10,6 | 0,3 | 0,3 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 2,10 | 2,05 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,04 | 5,04 | 4,03 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 18,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,125 | 0,625 | 0,63 | 4,6 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Arepa Asada | 43 | Harina de maiz blanco, | 0,9 | 22,5 | 22,50 | 82,1 | 2,0 | 0,8 | 16,6 | 4,1 | 0,6 | 0,0 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,125 | 0,625 | 0,63 | 4,6 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | **184,8** | **9,7** | **4,3** | **26,8** | **221,3** | **1,9** | **1,1** |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | **214,3** | **8,04** | **8,30** | **30,8** | **144,0** | **3,30** | **0,90** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **86%** | **121%** | **52%** | **87%** | **154%** | **58%** | **119%** |
| ALMUERZO | Sopa de Arvejas (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,10 | 4,64 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,50 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 0,84 | 0,76 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,02 | 0,92 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,03 | 2,04 | 1,33 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 191 | Papa común, con casca | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,9 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 7,2 | 0,1 | 0,0 |
| | | 228 | Plátano hartón, verde, c | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,5 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 933 | Arveja seca | 0,1 | 2,57 | 2,57 | 8,2 | 0,6 | 0,0 | 1,4 | 1,5 | 0,1 | 0,0 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,25 | 6,2 | 6,20 | 21,9 | 0,7 | 0,0 | 4,7 | 1,3 | 0,1 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Sardina Guisada | 439 | Sardinas enlatadas, con | 0,4 | 32 | 32,00 | 67,5 | 5,7 | 4,7 | 0,5 | 121,6 | 1,3 | 0,0 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,06 | 3,24 | 3,08 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,06 | 12,8 | 5,12 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,06 | 7,56 | 6,05 | 1,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 27,6 | 0,1 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,1 | 0,5 | 0,50 | 4,5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Arroz de Pimentón | 11 | Arroz blanco, crudo | 0,5 | 12,6 | 12,60 | 44,0 | 0,8 | 0,1 | 10,1 | 1,6 | 0,1 | 0,2 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,02 | 0,84 | 0,76 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,1 | 0,5 | 0,50 | 4,5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Papa fritas | 191 | Papa común, con casca | 0,3 | 32,4 | 32,40 | 27,9 | 0,6 | 0,0 | 6,3 | 22,7 | 0,2 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,3 | 1,5 | 1,50 | 13,5 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Avena Molida | 16 | Avena nacional, crudo | 0,3 | 7 | 7,00 | 26,0 | 0,7 | 0,4 | 4,8 | 3,9 | 0,0 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES ALMUERZO | | | | | | | **275** | **12** | **8** | **39** | **260** | **3** | **1** |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | **214,3** | **8,04** | **8,30** | **30,8** | **144,0** | **3,30** | **0,90** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **129%** | **143%** | **97%** | **127%** | **181%** | **89%** | **116%** |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Leche Saborizada | 632 | Leche de vaca, entera, p | 1 | 200 | 200 | 108,0 | 6,4 | 6,4 | 6,4 | 240,0 | 0,6 | 0,0 |
| | Fruta en Cosecha (Naranja) | 340 | Naranja, zumo | 1 | 147 | 88,2 | 35,28 | 0,6174 | 0,2646 | 7,7616 | 29,106 | 1,1466 | 0,441 |
| APORTE NUTRIENTES REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | | | | **143** | **7** | **7** | **14** | **269** | **2** | **0** |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | **71,4** | **2,68** | **2,78** | **10,2** | **48,0** | **1,10** | **0,30** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **201%** | **262%** | **240%** | **139%** | **561%** | **159%** | **147%** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | **603** | **28** | **19** | **80** | **751** | **7** | **3** |
| RECOMENDACIONES PARA NIÑ@S DE 12 MESES A 23 MESES 30 DIAS | **714,4** | **26,8** | **27,8** | **102,7** | **480,0** | **11,0** | **3,0** |
| % ADECUACION | **84%** | **105%** | **69%** | **78%** | **156%** | **60%** | **85%** |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atención Integral a la Primera Infancia

**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indígena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

GRUPO ÉTNICO: **Indígena X** (étnia **Yukpa**)
**Afro** ____ **Raizal** ___
**Rrom** ___
Sin pertenencia Étnica ____

**GRUPO DE EDAD:** **2 a 5 años y 11 meses**

## MENÚ Nº 9

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorías | Proteínas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, e | 0,5 | 13,5 | 13,50 | 35,1 | 3,5 | 0,1 | 5,1 | 126,9 | 0,1 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Huevo en Tortilla | 675 | Huevo de gallina | 0,4 | 22,2 | 20,0 | 30,0 | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 10,6 | 0,3 | 0,3 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,25 | 1,25 | 1,25 | 9,2 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Malanga cocida | 821 | Malanga, tubérculo | 0,5 | 50,0 | 43,00 | 46,0 | 0,9 | 0,5 | 9,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | **147,2** | **8,5** | **3,9** | **19,4** | **197,5** | **1,2** | **1,1** |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | **214,3** | **8,04** | **8,30** | **30,8** | **144,0** | **3,30** | **0,90** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **69%** | **106%** | **48%** | **63%** | **137%** | **38%** | **119%** |
| ALMUERZO | Sopa de Fideos (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,10 | 4,64 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,50 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 0,84 | 0,76 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,02 | 0,92 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,35 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,03 | 2,04 | 1,33 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 191 | Papa común, con cáscar | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,9 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 7,2 | 0,1 | 0,0 |
| | | 228 | Plátano hartón, verde, c | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,5 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,25 | 6,2 | 40,00 | 141,6 | 4,7 | 0,2 | 30,4 | 8,4 | 0,4 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Huevo cocido | 675 | Huevo de gallina | 0,4 | 22,2 | 20,0 | 30,0 | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 10,6 | 0,3 | 0,3 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Arroz de Fideos | 11 | Arroz blanco, crudo | 0,5 | 12,5 | 12,60 | 44,0 | 0,8 | 0,1 | 10,1 | 1,6 | 0,1 | 0,2 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,1 | 3 | 3,00 | 10,6 | 0,4 | 0,0 | 2,3 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,4 | 2 | 2,00 | 18,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Platano Amarillo Cocido | 225 | Plátano hartón, maduro, | 0,5 | 65 | 39,00 | 58,9 | 0,4 | 0,1 | 14,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Arvejas Guisadas | 933 | Arveja seca | 0,1 | 2,57 | 2,57 | 8,2 | 0,6 | 0,0 | 1,4 | 1,5 | 0,1 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 1,60 | 1,52 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 2,10 | 2,05 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,50 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,04 | 5,04 | 4,03 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 18,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,35 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,1 | 0,5 | 0,50 | 4,5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Cuchuco de Maiz | 57 | Maiz amarillo, trillado | 0,4 | 9,8 | 9,80 | 35,0 | 0,9 | 0,3 | 7,3 | 0,7 | 0,2 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES ALMUERZO | | | | | | | **410** | **13** | **6** | **77** | **122** | **2** | **1** |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | **214,3** | **8,04** | **8,30** | **30,8** | **144,0** | **3,30** | **0,90** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **191%** | **157%** | **67%** | **251%** | **85%** | **72%** | **149%** |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Leche Saborizada | 632 | Leche de vaca, entera, p | 1 | 200 | 200,00 | 108,0 | 6,4 | 6,4 | 6,4 | 240,0 | 0,6 | 0,0 |
| | Fruta en Cosecha (Mandarina) | 327 | Mandarina, zumo | 1 | 100 | 73,50 | 36,8 | 0,7 | 0,1 | 8,4 | 25,7 | 0,2 | 0,1 |
| APORTE NUTRIENTES REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | | | | **145** | **7** | **6** | **15** | **266** | **1** | **0** |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | **71,4** | **2,68** | **2,78** | **10,2** | **48,0** | **1,10** | **0,30** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **203%** | **263%** | **233%** | **145%** | **554%** | **75%** | **49%** |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | | | | | | | **702** | **28** | **16** | **112** | **586** | **4** | **3** |
| RECOMENDACIONES PARA NIÑ@S DE 12 MESES A 23 MESES 30 DIAS | | | | | | | **714,4** | **26,8** | **27,8** | **102,7** | **480,0** | **11,0** | **3,0** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **98%** | **105%** | **58%** | **109%** | **122%** | **40%** | **85%** |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atención Integral a la Primera Infancia

**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural

**Nombre EAS:** Resguardo Indígena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista

**Unidad de Servicio:**

GRUPO ÉTNICO: **Indígena X** (étnia **Yukpa**) **GRUPO DE EDAD: 2 a 5 años y 11 meses**

**Afro ____ Raizal ___**

**Rrom ___** **Sin pertenencia Étnica ____**

**MENÚ Nº 10**

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorías | Proteínas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, e | 0,5 | 13,5 | 13,50 | 35,1 | 3,5 | 0,1 | 5,1 | 126,9 | 0,1 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Huevo en Perico | 675 | Huevo de gallina | 0,4 | 22,2 | 20,0 | 30,0 | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 10,6 | 0,3 | 0,3 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 2,10 | 2,05 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,04 | 5,04 | 4,03 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 18,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,25 | 1,25 | 1,25 | 9,2 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Bollo de Maiz | 43 | Harina de maiz blanco, | 0,9 | 22,5 | 22,50 | 82,1 | 2,0 | 0,8 | 16,6 | 4,1 | 0,6 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | 184,8 | 9,7 | 4,3 | 26,8 | 221,3 | 1,9 | 1,1 |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | 214,3 | 8,04 | 8,30 | 30,8 | 144,0 | 3,30 | 0,90 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 86% | 121% | 52% | 87% | 154% | 58% | 119% |
| ALMUERZO | Sopa de Frijol Cabecita Negra (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,10 | 4,64 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,54 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 0,84 | 0,76 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,07 | 0,92 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, c | 0,03 | 2,04 | 1,33 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 191 | Papa común, con cáscar | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,9 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 7,2 | 0,1 | 0,0 |
| | | 228 | Platano harton, verde, c | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,5 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 938 | Frijol cabecita negra | 0,1 | 2,52 | 2,52 | 8,2 | 0,5 | 0,0 | 1,4 | 2,0 | 0,1 | 0,0 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,25 | 6,2 | 6,20 | 21,9 | 0,7 | 0,0 | 4,7 | 1,3 | 0,1 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Sardina Guisada | 439 | Sardinas enlatadas, con | 0,4 | 32 | 32,00 | 67,5 | 5,7 | 4,7 | 0,5 | 121,6 | 1,3 | 0,0 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,06 | 3,24 | 3,08 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,06 | 12,8 | 5,12 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,06 | 7,56 | 6,05 | 1,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 27,6 | 0,1 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,1 | 0,5 | 0,50 | 4,5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Arroz con Zanahoria | 11 | Arroz blanco, crudo | 0,5 | 12,6 | 12,60 | 44,0 | 0,8 | 0,1 | 10,1 | 1,6 | 0,1 | 0,2 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,4 | 2 | 2,00 | 18,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Papa Cocida | 191 | Papa común, con cáscar | 0,3 | 31,3 | 31,30 | 26,9 | 0,6 | 0,0 | 6,0 | 21,9 | 0,2 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Avena Molida | 17 | Avena nacional, crudo, r | 0,3 | 7 | 7,00 | 26,3 | 1,4 | 0,4 | 4,2 | 6,4 | 0,6 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES ALMUERZO | | | | | | | 276 | 12 | 8 | 39 | 264 | 4 | 1 |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | 214,3 | 8,04 | 8,30 | 30,8 | 144,0 | 3,30 | 0,90 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 129% | 150% | 98% | 125% | 183% | 108% | 118% |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Leche Saborizada | 632 | Leche de vaca, entera, p | 1 | 200 | 200,00 | 108,0 | 6,4 | 6,4 | 6,4 | 240,0 | 0,6 | 0,0 |
| | Fruta en Cosecha (Naranja) | 340 | Naranja, zumo | 1 | 147 | 88,20 | 35,3 | 0,6 | 0,3 | 7,8 | 29,1 | 1,1 | 0,4 |
| APORTE NUTRIENTES REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | | | | 143 | 7 | 7 | 14 | 269 | 2 | 0 |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | 71,4 | 2,68 | 2,78 | 10,2 | 48,0 | 1,10 | 0,30 |
| % ADECUACION | | | | | | | 201% | 262% | 240% | 139% | 561% | 159% | 147% |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | | | | | | | 604 | 29 | 19 | 80 | 754 | 7 | 3 |
| RECOMENDACIONES PARA NIÑOS DE 12 MESES A 23 MESES 30 DIAS | | | | | | | 714,4 | 26,8 | 27,8 | 102,7 | 480,0 | 11,0 | 3,0 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 85% | 108% | 69% | 78% | 157% | 66% | 86% |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atención Integral a la Primera Infancia

**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural

**Nombre EAS:** Resguardo Indígena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista

**Unidad de Servicio:**

GRUPO ÉTNICO: **Indígena X** (étnia **Yukpa**) **GRUPO DE EDAD: 2 a 5 años y 11 meses**

Afro ____ Raizal ___

Rrom ___ **Sin pertenencia Étnica** ____

## MENÚ Nº 11

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorías | Proteínas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, e | 0,3 | 8,1 | 8,10 | 21,1 | 2,1 | 0,0 | 3,0 | 76,1 | 0,1 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0,25 | 5,1 | 5,10 | 20,2 | 0,0 | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | so Pasteurizado en Rebar | 644 | Queso tipo mozzarella | 1 | 20 | 20,00 | 56,2 | 3,9 | 4,3 | 0,5 | 103,4 | 0,0 | 0,4 |
| | Guineo verde cocido | 219 | Plátano colí, crudo | 1 | 88 | 52,80 | 66,5 | 0,9 | 0,1 | 15,6 | 2,1 | 0,2 | 0,0 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,5 | 2,5 | 2,50 | 18,3 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | 209,4 | 8,5 | 6,7 | 28,9 | 241,7 | 1,1 | 1,2 |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | 353,6 | 13,5 | 13,97 | 45,0 | 246,0 | 3,78 | 1,02 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 59% | 63% | 48% | 64% | 98% | 28% | 120% |
| ALMUERZO | Sopa de Arvejas (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,00 | 1,58 | 0,23 | 4,73 | 60,00 | 0,79 | 0,79 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,10 | 4,64 | 1,44 | 0,10 | 0,00 | 0,26 | 2,79 | 0,05 | 0,00 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,50 | 3,42 | 0,96 | 0,04 | 0,00 | 0,19 | 1,20 | 0,02 | 0,00 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,47 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0,14 | 0,00 | 0,00 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 1,69 | 1,52 | 0,96 | 0,03 | 0,02 | 0,15 | 0,44 | 0,02 | 0,00 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,02 | 0,92 | 0,48 | 0,04 | 0,00 | 0,07 | 2,39 | 0,07 | 0,00 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,68 | 0,03 | 0,00 | 0,38 | 1,22 | 0,02 | 0,02 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,03 | 2,04 | 1,33 | 0,53 | 0,01 | 0,01 | 0,11 | 0,34 | 0,00 | 0,00 |
| | | 191 | Papa común, con cásca | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,86 | 0,20 | 0,01 | 1,99 | 7,21 | 0,05 | 0,00 |
| | | 228 | Plátano hartón, verde, cr | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,50 | 0,09 | 0,01 | 2,75 | 0,58 | 0,04 | 0,00 |
| | | 139 | Arveja verde, cruda | 1,9 | 48,8 | 19,52 | 23,42 | 1,60 | 0,06 | 4,12 | 7,03 | 0,47 | 0,00 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,25 | 6,2 | 6,20 | 21,95 | 0,73 | 0,02 | 4,71 | 1,30 | 0,06 | 0,00 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Pechuga Guisada | 529 | Carne de pollo, pechuga | 1 | 60 | 45,00 | 63,45 | 12,92 | 1,35 | 0,00 | 5,85 | 0,41 | 0,45 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,47 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0,14 | 0,00 | 0,00 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 2,10 | 2,05 | 0,68 | 0,03 | 0,00 | 0,13 | 1,31 | 0,01 | 0,00 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,50 | 3,42 | 0,96 | 0,04 | 0,00 | 0,19 | 1,20 | 0,02 | 0,00 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,04 | 5,04 | 4,03 | 0,73 | 0,04 | 0,00 | 0,13 | 18,39 | 0,06 | 0,00 |
| | | 215 | Pimentón rojo | 0,04 | 1,69 | 1,44 | 0,46 | 0,03 | 0,00 | 0,08 | 3,40 | 0,06 | 0,00 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,68 | 0,03 | 0,00 | 0,38 | 1,22 | 0,02 | 0,02 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,2 | 1 | 1,00 | 9,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Arroz con Fideos | 11 | Arroz blanco, crudo | 0,5 | 12,6 | 12,60 | 43,97 | 0,84 | 0,05 | 10,05 | 1,64 | 0,10 | 0,23 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,1 | 3 | 3,00 | 10,62 | 0,35 | 0,01 | 2,28 | 0,63 | 0,03 | 0,00 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 1,3 | 6,5 | 6,50 | 58,50 | 0,00 | 6,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Papa Cocida | 191 | Papa común, con cásca | 0,5 | 54,05 | 54,05 | 46,48 | 1,03 | 0,05 | 10,43 | 37,84 | 0,27 | 0,00 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Agua de Panela | 721 | Panela | 0,25 | 14,5 | 14,50 | 53,80 | 0,09 | 0,01 | 13,33 | 27,70 | 0,71 | 0,20 |
| | | 320 | Limón, pulpa | 0,01 | 5 | 2,50 | 1,03 | 0,01 | 0,01 | 0,23 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| APORTE DE INTERCAMBIOS | | | | | | | 391 | 20 | 9 | 57 | 184 | 3 | 2 |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | 353,4 | 13,5 | 14,01 | 45 | 246 | 3,78 | 1,0 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 111% | 147% | 67% | 126% | 75% | 86% | 168% |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Kumis | 624 | Kumis entero con dulce | 0,7 | 105 | 105,00 | 93,5 | 3,0 | 2,6 | 14,3 | 118,7 | 0,1 | 0,3 |
| | Galleta Ducales | 30 | Galleta, cracker | 0,5 | 12 | 12,00 | 55,3 | 0,6 | 1,7 | 9,4 | 12,8 | 0,3 | 0,1 |
| | Mani sin Sal | 961 | Mani | 0,5 | 5 | 5,00 | 31,3 | 1,4 | 2,6 | 0,7 | 3,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Fruta en Cosecha (Banano) | 269 | Banano común, maduro, | 1 | 65 | 45,50 | 40,0 | 0,7 | 0,0 | 9,1 | 3,6 | 0,4 | 0,1 |
| APORTE DE INTERCAMBIOS | | | | | | | 220 | 6 | 7 | 34 | 138 | 1 | 1 |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | 118 | 4,5 | 4,7 | 15,0 | 82,0 | 1,26 | 0,34 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 187% | 126% | 149% | 223% | 169% | 79% | 155% |
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | | | | | | | 820 | 34 | 23 | 119 | 564 | 5 | 3 |
| RECOMENDACIONES PARA NIÑ@S DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES | | | | | | | 1178 | 45,0 | 46,7 | 150,0 | 820,0 | 12,6 | 3,4 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 70% | 76% | 49% | 80% | 69% | 42% | 102% |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atención Integral a la Primera Infancia

**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural

**Nombre EAS:** Resguardo Indígena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista

**Unidad de Servicio:**

GRUPO ÉTNICO: **Indígena X** (étnia Yukpa) **Afro ___ Raizal ___ Rrom ___** Sin pertenencia Étnica ___

**GRUPO DE EDAD:** 2 a 5 años y 11 meses

## MENÚ N° 12

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorías | Proteínas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, e | 0,3 | 8,1 | 8,10 | 21,1 | 2,1 | 0,0 | 3,0 | 76,1 | 0,1 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0,25 | 5,1 | 5,10 | 20,2 | 0,0 | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | so Pasteurizado en Rebar | 644 | Queso tipo mozzarella | 1 | 20 | 20,00 | 56,2 | 3,9 | 4,3 | 0,5 | 103,4 | 0,0 | 0,4 |
| | Papa Cocida | 192 | Papa común, sin cáscar | 1 | 125 | 100,00 | 93,0 | 1,9 | 0,1 | 21,1 | 4,0 | 1,1 | 0,0 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,5 | 2,5 | 2,50 | 18,3 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | **235,8** | **9,5** | **6,7** | **34,4** | **243,6** | **2,0** | **1,2** |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | **353,6** | **13,5** | **13,97** | **45,0** | **246,0** | **3,78** | **1,02** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **67%** | **70%** | **48%** | **76%** | **99%** | **53%** | **120%** |
| ALMUERZO | Sopa de Frijol Rojo (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,1 | 4,64 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,5 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,3 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 1,6 | 1,52 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,0 | 0,92 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,3 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,03 | 2,0 | 1,33 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 191 | Papa común, con cáscar | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,9 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 7,2 | 0,1 | 0,0 |
| | | 228 | Plátano hartón, verde, cr | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,5 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 948 | Frijol rojo | 1,9 | 45,2 | 45,20 | 151,9 | 9,2 | 1,0 | 26,5 | 45,2 | 3,2 | 0,0 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,25 | 6,2 | 6,20 | 21,9 | 0,7 | 0,0 | 4,7 | 1,3 | 0,1 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Carne en Goulash | 542 | Carne de res, magra | 1 | 60 | 45,00 | 112,1 | 7,7 | 9,0 | 0,0 | 2,7 | 1,2 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 1,6 | 1,52 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,3 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 2,1 | 2,05 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,5 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,04 | 5,0 | 4,03 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 18,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,3 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de girat | 0,5 | 2,5 | 2,50 | 22,5 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Spaguettis | 91 | Pasta alimenticia | 0,5 | 12,4 | 12,40 | 43,9 | 1,5 | 0,0 | 9,4 | 2,6 | 0,1 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de girat | 1 | 5 | 5,00 | 45,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Galletas de Soda | 32 | Galleta, de soda | 0,3 | 7 | 7,00 | 28,8 | 0,7 | 0,5 | 5,4 | 2,7 | 0,5 | 0,0 |
| | Avena Molida | 17 | Avena nacional, crudo, r | 0,5 | 11,7 | 11,70 | 43,9 | 2,3 | 0,7 | 7,0 | 10,6 | 1,0 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0,25 | 5,1 | 5,10 | 20,2 | 0,0 | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES ALMUERZO | | | | | | | **550** | **24** | **19** | **70** | **164** | **7** | **1** |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | **353,4** | **13,5** | **14,01** | **45** | **246** | **3,78** | **1,0** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **156%** | **181%** | **137%** | **155%** | **67%** | **191%** | **86%** |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Yogurt | 649 | Yogurt entero, con dulce | 1 | 105 | 105,00 | 85,1 | 3,0 | 2,9 | 11,8 | 93,5 | 0,2 | 0,3 |
| | Ponqué | 112 | Torta, con harina de trigo | 0,5 | 15 | 15,00 | 47,3 | 1,5 | 0,5 | 9,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Maní sin Sal | 961 | Maní | 0,5 | 5 | 5,00 | 31,3 | 1,4 | 2,6 | 0,7 | 3,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Fruta en Cosecha (Mandarina) | 327 | Mandarina, zumo | 1 | 105 | 73,50 | 36,8 | 0,7 | 0,1 | 8,4 | 25,7 | 0,2 | 0,1 |
| APORTE NUTRIENTES REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | | | | **200** | **7** | **6** | **30** | **122** | **1** | **0** |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | **118** | **4,5** | **4,7** | **15,0** | **82,0** | **1,26** | **0,34** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **170%** | **145%** | **129%** | **201%** | **149%** | **47%** | **136%** |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | | | | | | | **986** | **40** | **32** | **134** | **530** | **10** | **3** |
| RECOMENDACIONES PARA NIÑ@S DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES | | | | | | | **1178** | **45,0** | **46,7** | **150,0** | **820,0** | **12,6** | **3,4** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **84%** | **90%** | **68%** | **90%** | **65%** | **78%** | **75%** |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atención Integral a la Primera Infancia

**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural

**Nombre EAS:** Resguardo Indígena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista

**Unidad de Servicio:**

GRUPO ÉTNICO: **Indígena X** (étnia Yukpa) **GRUPO DE EDAD: 2 a 5 años y 11 meses**

**Afro ____ Raizal ___**

**Rrom ___** **Sin pertenencia Étnica ____**

**MENÚ Nº 13**

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorías | Proteínas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, e | 0,5 | 13,5 | 13,50 | 35,1 | 3,5 | 0,1 | 5,1 | 126,9 | 0,1 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0,25 | 5,1 | 5,10 | 20,2 | 0,0 | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Sardina Guisada | 439 | Sardinas enlatadas, con | 0,5 | 40 | 40,00 | 84,4 | 7,1 | 5,9 | 0,6 | 152,0 | 1,6 | 0,0 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,02 | 1,08 | 1,03 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,02 | 4,28 | 1,71 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,02 | 2,52 | 2,02 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 9,2 | 0,0 | 0,0 |
| | Yuca Cocida | 191 | Papa común, con cásca | 1 | 104 | 104,00 | 89,4 | 2,0 | 0,1 | 20,1 | 72,8 | 0,5 | 0,0 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,5 | 2,5 | 2,50 | 18,3 | 0,0 | 2,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | 275,7 | 14,3 | 8,4 | 35,8 | 422,2 | 3,1 | 0,8 |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | 353,6 | 13,5 | 13,97 | 45,0 | 246,0 | 3,78 | 1,02 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 78% | 106% | 60% | 80% | 172% | 82% | 77% |
| ALMUERZO | Sopa de Lentejas (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,16 | 4,64 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,02 | 4,28 | 1,71 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 0,84 | 0,76 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,02 | 0,92 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,03 | 2,04 | 1,33 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 191 | Papa común, con cásca | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,9 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 7,2 | 0,1 | 0,0 |
| | | 228 | Plátano hartón, verde, cr | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,5 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 958 | Lenteja | 1,4 | 35,2 | 35,20 | 114,4 | 8,3 | 0,2 | 19,9 | 24,6 | 3,3 | 0,0 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,25 | 6,2 | 6,20 | 21,9 | 0,7 | 0,0 | 4,7 | 1,3 | 0,1 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Carne Guisada | 542 | Carne de res, magra | 1 | 60 | 60,00 | 149,4 | 10,3 | 12,0 | 0,0 | 3,6 | 1,6 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,02 | 1,69 | 1,52 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,02 | 1,08 | 1,03 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,56 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,02 | 2,52 | 2,02 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 9,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,2 | 1 | 1,00 | 9,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Arroz con Ahuyama | 11 | Arroz blanco, crudo | 0,5 | 12,6 | 12,60 | 44,0 | 0,8 | 0,1 | 10,1 | 1,6 | 0,1 | 0,2 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,02 | 1,36 | 0,88 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 1,3 | 6,5 | 6,50 | 58,5 | 0,0 | 6,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Malanga Cocida | 821 | Malanga, tubérculo | 0,5 | 50,5 | 42,90 | 45,9 | 0,9 | 0,5 | 9,5 | 9,0 | 0,1 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Cuchuco de Maíz | 57 | Maíz amarillo, trillado | 0,5 | 12,3 | 12,30 | 43,9 | 1,1 | 0,3 | 9,1 | 0,9 | 0,3 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0,25 | 5,1 | 5,10 | 20,2 | 0,0 | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES ALMUERZO | | | | | | | 565 | 24 | 21 | 70 | 130 | 7 | 1 |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | 353,4 | 13,5 | 14,01 | 45 | 246 | 3,78 | 1,0 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 160% | 181% | 149% | 155% | 53% | 176% | 108% |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Queso Pasteurizado en Rebanada | 644 | Queso tipo mozzarella | 1,5 | 30 | 30 | 84,3 | 5,8 | 6,5 | 0,7 | 155,1 | 0,1 | 0,7 |
| | Pan Tajado | 85 | Pan molde | 0,5 | 14,8 | 14,8 | 40,0 | 1,4 | 0,1 | 8,3 | 21,0 | 0,8 | 13,7 |
| | Mani sin Sal | 961 | Mani | 0,5 | 5 | 5 | 31,3 | 1,4 | 2,6 | 0,7 | 3,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Fruta en Cosecha (Naranja) | 340 | Naranja, zumo | 1 | 147 | 88,2 | 35,28 | 0,6174 | 0,2646 | 7,7616 | 29,106 | 1,1466 | 0,441 |
| APORTE NUTRIENTES REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | | | | 191 | 9 | 9 | 17 | 208 | 2 | 15 |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | 118 | 4,5 | 4,7 | 15,0 | 82,0 | 1,26 | 0,34 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 162% | 204% | 202% | 117% | 254% | 173% | 4368% |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | | | | | | | 1032 | 48 | 39 | 123 | 760 | 12 | 17 |
| RECOMENDACIONES PARA NIÑ@S DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES | | | | | | | 1178 | 45,0 | 46,7 | 150,0 | 820,0 | 12,6 | 3,4 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 88% | 106% | 83% | 82% | 93% | 95% | 492% |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

NUTRICIONISTA - T.P. 01710
MINUTA APROBADA

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atención Integral a la Primera Infancia

**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural

**Nombre EAS:** Resguardo Indígena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista

**Unidad de Servicio:**

GRUPO ÉTNICO: **Indígena X** (étnia Yukpa) **Afro ___ Raizal ___ Rrom ___** **Sin pertenencia Étnica ___**

**GRUPO DE EDAD:** 2 a 5 años y 11 meses

## MENÚ Nº 14

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorias | Proteinas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, c | 1 | 27 | 27,00 | 70,2 | 7,1 | 0,2 | 10,1 | 253,8 | 0,2 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0,25 | 5,1 | 5,10 | 20,2 | 0,0 | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Huevo Revuelto | 675 | Huevo de gallina | 1 | 55,5 | 49,95 | 74,9 | 6,3 | 5,4 | 0,3 | 26,5 | 0,8 | 0,7 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,25 | 1,25 | 1,25 | 9,2 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Arepa Asada | 43 | Harina de maiz blanco, c | 1 | 25 | 25,00 | 91,3 | 2,3 | 0,9 | 18,5 | 4,5 | 0,7 | 0,0 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,5 | 2,5 | 2,50 | 18,3 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | **311,1** | **17,2** | **9,7** | **38,8** | **344,8** | **2,5** | **1,5** |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | **353,6** | **13,5** | **13,97** | **45,0** | **246,0** | **3,78** | **1,02** |
| % ADECUACION | | | | | | | **88%** | **128%** | **70%** | **86%** | **140%** | **67%** | **146%** |
| ALMUERZO | Sopa de Fideos (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,10 | 4,64 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,50 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 0,8 | 0,76 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,03 | 0,92 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,3 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 124 | Ahuyama C. maxima, s | 0,03 | 2,04 | 1,33 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 191 | Papa común, con cáscar | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,9 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 7,2 | 0,1 | 0,0 |
| | | 228 | Plátano hartón, verde, c | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,5 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,25 | 6,2 | 40,00 | 141,6 | 4,7 | 0,2 | 30,4 | 8,4 | 0,4 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Huevo cocido | 675 | Huevo de gallina | 1 | 55,5 | 49,95 | 74,9 | 6,3 | 5,4 | 0,3 | 26,5 | 0,8 | 0,7 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Arroz con Fideos | 11 | Arroz blanco, crudo | 0,5 | 12,6 | 12,60 | 44,0 | 0,8 | 0,1 | 10,1 | 1,6 | 0,1 | 0,2 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,1 | 3 | 3,00 | 10,6 | 0,4 | 0,0 | 2,3 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,4 | 2 | 2,00 | 18,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Platano Amarillo Cocido | 225 | Plátano hartón, maduro, | 0,5 | 65 | 30,00 | 58,9 | 0,4 | 0,1 | 14,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Arvejas Guisadas | 139 | Arveja verde, cruda | 0,4 | 10,2 | 4,08 | 4,9 | 0,3 | 0,0 | 0,9 | 1,5 | 0,1 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 1,69 | 1,52 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 2,10 | 2,05 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,50 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,04 | 5,04 | 4,03 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 18,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,5 | 2,5 | 2,50 | 22,5 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Agua de Panela | 721 | Panela | 0,25 | 14,5 | 14,50 | 53,8 | 0,1 | 0,0 | 13,3 | 27,7 | 0,7 | 0,2 |
| | | 320 | Limón, pulpa | 0,01 | 5 | 2,50 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES ALMUERZO | | | | | | | **489** | **15** | **11** | **83** | **165** | **3** | **2** |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | **353,4** | **13,5** | **14,01** | **45** | **246** | **3,78** | **1,0** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **138%** | **114%** | **75%** | **185%** | **67%** | **89%** | **192%** |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Leche Saborizada | 632 | Leche de vaca, entera, p | 1 | 200 | 200,00 | 108,0 | 6,4 | 6,4 | 6,4 | 240,0 | 0,6 | 0,0 |
| | Ponqué | 112 | Torta, con harina de trig | 0,5 | 15 | 15,00 | 47,3 | 1,5 | 0,5 | 9,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Mani sin Sal | 961 | Mani | 0,5 | 5 | 5,00 | 31,3 | 1,4 | 2,6 | 0,7 | 3,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Fruta en Cosecha (Piña) | 348 | Piña, maduro, pulpa | 1 | 115 | 63,25 | 30,4 | 0,4 | 0,1 | 7,1 | 10,1 | 0,3 | 0,1 |
| APORTE NUTRIENTES REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | | | | **217** | **10** | **9** | **23** | **253** | **1** | **0** |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | **118** | **4,5** | **4,7** | **15,0** | **82,0** | **1,26** | **0,34** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **184%** | **214%** | **203%** | **157%** | **309%** | **86%** | **37%** |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | **1017** | **42** | **30** | **146** | **763** | **7** | **4** |
| RECOMENDACIONES PARA NIÑ@S DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES | **1178** | **45,0** | **46,7** | **150,0** | **820,0** | **12,6** | **3,4** |
| % ADECUACIÓN | **86%** | **94%** | **64%** | **97%** | **93%** | **55%** | **105%** |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Loli Mar Acosta Zabaleta
Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 01710
NUTRICIONISTA
MINUTA APROBADA

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atención Integral a la Primera Infancia

**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural

**Nombre EAS:** Resguardo Indígena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista

**Unidad de Servicio:**

GRUPO ÉTNICO: **Indígena X** (étnia **Yukpa**) **GRUPO DE EDAD: 2 a 5 años y 11 meses**

**Afro ____ Raizal ___**

**Rrom ___** **Sin pertenencia Étnica ____**

**MENÚ Nº 15**

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorias | Proteinas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, e | 1 | 27 | 27,00 | 70,2 | 7,1 | 0,2 | 10,1 | 253,8 | 0,2 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0,25 | 5,1 | 5,10 | 20,2 | 0,0 | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Huevo en Perico | 675 | Huevo de gallina | 1 | 55,5 | 49,95 | 74,9 | 6,3 | 5,4 | 0,3 | 26,5 | 0,8 | 0,7 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 2,10 | 2,05 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,04 | 5,04 | 4,03 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 18,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,5 | 2,5 | 2,50 | 18,3 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Bollo de Maiz | 43 | Harina de maiz blanco, | 1 | 25 | 25,00 | 91,3 | 2,3 | 0,9 | 18,5 | 4,5 | 0,7 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | 303,3 | 17,3 | 8,7 | 39,0 | 364,5 | 2,6 | 1,5 |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | 353,6 | 13,5 | 13,97 | 45,0 | 246,0 | 3,78 | 1,02 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 86% | 128% | 63% | 87% | 148% | 69% | 146% |
| ALMUERZO | Sopa de Frijol Cabecita Negra (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,10 | 4,64 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,50 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 0,84 | 0,76 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,02 | 0,92 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,30 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,03 | 2,04 | 1,33 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 191 | Papa común, con cásca | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,9 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 7,2 | 0,1 | 0,0 |
| | | 228 | Plátano hartón, verde, cr | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,5 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 938 | Frijol cabecita negra | 0,9 | 22,6 | 22,60 | 73,5 | 4,9 | 0,3 | 12,8 | 18,3 | 1,3 | 0,0 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,25 | 6,2 | 6,20 | 21,9 | 0,7 | 0,0 | 4,7 | 1,3 | 0,1 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Sardina Guisada | 439 | Sardinas enlatadas, con | 0,5 | 40 | 40,00 | 84,4 | 7,1 | 5,9 | 0,6 | 152,0 | 1,6 | 0,0 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,06 | 3,24 | 3,08 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,06 | 12,8 | 5,12 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,06 | 7,56 | 6,05 | 1,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 27,6 | 0,1 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,5 | 2,5 | 2,50 | 22,5 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Arroz con Zanahoria | 11 | Arroz blanco, crudo | 0,5 | 12,6 | 12,60 | 44,0 | 0,8 | 0,1 | 10,1 | 1,6 | 0,1 | 0,2 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,30 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 1 | 5 | 5,00 | 45,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Papa Cocida | 191 | Papa común, con cásca | 0,52 | 52 | 52,00 | 44,7 | 1,0 | 0,1 | 10,0 | 36,4 | 0,3 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Avena Molida | 17 | Avena nacional, crudo, r | 0,5 | 11,7 | 11,70 | 43,9 | 2,3 | 0,7 | 7,0 | 10,6 | 1,0 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0,25 | 5,1 | 5,10 | 20,2 | 0,0 | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES ALMUERZO | | | | | | | 459 | 19 | 15 | 62 | 329 | 6 | 1 |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | 353,4 | 13,5 | 14,01 | 45 | 246 | 3,78 | 1,0 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 130% | 142% | 106% | 138% | 134% | 146% | 104% |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Leche Saborizada | 632 | Leche de vaca, entera, p | 1 | 200 | 200,00 | 108,0 | 6,4 | 6,4 | 6,4 | 240,0 | 0,6 | 0,0 |
| | Galleta de Soda | 32 | Galleta, de soda | 0,5 | 12 | 12,00 | 49,4 | 1,2 | 0,8 | 9,3 | 4,6 | 0,8 | 0,1 |
| | Mani sin Sal | 961 | Mani | 0,5 | 5 | 5,00 | 31,3 | 1,4 | 2,6 | 0,7 | 3,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Fruta en Cosecha (Naranja) | 340 | Naranja, zumo | 1 | 147 | 88,20 | 35,3 | 0,6 | 0,3 | 7,8 | 29,1 | 1,1 | 0,4 |
| APORTE NUTRIENTES REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | | | | 224 | 10 | 10 | 24 | 277 | 3 | 1 |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | 118 | 4,5 | 4,7 | 15,0 | 82,0 | 1,26 | 0,34 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 190% | 212% | 215% | 161% | 338% | 214% | 154% |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | | | | | | | 986 | 46 | 34 | 125 | 970 | 11 | 3 |
| RECOMENDACIONES PARA NIÑ@S DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES | | | | | | | 1178 | 45,0 | 46,7 | 150,0 | 820,0 | 12,6 | 3,4 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 84% | 102% | 72% | 83% | 118% | 86% | 90% |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Loli Mar Acosta Zabaleta
Nutricionista Dietista ICBF
T.P.
MUESTRA APROBADA

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atención Integral a la Primera Infancia

**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural

**Nombre EAS:** Resguardo Indígena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista

**Unidad de Servicio:**

GRUPO ÉTNICO: **Indígena** X (étnia Yukpa) **Afro** ___ **Raizal** ___ **Rrom** ___ Sin pertenencia Étnica ___

**GRUPO DE EDAD:** 2 a 5 años y 11 meses

**MENÚ N° 16**

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorías | Proteínas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, e | 0,3 | 8,1 | 8,10 | 21,1 | 2,1 | 0,0 | 3,0 | 76,1 | 0,1 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0,25 | 5,1 | 5,10 | 20,2 | 0,0 | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Queso Pasteurizado en Rebanada | 644 | Queso tipo mozzarella | 1 | 20 | 20,00 | 56,2 | 3,9 | 4,3 | 0,5 | 103,4 | 0,0 | 0,4 |
| | Pan Tajado | 85 | Pan molde | 1 | 29,6 | 29,60 | 79,9 | 2,7 | 0,3 | 16,6 | 42,0 | 1,6 | 27,5 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,5 | 2,5 | 2,50 | 18,3 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | **222,8** | **10,3** | **6,9** | **29,9** | **281,6** | **2,5** | **28,7** |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | **353,6** | **13,5** | **13,97** | **45,0** | **246,0** | **3,78** | **1,02** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **63%** | **76%** | **49%** | **67%** | **114%** | **67%** | **2816%** |
| ALMUERZO | Sopa de Frijol Rojo (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,00 | 1,58 | 0,23 | 4,73 | 60,00 | 0,79 | 0,79 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,10 | 4,64 | 1,44 | 0,10 | 0,00 | 0,26 | 2,79 | 0,05 | 0,00 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,55 | 3,42 | 0,96 | 0,04 | 0,00 | 0,19 | 1,20 | 0,02 | 0,00 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,47 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0,14 | 0,00 | 0,00 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 1,69 | 1,52 | 0,96 | 0,03 | 0,02 | 0,15 | 0,44 | 0,02 | 0,00 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,02 | 0,92 | 0,48 | 0,04 | 0,00 | 0,07 | 2,39 | 0,07 | 0,00 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,68 | 0,03 | 0,00 | 0,38 | 1,22 | 0,02 | 0,02 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,03 | 2,06 | 1,33 | 0,53 | 0,01 | 0,01 | 0,11 | 0,34 | 0,00 | 0,00 |
| | | 191 | Papa común, con cáscar | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,86 | 0,20 | 0,01 | 1,99 | 7,21 | 0,05 | 0,00 |
| | | 228 | Plátano hartón, verde, cr | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,50 | 0,09 | 0,01 | 2,75 | 0,58 | 0,04 | 0,00 |
| | | 948 | Fríjol rojo | 1,9 | 45,2 | 45,20 | 151,87 | 9,22 | 0,99 | 26,49 | 45,20 | 3,21 | 0,00 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,25 | 6,2 | 6,20 | 21,95 | 0,73 | 0,02 | 4,71 | 1,30 | 0,06 | 0,00 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Menudencia Guisada | 580 | Menudencias de pollo | 1 | 74,8 | 74,80 | 112,95 | 15,33 | 5,24 | 1,20 | 17,20 | 1,27 | 0,00 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,47 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0,14 | 0,00 | 0,00 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 5,13 | 4,87 | 1,61 | 0,07 | 0,00 | 0,32 | 3,12 | 0,03 | 0,00 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,55 | 3,42 | 0,96 | 0,04 | 0,00 | 0,19 | 1,20 | 0,02 | 0,00 |
| | | 215 | Pimentón rojo | 0,04 | 1,69 | 1,44 | 0,46 | 0,03 | 0,00 | 0,08 | 3,40 | 0,06 | 0,00 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,68 | 0,03 | 0,00 | 0,38 | 1,22 | 0,02 | 0,02 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,04 | 3,44 | 3,10 | 0,96 | 0,07 | 0,00 | 0,17 | 1,86 | 0,03 | 0,00 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Arroz de Fideos | 11 | Arroz blanco, crudo | 0,5 | 12,6 | 12,60 | 43,97 | 0,84 | 0,05 | 10,05 | 1,64 | 0,10 | 0,23 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,1 | 3 | 3,00 | 10,62 | 0,35 | 0,01 | 2,28 | 0,63 | 0,03 | 0,00 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de girar | 1 | 5 | 5,00 | 45,00 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Yuca cocida | 249 | Yuca, cruda | 0,5 | 31 | 24,80 | 37,94 | 0,22 | 0,02 | 9,20 | 1,74 | 0,17 | 0,00 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Cuchuco de Maíz | 57 | Maíz amarillo, trillado | 0,4 | 9,8 | 9,80 | 34,99 | 0,86 | 0,27 | 7,26 | 0,69 | 0,21 | 0,00 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0,25 | 5,1 | 5,10 | 20,25 | 0,00 | 0,00 | 5,06 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| APORTE DE INTERCAMBIOS | | | | | | | **540** | **30** | **12** | **78** | **156** | **6** | **1** |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | **353,4** | **13,5** | **14,01** | **45** | **246** | **3,78** | **1,0** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **153%** | **222%** | **85%** | **174%** | **63%** | **166%** | **104%** |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Kumis | 624 | Kumis entero con dulce | 0,7 | 105 | 105,00 | 93,5 | 3,0 | 2,6 | 14,3 | 118,7 | 0,1 | 0,3 |
| | Maní sin Sal | 961 | Maní | 0,5 | 5 | 5,00 | 31,3 | 1,4 | 2,6 | 0,7 | 3,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Fruta en Cosecha (Mandarina) | 327 | Mandarina, zumo | 1 | 105 | 73,50 | 36,8 | 0,7 | 0,1 | 8,4 | 25,7 | 0,2 | 0,1 |
| APORTE DE INTERCAMBIOS | | | | | | | **161** | **5** | **5** | **23** | **147** | **0** | **0** |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | **118** | **4,5** | **4,7** | **15,0** | **82,0** | **1,26** | **0,34** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **137%** | **113%** | **112%** | **156%** | **180%** | **39%** | **136%** |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | | | | | | | **924** | **45** | **24** | **132** | **585** | **9** | **30** |
| RECOMENDACIONES PARA NIÑ@S DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES | | | | | | | **1178** | **45,0** | **46,7** | **150,0** | **820,0** | **12,6** | **3,4** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **78%** | **101%** | **52%** | **88%** | **71%** | **74%** | **890%** |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Loli Mar Acosta Zabaleta
NUTRICIONISTA
NOTA APROBADA

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.



Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atención Integral a la Primera Infancia

**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural

**Nombre EAS:** Resguardo Indígena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista

**Unidad de Servicio:**

GRUPO ÉTNICO: **Indígena** X (étnia Yukpa) **Afro** ___ **Raizal** ___ **Rrom** ___ Sin pertenencia Étnica ___

**GRUPO DE EDAD:** 2 a 5 años y 11 meses

## MENÚ Nº 17

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorías | Proteínas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, e | 0,3 | 8,1 | 8,10 | 21,1 | 2,1 | 0,0 | 3,0 | 76,1 | 0,1 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0,25 | 5,1 | 5,10 | 20,2 | 0,0 | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Queso Pasteurizado Rallad | 644 | Queso tipo mozzarella | 1 | 20 | 20,00 | 56,2 | 3,9 | 4,3 | 0,5 | 103,4 | 0,0 | 0,4 |
| | Guineo verde cocido | 219 | Plátano colí, crudo | 1 | 88 | 52,80 | 66,5 | 0,9 | 0,1 | 15,6 | 2,1 | 0,2 | 0,0 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,5 | 2,5 | 2,50 | 18,3 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | **209,4** | **8,5** | **6,7** | **28,9** | **241,7** | **1,1** | **1,2** |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | **353,6** | **13,5** | **13,97** | **45,0** | **246,0** | **3,78** | **1,02** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **59%** | **63%** | **48%** | **64%** | **98%** | **28%** | **120%** |
| ALMUERZO | Sopa de Frijol Cabecita Negra (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,1 | 4,64 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,5 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,3 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 1,69 | 1,52 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,02 | 0,92 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,03 | 2,04 | 1,33 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 191 | Papa común, con cáscar | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,9 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 7,2 | 0,1 | 0,0 |
| | | 228 | Plátano hartón, verde, cr | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,5 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 938 | Frijol cabecita negra | 1,9 | 47,9 | 47,80 | 155,4 | 10,3 | 0,7 | 27,1 | 38,7 | 2,7 | 0,0 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,25 | 6,2 | 6,20 | 21,9 | 0,7 | 0,0 | 4,7 | 1,3 | 0,1 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Carne Guisada | 542 | Carne de res, magra | 1 | 60 | 45,00 | 112,1 | 7,7 | 9,0 | 0,0 | 2,7 | 1,2 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 1,69 | 1,52 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 2,19 | 2,05 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,5 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,04 | 5,04 | 4,03 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 18,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Macarrones | 91 | Pasta alimenticia | 0,5 | 12,4 | 12,40 | 43,9 | 1,5 | 0,0 | 9,4 | 2,6 | 0,1 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 1,5 | 7,5 | 7,50 | 67,5 | 0,0 | 7,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Galletas de Soda | 32 | Galleta, de soda | 0,5 | 12 | 12,00 | 49,4 | 1,2 | 0,8 | 9,3 | 4,6 | 0,8 | 0,1 |
| | Agua de Panela | 721 | Panela | 0,25 | 14,5 | 14,50 | 53,8 | 0,1 | 0,0 | 13,3 | 27,7 | 0,7 | 0,2 |
| | | 320 | Limón, pulpa | 0,01 | 5 | 2,50 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES ALMUERZO | | | | | | | **564** | **24** | **18** | **76** | **177** | **7** | **1** |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | **353,4** | **13,5** | **14,01** | **45** | **246** | **3,78** | **1,0** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **160%** | **176%** | **132%** | **169%** | **72%** | **180%** | **109%** |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Yogurth | 649 | Yogurt entero, con dulce | 0,7 | 105 | 105,00 | 85,1 | 3,0 | 2,9 | 11,8 | 93,5 | 0,2 | 0,3 |
| | Pan de Dulce | 77 | Pan de dulce | 0,5 | 13,3 | 13,30 | 43,8 | 1,2 | 0,9 | 7,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Maní sin Sal | 961 | Maní | 0,5 | 5 | 5,00 | 31,3 | 1,4 | 2,6 | 0,7 | 3,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Fruta en Cosecha (Banano) | 269 | Banano común, maduro, | 1 | 65 | 45,50 | 40,0 | 0,7 | 0,0 | 9,1 | 3,6 | 0,4 | 0,1 |
| APORTE NUTRIENTES REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | | | | **200** | **6** | **6** | **29** | **100** | **1** | **0** |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | **118** | **4,5** | **4,7** | **15,0** | **82,0** | **1,26** | **0,34** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **170%** | **139%** | **137%** | **196%** | **122%** | **62%** | **119%** |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | | | | | | | **974** | **39** | **31** | **134** | **518** | **9** | **3** |
| RECOMENDACIONES PARA NIN@S DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES | | | | | | | **1178** | **45,0** | **46,7** | **150,0** | **820,0** | **12,6** | **3,4** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **83%** | **86%** | **67%** | **89%** | **63%** | **69%** | **81%** |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Lali Alor Acosta Zabaleta
Nutricionista Dietista ICBF
T.P.
NUTRICIONISTA - MP. 01710
MINUTA APROBADA

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atención Integral a la Primera Infancia

**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

GRUPO ÉTNICO: **Indígena X** (étnia Yukpa)
**Afro** ____ **Raizal** ___
**Rrom** ___
Sin pertenencia Étnica ____

**GRUPO DE EDAD:** 2 a 5 años y 11 meses

**MENÚ Nº 18**

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorias | Proteinas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, e | 0,5 | 13,5 | 13,50 | 35,1 | 3,5 | 0,1 | 5,1 | 126,9 | 0,1 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0,25 | 5,1 | 5,10 | 20,2 | 0,0 | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Huevo Perico | 675 | Huevo de gallina | 1 | 55,5 | 49,95 | 74,9 | 6,3 | 5,4 | 0,3 | 26,5 | 0,8 | 0,7 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 2,16 | 2,05 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,04 | 5,04 | 4,03 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 18,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,25 | 1,25 | 1,25 | 9,2 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Arepa Asada | 43 | Harina de maíz blanco, | 0,9 | 22,5 | 22,50 | 82,1 | 2,0 | 0,8 | 16,6 | 4,1 | 0,6 | 0,0 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,25 | 1,25 | 1,25 | 9,2 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | 259,1 | 13,5 | 8,6 | 32,1 | 237,2 | 2,4 | 1,5 |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | 353,6 | 13,5 | 13,97 | 45,0 | 246,0 | 3,78 | 1,02 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 73% | 100% | 61% | 71% | 96% | 64% | 146% |
| ALMUERZO | Sopa de Arvejas (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,16 | 4,64 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,56 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 0,84 | 0,76 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,02 | 0,92 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,33 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, c | 0,03 | 2,04 | 1,33 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 191 | Papa común, con cáscar | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,9 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 7,2 | 0,1 | 0,0 |
| | | 228 | Plátano hartón, verde, cr | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,5 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 933 | Arveja seca | 1,4 | 35,9 | 35,90 | 114,5 | 8,6 | 0,3 | 19,4 | 21,5 | 1,7 | 0,0 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,25 | 6,2 | 6,20 | 21,9 | 0,7 | 0,0 | 4,7 | 1,3 | 0,1 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Sardina Guisada | 439 | Sardinas enlatadas, con | 0,5 | 40 | 40,00 | 84,4 | 7,1 | 5,9 | 0,6 | 152,0 | 1,6 | 0,0 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,06 | 3,24 | 3,08 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,06 | 12,8 | 5,12 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,06 | 7,56 | 0,05 | 1,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 27,6 | 0,1 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,1 | 0,5 | 0,50 | 4,5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Arroz de Pimentón | 11 | Arroz blanco, crudo | 0,5 | 12,6 | 12,60 | 44,0 | 0,8 | 0,1 | 10,1 | 1,6 | 0,1 | 0,2 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,02 | 0,84 | 0,76 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 1,4 | 7 | 7,00 | 63,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Papa Cocida | 191 | Papa común, con cáscar | 0,3 | 32,4 | 32,40 | 27,9 | 0,6 | 0,0 | 6,3 | 22,7 | 0,2 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Avena Molida | 16 | Avena nacional, crudo | 0,3 | 7 | 7,00 | 26,0 | 0,7 | 0,4 | 4,8 | 3,9 | 0,0 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0,25 | 5,1 | 5,10 | 20,2 | 0,0 | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES ALMUERZO | | | | | | | 464 | 21 | 15 | 62 | 311 | 5 | 1 |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | 353,4 | 13,5 | 14,01 | 45 | 246 | 3,78 | 1,0 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 131% | 155% | 104% | 139% | 126% | 127% | 102% |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Queso Pasteurizado en | 644 | Queso tipo mozzarella | 1,5 | 30 | 30 | 84,3 | 5,8 | 6,5 | 0,7 | 155,1 | 0,1 | 0,7 |
| | Ponqué | 112 | Torta, con harina de trig | 0,5 | 15 | 15 | 47,3 | 1,5 | 0,5 | 9,3 | 9,7 | 0,1 | 0,0 |
| | Mani sin Sal | 961 | Mani | 0,5 | 5 | 5 | 31,3 | 1,4 | 2,6 | 0,7 | 3,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Fruta en Cosecha (Naranja) | 340 | Naranja, zumo | 1 | 147 | 88,2 | 35,28 | 0,6174 | 0,2646 | 7,7616 | 29,106 | 1,1466 | 0,441 |
| APORTE NUTRIENTES REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | | | | 198 | 9 | 10 | 18 | 197 | 1 | 1 |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | 118 | 4,5 | 4,7 | 15,0 | 82,0 | 1,26 | 0,34 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 168% | 206% | 209% | 123% | 240% | 117% | 324% |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | 921 | 44 | 33 | 113 | 745 | 9 | 4 |
| RECOMENDACIONES PARA NIÑ@S DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES | 1178 | 45,0 | 46,7 | 150,0 | 820,0 | 12,6 | 3,4 |
| % ADECUACIÓN | 78% | 97% | 70% | 75% | 91% | 69% | 107% |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Loli Mar Acosta Zabaleta
Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 01710
MINUTA APROBADA

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atención Integral a la Primera Infancia

**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural

**Nombre EAS:** Resguardo Indígena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista

**Unidad de Servicio:**

GRUPO ÉTNICO: **Indígena** X (étnia Yukpa) **Afro** ___ **Raizal** ___ **Rrom** ___ Sin pertenencia Étnica ___

**GRUPO DE EDAD:** 2 a 5 años y 11 meses

**MENÚ Nº 19**

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorias | Proteinas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, e | 1 | 27 | 27,00 | 70,2 | 7,1 | 0,2 | 10,1 | 253,8 | 0,2 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0,25 | 5,1 | 5,10 | 20,2 | 0,0 | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Huevo en Tortilla | 675 | Huevo de gallina | 1 | 55,5 | 49,95 | 74,9 | 6,3 | 5,4 | 0,3 | 26,5 | 0,8 | 0,7 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,5 | 2,5 | 2,50 | 18,3 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Ñame cocido | 188 | Name, sin cáscara, cruc | 0,7 | 74,7 | 63,50 | 62,9 | 1,3 | 0,1 | 14,3 | 4,4 | 1,2 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | 273,6 | 16,2 | 7,9 | 34,6 | 344,8 | 3,1 | 1,5 |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | 353,6 | 13,5 | 13,97 | 45,0 | 246,0 | 3,78 | 1,02 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 77% | 120% | 57% | 77% | 140% | 81% | 146% |
| ALMUERZO | Sopa de Fideos (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,1 | 4,64 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,5 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,3 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 0,8 | 0,76 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,0 | 0,92 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,3 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,03 | 2,0 | 1,33 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 191 | Papa común, con cásca | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,9 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 7,2 | 0,1 | 0,0 |
| | | 228 | Plátano hartón, verde, cs | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,5 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,25 | 0,2 | 40,00 | 141,6 | 4,7 | 0,2 | 30,4 | 8,4 | 0,4 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Huevo cocido | 675 | Huevo de gallina | 1 | 55,5 | 49,95 | 74,9 | 6,3 | 5,4 | 0,3 | 26,5 | 0,8 | 0,7 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Arroz de Fideos | 11 | Arroz blanco, crudo | 0,8 | 20,1 | 20,10 | 70,1 | 1,3 | 0,1 | 16,0 | 2,6 | 0,2 | 0,4 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,1 | 3 | 3,00 | 10,6 | 0,4 | 0,0 | 2,3 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 1 | 5 | 5,00 | 45,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Platano Amarillo Cocido | 225 | Plátano hartón, maduro, | 0,5 | 65 | 39,00 | 58,9 | 0,4 | 0,1 | 14,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Frijol Guisado | 948 | Frijol rojo | 0,9 | 21,4 | 21,40 | 71,9 | 4,4 | 0,5 | 12,5 | 21,4 | 1,5 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 1,0 | 1,52 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,3 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 2,1 | 2,05 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,5 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,04 | 5,0 | 4,03 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 18,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,3 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,5 | 2,5 | 2,50 | 22,5 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Cuchuco de Maiz | 57 | Maiz amarillo, trillado | 0,4 | 9,8 | 9,80 | 35,0 | 0,9 | 0,3 | 7,3 | 0,7 | 0,2 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0,25 | 5,1 | 5,10 | 20,2 | 0,0 | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES ALMUERZO | | | | | | | 610 | 21 | 14 | 100 | 159 | 4 | 2 |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | 353,4 | 13,5 | 14,01 | 45 | 246 | 3,78 | 1,0 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 173% | 153% | 102% | 222% | 65% | 115% | 186% |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Leche Saborizada | 632 | Leche de vaca, entera, p | 1 | 200 | 200,00 | 108,0 | 6,4 | 6,4 | 6,4 | 240,0 | 0,6 | 0,0 |
| | Mani sin Sal | 961 | Mani | 0,5 | 5 | 5,00 | 31,3 | 1,4 | 2,6 | 0,7 | 3,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Fruta en Cosecha (Mandarina) | 327 | Mandarina, zumo | 1 | 105 | 73,50 | 36,8 | 0,7 | 0,1 | 8,4 | 25,7 | 0,2 | 0,1 |
| APORTE NUTRIENTES REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | | | | 176 | 8 | 9 | 15 | 269 | 1 | 0 |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | 118 | 4,5 | 4,7 | 15,0 | 82,0 | 1,26 | 0,34 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 149% | 187% | 193% | 103% | 328% | 78% | 43% |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | | | | | | | 1059 | 45 | 31 | 150 | 773 | 8 | 4 |
| RECOMENDACIONES PARA NIÑ@S DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES | | | | | | | 1178 | 45,0 | 46,7 | 150,0 | 820,0 | 12,6 | 3,4 |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | 90% | 101% | 67% | 100% | 94% | 67% | 104% |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atención Integral a la Primera Infancia

**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural

**Nombre EAS:** Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista

**Unidad de Servicio:**

GRUPO ÉTNICO: **Indígena X** (étnia Yukpa) **Afro ___ Raizal ___ Rrom ___** Sin pertenencia Étnica ___

**GRUPO DE EDAD:** 2 a 5 años y 11 meses

**MENÚ Nº 20**

| TIEMPO DE COMIDA | PREPARACIÓN | CODIGO | INGREDIENTES | # INTERCAMBIOS | PESO BRUTO gr o cc | PESO NETO gr o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Calorias | Proteinas g | Grasa g | Carboh. g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| DESAYUNO | Colada de Bienestarina | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 631 | Leche de vaca, entera, e | 1 | 27 | 27,00 | 70,2 | 7,1 | 0,2 | 10,1 | 253,8 | 0,2 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0,25 | 5,1 | 5,10 | 20,2 | 0,0 | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Huevo en Perico | 675 | Huevo de gallina | 1 | 55,5 | 49,95 | 74,9 | 6,3 | 5,4 | 0,3 | 26,5 | 0,8 | 0,7 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,04 | 2,16 | 2,05 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,04 | 5,04 | 4,03 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 18,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 391 | Margarina, de aceite veg | 0,5 | 2,5 | 2,50 | 18,3 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Bollo de Maiz | 43 | Harina de maiz blanco, | 1 | 25 | 25,00 | 91,3 | 2,3 | 0,9 | 18,5 | 4,5 | 0,7 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES DESAYUNO | | | | | | | **303,3** | **17,3** | **8,7** | **39,0** | **364,5** | **2,6** | **1,5** |
| RECOMENDACIONES DESAYUNO 20% + 10% DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA | | | | | | | **353,6** | **13,5** | **13,97** | **45,0** | **246,0** | **3,78** | **1,02** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **86%** | **128%** | **63%** | **87%** | **148%** | **69%** | **146%** |
| ALMUERZO | Sopa de Frijol Cabecita Negra (Bienestarina) | 863 | Bienestarina Más ® | 0,3 | 7,5 | 7,50 | 27,0 | 1,6 | 0,2 | 4,7 | 60,0 | 0,8 | 0,8 |
| | | 175 | Habichuela, cruda | 0,06 | 5,16 | 4,64 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,04 | 8,50 | 3,42 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 129 | Ajo | 0,02 | 0,37 | 0,35 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| | | 128 | Ají pimiento rojo | 0,04 | 0,84 | 0,76 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 159 | Cilantro, hojas | 0,02 | 1,02 | 0,92 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,0 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,39 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 124 | Ahuyama C. máxima, s | 0,03 | 2,04 | 1,33 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | 191 | Papa común, con cásca | 0,095 | 10,3 | 10,30 | 8,9 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 7,2 | 0,1 | 0,0 |
| | | 228 | Platano hartón, verde, cr | 0,125 | 11,2 | 7,28 | 11,5 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| | | 938 | Frijol cabecita negra | 1,3 | 32,7 | 32,70 | 106,3 | 7,1 | 0,5 | 18,5 | 26,5 | 1,9 | 0,0 |
| | | 91 | Pasta alimenticia | 0,25 | 6,2 | 6,20 | 21,9 | 0,7 | 0,0 | 4,7 | 1,3 | 0,1 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Sardina Guisada | 439 | Sardinas enlatadas, con | 0,6 | 48 | 48,00 | 101,3 | 8,5 | 7,1 | 0,8 | 182,4 | 2,0 | 0,0 |
| | | 150 | Cebolla cabezona | 0,06 | 3,24 | 3,08 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 153 | Cebolla junca, tallos | 0,06 | 12,8 | 5,12 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | 244 | Tomate, pulpa | 0,06 | 7,56 | 6,05 | 1,1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 27,6 | 0,1 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 0,5 | 2,5 | 2,50 | 22,5 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Arroz con Zanahoria | 11 | Arroz blanco, crudo | 0,5 | 12,6 | 12,60 | 44,0 | 0,8 | 0,1 | 10,1 | 1,6 | 0,1 | 0,2 |
| | | 251 | Zanahoria, cruda | 0,07 | 5,39 | 4,53 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| | | 377 | Aceite, refinado, de giras | 1 | 5 | 5,00 | 45,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Papa Cocida | 191 | Papa común, con cásca | 0,5 | 54 | 54,00 | 46,4 | 1,0 | 0,1 | 10,4 | 37,8 | 0,3 | 0,0 |
| | | 743 | Sal | 0,5 | 0,5 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Avena Molida | 17 | Avena nacional, crudo, r | 0,5 | 11,7 | 11,70 | 43,0 | 2,3 | 0,7 | 7,0 | 10,6 | 1,0 | 0,0 |
| | | 688 | Azúcar, blanco | 0,25 | 5,1 | 5,10 | 20,2 | 0,0 | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE NUTRIENTES ALMUERZO | | | | | | | **510** | **23** | **16** | **68** | **369** | **6** | **1** |
| RECOMENDACIONES 30% | | | | | | | **353,4** | **13,5** | **14,01** | **45** | **246** | **3,78** | **1,0** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **144%** | **169%** | **116%** | **152%** | **150%** | **171%** | **104%** |
| REFRIGERIO DE LA TARDE | Leche Saborizada | 632 | Leche de vaca, entera, p | 1 | 200 | 200,00 | 108,0 | 6,4 | 6,4 | 6,4 | 240,0 | 0,6 | 0,0 |
| | Galletas Ducales | 30 | Galleta, cracker | 0,5 | 12 | 12,00 | 55,3 | 0,6 | 1,7 | 9,4 | 12,8 | 0,3 | 0,1 |
| | Mani sin Sal | 961 | Mani | 0,5 | 5 | 5,00 | 31,3 | 1,4 | 2,6 | 0,7 | 3,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Fruta en Cosecha (Naranja) | 340 | Naranja, zumo | 1 | 147 | 88,20 | 35,3 | 0,6 | 0,3 | 7,8 | 29,1 | 1,1 | 0,4 |
| APORTE NUTRIENTES REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | | | | **230** | **9** | **11** | **24** | **285** | **2** | **1** |
| RECOMENDACIONES 10% | | | | | | | **118** | **4,5** | **4,7** | **15,0** | **82,0** | **1,26** | **0,34** |
| % ADECUACIÓN | | | | | | | **195%** | **199%** | **234%** | **162%** | **348%** | **176%** | **165%** |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO NUTRIENTES | 1043 | 49 | 36 | 132 | 1018 | 11 | 3 |
| RECOMENDACIONES PARA NIÑ@S DE 2 A 5 AÑOS 11 MESES | 1178 | 45,0 | 46,7 | 150,0 | 820,0 | 12,6 | 3,4 |
| % ADECUACIÓN | 89% | 109% | 77% | 88% | 124% | 90% | 91% |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Loli Mar Acosto Zabaleta
Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

# GUÍA DE PREPARACIONES

## RESGUARDO INDIGENA YUKPA MENKWE, MISHAYA Y LA PISTA

2024

Programa o Proyecto: Atencion Integral a la Primera Infancia

**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

**GRUPO ÉTNICO :** Indigena _X_ (étnia Yukpa)
Afro ____ Raizal ___ RROM ___ Sin pertenencia Étnica ____

**TIPO DE PREPARACIÓN MENU N° 2**

| PREPARACIONES | INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | PESO BRUTO 12 A 23 MESES | PESO BRUTO 2 A 5 AÑOS | PESO BRUTO POR 12 A 23 MESES 27 | PESO BRUTO POR 2 A 5 AÑOS 93 | TOTAL PESO BRUTO | PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Colada de Bienestarina | Bienestarina Más ® | BOLSA 900 GR | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En un recipiente mezcle el azucar y la leche en polvo con la Bienestarina, disuleva la mezcla anterior en toda el agua, agitando continuamente y coloque a fuego alto, caliente hasta que hierva y revuelva continuamente para evitar la formacion de grumos, baje el fuego a medio y deje hervir por 5 minutos más, sin dejar de revolver. |
| | Leche de vaca, entera, en polvo | BOLSA 900 GR | 8,1 | 8,1 | 218,7 | 753,3 | 1,08 | |
| | Azúcar, blanco | LIBRAS | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 474,3 | 0,95 | |
| Queso Pasteurizado en Rebanada | Queso tipo mozzarella | LIBRAS | 14,0 | 20,0 | 378,0 | 1860,0 | 4,48 | Lavar con agua el queso y rebanar acorde a la porción estipulada. |
| Yuca Cocida | Yuca, cruda | LIBRAS | 25,0 | 62,0 | 675,0 | 5766,0 | 12,88 | Pelar y lavar muy bien la yuca, porcionarla, adicionarlas en una olla con agua y sal, cocinar hasta que estén blandas. |
| | Margarina, de aceite vegetal hidro | LIBRAS | 1,3 | 2,5 | 33,8 | 232,5 | 0,53 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Sopa de Frijol Rojo (Bienestarina) | Bienestarina Más ® | BOLSA 900 GR | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En una olla de presion adicionar el frijol rojo hasta que ablande luego agregue la sal, las verduras, platano, ahuyama y papa previamente picados. Cocine hasta que todo este blando Disuelva la bienestarina y agregue a la sopa y por último el cilantro. |
| | Habichuela, cruda | LIBRAS | 5,2 | 5,2 | 139,3 | 479,9 | 1,24 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 8,6 | 8,6 | 231,1 | 796,1 | 2,05 | |
| | Ajo | LIBRAS | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 34,4 | 0,09 | |
| | Ají pimiento rojo | LIBRAS | 1,7 | 1,7 | 45,6 | 157,2 | 0,41 | |
| | Cilantro, hojas | LIBRAS | 1,0 | 1,0 | 27,5 | 94,9 | 0,24 | |
| | Zanahoria, cruda | LIBRAS | 5,3 | 5,3 | 143,9 | 495,7 | 1,28 | |
| | Ahuyama C. máxima, sin cásca | LIBRAS | 2,0 | 2,0 | 55,1 | 189,7 | 0,49 | |
| | Papa común, con cáscara, cruda | LIBRAS | 10,3 | 10,3 | 278,1 | 957,9 | 2,47 | |
| | Plátano hartón, verde, crudo | UNIDAD | 11,2 | 11,2 | 302,4 | 1041,6 | 2,69 | |
| | Fríjol rojo | LIBRAS | 4,8 | 45,2 | 128,5 | 4203,6 | 8,66 | |
| | Pasta alimenticia | LIBRAS | 6,2 | 6,2 | 167,4 | 576,6 | 1,49 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Pechuga en Cuadritos | Carne de pollo, pechuga sin piel, | LIBRAS | 42,0 | 60,0 | 1134,0 | 5580,0 | 13,43 | Lavar la pechuga previamente, porcionarla en cuaditos, adobar unos minutos antes con cebolin ajo y sal, luego picar las verduras, agregar todos los ingredientes en una olla con agua y dejar cocinar hasta que se incorporen todos los ingredientes y que este totalmente cocida. |
| | Ají pimiento rojo | LIBRAS | 1,7 | 1,7 | 45,6 | 157,2 | 0,41 | |
| | Ajo | LIBRAS | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 34,4 | 0,09 | |
| | Cebolla cabezona | LIBRAS | 2,2 | 2,2 | 59,3 | 200,9 | 0,52 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 8,6 | 8,6 | 231,1 | 796,1 | 2,05 | |
| | Tomate, pulpa | LIBRAS | 5,0 | 5,0 | 136,1 | 468,7 | 1,21 | |
| | Zanahoria, cruda | LIBRAS | 5,3 | 5,3 | 143,9 | 495,7 | 1,28 | |
| | Aceite, refinado, de girasol | 900 cc | 0,5 | 2,5 | 13,5 | 232,5 | 0,27 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Macarrones | Pasta alimenticia | LIBRAS | 12,4 | 12,4 | 334,8 | 1153,2 | 2,93 | Cocinar los Macarrones de 12 a 15 minutos en abundante agua hirviendo, siempre teniendo en cuenta que por 1 litro de agua mezclamos una cucharadita de sal por cada 100gr de pasta y adicionar aceite. |
| | Aceite, refinado, de girasol | 900 cc | 2,0 | 5,0 | 54,0 | 465,0 | 0,58 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Galletas de Soda | Galleta, de soda | PAQ 106 GR | 7,0 | 7,0 | 189,0 | 651,0 | 7,92 | Entregar según la cantidad estipulada en la minuta. |
| Avena Molida | Avena nacional, crudo, molida | BOLSA 200 GR | 9,3 | 11,7 | 251,1 | 1088,1 | 6,70 | Vierta la avena en el agua y disolver hasta eliminar grumos, llevelo a cocción por 10 minutos, dejar enfriar, adicionar azúcar y servir de acuerdo a la cantidad estipulada en la minuta. |
| | Azúcar, blanco | LIBRAS | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 474,3 | 0,95 | |
| Yogurt | Yogurt entero, con dulce | 2100 cc | 75,0 | 105,0 | 2025,0 | 9765,0 | 5,61 | Servir la bebida de acuerdo a la cantidad estipulada en la minuta. |
| Ponqué | Torta, con harina de trigo | 230 GR | 12,0 | 15,0 | 324,0 | 1395,0 | 7,47 | Entregar según la cantidad estipulada en la minuta. |
| Mani sin Sal | Mani | 200 GR | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 465,0 | 0,93 | Entregar según la cantidad estipulada en la minuta. |
| Fruta en Cosecha (Mandarina) | Mandarina, zumo | UNIDAD 180 GR | 105,0 | 105,0 | 2835,0 | 9765,0 | 70,00 | Lavar y desinfestar la fruta. Porcionarla según lo establecido en la minuta y servirla |

**Nutricionista Dietista EAS**
**T.P.**

**Fecha de aprobación:**_____

Leli Mar Acosta Zabaleta
NUTRICIONISTA - T.P. 017710
**Nutricionista Dietista ICBF**
**T.P.** MINUTA APROBADA
CZ Cesar - ICBF



LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

Programa o Proyecto: Atencion Integral a la Primera Infancia

**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indígena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

**GRUPO ÉTNICO :** Indígena __X__ (étnia Yukpa)
Afro ____ Raizal ___ RROM ___ Sin pertenencia Étnica ____

**TIPO DE PREPARACIÓN MENU N° 3**

| PREPARACIONES | INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | PESO BRUTO 12 A 23 MESES | PESO BRUTO 2 A 5 AÑOS | PESO BRUTO POR 12 A 23 MESES | PESO BRUTO POR 2 A 5 AÑOS | TOTAL PESO BRUTO | PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 27 | 93 | | |
| Colada de Bienestarina | Bienestarina Más ® | BOLSA 900 GR | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En un recipiente mezcle el azucar y la leche en polvo con la Bienestarina, disuleva la mezcla anterior en toda el agua, agitando continuamente y coloque a fuego alto, caliente hasta que hierva y revuelva continuamente para evitar la formacion de grumos, baje el fuego a medio y deje hervir por 5 minutos más, sin dejar de revolver. |
| | Leche de vaca, entera, en polvo | BOLSA 900 GR | 8,1 | 8,1 | 218,7 | 753,3 | 1,08 | |
| | Azúcar, blanco | LIBRAS | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 474,3 | 0,95 | |
| Queso Pasteurizado Rallado | Queso tipo mozzarella | LIBRAS | 14,0 | 20,0 | 378,0 | 1860,0 | 4,48 | Rallar el queso y servir acorde a la porción estipulada |
| Papa Cocida | Papa común, con cáscara, cruda | LIBRAS | 41,6 | 104,0 | 1123,2 | 9672,0 | 21,59 | Lave y desinfecte la papa. En una olla ponga agua, agregue la papa y sal y dejelas en coccion hasta que esten blandas. |
| | Margarina, de aceite vegetal hidro | LIBRAS | 1,3 | 2,5 | 33,8 | 232,5 | 0,53 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Sopa de Lentejas (Bienestarina) | Bienestarina Más ® | BOLSA 900 GR | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En una olla adicionar las lentejas hasta que ablande luego agregue la sal, las verduras, platano, ahuyama y papa previamente picados. Cocina hasta que todo este blando. Disuelva la bienestarina y agregue a la sopa y por último el cilantro. |
| | Habichuela, cruda | LIBRAS | 5,2 | 5,2 | 139,3 | 479,9 | 1,24 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 8,6 | 8,6 | 231,1 | 796,1 | 2,05 | |
| | Ajo | LIBRAS | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 34,4 | 0,09 | |
| | Ají pimiento rojo | LIBRAS | 0,8 | 0,8 | 22,7 | 78,1 | 0,20 | |
| | Cilantro, hojas | LIBRAS | 1,0 | 1,0 | 27,5 | 94,9 | 0,24 | |
| | Zanahoria, cruda | LIBRAS | 5,3 | 5,3 | 143,9 | 495,7 | 1,28 | |
| | Ahuyama C. máxima, sin cáscar | LIBRAS | 2,0 | 2,0 | 55,1 | 189,7 | 0,49 | |
| | Papa común, con cáscara, cruda | LIBRAS | 10,3 | 10,3 | 278,1 | 957,9 | 2,47 | |
| | Plátano hartón, verde, crudo | UNIDAD | 11,2 | 11,2 | 302,4 | 1041,6 | 4,48 | |
| | Lenteja | LIBRAS | 5,0 | 47,8 | 136,1 | 4445,4 | 9,16 | |
| | Pasta alimenticia | LIBRAS | 6,2 | 6,2 | 167,4 | 576,6 | 1,49 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Carne Guisada | Carne de res, magra | LIBRAS | 42,0 | 60,0 | 1134,0 | 5580,0 | 13,43 | En un recipiente cocinar la carne con un poco de agua, ajo y sal, aparte en un sarten sofreir las verduras, agregar a la carne en cocción y revolver hasta que se logre una mezcla homogenea. Servir según los establecido en la minuta |
| | Ají pimiento rojo | LIBRAS | 1,7 | 1,7 | 45,6 | 157,2 | 0,41 | |
| | Ajo | LIBRAS | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 34,4 | 0,09 | |
| | Cebolla cabezona | LIBRAS | 2,2 | 2,2 | 58,3 | 200,9 | 0,52 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 8,6 | 8,6 | 231,1 | 796,1 | 2,05 | |
| | Tomate, pulpa | LIBRAS | 5,0 | 5,0 | 136,1 | 468,7 | 1,21 | |
| | Zanahoria, cruda | LIBRAS | 5,3 | 5,3 | 143,9 | 495,7 | 1,28 | |
| | Aceite, refinado, de girasol | 900 cc | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 93,0 | 0,10 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Arroz con Pimentón | Arroz blanco, crudo | LIBRAS | 12,6 | 12,6 | 340,2 | 1171,8 | 3,02 | En un recipiente adicionar aceite, deje calentar a fuego bajo, sofria el pimentón, agregar agua , sal y arroz, deje hervir, luego espere que seque el agua luego revuelva y tape. |
| | Ají pimiento rojo | LIBRAS | 0,8 | 0,8 | 22,7 | 78,1 | 0,20 | |
| | Aceite, refinado, de girasol | 900 cc | 0,5 | 2,0 | 13,5 | 186,0 | 0,22 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Papas Fritas | Papa común, con cáscara, cruda | LIBRAS | 31,3 | 52,0 | 845,1 | 4836,0 | 11,36 | Lavar y desinfectar la papa, pelarla y cortarla en julianas, luego agregar al sarten con aceite previamente calentado hasta que se sofrian. Para servir agregar sal al gusto |
| | Aceite, refinado, de girasol | 900 cc | 2,0 | 4,5 | 54,0 | 418,5 | 0,53 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Cuchuco de Maiz | Maíz amarillo, trillado | LIBRAS | 7,3 | 12,3 | 197,1 | 1143,9 | 2,68 | Lavar el cuchuco previamente, en una olla con agua cocinar hasta que este blando el maiz y retirar del fuego, dejar en frìar adicionar el azucar y servir según lo establecido en la minuta |
| | Azúcar, blanco | LIBRAS | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 474,3 | 0,95 | |
| Queso Pasteurizado en Rebanada | Queso tipo mozzarella | LIBRAS | 10,0 | 14,0 | 270,0 | 1302,0 | 3,14 | Lavar con agua el queso y rebanar acorde a la porción estipulada |
| Pan Tajado | Pan molde | UNIDAD 420 GR | 14,8 | 14,8 | 399,6 | 1376,4 | 4,23 | Entregar según la cantidad estipulada en la minuta |
| Mani sin Sal | Mani | 200 GR | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 465,0 | 2,33 | Entregar según la cantidad estipulada en la minuta |
| Fruta en Cosecha (Naranja) | Naranja, zumo | UNIDAD 200 GR | 147,0 | 147,0 | 3969,0 | 13671,0 | 88,20 | Lavar y desinfectar la fruta. Porcionarla según lo establecido en la minuta y servirla |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Fecha de aprobación:_____

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Lali Kaye Acosta Zabala
NUTRICIONISTA - T.P. 01710
MINUTA APROBADA
CZ Codazzi - ICBF

Programa o Proyecto: Atencion Integral a la Primera Infancia

**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

**GRUPO ÉTNICO :** Indigena _X_ (étnia Yukpa)
Afro ____ Raizal ___ RROM ___ Sin pertenencia Étnica ____

**TIPO DE PREPARACIÓN MENU N° 4**

| PREPARACIONES | INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | PESO BRUTO 12 A 23 MESES | PESO BRUTO 2 A 5 AÑOS | PESO BRUTO POR 12 A 23 MESES | PESO BRUTO POR 2 A 5 AÑOS | TOTAL PESO BRUTO | PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 27 | 93 | | |
| Colada de Bienestarina | Bienestarina Más ® | BOLSA 900 GR | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En un recipiente mezcle el azucar y la leche en polvo con la Bienestarina, disuleva la mezcla anterior en toda el agua, agitando continuamente y coloque a fuego alto, caliente hasta que hierva y revuelva continuamente para evitar la formacion de grumos, baje el fuego a medio y deje hervir por 5 minutos más, sin dejar de revolver. |
| | Leche de vaca, entera, en polvo | BOLSA 900 GR | 13,5 | 27,0 | 364,5 | 2511,0 | 3,20 | |
| | Azúcar, blanco | LIBRAS | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 474,3 | 0,95 | |
| Huevo Revuelto | Huevo de gallina | UNIDAD | 22,2 | 55,5 | 599,4 | 5161,5 | 103,80 | Adicionar en un recipiente la margarina hasta calentar, luego adicionar los huevos con la sal, revolver hasta que solidifiquen |
| | Margarina, de aceite vegetal hidro | LIBRAS | 0,6 | 1,3 | 16,9 | 116,3 | 0,27 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Arepa Asada | Harina de maiz blanco, grano trill | LIBRAS | 22,5 | 25,0 | 607,5 | 2325,0 | 5,87 | En un recipiente, verter el agua y la sal. Incorporar la Harina de Maiz poco a poco, y amasar por dos minutos hasta tener una masa suave y uniforme. Dividir la masa en porciones iguales, formar bolas y luego aplanar en las manos para formar discos. Asar en una plancha hasta que estén doradas por ambos lados. |
| | Margarina, de aceite vegetal hidro | LIBRAS | 0,6 | 1,3 | 16,9 | 116,3 | 0,27 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Sopa de Fideos (Bienestarina) | Bienestarina Más ® | BOLSA 900 GR | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En una olla adicionar el fideo, la sal, las verduras, platano, ahuyama y papa previamente picados. Cocine hasta que todo este blando. Disuelva la bienestarina y agregue a la sopa y por último el cilantro. |
| | Habichuela, cruda | LIBRAS | 5,2 | 5,2 | 139,3 | 479,9 | 1,24 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 8,6 | 8,6 | 231,1 | 796,1 | 2,05 | |
| | Ajo | LIBRAS | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 34,4 | 0,09 | |
| | Ají pimiento rojo | LIBRAS | 0,8 | 0,8 | 22,7 | 78,1 | 0,20 | |
| | Cilantro, hojas | LIBRAS | 1,0 | 1,0 | 27,5 | 94,9 | 0,24 | |
| | Zanahoria, cruda | LIBRAS | 5,3 | 5,3 | 143,9 | 495,7 | 1,28 | |
| | Ahuyama C. máxima, sin cásca | LIBRAS | 2,0 | 2,0 | 55,1 | 189,7 | 0,49 | |
| | Papa común, con cáscara, cruda | LIBRAS | 10,3 | 10,3 | 278,1 | 957,9 | 2,47 | |
| | Plátano hartón, verde, crudo | UNIDAD | 11,2 | 11,2 | 302,4 | 1041,6 | 4,48 | |
| | Pasta alimenticia | LIBRAS | 6,2 | 6,2 | 167,4 | 576,6 | 1,49 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Huevo cocido | Huevo de gallina | UNIDAD | 22,2 | 55,5 | 599,4 | 5161,5 | 103,80 | Lavar y desinfectar previamente los huevos, luego adicionarlos en una olla con agua, dejar hervir por 15 minutos. |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Arroz con Fideos | Arroz blanco, crudo | LIBRAS | 12,6 | 12,6 | 340,2 | 1171,8 | 3,02 | En un caldero sofreir los fideos con el aceite hasta que tomen un color dorado. Luego agregar agua suciente, adicionar la sal y dejarlos hervir un poco, agregar el arroz previamente lavado. Dejar en cocción hasta que el arroz esté totalmente blando. |
| | Pasta alimenticia | LIBRAS | 3,0 | 3,0 | 81,0 | 279,0 | 0,72 | |
| | Aceite, refinado, de girasol | 900 cc | 2,0 | 2,0 | 54,0 | 186,0 | 0,27 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Platano Amarillo Cocido | Plátano hartón, maduro, crudo | UNIDAD | 65,0 | 65,0 | 1755,0 | 6045,0 | 26,00 | Lave y desinfecte los plátanos, luego quite la cáscara y porcionelos. Aparte en una olla con agua agregue los plátanos y dejar hervir hasta que esten blandos. Sirva según lo establecido en la minuta. |
| Lentejas Guisadas | Lenteja | LIBRAS | 2,5 | 10,0 | 68,0 | 930,0 | 2,00 | En un recipiente cocinar las lentejas con agua suficiente, sal y ajo hasta que esten completamente blandas. Aparte en un sarten sofreir las verduras finamente picadas luego adicionar as verduras a las lentejas en cocción y mezclar homogeneamente. servir segun lo estipulado en la minuta. |
| | Ají pimiento rojo | LIBRAS | 1,7 | 1,7 | 45,6 | 157,2 | 0,41 | |
| | Ajo | LIBRAS | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 34,4 | 0,09 | |
| | Cebolla cabezona | LIBRAS | 2,2 | 2,2 | 58,3 | 200,9 | 0,52 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 8,6 | 8,6 | 231,1 | 796,1 | 2,05 | |
| | Tomate, pulpa | LIBRAS | 5,0 | 5,0 | 136,1 | 468,7 | 1,21 | |
| | Zanahoria, cruda | LIBRAS | 5,3 | 5,3 | 143,9 | 495,7 | 1,28 | |
| | Aceite, refinado, de girasol | 900 CC | 0,5 | 2,5 | 13,5 | 232,5 | 0,27 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Agua de Panela | Panela | LIBRAS | 0,0 | 14,5 | 0,0 | 1348,5 | 2,70 | Agregue la panela en el agua hasta que este totalmente disuelta. Agregue el zumo de limon y hielo. |
| | Limón, pulpa | LIBRAS | 5,0 | 5,0 | 135,0 | 465,0 | 1,20 | |
| Leche Saborizada | Leche de vaca, entera, pasteuriz | UNIDAD | 200,0 | 200,0 | 5400,0 | 18600,0 | 120,00 | Servir la bebida de acuerdo a la cantidad estipulada en la minuta. |
| Ponqué | Torta, con harina de trigo | 230 GRAMOS | 0,0 | 15,0 | 0,0 | 1395,0 | 6,07 | Entregar según la cantidad estipulada en la minuta. |
| Maní sin Sal | Maní | 200 GR | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 465,0 | 2,33 | Entregar según la cantidad estipulada en la minuta. |
| Fruta en Cosecha (Piña) | Piña, maduro, pulpa | LIBRAS | 115,0 | 115,0 | 3105,0 | 10695,0 | 27,60 | Lavar y desinfectar la fruta. Porcionarla según lo establecido en la minuta y servirla. |

**Nutricionista Dietista EAS**
**T.P.**

**Fecha de aprobación:**_____

Lelli Nair Acosta Zabala
NUTRICIONISTA - T.P. 01710
MINUTA APROBADA
CZ Cod-2-1-38

**Nutricionista Dietista ICBF**
**T.P.**

Programa o Proyecto: Atencion Integral a la Primera Infancia

Sub-Proyecto: Modalidad Propia e Intercultural
Nombre EAS: Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
Unidad de Servicio:

GRUPO ÉTNICO : Indígena _X_ (étnia Yukpa)
Afro ____ Raizal ___ RROM ___ Sin pertenencia Étnica ____

**TIPO DE PREPARACIÓN MENU N° 5**

| PREPARACIONES | INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | PESO BRUTO 12 A 23 MESES | PESO BRUTO 2 A 5 AÑOS | PESO BRUTO POR CANTIDAD 12 A 23 MESES | PESO BRUTO POR CANTIDAD 2 A 5 AÑOS | TOTAL PESO BRUTO | PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 27 | 93 | | |
| Colada de Bienestarina | Bienestarina Más ® | BOLSA 900 GR | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En un recipiente mezcle el azucar y la leche en polvo con la Bienestarina, disuleva la mezcla anterior en toda el agua, agitando continuamente y coloque a fuego alto, caliente hasta que hierva y revuelva continuamente para evitar la formacion de grumos, baje el fuego a medio y deje hervir por 5 minutos más, sin dejar de revolver. |
| | Leche de vaca, entera, en polvo | BOLSA 900 GR | 13,5 | 27,0 | 364,5 | 2511,0 | 3,20 | |
| | Azúcar, blanco | LIBRAS | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 474,3 | 0,95 | |
| Huevo en Perico | Huevo de gallina | UNIDAD | 22,2 | 55,5 | 599,4 | 5161,5 | 103,80 | En un sarten agregar aceite para sofreir el tomate y la cebolla finamente picados. Aparte en una taza agregar los huevos con la sal y batirlos hasta obtener una mezcla homogenea. Luego agregar los huevos revueltos a las verduras y cocinar hasta que esten totalmente cocidos. |
| | Cebolla cabezona | LIBRAS | 2,2 | 2,2 | 59,3 | 200,9 | 0,52 | |
| | Tomate, pulpa | LIBRAS | 5,0 | 5,0 | 136,1 | 468,7 | 1,21 | |
| | Margarina, de aceite vegetal hidro | LIBRAS | 1,3 | 2,5 | 33,8 | 232,5 | 0,53 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Bollo de Maiz | Harina de maiz blanco, grano trill | LIBRAS | 22,5 | 25,0 | 607,5 | 2325,0 | 5,87 | En un recipiente, verter el agua y la sal. Incorporar la Harina de Maiz poco a poco, y amasar por dos minutos hasta tener una masa suave y uniforme. Dividir la masa en porciones iguales, formar los bollos. Cocinar en una olla con abundante agua hasta que estén totalmente cocidos. |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Sopa de Frijol Cabecita Negra (Bienestarina) | Bienestarina Más ® | BOLSA 900 GR | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En una olla adicionar el frijol cabecita negra hasta que ablande luego agregue la sal, las verduras, platano, ahuyama y papa previamente picados. Cocine hasta que todo este blando. Disuelva la bienestarina y agregue a la sopa y por último el cilantro. |
| | Habichuela, cruda | LIBRAS | 5,2 | 5,2 | 139,3 | 479,9 | 1,24 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 8,6 | 8,6 | 231,1 | 796,1 | 2,05 | |
| | Ajo | LIBRAS | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 34,4 | 0,09 | |
| | Ají pimiento rojo | LIBRAS | 0,8 | 0,8 | 22,7 | 78,1 | 0,20 | |
| | Cilantro, hojas | LIBRAS | 1,0 | 1,0 | 27,5 | 94,9 | 0,24 | |
| | Zanahoria, cruda | LIBRAS | 5,3 | 5,3 | 143,9 | 495,7 | 1,28 | |
| | Ahuyama C. máxima, sin cásca | LIBRAS | 2,0 | 2,0 | 55,1 | 189,7 | 0,49 | |
| | Papa común, con cáscara, cruda | LIBRAS | 10,3 | 10,3 | 278,1 | 957,9 | 2,47 | |
| | Plátano hartón, verde, crudo | UNIDAD | 11,2 | 11,2 | 302,4 | 1041,6 | 4,48 | |
| | Frijol cabecita negra | LIBRAS | 2,5 | 22,6 | 68,0 | 2101,8 | 4,34 | |
| | Pasta alimenticia | LIBRAS | 6,2 | 6,2 | 167,4 | 576,6 | 1,49 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Sardina Guisada | Sardinas enlatadas, con salsa de | LATA 425 GR | 32,0 | 40,0 | 864,0 | 3720,0 | 10,79 | Lavar y desinfectar las verduras, picarlas finamente, sofreirlas en un sarten con aceite, posteriormente adicionar las sardinas, revolver hasta incorporar los ingredientes y cocinar por unos minutos. |
| | Cebolla cabezona | LIBRAS | 3,2 | 3,2 | 87,5 | 301,3 | 0,78 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 12,8 | 12,8 | 345,6 | 1190,4 | 3,07 | |
| | Tomate, pulpa | LIBRAS | 7,6 | 7,6 | 204,1 | 703,1 | 1,81 | |
| | Aceite, refinado, de girasol | 900 cc | 0,5 | 2,5 | 13,5 | 232,5 | 0,27 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Arroz con Zanahoria | Arroz blanco, crudo | LIBRAS | 12,6 | 12,6 | 340,2 | 1171,8 | 3,02 | Lave y desinfecte las zanahorias, rayarlas, sofreir con el aceite . Cuando esten bien freidas agregue el agua y la sal, deje hervir un poco. Agregue el arroz previamente lavado y deje en coccion hasta que este totalmente blando. |
| | Zanahoria, cruda | LIBRAS | 5,3 | 5,3 | 143,9 | 495,7 | 1,28 | |
| | Aceite, refinado, de girasol | 900 cc | 2,0 | 5,0 | 54,0 | 465,0 | 0,58 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Papa Cocida | Papa común, con cáscara, cruda | LIBRAS | 31,3 | 52,0 | 845,1 | 4836,0 | 11,36 | Lave y desinfecte la papa. En una olla ponga agua, agregue la papa y sal y dejelas en coccion hasta que esten blandas. |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Avena Molida | Avena nacional, crudo, molida | BOLSA 200 GR | 7,0 | 11,7 | 189,0 | 1088,1 | 6,39 | Vierta la avena en el agua y disolver hasta eliminar grumos, llevelo a cocción por 10 minutos, dejar enfriar, adicionar azúcar y servir de acuerdo a la cantidad estipulada en la minuta. |
| | Azúcar, blanco | LIBRAS | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 474,3 | 0,95 | |
| Leche Saborizada | Leche de vaca, entera, pasteuriz | UNIDAD | 200,0 | 200,0 | 5400,0 | 18600,0 | 120,00 | Servir la bebida de acuerdo a la cantidad estipulada en la minuta. |
| Pan de leche | Pan molde | UNIDAD 420 GR | 0,0 | 14,8 | 0,0 | 1376,4 | 3,28 | Entregar según la cantidad estipulada en la minuta |
| Maní sin Sal | Maní | 200 GR | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 465,0 | 2,33 | Entregar según la cantidad estipulada en la minuta |
| Fruta en Cosecha (Naranja) | Naranja, zumo | UNIDAD 200 GR | 147,0 | 147,0 | 3969,0 | 13671,0 | 88,20 | Lavar y desinfectar la fruta. Porcionarla según lo establecido en la minuta y servirla. |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Fecha de aprbación:_____

Lili Nair Acosta Zabaleta
NUTRICIONISTA - T.P. 01710

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.



LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

Programa o Proyecto: Atencion Integral a la Primera Infancia

**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

**GRUPO ÉTNICO :** Indigena _X_ (étnia Yukpa)
Afro ____ Raizal ___ RROM ___ Sin pertenencia Étnica ____

**TIPO DE PREPARACIÓN MENU N° 6**

| PREPARACIONES | INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | PESO BRUTO 12 A 23 MESES | PESO BRUTO 2 A 5 AÑOS | PESO BRUTO POR CANTIDAD 12 A 23 MESES | PESO BRUTO POR CANTIDAD 2 A 5 AÑOS | TOTAL PESO BRUTO | PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 27 | 93 | | |
| Colada de Bienestarina | Bienestarina Más ® | BOLSA 900 GR | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En un recipiente mezcle el azucar y la leche en polvo con la Bienestarina, disuleva la mezcla anterior en toda el agua, agitando continuamente y coloque a fuego alto, caliente hasta que hierva y revuelva continuamente para evitar la formacion de grumos, baje el fuego a medio y deje hervir por 5 minutos más, sin dejar de revolver. |
| | Leche de vaca, entera, en polvo | BOLSA 900 GR | 8,1 | 8,1 | 218,7 | 753,3 | 1,08 | |
| | Azúcar, blanco | LIBRAS | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 474,3 | 0,95 | |
| Queso Pasteurizado en Rebanada | Queso tipo mozzarella | LIBRAS | 14,0 | 20,0 | 378,0 | 1860,0 | 4,48 | Lavar con agua el queso y rebanar acorde a la porción estipulada en la minuta |
| Pan Tajado | Pan molde | PAQ 420 GR | 26,6 | 29,6 | 718,2 | 2752,8 | 8,26 | Servir según la cantidad entregada en la minuta |
| | Margarina, de aceite vegetal hidro | LIBRAS | 1,3 | 2,5 | 33,8 | 232,5 | 0,53 | |
| Sopa de Frijol Rojo (Bienestarina) | Bienestarina Más ® | BOLSA 900 GR | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En una olla de presion adicionar el frijol rojo hasta que ablande luego agregue la sal, las verduras, platano, ahuyama y papa previamente picados. Cocine hasta que todo este blando. Disuelva la bienestarina y agregue a la sopa y por último el cilantro. |
| | Habichuela, cruda | LIBRAS | 5,2 | 5,2 | 139,3 | 479,9 | 1,24 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 8,6 | 8,6 | 231,1 | 796,1 | 2,05 | |
| | Ajo | LIBRAS | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 34,4 | 0,09 | |
| | Ají pimiento rojo | LIBRAS | 1,7 | 1,7 | 45,6 | 157,2 | 0,41 | |
| | Cilantro, hojas | LIBRAS | 1,0 | 1,0 | 27,5 | 94,9 | 0,24 | |
| | Zanahoria, cruda | LIBRAS | 5,3 | 5,3 | 143,9 | 495,7 | 1,28 | |
| | Ahuyama C. máxima, sin cáscar | LIBRAS | 2,0 | 2,0 | 55,1 | 189,7 | 0,49 | |
| | Papa común, con cáscara, cruda | LIBRAS | 10,3 | 10,3 | 278,1 | 957,9 | 2,47 | |
| | Plátano hartón, verde, crudo | UNIDAD | 11,2 | 11,2 | 302,4 | 1041,6 | 4,48 | |
| | Frijol rojo | LIBRAS | 4,8 | 45,2 | 128,5 | 4203,6 | 8,66 | |
| | Pasta alimenticia | LIBRAS | 0,0 | 6,2 | 0,0 | 576,6 | 1,15 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Pechuga Guisada | Carne de pollo, pechuga sin piel, | LIBRAS | 42,0 | 60,0 | 1134,0 | 5580,0 | 13,43 | Lavar con abundante agua la pechuga, porcionarla, adicionar en una olla con agua las pechugas con las verduras, adicionar la sal, y dejar que se incorporen los ingredientes, dejar en coccion hasta que esta totalmente cocida la pechuga |
| | Ajo | LIBRAS | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 34,4 | 0,09 | |
| | Cebolla cabezona | LIBRAS | 5,1 | 5,1 | 138,5 | 477,1 | 1,23 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 8,6 | 8,6 | 231,1 | 796,1 | 2,05 | |
| | Pimentón rojo | LIBRAS | 1,7 | 1,7 | 45,6 | 157,2 | 0,41 | |
| | Zanahoria, cruda | LIBRAS | 5,3 | 5,3 | 143,9 | 495,7 | 1,28 | |
| | Habichuela, cruda | LIBRAS | 3,4 | 3,4 | 92,9 | 319,9 | 0,83 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Arroz de Fideos | Arroz blanco, crudo | LIBRAS | 12,6 | 12,6 | 340,2 | 1171,8 | 3,02 | En un caldero sofreir los fideos con el aceite hasta que tomen un color dorado. Luego agregar agua suciente, adicionar la sal y dejarlos hervir un poco, agregar el arroz previamente lavado. Dejar en cocción hasta que el arroz esté totalmente blando. |
| | Pasta alimenticia | LIBRAS | 3,0 | 3,0 | 81,0 | 279,0 | 0,72 | |
| | Aceite, refinado, de girasol | 900 CC | 2,5 | 5,0 | 67,5 | 465,0 | 0,59 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Yuca cocida | Yuca, cruda | LIBRAS | 24,8 | 31,0 | 669,6 | 2883,0 | 7,11 | Pelar y lavar muy bien la yuca, porcionarla, adicionarlas en una olla con agua y sal, cocinar hasta que estén blandas. |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Cuchuco de Maiz | Maiz amarillo, trillado | LIBRAS | 9,8 | 9,8 | 264,6 | 911,4 | 2,35 | Lavar el cuchuco previamente, en una olla con agua cocinar hasta que este blando el maiz y retirar del fuego, dejar en friar adicionar el azucar y servir según lo establecido en la minuta. |
| | Azúcar, blanco | LIBRAS | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 474,3 | 0,95 | |
| Yogurth | Yogurt entero, con dulce | 2100 CC | 75,0 | 105,0 | 2025,0 | 9765,0 | 5,61 | Servir la bebida de acuerdo a la cantidad estipulada en la minuta. |
| Maní sin Sal | Maní | 200 GR | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 465,0 | 2,33 | Entregar según la cantidad estipulada en la minuta. |
| Fruta en Cosecha (Mandarina) | Mandarina, zumo | UNIDAD 180 GR | 105,0 | 105,0 | 2835,0 | 9765,0 | 70,00 | Lavar y desinfectar la fruta. Porcionarla según lo establecido en la minuta y servirla. |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____



LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

Programa o Proyecto: Atencion Integral a la Primera Infancia

**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

**GRUPO ÉTNICO :** Indigena _X_ (étnia Yukpa)
Afro ____ Raizal ___ RROM ___ Sin pertenencia Étnica ____

**TIPO DE PREPARACIÓN MENU N° 7**

| PREPARACIONES | INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | PESO BRUTO 12 A 23 MESES | PESO BRUTO 2 A 5 AÑOS | PESO BRUTO POR 12 A 23 MESES 27 | PESO BRUTO POR 2 A 5 AÑOS 93 | TOTAL PESO BRUTO | PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Colada de Bienestarina | Bienestarina Más ® | BOLSA 900 GR | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En un recipiente mezcle el azucar y la leche en polvo con la Bienestarina, disuelva la mezcla anterior en toda el agua, agitando continuamente y coloque a fuego alto, caliente hasta que hierva y revuelva continuamente para evitar la formacion de grumos, baje el fuego a medio y deje hervir por 5 minutos más, sin dejar de revolver. |
| | Leche de vaca, entera, en polvo | BOLSA 900 GR | 8,1 | 8,1 | 218,7 | 753,3 | 1,08 | |
| | Azúcar, blanco | LIBRAS | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 474,3 | 0,95 | |
| Queso Pasteurizado Rallado | Queso tipo mozzarella | LIBRAS | 14,0 | 20,0 | 378,0 | 1860,0 | 4,48 | Rallar el queso y servir acorde a la porción estipulada en la minuta. |
| Guineo verde cocido | Plátano colí, crudo | UNIDAD 200 GR | 44,0 | 88,0 | 1188,0 | 8184,0 | 46,86 | pelados con sal hasta que esten totalmente blandos. Luego servir según la cantidad estipulada en la minuta y adicionar margarina. |
| | Margarina, de aceite vegetal hidro | LIBRAS | 1,3 | 2,5 | 33,8 | 232,5 | 0,53 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Sopa de Frijol Cabecita Negra (Bienestarina) | Bienestarina Más ® | BOLSA 900 GR | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En una olla adicionar el frijol cabecita negra hasta que ablande luego agregue la sal, las verduras, platano, ahuyama y papa previamente picados. Cocine hasta que todo este blando Disuelva la bienestarina y agregue a la sopa y por último el cilantro. |
| | Habichuela, cruda | LIBRAS | 5,2 | 5,2 | 139,3 | 479,9 | 1,24 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 8,6 | 8,6 | 231,1 | 796,1 | 2,05 | |
| | Ajo | LIBRAS | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 34,4 | 0,09 | |
| | Ají pimiento rojo | LIBRAS | 1,7 | 1,7 | 45,6 | 157,2 | 0,41 | |
| | Cilantro, hojas | LIBRAS | 1,0 | 1,0 | 27,5 | 94,9 | 0,24 | |
| | Zanahoria, cruda | LIBRAS | 5,3 | 5,3 | 143,9 | 495,7 | 1,28 | |
| | Ahuyama C. máxima, sin cáscar | LIBRAS | 2,0 | 2,0 | 55,1 | 189,7 | 0,49 | |
| | Papa común, con cáscara, cruda | LIBRAS | 10,3 | 10,3 | 278,1 | 957,9 | 2,47 | |
| | Plátano hartón, verde, crudo | UNIDAD | 11,2 | 11,2 | 302,4 | 1041,6 | 4,48 | |
| | Frijol cabecita negra | LIBRAS | 5,0 | 47,8 | 136,1 | 4445,4 | 9,16 | |
| | Pasta alimenticia | LIBRAS | 6,2 | 6,2 | 167,4 | 576,6 | 1,49 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Carne Guisada | Carne de res, magra | LIBRAS | 42,0 | 60,0 | 1134,0 | 5580,0 | 13,43 | Lavar la carne, porcionarla, adobarla con ajo y cebollin por unos minutos, lavar y picar las verduras, agregar en una olla con agua la carne junto con las verduras y colocar a cocinar hasta que este totalmente cocida. |
| | Ají pimiento rojo | LIBRAS | 1,7 | 1,7 | 45,6 | 157,2 | 0,41 | |
| | Ajo | LIBRAS | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 34,4 | 0,09 | |
| | Cebolla cabezona | LIBRAS | 2,2 | 2,2 | 58,3 | 200,9 | 0,52 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 4,3 | 4,3 | 115,6 | 398,0 | 1,03 | |
| | Tomate, pulpa | LIBRAS | 5,0 | 5,0 | 136,1 | 468,7 | 1,21 | |
| | Zanahoria, cruda | LIBRAS | 5,3 | 5,3 | 143,9 | 495,7 | 1,28 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Arroz Blanco | Arroz blanco, crudo | LIBRAS | 12,6 | 12,6 | 340,2 | 1171,8 | 3,02 | Lave y desinfecte l cebollin, picarlo finamente, sofreir con el aceite . Cuando esten bien freidos agregue el agua y la sal, deje hervir un poco. Agregue el arroz previamente lavado y deje en cocción hasta que este totalmente blando. |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 4,3 | 4,3 | 115,6 | 398,0 | 1,03 | |
| | Aceite, refinado, de girasol | 900 CC | 2,5 | 7,5 | 67,5 | 697,5 | 0,85 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Platano Amarillo Cocido | Plátano hartón, maduro, crudo | UNIDAD | 60,0 | 60,0 | 1620,0 | 5580,0 | 24,00 | Pelar el platáno y rebanar/Lave y desinfecte los plátanos, luego quite la cáscara y porcionelos. Aparte en una olla con agua agregue los plátanos y dejar hervir hasta que esten blandos. Sirva según lo establecido en la minuta. |
| Agua de Panela | Panela | LIBRAS | 0,0 | 14,5 | 0,0 | 1348,5 | 2,70 | Agregue la panela en el agua hasta que este totalmente disuelta. Agregue el zumo de limon y hielo. |
| | Limón, pulpa | LIBRAS | 5,0 | 5,0 | 135,0 | 465,0 | 1,20 | |
| Kumis | Kumis entero con dulce | 2100 CC | 75,0 | 105,0 | 2025,0 | 9765,0 | 5,61 | Servir la bebida de acuerdo a la cantidad estipulada en la minuta. |
| Pan de Leche | Pan molde | PAQUETE 420 GR | 14,8 | 14,8 | 399,6 | 1376,4 | 4,23 | Entregar según la cantidad estipulada en la minuta. |
| Mani sin Sal | Mani | 200 GR | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 465,0 | 2,33 | Entregar según la cantidad estipulada en la minuta. |
| Fruta en Cosecha (Banano) | Banano común, maduro, pulpa | UNIDAD 200 GR | 65,0 | 65,0 | 1755,0 | 6045,0 | 39,00 | Lavar y desinfectar la fruta. Porcionarla según lo establecido en la minuta y servirla. |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

**Programa o Proyecto:** Atencion Integral a la Primera Infancia

**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indígena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

**GRUPO ÉTNICO :** Indígena _X_ (étnia Yukpa)
Afro ____ Raizal ___ RROM ___ Sin pertenencia Étnica ____

| TIPO DE PREPARACIÓN MENU N° 8 | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| PREPARACIONES | INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | PESO BRUTO 12 A 23 MESES | PESO BRUTO 2 A 5 AÑOS | PESO BRUTO POR 12 A 23 MESES 27 | PESO BRUTO POR 2 A 5 AÑOS 93 | TOTAL PESO BRUTO | PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN |
| Colada de Bienestarina | Bienestarina Más ® | BOLSA 900 GR | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En un recipiente mezcle el azucar y la leche en polvo con la Bienestarina, disuleva la mezcla anterior en toda el agua, agitando continuamente y coloque a fuego alto, caliente hasta que hierva y revuelva continuamente para evitar la formacion de grumos, baje el fuego a medio y deje hervir por 5 minutos más, sin dejar de revolver. |
| | Leche de vaca, entera, en polvo | BOLSA 900 GR | 13,5 | 27,0 | 364,5 | 2511,0 | 3,20 | |
| | Azúcar, blanco | LIBRAS | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 474,3 | 0,95 | |
| Huevo Perico | Huevo de gallina | UNIDAD | 22,2 | 55,5 | 599,4 | 5161,5 | 103,60 | En un sarten agregar aceite para sofreir el tomate y la cebolla finamente picados. Aparte en una taza agregar los huevos con la sal y batirlos hasta obtener una mezcla homogenea. Luego agregar los huevos revueltos a las verduras y cocinar hasta que esten totalmente cocidos. |
| | Cebolla cabezona | LIBRAS | 2,2 | 2,2 | 59,3 | 200,9 | 0,52 | |
| | Tomate, pulpa | LIBRAS | 5,0 | 5,0 | 136,1 | 468,7 | 1,21 | |
| | Margarina, de aceite vegetal hidro | LIBRAS | 0,6 | 1,3 | 16,9 | 116,3 | 0,27 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Arepa Asada | Harina de maíz blanco, grano trill | LIBRAS | 22,5 | 22,5 | 607,5 | 2092,5 | 5,40 | En un recipiente, verter el agua y la sal. Incorporar la Harina de Maiz poco a poco, y amasar por dos minutos hasta tener una masa suave y uniforme. Dividir la masa en porciones iguales, formar bolas y luego aplanar en las manos para formar discos. Asar en una plancha hasta que estén doradas por ambos lados. |
| | Margarina, de aceite vegetal hidro | LIBRAS | 0,6 | 1,3 | 16,9 | 116,3 | 0,27 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Sopa de Arvejas (Bienestarina) | Bienestarina Más ® | BOLSA 900 GR | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En una olla de presion adicionar las arvejas hasta que ablande luego agregue, la sal, las verduras, platano, ahuyama y papa previamente picadas. Cocine hasta que todo este blando. Disuelva la bienestarina y agregue a la sopa y por ultimo el cilantro |
| | Habichuela, cruda | LIBRAS | 5,2 | 5,2 | 139,3 | 479,9 | 1,24 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 8,6 | 8,6 | 231,1 | 796,1 | 2,05 | |
| | Ajo | LIBRAS | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 34,4 | 0,09 | |
| | Ají pimiento rojo | LIBRAS | 0,8 | 0,8 | 22,7 | 78,1 | 0,20 | |
| | Cilantro, hojas | LIBRAS | 1,0 | 1,0 | 27,5 | 94,9 | 0,24 | |
| | Zanahoria, cruda | LIBRAS | 5,3 | 5,3 | 143,9 | 495,7 | 1,28 | |
| | Ahuyama C. máxima, sin cáscar | LIBRAS | 2,0 | 2,0 | 55,1 | 189,7 | 0,49 | |
| | Papa común, con cáscara, cruda | LIBRAS | 10,3 | 10,3 | 278,1 | 957,9 | 2,47 | |
| | Plátano hartón, verde, crudo | UNIDAD | 11,2 | 11,2 | 302,4 | 1041,6 | 4,48 | |
| | Arveja seca | LIBRAS | 2,6 | 35,9 | 69,4 | 3338,7 | 6,62 | |
| | Pasta alimenticia | LIBRAS | 6,2 | 6,2 | 167,4 | 576,6 | 1,49 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Sardina Guisada | Sardinas enlatadas, con salsa de | 425 GR | 32,0 | 40,0 | 864,0 | 3720,0 | 10,79 | Lavar y desinfectar las verduras, picarlas finamente, sofreirlas en un sarten con aceite, posteriormente adicionar las sardinas, revolver hasta incorporar los ingredientes y cocinar por unos minutos. |
| | Cebolla cabezona | LIBRAS | 3,2 | 3,2 | 87,5 | 301,3 | 0,78 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 12,8 | 12,8 | 345,6 | 1190,4 | 3,07 | |
| | Tomate, pulpa | LIBRAS | 7,6 | 7,6 | 204,1 | 703,1 | 1,81 | |
| | Aceite, refinado, de girasol | 900 CC | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,07 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Arroz de Pimentón | Arroz blanco, crudo | LIBRAS | 12,6 | 12,6 | 340,2 | 1171,8 | 3,02 | En un recipiente adicionar aceite, deje calentar a fuego bajo, sofreir el pimentón, agregar agua, sal y arroz, deje hervir, luego espere que seque el agua luego revuelva y tape. |
| | Ají pimiento rojo | LIBRAS | 0,8 | 0,8 | 22,7 | 78,1 | 0,20 | |
| | Aceite, refinado, de girasol | 900 CC | 0,5 | 1,0 | 13,5 | 93,0 | 0,12 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Papa fritas | Papa común, con cáscara, cruda | LIBRAS | 32,4 | 32,4 | 874,8 | 3013,2 | 7,78 | Lavar y desinfectar la papa, pelarla y cortarla en juliana, luego agregar al sarten con aceite previamente calentado hasta que se sofrian. Para servir agregar sal al gusto |
| | Aceite, refinado, de girasol | 900 CC | 1,5 | 6,0 | 40,5 | 558,0 | 0,67 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Avena Molida | Avena nacional, crudo | BOLSA 200 GR | 7,0 | 7,0 | 189,0 | 651,0 | 4,20 | Vierta la avena en el agua y disolver hasta eliminar grumos, llevelo a cocción por 10 minutos, dejar enfriar, adicionar azúcar y servir de acuerdo a la cantidad estipulada en la minuta. |
| | Azúcar, blanco | LIBRAS | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 474,3 | 0,95 | |
| Leche Saborizada | Leche de vaca, entera, pasteuriz | 200 CC | 200,0 | 200,0 | 5400,0 | 18600,0 | 120,00 | Servir la bebida de acuerdo a la cantidad estipulada en la minuta |
| Ponqué | Torta, con harina de trigo | 230 GR | 0,0 | 15,0 | 0,0 | 1395,0 | 6,07 | Entregar según la cantidad estipulada en la minuta |
| Mani sin Sal | Mani | 200 GR | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 465,0 | 2,33 | Entregar según la cantidad estipulada en la minuta |
| Fruta en Cosecha (Naranja) | Naranja, zumo | UNIDAD 200 GR | 147 | 147,0 | 3969,0 | 13671,0 | 68,20 | Lavar y desinfectar la fruta. Porcionarla según lo establecido en la minuta y servirla. |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____



LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

Programa o Proyecto: Atencion Integral a la Primera Infancia

**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

**GRUPO ÉTNICO :** Indigena _X_ (étnia Yukpa)
Afro ____ Raizal ___ RROM ___ Sin pertenencia Étnica ____

**TIPO DE PREPARACIÓN MENU N° 9**

| PREPARACIONES | INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | PESO BRUTO 12 A 23 MESES | PESO BRUTO 2 A 5 AÑOS | PESO BRUTO POR 12 A 23 MESES | PESO BRUTO POR 2 A 5 AÑOS | TOTAL PESO BRUTO | PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 27 | 93 | | |
| Colada de Bienestarina | Bienestarina Más ® | BOLSA 900 GR | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En un recipiente mezcle el azucar y la leche en polvo con la Bienestarina, disuleva la mezcla anterior en toda el agua, agitando continuamente y coloque a fuego alto, caliente hasta que hierva y revuelva continuamente para evitar la formacion de grumos, baje el fuego a medio y deje hervir por 5 minutos más, sin dejar de revolver. |
| | Leche de vaca, entera, en polvo | BOLSA 900 GR | 13,5 | 27,0 | 364,5 | 2511,0 | 3,20 | |
| | Azúcar, blanco | LIBRAS | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 474,3 | 0,95 | |
| Huevo en Tortilla | Huevo de gallina | UNIDAD | 22,2 | 55,5 | 599,4 | 5161,5 | 103,80 | Adicionar en un recipiente la margarina hasta calentar, luego adicionar los huevos con la sal, dejar que se solidifquen y voltear por ambos lados hasta que se forme la tortilla. |
| | Margarina, de aceite vegetal hidro | LIBRAS | 1,3 | 2,5 | 33,8 | 232,5 | 0,53 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Malanga cocida | Malanga, tubérculo | LIBRAS | 50,5 | 101,0 | 1363,5 | 9393,0 | 21,51 | Pelar y lavar muy bien la malanga, porcionarla, adicionarlas en una olla con agua y sal, cocinar hasta que estén blandas. |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Sopa de Fideos (Bienestarina) | Bienestarina Más ® | BOLSA 900 GR | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En una olla adicionar el fideo, la sal, las verduras, platano, ahuyama y papa previamente picados. Cocine hasta que todo este blando. Disuelva la bienestarina y agregue a la sopa y por último el cilantro. |
| | Habichuela, cruda | LIBRAS | 5,2 | 5,2 | 139,3 | 479,9 | 1,24 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 8,6 | 8,6 | 231,1 | 796,1 | 2,05 | |
| | Ajo | LIBRAS | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 34,4 | 0,09 | |
| | Ají pimiento rojo | LIBRAS | 0,8 | 0,8 | 22,7 | 78,1 | 0,20 | |
| | Cilantro, hojas | LIBRAS | 1,0 | 1,0 | 27,5 | 94,9 | 0,24 | |
| | Zanahoria, cruda | LIBRAS | 5,3 | 5,3 | 143,9 | 495,7 | 1,28 | |
| | Ahuyama C. máxima, sin cásca | LIBRAS | 2,0 | 2,0 | 55,1 | 189,7 | 0,49 | |
| | Papa común, con cáscara, cruda | LIBRAS | 10,3 | 10,3 | 278,1 | 957,9 | 2,47 | |
| | Plátano hartón, verde, crudo | UNIDAD | 11,2 | 11,2 | 302,4 | 1041,6 | 4,48 | |
| | Pasta alimenticia | LIBRAS | 6,2 | 6,2 | 167,4 | 576,6 | 1,49 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Huevo cocido | Huevo de gallina | UNIDAD | 22,2 | 55,5 | 599,4 | 5161,5 | 103,80 | Lavar y desinfectar previamente los huevos, luego adicionarlos en una olla con agua, dejar hervir por 15 minutos. |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Arroz de Fideos | Arroz blanco, crudo | LIBRAS | 12,6 | 12,6 | 340,2 | 1171,8 | 3,02 | En un caldero sofreir los fideos con el aceite hasta que tomen un color dorado. Luego agregar agua suciente, adicionar la sal y dejarlos hervir un poco, agregar el arroz previamente lavado. Dejar en cocción hasta que el arroz esté totalmente blando. |
| | Pasta alimenticia | LIBRAS | 3,0 | 3,0 | 81,0 | 279,0 | 0,72 | |
| | Aceite, refinado, de girasol | 900 CC | 2,0 | 5,0 | 54,0 | 465,0 | 0,58 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Platano Amarillo Cocido | Plátano hartón, maduro, crudo | UNIDAD | 65,0 | 65,0 | 1755,0 | 6045,0 | 26,00 | Lave y desinfecte los plátanos, luego quite la cáscara y porcionelos. Aparte en una olla con agua agregue los plátanos y dejar hervir hasta que esten blandos. Sirva según lo establecido en la minuta. |
| Arvejas Guisadas | Arveja seca | LIBRAS | 2,6 | 23,1 | 69,4 | 2148,3 | 4,44 | En un recipiente cocinar las arvejas con agua suficiente, sal y ajo hasta que esten completamente blandas. Aparte en un sarten sofreir las verduras finamente picadas luego adicionar as verduras a las lentejas en cocción y mezclar homogeneamente. servir segun lo estipulado en la minuta. |
| | Ají pimiento rojo | LIBRAS | 1,7 | 1,7 | 45,6 | 157,2 | 0,41 | |
| | Ajo | LIBRAS | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 34,4 | 0,09 | |
| | Cebolla cabezona | LIBRAS | 2,2 | 2,2 | 58,3 | 200,9 | 0,52 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 8,6 | 8,6 | 231,1 | 796,1 | 2,05 | |
| | Tomate, pulpa | LIBRAS | 5,0 | 5,0 | 136,1 | 468,7 | 1,21 | |
| | Zanahoria, cruda | LIBRAS | 5,3 | 5,3 | 143,9 | 495,7 | 1,28 | |
| | Aceite, refinado, de girasol | 900 CC | 0,5 | 2,5 | 13,5 | 232,5 | 0,27 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Cuchuco de Maiz | Maiz amarillo, trillado | LIBRAS | 9,8 | 9,8 | 264,6 | 911,4 | 2,35 | Lavar el cuchuco previamente, en una olla con agua cocinar hasta que este blando el meiz y retirar del fuego, dejar en friar adicionar el azucar y servir según lo establecido en la minuta. |
| | Azúcar, blanco | LIBRAS | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 474,3 | 0,95 | |
| Leche Saborizada | Leche de vaca, entera, pasteuriz | 200 CC | 200,0 | 200,0 | 5400,0 | 18600,0 | 120,00 | Servir la bebida de acuerdo a la cantidad estipulada en la minuta. |
| Maní sin Sal | Maní | 200 GR | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 465,0 | 2,33 | Entregar según la cantidad estipulada en la minuta. |
| Fruta en Cosecha (Mandarina) | Mandarina, zumo | UNIDAD 180 GR | 105,0 | 105,0 | 2835,0 | 9765,0 | 70,00 | Lavar y desinfectar la fruta. Porcionarla según lo establecido en la minuta y servirla. |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Fecha de aprobación:_____

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.



LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

Programa o Proyecto: Atencion Integral a la Primera Infancia

**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indígena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

**GRUPO ÉTNICO :** Indígena _X_ (étnia Yukpa)
Afro ____ Raizal ___ RROM ___ Sin pertenencia Étnica ____

**TIPO DE PREPARACIÓN MENU N° 10**

| PREPARACIONES | INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | PESO BRUTO 12 A 23 MESES | PESO BRUTO 2 A 5 AÑOS | PESO BRUTO POR CANTIDAD 12 A 23 MESES | PESO BRUTO POR CANTIDAD 2 A 5 AÑOS | TOTAL PESO BRUTO | PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 27 | 93 | | |
| Colada de Bienestarina | Bienestarina Más ® | BOLSA 900 GR | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En un recipiente mezcle el azucar y la leche en polvo con la Bienestarina, disuleva la mezcla anterior en toda el agua, agitando continuamente y coloque a fuego alto, caliente hasta que hierva y revuelva continuamente para evitar la formacion de grumos, baje el fuego a medio y deje hervir por 5 minutos más, sin dejar de revolver. |
| | Leche de vaca, entera, en polvo | BOLSA 900 GR | 13,5 | 27,0 | 364,5 | 2511,0 | 3,20 | |
| | Azúcar, blanco | LIBRAS | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 474,3 | 0,95 | |
| Huevo en Perico | Huevo de gallina | UNIDAD | 22,2 | 55,5 | 599,4 | 5161,5 | 103,80 | En un sarten agregar aceite para sofreir el tomate y la cebolla finamente picados. Aparte en una taza agregar los huevos con la sal y batirlos hasta obtener una mezcla homogenea. Luego agregar los huevos revueltos a las verduras y cocinar hasta que esten totalmente cocidos. |
| | Cebolla cabezona | LIBRAS | 2,2 | 2,2 | 59,3 | 200,9 | 0,52 | |
| | Tomate, pulpa | LIBRAS | 5,0 | 5,0 | 136,1 | 468,7 | 1,21 | |
| | Margarina, de aceite vegetal hidro | LIBRAS | 1,3 | 2,5 | 33,8 | 232,5 | 0,53 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Bollo de Maiz | Harina de maíz blanco, grano trit | LIBRAS | 22,5 | 25,0 | 607,5 | 2325,0 | 5,87 | [illegible] Incorporar la Harina de Maiz poco a poco, y amasar por dos minutos hasta tener una masa suave y uniforme. Dividir la masa en porciones iguales, formar los bollos, Cocinar en una olla con abundante agua hasta que estén totalmente cocidos. |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Sopa de Frijol Cabecita Negra (Bienestarina) | Bienestarina Más ® | BOLSA 900 GR | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En una olla adicionar el frijol cabecita negra hasta que ablande luego agregue la sal, las verduras, platano, ahuyama y papa previamente picados. Cocina hasta que todo este blando. Disuelva la bienestarina y agregue a la sopa y por último el cilantro. |
| | Habichuela, cruda | LIBRAS | 5,2 | 5,2 | 139,3 | 479,9 | 1,24 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 8,6 | 8,6 | 231,1 | 796,1 | 2,05 | |
| | Ajo | LIBRAS | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 34,4 | 0,09 | |
| | Ají pimiento rojo | LIBRAS | 0,8 | 0,8 | 22,7 | 78,1 | 0,20 | |
| | Cilantro, hojas | LIBRAS | 1,0 | 1,0 | 27,5 | 94,9 | 0,24 | |
| | Zanahoria, cruda | LIBRAS | 5,3 | 5,3 | 143,9 | 495,7 | 1,28 | |
| | Ahuyama C. máxima, sin cáscar | LIBRAS | 2,0 | 2,0 | 55,1 | 189,7 | 0,49 | |
| | Papa común, con cáscara, cruda | LIBRAS | 10,3 | 10,3 | 278,1 | 957,9 | 2,47 | |
| | Plátano hartón, verde, crudo | UNIDAD | 11,2 | 11,2 | 302,4 | 1041,6 | 4,48 | |
| | Frijol cabecita negra | LIBRAS | 2,5 | 32,7 | 68,0 | 3041,1 | 6,22 | |
| | Pasta alimenticia | LIBRAS | 6,2 | 6,2 | 167,4 | 576,6 | 1,49 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Sardina Guisada | Sardinas enlatadas, con salsa de | 425 GR | 32,0 | 48,0 | 864,0 | 4464,0 | 12,54 | Lavar y desinfectar las verduras, picarlas finamente, sofreirlas en un sarten con aceite, posteriormente adicionar las sardinas, revolver hasta incorporar los ingredientes y cocinar por unos minutos. |
| | Cebolla cabezona | LIBRAS | 3,2 | 3,2 | 87,5 | 301,3 | 0,78 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 12,8 | 12,8 | 345,6 | 1190,4 | 3,07 | |
| | Tomate, pulpa | LIBRAS | 7,6 | 7,6 | 204,1 | 703,1 | 1,81 | |
| | Aceite, refinado, de girasol | 900 CC | 0,5 | 2,5 | 13,5 | 232,5 | 0,27 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Arroz con Zanahoria | Arroz blanco, crudo | LIBRAS | 12,6 | 12,6 | 340,2 | 1171,8 | 3,02 | Lave y desinfecte las zanahorias, rayarlas, sofreir con el aceite . Cuando esten bien freidas agregue el agua y la sal, deje hervir un poco. Agregue el arroz previamente lavado y deje en coccion hasta que este totalmente blando. |
| | Zanahoria, cruda | LIBRAS | 5,3 | 5,3 | 143,9 | 495,7 | 1,28 | |
| | Aceite, refinado, de girasol | 900 CC | 2,0 | 5,0 | 54,0 | 465,0 | 0,58 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Papa Cocida | Papa común, con cáscara, cruda | LIBRAS | 31,3 | 54,0 | 845,1 | 5022,0 | 11,73 | Lave y desinfecte la papa. En una olla ponga agua, agregue la papa y sal y dejelas en coccion hasta que esten blandas. |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Avena Molida | Avena nacional, crudo, molida | BOLSA 200 GR | 7,0 | 11,7 | 189,0 | 1088,1 | 6,39 | Vierta la avena en el agua y disolver hasta eliminar grumos, llevelo a cocción por 10 minutos, dejar enfriar, adicionar azúcar y servir de acuerdo a la cantidad estipulada en la minuta. |
| | Azúcar, blanco | LIBRAS | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 474,3 | 0,95 | |
| Leche Saborizada | Leche de vaca, entera, pasteuriz | 200 CC | 200,0 | 200,0 | 5400,0 | 18600,0 | 120,00 | Servir la bebida de acuerdo a la cantidad estipulada en la minuta. |
| Galletas de soda | Galleta, de soda | TACO 106 GR | 0,0 | 12,0 | 0,0 | 1116,0 | 10,53 | Entregar según la cantidad estipulada en la minuta. |
| Mani sin Sal | Mani | 200 GR | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 465,0 | 2,33 | Entregar según la cantidad estipulada en la minuta. |
| Fruta en Cosecha (Naranja) | Naranja, zumo | UNIDAD 200 GR | 147,0 | 147,0 | 3969,0 | 13671,0 | 88,20 | Lavar y desinfectar la fruta. Porcionarla según lo establecido en la minuta y servirla |

Rul
Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Fecha de aprobación:_____

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

**Programa o Proyecto:** Atencion Integral a la Primera Infancia

**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indígena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

**GRUPO ÉTNICO :** Indígena X (étnia Yukpa)
Afro ____ Raizal ___ RROM ___ Sin pertenencia Étnica ____

**TIPO DE PREPARACIÓN MENU N° 11**

| PREPARACIONES | INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | PESO BRUTO 12 A 23 MESES | PESO BRUTO 2 A 5 AÑOS | PESO BRUTO POR CANTIDAD | | TOTAL PESO BRUTO | PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 12 A 23 MESES | 2 A 5 AÑOS | | |
| | | | | | 27 | 93 | | |
| Colada de Bienestarina | Bienestarina Más ® | BOLSA * 900gr | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En un recipiente mezcle el azucar y la leche en polvo con la Bienestarina, disuleva la mezcla anterior en toda el agua, agitando continuamente y coloque a fuego alto, caliente hasta que hierva y revuelva continuamente para evitar la formacion de grumos, baje el fuego a medio y deje hervir por 5 minutos más, sin dejar de revolver. |
| | Leche de vaca, entera, en polvo | BOLSA * 900gr | 8,1 | 8,1 | 218,7 | 753,3 | 1,08 | |
| | Azúcar, blanco | LIBRA | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 474,3 | 0,95 | |
| Queso Pasteurizado en Rebanada | Queso tipo mozzarella | LIBRA | 14,0 | 20,0 | 378,0 | 1860,0 | 4,48 | Lavar con agua el queso y rebanar acorde a la porción estipulada en la minuta. |
| Guineo verde cocido | Plátano col1, crudo | UNIDAD 200 GR | 44,0 | 68,0 | 1188,0 | 6184,0 | 46,66 | En un olla con agua cocine los guineos verdes ya pelados con sal hasta que esten totalmente blandos. Luego servir según la cantidad estipulada en la minuta y adicionar margarina. |
| | Margarina, de aceite vegetal hidro | LIBRA | 1,3 | 2,5 | 33,8 | 232,5 | 0,53 | |
| | Sal | LIBRA | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Sopa de Arvejas (Bienestarina) | Bienestarina Más ® | BOLSA * 900gr | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En una olla de presion adicionar las arvejas hasta que ablande luego agregue, la sal, las verduras, platano, ahuyama y papa previamente picados. Cocine hasta que todo este blando Desuelva la bienestarina y agregue a la sopa y por ultimo el cilantro |
| | Habichuela, cruda | LIBRA | 5,2 | 5,2 | 139,3 | 479,9 | 1,24 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRA | 8,6 | 8,6 | 231,1 | 796,1 | 2,05 | |
| | Ajo | LIBRA | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 34,4 | 0,09 | |
| | Ají pimiento rojo | LIBRA | 1,7 | 1,7 | 45,6 | 157,2 | 0,41 | |
| | Cilantro, hojas | LIBRA | 1,0 | 1,0 | 27,5 | 94,9 | 0,24 | |
| | Zanahoria, cruda | LIBRA | 5,3 | 5,3 | 143,9 | 495,7 | 1,28 | |
| | Ahuyama C. máxima, sin cásca | LIBRA | 2,0 | 2,0 | 55,1 | 189,7 | 0,49 | |
| | Papa común, con cáscara, cruda | LIBRA | 10,3 | 10,3 | 278,1 | 957,9 | 2,47 | |
| | Plátano hartón, verde, crudo | UNIDAD | 11,2 | 11,2 | 302,4 | 1041,6 | 4,48 | |
| | Arveja verde, cruda | LIBRA | 5,1 | 43,8 | 138,8 | 4538,4 | 9,35 | |
| | Pasta alimenticia | LIBRA | 6,2 | 6,2 | 167,4 | 576,6 | 1,49 | |
| | Sal | LIBRA | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Pechuga Guisada | Carne de pollo, pechuga sin piel, | LIBRA | 42,0 | 60,0 | 1134,0 | 5580,0 | 13,43 | Lavar la pechuga previamente, porcionarla acorde al gramaje estipulado, adobar unos minutos antes con cebollin ajo y sal, luego picar las verduras, agregar todos los ingredientes en una olla con agua y dejar cocinar hasta que se incorporen todos los ingredientes y que esta totalmente cocida. |
| | Ajo | LIBRA | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 34,4 | 0,09 | |
| | Cebolla cabezona | LIBRA | 2,2 | 2,2 | 58,3 | 200,9 | 0,52 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRA | 8,6 | 8,6 | 231,1 | 796,1 | 2,05 | |
| | Tomate, pulpa | LIBRA | 5,0 | 5,0 | 136,1 | 468,7 | 1,21 | |
| | Aceite, refinado, de girasol | 900 cc | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 93,0 | 0,10 | |
| | Sal | LIBRA | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Arroz con Fideos | Arroz blanco, crudo | LIBRA | 12,6 | 12,6 | 340,2 | 1171,8 | 3,02 | En un caldero sofreir los fideos con el aceite hasta que tomen un color dorado. Luego agregar agua suciente, adicionar la sal y dejarlos hervir un poco, agregar el arroz previamente lavado. Dejar en cocción hasta que el arroz esté totalmente blando |
| | Pasta alimenticia | LIBRA | 3,0 | 3,0 | 81,0 | 279,0 | 0,72 | |
| | Aceite, refinado, de girasol | 900 cc | 2,5 | 6,5 | 67,5 | 604,5 | 0,75 | |
| | Sal | LIBRA | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Papa Cocida | Papa común, con cáscara, cruda | UNIDAD | 43,2 | 54,1 | 1166,4 | 5026,7 | 20,64 | Lavar muy bien la papa con abundante agua. En una olla ponga agua, agregue la papa y sal y dejelas en coccion hasta que esten blandas. |
| | Sal | LIBRA | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Agua de Panela | Panela | LIBRA | 0,0 | 14,5 | 0,0 | 1348,5 | 2,70 | Agregue la panela en el agua hasta que este totalmente disuelta. Agregue el zumo de limon y hielo. |
| | Limón, pulpa | LIBRA | 5,0 | 5,0 | 135,0 | 465,0 | 1,20 | |
| Kumis | Kumis entero con dulce | 2100 cc | 75,0 | 105,0 | 2025,0 | 9765,0 | 5,61 | Servir la bebida de acuerdo a la cantidad estipulada en la minuta. |
| Galleta Ducales | Galleta, cracker | 360 gr | 12,0 | 12,0 | 324,0 | 1116,0 | 4,00 | Entregar según la cantidad estipulada en la minuta. |
| Mani sin Sal | Mani | 200 GR | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 465,0 | 2,33 | Entregar según la cantidad estipulada en la minuta. |
| Fruta en Cosecha (Banano) | Banano común, maduro, pulpa | UNIDAD 200 GR | 65,0 | 65,0 | 1755,0 | 6045,0 | 39,00 | Lavar y desinfectar la fruta. Porcionarla según lo establecido en la minuta y servirla. |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____



LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

Programa o Proyecto: Atencion Integral a la Primera Infancia

**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

**GRUPO ÉTNICO :** Indigena _X_ (étnia Yukpa)
Afro ____ Raizal ___ RROM ___ Sin pertenencia Étnica ____

| TIPO DE PREPARACIÓN MENU Nº 12 | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| PREPARACIONES | INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | PESO BRUTO 12 A 23 MESES | PESO BRUTO 2 A 5 AÑOS | PESO BRUTO POR 12 A 23 MESES 27 | PESO BRUTO POR 2 A 5 AÑOS 93 | TOTAL PESO BRUTO | PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN |
| Colada de Bienestarina | Bienestarina Más ® | BOLSA 900 GR | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En un recipiente mezcle el azucar y la leche en polvo con la Bienestarina, disuleva la mezcla anterior en toda el agua, agitando continuamente y coloque a fuego alto, caliente hasta que hierva y revuelva continuamente para evitar la formacion de grumos, baje el fuego a medio y deje hervir por 5 minutos más, sin dejar de revolver. |
| | Leche de vaca, entera, en polvo | BOLSA 900 GR | 8,1 | 8,1 | 218,7 | 753,3 | 1,08 | |
| | Azúcar, blanco | LIBRAS | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 474,3 | 0,95 | |
| Queso Pasteurizado en Rebanada | Queso tipo mozzarella | LIBRAS | 14,0 | 20,0 | 378,0 | 1860,0 | 4,48 | Lavar con agua el queso y rebanar acorde a la porción estipulada. |
| Papa Cocida | Papa común, sin cáscara, cruda | LIBRAS | 50,0 | 125,0 | 1350,0 | 11625,0 | 25,95 | Lavar muy bien la papa con abundante agua. En una olla ponga agua, agregue la papa y sal y dejelas en coccion hasta que esten blandas. |
| | Margarina, de aceite vegetal hidro | LIBRAS | 1,3 | 2,5 | 33,8 | 232,5 | 0,53 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Sopa de Frijol Rojo (Bienestarina) | Bienestarina Más ® | BOLSA 900 GR | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En una olla de presion adicionar el frijol rojo hasta que ablanda Luego agregue la sal, las verduras, platano, ahuyama y papa previamente picados. Cocine hasta que todo este blando Disuelva la bienestarina y agregue a la sopa y por último el cilantro. |
| | Habichuela, cruda | LIBRAS | 5,2 | 5,2 | 139,3 | 479,9 | 1,24 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 8,6 | 8,6 | 231,1 | 796,1 | 2,05 | |
| | Ajo | LIBRAS | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 34,4 | 0,09 | |
| | Ají pimiento rojo | LIBRAS | 1,7 | 1,7 | 45,6 | 157,2 | 0,41 | |
| | Cilantro, hojas | LIBRAS | 1,0 | 1,0 | 27,5 | 94,9 | 0,24 | |
| | Zanahoria, cruda | LIBRAS | 5,3 | 5,3 | 143,9 | 495,7 | 1,28 | |
| | Ahuyama C. máxima, sin cáscar | LIBRAS | 2,0 | 2,0 | 55,1 | 189,7 | 0,49 | |
| | Papa común, con cáscara, cruda | LIBRAS | 10,3 | 10,3 | 278,1 | 957,9 | 2,47 | |
| | Plátano hartón, verde, crudo | UNIDAD | 11,2 | 11,2 | 302,4 | 1041,6 | 4,48 | |
| | Frijol rojo | LIBRAS | 4,8 | 45,2 | 128,5 | 4203,6 | 8,66 | |
| | Pasta alimenticia | LIBRAS | 6,2 | 6,2 | 167,4 | 576,6 | 1,49 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Carne en Goulash | Carne de res, magra | LIBRAS | 42,0 | 60,0 | 1134,0 | 5580,0 | 13,43 | Se pica la carne en cuadritos, se coloca a cocinar en una olla con agua, se pican todas las verduras y se adicionan a la preparación, se condimenta al gusto y se revuelve hasta incorporar, cocinar a fuego lento, con la olla destapada y dejar cocinar hasta que estén blandas la carne. |
| | Ají pimiento rojo | LIBRAS | 1,7 | 1,7 | 45,6 | 157,2 | 0,41 | |
| | Ajo | LIBRAS | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 34,4 | 0,09 | |
| | Cebolla cabezona | LIBRAS | 2,2 | 2,2 | 58,3 | 200,9 | 0,52 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 8,6 | 8,6 | 231,1 | 796,1 | 2,05 | |
| | Tomate, pulpa | LIBRAS | 5,0 | 5,0 | 135,1 | 468,7 | 1,21 | |
| | Zanahoria, cruda | LIBRAS | 5,3 | 5,3 | 143,9 | 495,7 | 1,28 | |
| | Aceite, refinado, de girasol | 900 cc | 0,5 | 2,5 | 13,5 | 232,5 | 0,27 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Spaguettis | Pasta alimenticia | LIBRAS | 12,4 | 12,4 | 334,8 | 1153,2 | 2,98 | Cocinar los Macarrones de 12 a 15 minutos en abundante agua hirviendo, siempre teniendo en cuenta que por 1 litro de agua mezclamos una cucharadita de sal por cada 100gr de pasta y adicionar aceite. |
| | Aceite, refinado, de girasol | 900 cc | 2,0 | 5,0 | 54,0 | 465,0 | 0,58 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Galletas de Soda | Galleta, de soda | TACO 106 GR | 7,0 | 7,0 | 189,0 | 651,0 | 7,92 | Entregar según la cantidad estipulada en la minuta. |
| Avena Molida | Avena nacional, crudo, molida | BOLSA 200 GR | 9,3 | 11,7 | 251,1 | 1088,1 | 6,70 | Vierta la avena en el agua y disolver hasta eliminar grumos, llevelo a cocción por 10 minutos, dejar enfriar, adicionar azúcar y servir de acuerdo a la cantidad estipulada en la minuta. |
| | Azúcar, blanco | LIBRAS | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 474,3 | 0,95 | |
| Yogurt | Yogurt entero, con dulce | 2100 cc | 75,0 | 105,0 | 2025,0 | 9765,0 | 5,61 | Servir la bebida de acuerdo a la cantidad estipulada en la minuta. |
| Ponqué | Torta, con harina de trigo | 230 GR | 12,0 | 15,0 | 324,0 | 1395,0 | 7,47 | Entregar según la cantidad estipulada en la minuta. |
| Maní sin Sal | Maní | 200 GR | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 465,0 | 0,93 | Entregar según la cantidad estipulada en la minuta. |
| Fruta en Cosecha (Mandarina) | Mandarina, zumo | UNIDAD 160 GR | 105,0 | 105,0 | 2835,0 | 9765,0 | 70,00 | Lavar y desinfectar la fruta. Porcionarla según lo establecido en la minuta y servirla. |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____



LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atencion Integral a la Primera Infancia

**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indígena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

**GRUPO ÉTNICO :** Indígena _X_ (étnia Yukpa)
Afro ____ Raizal ___ RROM ___ Sin pertenencia Étnica ____

| TIPO DE PREPARACIÓN MENU N° 13 | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| PREPARACIONES | INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | PESO BRUTO 12 A 23 MESES | PESO BRUTO 2 A 5 AÑOS | PESO BRUTO POR 12 A 23 MESES 27 | PESO BRUTO POR 2 A 5 AÑOS 93 | TOTAL PESO BRUTO | PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN |
| Colada de Bienestarina | Bienestarina Más ® | BOLSA 900 GR | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En un recipiente mezcle el azucar y la leche en polvo con la Bienestarina, disuelva la mezcla anterior en toda el agua, agitando continuamente y coloque a fuego alto, caliente hasta que hierva y revuelva continuamente para evitar la formacion de grumos, baje el fuego a medio y deje hervir por 5 minutos más, sin dejar de revolver. |
| | Leche de vaca, entera, en polvo | BOLSA 900 GR | 13,5 | 13,5 | 364,5 | 1255,5 | 1,80 | |
| | Azúcar, blanco | LIBRAS | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 474,3 | 0,95 | |
| Sardina Guisada | Sardinas enlatadas, con salsa de | LATA 425 GR | 24,0 | 40,0 | 648,0 | 3720,0 | 10,28 | Lavar y desinfectar las verduras, picarlas finamente, sofreirlas en un sarten con aceite, posteriormente adicionar las sardinas, revolver hasta incorporar los ingredientes y cocinar por unos minutos. |
| | Cebolla cabezona | LIBRAS | 1,1 | 1,1 | 29,2 | 100,4 | 0,26 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 4,3 | 4,3 | 115,6 | 398,0 | 1,03 | |
| | Tomate, pulpa | LIBRAS | 2,5 | 2,5 | 68,0 | 234,4 | 0,60 | |
| Yuca Cocida | Papa común, con cáscara, cruda | LIBRAS | 24,8 | 104,0 | 669,6 | 9672,0 | 20,68 | Pelar la yuca, lavarla con abundante agua, porcionarla, adicionarla en una olla con agua y sal, dejar en coccion hasta que estén blandas. |
| | Margarina, de aceite vegetal hidro | LIBRAS | 1,3 | 2,5 | 33,8 | 232,5 | 0,53 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Sopa de Lentejas (Bienestarina) | Bienestarina Más ® | BOLSA 900 GR | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En una olla adicionar las lentejas hasta que ablande luego agregue la sal, las verduras, platano, ahuyama y papa previamente picados. Cocine hasta que todo este blando Disuelva la bienestarina y agregue a la sopa y por último el cilantro |
| | Habichuela, cruda | LIBRAS | 5,2 | 5,2 | 139,3 | 479,9 | 1,24 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 4,3 | 4,3 | 115,6 | 398,0 | 1,03 | |
| | Ajo | LIBRAS | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 34,4 | 0,09 | |
| | Ají pimiento rojo | LIBRAS | 0,8 | 0,8 | 22,7 | 78,1 | 0,20 | |
| | Cilantro, hojas | LIBRAS | 1,0 | 1,0 | 27,5 | 94,9 | 0,24 | |
| | Zanahoria, cruda | LIBRAS | 5,3 | 5,3 | 143,9 | 495,7 | 1,28 | |
| | Ahuyama C. máxima, sin cáscar | LIBRAS | 2,0 | 2,0 | 55,1 | 189,7 | 0,49 | |
| | Papa común, con cáscara, cruda | LIBRAS | 10,3 | 10,3 | 278,1 | 957,9 | 2,47 | |
| | Plátano hartón, verde, crudo | UNIDAD | 11,2 | 11,2 | 302,4 | 1041,6 | 4,48 | |
| | Lenteja | LIBRAS | 5,0 | 35,2 | 136,1 | 3273,6 | 6,82 | |
| | Pasta alimenticia | LIBRAS | 6,2 | 6,2 | 167,4 | 576,6 | 1,49 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Carne Guisada | Carne de res, magra | LIBRAS | 30,0 | 60,0 | 810,0 | 5580,0 | 12,78 | En un recipiente cocinar la carne con un poco de agua, ajo y sal, aparte en un sarten sofreir las verduras, agregar a la carne en cocción y revolver hasta que se logre una mezcla homogenea. Servir según los establecido en la minuta. |
| | Ají pimiento rojo | LIBRAS | 1,7 | 1,7 | 45,6 | 157,2 | 0,41 | |
| | Ajo | LIBRAS | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 34,4 | 0,09 | |
| | Cebolla cabezona | LIBRAS | 1,1 | 1,1 | 29,2 | 100,4 | 0,26 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 8,6 | 8,6 | 231,1 | 796,1 | 2,05 | |
| | Tomate, pulpa | LIBRAS | 2,5 | 2,5 | 68,0 | 234,4 | 0,60 | |
| | Zanahoria, cruda | LIBRAS | 5,3 | 5,3 | 143,9 | 495,7 | 1,28 | |
| | Aceite, refinado, de girasol | 900 cc | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 93,0 | 0,10 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Arroz con Ahuyama | Arroz blanco, crudo | LIBRAS | 12,6 | 12,6 | 340,2 | 1171,8 | 3,02 | En un recipiente adicionar aceite, deja calentar a fuego bajo, sofria la ahuyama previamente rayada, agregar agua , sal y arroz, deje hervir, luego espere que seque el agua luego revuelva y tape. |
| | Ahuyama C. máxima, sin cáscar | LIBRAS | 1,4 | 1,4 | 36,7 | 126,5 | 0,33 | |
| | Aceite, refinado, de girasol | 900 cc | 2,5 | 6,5 | 67,5 | 604,5 | 0,75 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Malanga Cocida | Malanga, tubérculo | LIBRAS | 30,3 | 50,5 | 818,1 | 4696,5 | 11,03 | Lavar con abundante agua la malanga, pelarla y porcionarla, luego agregar la malanga en una olla con suficiente agua y colocar a cocinar, adicionar. |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Cuchuco de Maiz | Maiz amarillo, trillado | 200 GR | 7,3 | 12,3 | 197,1 | 1143,9 | 2,68 | Lavar el cuchuco previamente, en una olla con agua cocinar hasta que este blando el maiz y retirar del fuego, dejar en friar adicionar el azucar y servir según lo establecido en la minuta. |
| | Azúcar, blanco | LIBRAS | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 474,3 | 0,95 | |
| Queso Pasteurizado en Rebanada | Queso tipo mozzarella | LIBRAS | 20,0 | 30,0 | 540,0 | 2790,0 | 6,66 | Lavar con agua el queso y rebanar acorde a la porción estipulada |
| Pan Tajado | Pan molde | UNIDAD 40 GR | 14,8 | 14,8 | 399,6 | 1376,4 | 44,40 | Entregar según la cantidad estipulada en la minuta |
| Mani sin Sal | Mani | 200 GR | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 465,0 | 2,33 | Entregar según la cantidad estipulada en la minuta |
| Fruta en Cosecha (Naranja) | Naranja, zumo | UNIDAD 200 GR | 147,0 | 147,0 | 3969,0 | 13671,0 | 68,20 | Lavar y desinfectar la fruta. Porcionarla según lo establecido en la minuta y servirla |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

**Programa o Proyecto:** Atencion Integral a la Primera Infancia

**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

**GRUPO ÉTNICO :** Indigena _X_ (étnia Yukpa)
Afro ____ Raizal ___ RROM ___ Sin pertenencia Étnica ____

| TIPO DE PREPARACIÓN MENU N° 14 | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| PREPARACIONES | INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | PESO BRUTO 12 A 23 MESES | PESO BRUTO 2 A 5 AÑOS | PESO BRUTO POR 12 A 23 MESES | PESO BRUTO POR 2 A 5 AÑOS | TOTAL PESO BRUTO | PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN |
| | | | | | 27 | 93 | | |
| Colada de Bienestarina | Bienestarina Más ® | BOLSA 900 GR | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En un recipiente mezcle el azucar y la leche en polvo con la Bienestarina, disuleva la mezcla anterior en toda el agua, agitando continuamente y coloque a fuego alto, caliente hasta que hierva y revuelva continuamente para evitar la formacion de grumos, baje el fuego a medio y deje hervir por 5 minutos más, sin dejar de revolver. |
| | Leche de vaca, entera, en polvo | BOLSA 900 GR | 13,5 | 27,0 | 364,5 | 2511,0 | 3,20 | |
| | Azúcar, blanco | LIBRAS | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 474,3 | 0,95 | |
| Huevo Revuelto | Huevo de gallina | UNIDAD | 22,2 | 55,5 | 599,4 | 5161,5 | 103,80 | Adicionar en un recipiente la margarina hasta calentar, luego adicionar los huevos con la sal, revolver hasta que solidifiquen. |
| | Margarina, de aceite vegetal hidro | LIBRAS | 1,3 | 1,3 | 33,8 | 116,3 | 0,30 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Arepa Asada | Harina de maíz blanco, grano trill | LIBRAS | 22,5 | 25,0 | 607,5 | 2325,0 | 5,87 | En un recipiente, verter el agua y la sal. Incorporar la Harina de Maiz poco a poco, y amasar por dos minutos hasta tener una masa suave y uniforme. Dividir la masa en porciones iguales, formar bolas y luego aplanar en las manos para formar discos. Asar en una plancha hasta que estén doradas por ambos lados. |
| | Margarina, de aceite vegetal hidro | LIBRAS | 1,3 | 2,5 | 33,8 | 232,5 | 0,53 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Sopa de Fideos (Bienestarina) | Bienestarina Más ® | BOLSA 900 GR | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En una olla adicionar el fideo, la sal, las verduras, platano, ahuyama y papa previamente picados. Cocine hasta que todo este blando. Disuelva la bienestarina y agregue a la sopa y por último el cilantro. |
| | Habichuela, cruda | LIBRAS | 5,2 | 5,2 | 139,3 | 479,9 | 1,24 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 8,6 | 8,6 | 231,1 | 796,1 | 2,05 | |
| | Ajo | LIBRAS | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 34,4 | 0,09 | |
| | Ají pimiento rojo | LIBRAS | 0,8 | 0,8 | 22,7 | 78,1 | 0,20 | |
| | Cilantro, hojas | LIBRAS | 1,0 | 1,0 | 27,5 | 94,9 | 0,24 | |
| | Zanahoria, cruda | LIBRAS | 5,3 | 5,3 | 143,9 | 495,7 | 1,28 | |
| | Ahuyama C. máxima, sin cáscar | LIBRAS | 2,0 | 2,0 | 55,1 | 189,7 | 0,49 | |
| | Papa común, con cáscara, cruda | LIBRAS | 10,3 | 10,3 | 278,1 | 957,9 | 2,47 | |
| | Plátano hartón, verde, crudo | UNIDAD | 11,2 | 11,2 | 302,4 | 1041,6 | 4,48 | |
| | Pasta alimenticia | LIBRAS | 6,2 | 6,2 | 167,4 | 576,6 | 1,49 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Huevo cocido | Huevo de gallina | UNIDAD | 22,2 | 55,5 | 599,4 | 5161,5 | 103,80 | Lavar y desinfectar previamente los huevos, luego adicionarlos en una olla con agua, dejar hervir por 15 minutos. |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Arroz con Fideos | Arroz blanco, crudo | LIBRAS | 12,6 | 12,6 | 340,2 | 1171,8 | 3,02 | En un caldero sofreir los fideos con el aceite hasta que tomen un color dorado. Luego agregar agua suciente, adicionar la sal y dejarlos hervir un poco, agregar el arroz previamente lavado. Dejar en cocción hasta que el arroz esté totalmente blando. |
| | Pasta alimenticia | LIBRAS | 3,0 | 3,0 | 81,0 | 279,0 | 0,72 | |
| | Aceite, refinado, de girasol | 900 cc | 2,0 | 2,0 | 54,0 | 186,0 | 0,27 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Platano Amarillo Cocido | Plátano hartón, maduro, crudo | UNIDAD | 65,0 | 65,0 | 1755,0 | 6045,0 | 26,00 | Lave y desinfecte los plátanos, luego quite la cáscara y porciónelos. Aparte en una olla con agua agregue los plátanos y dejar hervir hasta que esten blandos. Sirva según lo establecido en la minuta. |
| Arvejas Guisadas | Arveja verde, cruda | LIBRAS | 2,6 | 10,2 | 69,4 | 948,6 | 2,04 | En un recipiente cocinar las Arvejas con agua suficiente, sal y ajo hasta que esten completamente blandas. Aparte en un sarten sofreir las verduras finamente picadas luego adicionar as verduras a las lentejas en cocción y mezclar homogeneamente. servir segun lo estipulado en la minuta. |
| | Ají pimiento rojo | LIBRAS | 1,7 | 1,7 | 45,6 | 157,2 | 0,41 | |
| | Ajo | LIBRAS | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 34,4 | 0,09 | |
| | Cebolla cabezona | LIBRAS | 2,2 | 2,2 | 58,3 | 200,9 | 0,52 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 8,6 | 8,6 | 231,1 | 796,1 | 2,05 | |
| | Tomate, pulpa | LIBRAS | 5,0 | 5,0 | 136,1 | 468,7 | 1,21 | |
| | Zanahoria, cruda | LIBRAS | 5,3 | 5,3 | 143,9 | 495,7 | 1,28 | |
| | Aceite, refinado, de girasol | 900 CC | 0,5 | 2,5 | 13,5 | 232,5 | 0,27 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Agua de Panela | Panela | LIBRAS | 0,0 | 14,5 | 0,0 | 1343,5 | 2,70 | Agregue la panela en el agua hasta que este totalmente disuelta. Agregue el zumo de limon y hielo. |
| | Limón, pulpa | LIBRAS | 5,0 | 5,0 | 135,0 | 465,0 | 1,20 | |
| Leche Saborizada | Leche de vaca, entera, pasteuriz | UNIDAD | 200,0 | 200,0 | 5400,0 | 18600,0 | 120,00 | Servir la bebida de acuerdo a la cantidad estipulada en la minuta. |
| Ponqué | Torta, con harina de trigo | 230 GRAMOS | 0,0 | 15,0 | 0,0 | 1395,0 | 6,07 | Entregar según la cantidad estipulada en la minuta. |
| Maní sin Sal | Maní | 200 GR | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 465,0 | 2,33 | Entregar según la cantidad estipulada en la minuta. |
| Fruta en Cosecha (Piña) | Piña, maduro, pulpa | LIBRAS | 115,0 | 115,0 | 3105,0 | 10695,0 | 27,60 | Lavar y desinfectar la fruta. Porcionarla según lo establecido en la minuta y servirla. |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

Programa o Proyecto: Atencion Integral a la Primera Infancia

Sub-Proyecto: Modalidad Propia e Intercultural
Nombre EAS: Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
Unidad de Servicio:

GRUPO ÉTNICO : Indígena _X_ (étnia Yukpa)
Afro ____ Raizal ___ RROM ___ Sin pertenencia Étnica ____

**TIPO DE PREPARACIÓN MENU N° 15**

| PREPARACIONES | INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | PESO BRUTO 12 A 23 MESES | PESO BRUTO 2 A 5 AÑOS | PESO BRUTO POR CANTIDAD 12 A 23 MESES | PESO BRUTO POR CANTIDAD 2 A 5 AÑOS | TOTAL PESO BRUTO | PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 27 | 93 | | |
| Colada de Bienestarina | Bienestarina Más ® | BOLSA 900 GR | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En un recipiente mezcle el azucar y la leche en polvo con la Bienestarina, disuelva la mezcla anterior en toda el agua, agitando continuamente y coloque a fuego alto, caliente hasta que hierva y revuelva continuamente para evitar la formacion de grumos, baje el fuego a medio y deje hervir por 5 minutos más, sin dejar de revolver. |
| | Leche de vaca, entera, en polvo | BOLSA 900 GR | 13,5 | 27,0 | 364,5 | 2511,0 | 3,20 | |
| | Azúcar, blanco | LIBRAS | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 474,3 | 0,95 | |
| Huevo en Perico | Huevo de gallina | UNIDAD | 22,2 | 55,5 | 599,4 | 5161,5 | 103,80 | En un sarten agregar aceite para sofreir el tomate y la cebolla finamente picados. Aparte en una taza agregar los huevos con la sal y batirlos hasta obtener una mezcla homogenea. Luego agregar los huevos revueltos a las verduras y cocinar hasta que esten totalmente cocidos. |
| | Cebolla cabezona | LIBRAS | 2,2 | 2,2 | 58,3 | 200,9 | 0,52 | |
| | Tomate, pulpa | LIBRAS | 5,0 | 5,0 | 136,1 | 468,7 | 1,21 | |
| | Margarina, de aceite vegetal hidro | LIBRAS | 1,3 | 2,5 | 33,8 | 232,5 | 0,53 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Bollo de Maiz | Harina de maiz blanco, grano trill | LIBRAS | 22,5 | 25,0 | 607,5 | 2325,0 | 5,87 | En un recipiente, verter el agua y la sal. Incorporar la Harina de Maiz poco a poco, y amasar por dos minutos hasta tener una masa suave y uniforme. Dividir la masa en porciones iguales, formar los bollos. Cocinar en una olla con abundante agua hasta que estén totalmente cocidos. |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Sopa de Frijol Cabecita Negra (Bienestarina) | Bienestarina Más ® | BOLSA 900 GR | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En una ola adicionar el frijol cabecita negra hasta que ablande luego agregue la sal, las verduras, platano, ahuyama y papa previamente picados. Cocine hasta que todo este blando. Disuelva la bienestarina y agregue a la sopa y por último el cilantro. |
| | Habichuela, cruda | LIBRAS | 5,2 | 5,2 | 139,3 | 479,9 | 1,24 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 8,6 | 8,6 | 231,1 | 796,1 | 2,05 | |
| | Ajo | LIBRAS | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 34,4 | 0,09 | |
| | Ají pimiento rojo | LIBRAS | 0,8 | 0,8 | 22,7 | 78,1 | 0,20 | |
| | Cilantro, hojas | LIBRAS | 1,0 | 1,0 | 27,5 | 94,9 | 0,24 | |
| | Zanahoria, cruda | LIBRAS | 5,3 | 5,3 | 143,9 | 495,7 | 1,28 | |
| | Ahuyama C. máxima, sin cáscar | LIBRAS | 2,0 | 2,0 | 55,1 | 189,7 | 0,49 | |
| | Papa común, con cáscara, cruda | LIBRAS | 10,3 | 10,3 | 278,1 | 957,9 | 2,47 | |
| | Plátano hartón, verde, crudo | UNIDAD | 11,2 | 11,2 | 302,4 | 1041,6 | 4,48 | |
| | Frijol cabecita negra | LIBRAS | 2,5 | 22,6 | 68,0 | 2101,8 | 4,34 | |
| | Pasta alimenticia | LIBRAS | 6,2 | 6,2 | 167,4 | 576,6 | 1,49 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Sardina Guisada | Sardinas enlatadas, con salsa de | LATA 425 GR | 32,0 | 40,0 | 864,0 | 3720,0 | 10,79 | Lavar y desinfectar las verduras, picarlas finamente, sofreírlas en un sarten con aceite, posteriormente adicionar las sardinas, revolver hasta incorporar los ingredientes y cocinar por unos minutos. |
| | Cebolla cabezona | LIBRAS | 3,2 | 3,2 | 87,5 | 301,3 | 0,78 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 12,8 | 12,8 | 345,6 | 1190,4 | 3,07 | |
| | Tomate, pulpa | LIBRAS | 7,6 | 7,6 | 204,1 | 703,1 | 1,81 | |
| | Aceite, refinado, de girasol | 900 cc | 0,5 | 2,5 | 13,5 | 232,5 | 0,27 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Arroz con Zanahoria | Arroz blanco, crudo | LIBRAS | 12,6 | 12,6 | 340,2 | 1171,8 | 3,02 | Lave y desinfecte las zanahorias, rayarlas, sofreir con el aceite . Cuando esten bien freidas agregue el agua y la sal, deje hervir un poco. Agregue el arroz previamente lavado y deje en coccion hasta que este totalmente blando. |
| | Zanahoria, cruda | LIBRAS | 5,3 | 5,3 | 143,9 | 495,7 | 1,28 | |
| | Aceite, refinado, de girasol | 900 cc | 2,0 | 5,0 | 54,0 | 465,0 | 0,58 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Papa Cocida | Papa común, con cáscara, cruda | LIBRAS | 31,3 | 52,0 | 845,1 | 4836,0 | 11,36 | Lavar muy bien la papa con abundante agua. En una olla ponga agua, agregue la papa y sal y dejelas en coccion hasta que esten blandas. |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Avena Molida | Avena nacional, crudo, molida | BOLSA 200 GR | 7,0 | 11,7 | 189,0 | 1088,1 | 6,39 | Vierta la avena en el agua y disolver hasta eliminar grumos, llevelo a cocción por 10 minutos, dejar enfriar, adicionar azúcar y servir de acuerdo a la cantidad estipulada en la minuta. |
| | Azúcar, blanco | LIBRAS | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 474,3 | 0,95 | |
| Leche Saborizada | Leche de vaca, entera, pasteuriza | UNIDAD | 200,0 | 200,0 | 5400,0 | 18600,0 | 120,00 | Servir la bebida de acuerdo a la cantidad estipulada en la minuta. |
| Galleta de Soda | Galleta, de soda | TACO 106 | 0,0 | 12,0 | 0,0 | 1116,0 | 10,53 | Entregar según la cantidad estipulada en la minuta. |
| Mani sin Sal | Mani | 200 GR | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 465,0 | 2,33 | Entregar según la cantidad estipulada en la minuta. |
| Fruta en Cosecha (Naranja) | Naranja, zumo | UNIDAD 200 GR | 147,0 | 147,0 | 3969,0 | 13671,0 | 88,20 | Lavar y desinfectar la fruta. Porcionarla según lo establecido en la minuta y servirla. |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

Programa o Proyecto: Atencion Integral a la Primera Infancia

**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indigena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

**GRUPO ÉTNICO :** Indigena _X_ (étnia Yukpa)
Afro ____ Raizal ___ RROM ___ Sin pertenencia Étnica ____

**TIPO DE PREPARACIÓN MENU N° 16**

| PREPARACIONES | INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | PESO BRUTO 12 A 23 MESES | PESO BRUTO 2 A 5 AÑOS | PESO BRUTO POR CANTIDAD 12 A 23 MESES | PESO BRUTO POR CANTIDAD 2 A 5 AÑOS | TOTAL PESO BRUTO | PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 27 | 93 | | |
| Colada de Bienestarina | Bienestarina Más ® | BOLSA 900 GR | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En un recipiente mezcle el azucar y la leche en polvo con la Bienestarina, disuleva la mezcla anterior en toda el agua, agitando continuamente y coloque a fuego alto, caliente hasta que hierva y revuelva continuamente para evitar la formacion de grumos, baje el fuego a medio y deje hervir por 5 minutos más, sin dejar de revolver. |
| | Leche de vaca, entera, en polvo | BOLSA 900 GR | 8,1 | 8,1 | 218,7 | 753,3 | 1,08 | |
| | Azúcar, blanco | LIBRAS | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 474,3 | 0,95 | |
| Queso Pasteurizado en Rebanada | Queso tipo mozzarella | LIBRAS | 14,0 | 20,0 | 378,0 | 1860,0 | 4,48 | Lavar con agua el queso y rebanar acorde a la porción estipulada en la minuta. |
| Pan Tajado | Pan molde | PAQ 420 GR | 26,6 | 29,6 | 718,2 | 2752,8 | 8,26 | Servir según la cantidad entregada en la minuta. |
| | Margarina, de aceite vegetal hidro | LIBRAS | 1,3 | 2,5 | 33,8 | 232,5 | 0,53 | |
| Sopa de Frijol Rojo (Bienestarina) | Bienestarina Más ® | BOLSA 900 GR | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En una olla de presion adicionar el frijol rojo hasta que ablande luego agregue la sal, las verduras, platano, ahuyama y papa previamente picados. Cocine hasta que todo esta blando. Disuelva la bienestarina y agregue a la sopa y por último el cilantro. |
| | Habichuela, cruda | LIBRAS | 5,2 | 5,2 | 139,3 | 479,9 | 1,24 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 8,6 | 8,6 | 231,1 | 796,1 | 2,05 | |
| | Ajo | LIBRAS | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 34,4 | 0,09 | |
| | Ají pimiento rojo | LIBRAS | 1,7 | 1,7 | 45,6 | 157,2 | 0,41 | |
| | Cilantro, hojas | LIBRAS | 1,0 | 1,0 | 27,5 | 94,9 | 0,24 | |
| | Zanahoria, cruda | LIBRAS | 5,3 | 5,3 | 143,9 | 495,7 | 1,28 | |
| | Ahuyama C. máxima, sin cásca | LIBRAS | 2,0 | 2,0 | 55,1 | 189,7 | 0,49 | |
| | Papa común, con cáscara, cruda | LIBRAS | 10,3 | 10,3 | 278,1 | 957,9 | 2,47 | |
| | Plátano hartón, verde, crudo | UNIDAD | 11,2 | 11,2 | 302,4 | 1041,6 | 4,48 | |
| | Frijol rojo | LIBRAS | 4,8 | 45,2 | 128,5 | 4203,6 | 8,66 | |
| | Pasta alimenticia | LIBRAS | 0,0 | 6,2 | 0,0 | 576,6 | 1,15 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Menudencia Guisada | Menudencias de pollo | LIBRAS | 52,3 | 74,8 | 1412,1 | 6956,4 | 16,74 | Lavar muy bien las menudencias con agua y limón, limpiarlas y cortarle las uñas, adobar unos minutos antes con cebolla y ajo, agregar en una olla con agua y sal las menudencias, picar las verduras y agregarlas a la preparación, dejar en cocción hasta que se cocinen. |
| | Ajo | LIBRAS | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 34,4 | 0,09 | |
| | Cebolla cabezona | LIBRAS | 5,1 | 5,1 | 138,5 | 477,1 | 1,23 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 8,6 | 8,6 | 231,1 | 796,1 | 2,05 | |
| | Pimentón rojo | LIBRAS | 1,7 | 1,7 | 45,6 | 157,2 | 0,41 | |
| | Zanahoria, cruda | LIBRAS | 5,3 | 5,3 | 143,9 | 495,7 | 1,28 | |
| | Habichuela, cruda | LIBRAS | 3,4 | 3,4 | 92,9 | 319,9 | 0,83 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Arroz de Fideos | Arroz blanco, crudo | LIBRAS | 12,6 | 12,6 | 340,2 | 1171,8 | 3,02 | En un caldero sofreir los fideos con el aceite hasta que tomen un color dorado. Luego agregar agua suciente, adicionar la sal y dejarlos hervir un poco, agregar el arroz previamente lavado. Dejar en cocción hasta que el arroz esté totalmente blando. |
| | Pasta alimenticia | LIBRAS | 3,0 | 3,0 | 81,0 | 279,0 | 0,72 | |
| | Aceite, refinado, de girasol | 900 CC | 2,5 | 5,0 | 67,5 | 465,0 | 0,59 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Yuca cocida | Yuca, cruda | LIBRAS | 24,8 | 31,0 | 669,6 | 2883,0 | 7,11 | Pelar y lavar muy bien la yuca, porcionarla, adicionarlas en una olla con agua y sal, cocinar hasta que estén blandas. |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Cuchuco de Maiz | Maiz amarillo, trillado | LIBRAS | 9,8 | 9,8 | 264,6 | 911,4 | 2,35 | Lavar el cuchuco previamente, en una olla con agua cocinar hasta que este blando el maiz y retirar del fuego, dejar en frior adicionar el azucar y servir según lo establecido en la minuta. |
| | Azúcar, blanco | LIBRAS | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 474,3 | 0,95 | |
| Kumis | Kumis entero con dulce | 2100 CC | 75,0 | 105,0 | 2025,0 | 9765,0 | 5,61 | Servir la bebida de acuerdo a la cantidad estipulada en la minuta. |
| Mani sin Sal | Mani | 200 GR | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 465,0 | 2,33 | Entregar según la cantidad estipulada en la minuta. |
| Fruta en Cosecha (Mandarina) | Mandarina, zumo | UNIDAD 180 GR | 105,0 | 105,0 | 2835,0 | 9765,0 | 70,00 | Lavar y desinfectar la fruta. Porcionarla según lo establecido en la minuta y servirla. |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Fecha de elaboración:_____

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.



LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

**Programa o Proyecto:** Atencion Integral a la Primera Infancia

**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indígena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

**GRUPO ÉTNICO :** Indígena X (étnia Yukpa)
Afro ____ Raizal ___ RROM ___ Sin pertenencia Étnica ____

**TIPO DE PREPARACIÓN MENU N° 17**

| PREPARACIONES | INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | PESO BRUTO 12 A 23 MESES | PESO BRUTO 2 A 5 AÑOS | PESO BRUTO POR 12 A 23 MESES | PESO BRUTO POR 2 A 5 AÑOS | TOTAL PESO BRUTO | PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 27 | 93 | | |
| Colada de Bienestarina | Bienestarina Más ® | BOLSA 900 GR | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En un recipiente mezcle el azucar y la leche en polvo con la Bienestarina, disuleva la mezcla anterior en toda el agua, agitando continuamente y coloque a fuego alto, caliente hasta que hierva y revuelva continuamente para evitar la formacion de grumos, baje el fuego a medio y deje hervir por 5 minutos más, sin dejar de revolver. |
| | Leche de vaca, entera, en polvo | BOLSA 900 GR | 8,1 | 8,1 | 218,7 | 753,3 | 1,08 | |
| | Azúcar, blanco | LIBRAS | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 474,3 | 0,95 | |
| Queso Pasteurizado Rallado | Queso tipo mozzarella | LIBRAS | 14,0 | 20,0 | 378,0 | 1860,0 | 4,48 | Rallar el queso y servir acorde a la porción estipulada en la minuta. |
| Guineo verde cocido | Plátano colí, crudo | UNIDAD 200 GR | 44,0 | 88,0 | 1188,0 | 8184,0 | 46,86 | [illegible] pelados con sal hasta que esten totalmente blandos. Luego servir según la cantidad estipulada en la minuta y adicionar margarina. |
| | Margarina, de aceite vegetal hidro | LIBRAS | 1,3 | 2,5 | 33,8 | 232,5 | 0,53 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Sopa de Frijol Cabecita Negra (Bienestarina) | Bienestarina Más ® | BOLSA 900 GR | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En una olla adicionar el frijol cabecita negra hasta que ablande luego agregue la sal, las verduras, platano, ahuyama y papa previamente picados. Cocine hasta que todo este blando Disuelva la bienestarina y agregue a la sopa y por último el cilantro. |
| | Habichuela, cruda | LIBRAS | 5,2 | 5,2 | 139,3 | 479,9 | 1,24 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 8,6 | 8,6 | 231,1 | 796,1 | 2,05 | |
| | Ajo | LIBRAS | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 34,4 | 0,09 | |
| | Ají pimiento rojo | LIBRAS | 1,7 | 1,7 | 45,6 | 157,2 | 0,41 | |
| | Cilantro, hojas | LIBRAS | 1,0 | 1,0 | 27,5 | 94,9 | 0,24 | |
| | Zanahoria, cruda | LIBRAS | 5,3 | 5,3 | 143,9 | 495,7 | 1,28 | |
| | Ahuyama C. máxima, sin cáscar | LIBRAS | 2,0 | 2,0 | 55,1 | 189,7 | 0,49 | |
| | Papa común, con cáscara, cruda | LIBRAS | 10,3 | 10,3 | 278,1 | 957,9 | 2,47 | |
| | Plátano hartón, verde, crudo | UNIDAD | 11,2 | 11,2 | 302,4 | 1041,6 | 4,48 | |
| | Frijol cabecita negra | LIBRAS | 5,0 | 47,8 | 136,1 | 4445,4 | 9,16 | |
| | Pasta alimenticia | LIBRAS | 6,2 | 6,2 | 167,4 | 576,6 | 1,49 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Carne Guisada | Carne de res, magra | LIBRAS | 42,0 | 60,0 | 1134,0 | 5580,0 | 13,43 | |
| | Ají pimiento rojo | LIBRAS | 1,7 | 1,7 | 45,6 | 157,2 | 0,41 | |
| | Ajo | LIBRAS | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 34,4 | 0,09 | |
| | Cebolla cabezona | LIBRAS | 2,2 | 2,2 | 58,3 | 200,9 | 0,52 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 8,6 | 8,6 | 231,1 | 796,1 | 2,05 | |
| | Tomate, pulpa | LIBRAS | 5,0 | 5,0 | 136,1 | 468,7 | 1,21 | |
| | Zanahoria, cruda | LIBRAS | 5,3 | 5,3 | 143,9 | 495,7 | 1,28 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Macarrones | Pasta alimenticia | LIBRAS | 12,4 | 12,4 | 334,8 | 1153,2 | 2,98 | Cocinar los Macarrones de 12 a 15 minutos en abundante agua hirviendo, siempre teniendo en cuenta que por 1 litro de agua mezclamos una cucharadita de sal por cada 100gr de pasta y adicionar aceite. |
| | Aceite, refinado, de girasol | 900 CC | 2,5 | 7,5 | 67,5 | 697,5 | 0,85 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Galletas de Soda | Galleta, de soda | TACO 106 gr | 12,0 | 12,0 | 324,0 | 1116,0 | 13,58 | Pelar el plátano y rebanar/Lave y desinfecte los plátanos, luego quite la cáscara y porcionelos. Aparte en una olla con agua agregue los plátanos y dejar hervir hasta que esten blandos. Sirva según lo establecido en la minuta. |
| Agua de Panela | Panela | LIBRAS | 0,0 | 14,5 | 0,0 | 1348,5 | 2,70 | Agregue la panela en el agua hasta que este totalmente disuelta. Agregue el zumo de limon y hielo. |
| | Limón, pulpa | LIBRAS | 5,0 | 5,0 | 135,0 | 465,0 | 1,20 | |
| Yogurth | Yogurt entero, con dulce | 2100 CC | 75,0 | 105,0 | 2025,0 | 9765,0 | 5,61 | Servir la bebida de acuerdo a la cantidad estipulada en la minuta. |
| Pan de Dulce | Pan de dulce | UNIDAD 40 GR | 13,3 | 13,3 | 359,1 | 1236,9 | 39,90 | Entregar según la cantidad estipulada en la minuta. |
| Mani sin Sal | Mani | 200 GR | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 465,0 | 2,33 | Entregar según la cantidad estipulada en la minuta. |
| Fruta en Cosecha (Banano) | Banano común, maduro, pulpa | UNIDAD 200 GR | 65,0 | 65,0 | 1755,0 | 6045,0 | 39,00 | Lavar y desinfectar la fruta. Porcionarla según lo establecido en la minuta y servirla. |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Fecha de elaboración:_____

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.



LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

Programa o Proyecto: Atencion Integral a la Primera Infancia

**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indígena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

**GRUPO ÉTNICO :** Indígena _X_ (étnia Yukpa)
Afro ____ Raizal ___ RROM ___ Sin pertenencia Étnica ____

**TIPO DE PREPARACIÓN MENU N° 18**

| PREPARACIONES | INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | PESO BRUTO 12 A 23 MESES | PESO BRUTO 2 A 5 AÑOS | PESO BRUTO POR 12 A 23 MESES 27 | PESO BRUTO POR 2 A 5 AÑOS 93 | TOTAL PESO BRUTO | PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Colada de Bienestarina | Bienestarina Más ® | BOLSA 900 GR | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En un recipiente mezcle el azucar y la leche en polvo con la Bienestarina, disuleva la mezcla anterior en toda el agua, agitando continuamente y coloque a fuego alto, caliente hasta que hierva y revuelva continuamente para evitar la formacion de grumos, baje el fuego a medio y deje hervir por 5 minutos más, sin dejar de revolver. |
| | Leche de vaca, entera, en polvo | BOLSA 900 GR | 13,5 | 13,5 | 364,5 | 1255,5 | 1,80 | |
| | Azúcar, blanco | LIBRAS | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 474,3 | 0,95 | |
| Huevo Perico | Huevo de gallina | UNIDAD | 22,2 | 55,5 | 599,4 | 5161,5 | 103,80 | En un sarten agregar aceite para sofreir el tomate y la cebolla finamente picados. Aparte en una taza agregar los huevos con la sal y batirlos hasta obtener una mezcla homogenea. Luego agregar los huevos revueltos a las verduras y cocinar hasta que esten totalmente cocidos. |
| | Cebolla cabezona | LIBRAS | 2,2 | 2,2 | 58,3 | 200,9 | 0,52 | |
| | Tomate, pulpa | LIBRAS | 5,0 | 5,0 | 136,1 | 468,7 | 1,21 | |
| | Margarina, de aceite vegetal hidro | LIBRAS | 0,6 | 1,3 | 16,9 | 116,3 | 0,27 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Arepa Asada | Harina de maíz blanco, grano trill | LIBRAS | 22,5 | 22,5 | 607,5 | 2092,5 | 5,40 | En un recipiente, verter el agua y la sal. Incorporar la Harina de Maíz poco a poco, y amasar por dos minutos hasta tener una masa suave y uniforme. Dividir la masa en porciones iguales, formar bolas y luego aplanar en las manos para formar discos. Asar en una plancha hasta que estén doradas por ambos lados. |
| | Margarina, de aceite vegetal hidro | LIBRAS | 0,6 | 1,3 | 16,9 | 116,3 | 0,27 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Sopa de Arvejas (Bienestarina) | Bienestarina Más ® | BOLSA 900 GR | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En una olla de presion adicionar las arvejas hasta que ablande luego agregue, la sal, las verduras, platano, ahuyama y papa previamente picados. Cocine hasta que todo este blando Disuelva la bienestarina y agregue a la sopa y por ultimo el cilantro |
| | Habichuela, cruda | LIBRAS | 5,2 | 5,2 | 139,3 | 479,9 | 1,24 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 8,6 | 8,6 | 231,1 | 796,1 | 2,05 | |
| | Ajo | LIBRAS | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 34,4 | 0,09 | |
| | Ají pimiento rojo | LIBRAS | 0,8 | 0,8 | 22,7 | 78,1 | 0,20 | |
| | Cilantro, hojas | LIBRAS | 1,0 | 1,0 | 27,5 | 94,9 | 0,24 | |
| | Zanahoria, cruda | LIBRAS | 5,3 | 5,3 | 143,9 | 495,7 | 1,28 | |
| | Ahuyama C. máxima, sin cásca | LIBRAS | 2,0 | 2,0 | 55,1 | 189,7 | 0,49 | |
| | Papa común, con cáscara, cruda | LIBRAS | 10,3 | 10,3 | 278,1 | 957,9 | 2,47 | |
| | Plátano hartón, verde, crudo | UNIDAD | 11,2 | 11,2 | 302,4 | 1041,6 | 4,48 | |
| | Arveja seca | LIBRAS | 2,6 | 35,9 | 69,4 | 3338,7 | 6,82 | |
| | Pasta alimenticia | LIBRAS | 6,2 | 6,2 | 167,4 | 576,6 | 1,49 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Sardina Guisada | Sardinas enlatadas, con salsa de | 425 GR | 32,0 | 40,0 | 864,0 | 3720,0 | 10,79 | Lavar y desinfectar las verduras, picarlas finamente, sofreirlas en un sarten con aceite, posteriormente adicionar las sardinas, revolver hasta incorporar los ingredientes y cocinar por unos minutos. |
| | Cebolla cabezona | LIBRAS | 3,2 | 3,2 | 87,5 | 301,3 | 0,78 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 12,8 | 12,8 | 345,6 | 1190,4 | 3,07 | |
| | Tomate, pulpa | LIBRAS | 7,6 | 7,6 | 204,1 | 703,1 | 1,81 | |
| | Aceite, refinado, de girasol | 900 CC | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,07 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Arroz de Pimentón | Arroz blanco, crudo | LIBRAS | 12,6 | 12,6 | 340,2 | 1171,8 | 3,02 | En un recipiente adicionar aceite, deje calentar a fuego bajo, sofría el pimentón, agregar agua , sal y arroz, deje hervir, luego espere que seque el agua luego revuelva y tape. |
| | Ají pimiento rojo | LIBRAS | 0,8 | 0,8 | 22,7 | 78,1 | 0,20 | |
| | Aceite, refinado, de girasol | 900 CC | 2,0 | 7,0 | 54,0 | 651,0 | 0,78 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Papa Cocida | Papa común, con cáscara, cruda | LIBRAS | 32,4 | 32,4 | 874,8 | 3013,2 | 7,78 | Lava con abundante agua la papa. En una olla ponga agua, agregue la papa y sal y dejelas en coccion hasta que esten blandas. |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Avena Molida | Avena nacional, crudo | BOLSA 200 GR | 7,0 | 7,0 | 189,0 | 651,0 | 4,20 | Vierta la avena en el agua y disolver hasta eliminar grumos, llevelo a cocción por 10 minutos, dejar enfriar, adicionar azúcar y servir de acuerdo a la cantidad estipulada en la minuta. |
| | Azúcar, blanco | LIBRAS | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 474,3 | 0,95 | |
| Queso Pasteurizado en Rebanada | Queso tipo mozzarella | LIBRAS | 20,0 | 30,0 | 540,0 | 2790,0 | 6,66 | Servir la bebida de acuerdo a la cantidad estipulada en la minuta. |
| Ponqué | Torta, con harina de trigo | 230 GR | 0,0 | 15,0 | 0,0 | 1395,0 | 6,07 | Entregar según la cantidad estipulada en la minuta |
| Maní sin Sal | Maní | 200 GR | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 465,0 | 2,33 | Entregar según la cantidad estipulada en la minuta |
| Fruta en Cosecha (Naranja) | Naranja, zumo | UNIDAD 200 GR | 147 | 147,0 | 3969,0 | 13671,0 | 88,20 | Lavar y desinfectar la fruta. Porcionarla según lo establecido en la minuta y servirla. |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Fecha de elaboración:_____

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Programa o Proyecto: Atencion Integral a la Primera Infancia

**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indígena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

**GRUPO ÉTNICO :** Indígena _X_ (étnia Yukpa)
Afro ____ Raizal ___ RROM ___ Sin pertenencia Étnica ____

**TIPO DE PREPARACIÓN MENU N° 19**

| PREPARACIONES | INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | PESO BRUTO 12 A 23 MESES | PESO BRUTO 2 A 5 AÑOS | PESO BRUTO POR 12 A 23 MESES | PESO BRUTO POR 2 A 5 AÑOS | TOTAL PESO BRUTO | PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 27 | 93 | | |
| Colada de Bienestarina | Bienestarina Más ® | BOLSA 900 GR | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En un recipiente mezcle el azucar y la leche en polvo con la Bienestarina, disuleva la mezcla anterior en toda el agua, agitando continuamente y coloque a fuego alto, caliente hasta que hierva y revuelva continuamente para evitar la formacion de grumos, baje el fuego a medio y deje hervir por 5 minutos más, sin dejar de revolver. |
| | Leche de vaca, entera, en polvo | BOLSA 900 GR | 13,5 | 27,0 | 364,5 | 2511,0 | 3,20 | |
| | Azúcar, blanco | LIBRAS | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 474,3 | 0,95 | |
| Huevo en Tortilla | Huevo de gallina | UNIDAD | 22,2 | 55,5 | 599,4 | 5161,5 | 103,80 | Adicionar en un recipiente la margarina hasta calentar, luego adicionar los huevos con la sal, dejar que se solidifiquen y voltear por ambos lados hasta que se forme la tortilla. |
| | Margarina, de aceite vegetal hidro | LIBRAS | 1,3 | 2,5 | 33,8 | 232,5 | 0,53 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Ñame cocido | Ñame, sin cáscara, crudo | LIBRAS | 53,4 | 74,7 | 1441,8 | 6947,1 | 16,78 | Pelar y lavar muy bien el ñame, porcionarla, adicionarlas en una olla con agua y sal, cocinar hasta que estén blandas. |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Sopa de Fideos (Bienestarina) | Bienestarina Más ® | BOLSA 900 GR | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En una olla adicionar el fideo, la sal, las verduras, platano, ahuyama y papa previamente picados. Cocine hasta que todo este blando. Disuelva la bienestarina y agregue a la sopa y por último el cilantro. |
| | Habichuela, cruda | LIBRAS | 5,2 | 5,2 | 139,3 | 479,9 | 1,24 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 8,6 | 8,6 | 231,1 | 796,1 | 2,05 | |
| | Ajo | LIBRAS | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 34,4 | 0,09 | |
| | Ají pimiento rojo | LIBRAS | 0,8 | 0,8 | 22,7 | 78,1 | 0,20 | |
| | Cilantro, hojas | LIBRAS | 1,0 | 1,0 | 27,5 | 94,9 | 0,24 | |
| | Zanahoria, cruda | LIBRAS | 5,3 | 5,3 | 143,9 | 495,7 | 1,28 | |
| | Ahuyama C. máxima, sin cásca | LIBRAS | 2,0 | 2,0 | 55,1 | 189,7 | 0,49 | |
| | Papa común, con cáscara, cruda | LIBRAS | 10,3 | 10,3 | 278,1 | 957,9 | 2,47 | |
| | Plátano hartón, verde, crudo | UNIDAD | 11,2 | 11,2 | 302,4 | 1041,6 | 4,48 | |
| | Pasta alimenticia | LIBRAS | 6,2 | 6,2 | 167,4 | 576,6 | 1,49 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Huevo cocido | Huevo de gallina | UNIDAD | 22,2 | 55,5 | 599,4 | 5161,5 | 103,80 | Lavar y desinfectar previamente los huevos, luego adicionarlos en una olla con agua, dejar hervir por 15 minutos. |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Arroz de Fideos | Arroz blanco, crudo | LIBRAS | 12,6 | 20,1 | 340,2 | 1869,3 | 4,42 | En un caldero sofreir los fideos con el aceite hasta que tomen un color dorado. Luego agregar agua suciente, adicionar la sal y dejarlos hervir un poco, agregar el arroz previamente lavado. Dejar en cocción hasta que el arroz esté totalmente blando. |
| | Pasta alimenticia | LIBRAS | 3,0 | 3,0 | 81,0 | 279,0 | 0,72 | |
| | Aceite, refinado, de girasol | 900 CC | 2,0 | 5,0 | 54,0 | 465,0 | 0,58 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Platano Amarillo Cocido | Plátano hartón, maduro, crudo | UNIDAD | 65,0 | 65,0 | 1755,0 | 6045,0 | 26,00 | Lave y desinfecte los plátanos, luego quite la cáscara y porcionelos. Aparte en una olla con agua agregue los plátanos y dejar hervir hasta que esten blandos. Sirva según lo establecido en la minuta. |
| Frijol Guisado | Frijol rojo | LIBRAS | 2,4 | 21,4 | 64,3 | 1990,2 | 4,11 | En un recipiente cocinar los frijoles con agua sufciente, sal y ajo hasta que esten completamente blandos. Aparte en un sarten sofreir las verduras finamente picadas luego adicionar las verduras a los frijoles en cocción y mezclar homogeneamente. servir segun lo estipulado en la minuta. |
| | Ají pimiento rojo | LIBRAS | 1,7 | 1,7 | 45,6 | 157,2 | 0,41 | |
| | Ajo | LIBRAS | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 34,4 | 0,09 | |
| | Cebolla cabezona | LIBRAS | 2,2 | 2,2 | 58,3 | 200,9 | 0,52 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 8,6 | 8,6 | 231,1 | 796,1 | 2,05 | |
| | Tomate, pulpa | LIBRAS | 5,0 | 5,0 | 136,1 | 468,7 | 1,21 | |
| | Zanahoria, cruda | LIBRAS | 5,3 | 5,3 | 143,9 | 495,7 | 1,28 | |
| | Aceite, refinado, de girasol | 900 CC | 0,5 | 2,5 | 13,5 | 232,5 | 0,27 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Cuchuco de Maiz | Maíz amarillo, trillado | LIBRAS | 9,8 | 9,8 | 264,6 | 911,4 | 2,35 | Lavar el cuchuco previamente, en una olla con agua cocinar hasta que este blando el maiz y retirar del fuego, dejar en friar adicionar el azucar y servir según lo establecido en la minuta. |
| | Azúcar, blanco | LIBRAS | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 474,3 | 0,95 | |
| Leche Saborizada | Leche de vaca, entera, pasteuriz | 200 CC | 200,0 | 200,0 | 5400,0 | 18600,0 | 120,00 | Servir la bebida de acuerdo a la cantidad estipulada en la minuta. |
| Mani sin Sal | Maní | 200 GR | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 465,0 | 2,33 | Entregar según la cantidad estipulada en la minuta. |
| Fruta en Cosecha (Mandarina) | Mandarina, zumo | UNIDAD 180 GR | 105,0 | 105,0 | 2835,0 | 9765,0 | 70,00 | Lavar y desinfectar la fruta. Porcionarla según lo establecido en la minuta y servirla. |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Fecha de elaboración:_____

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Programa o Proyecto: Atencion Integral a la Primera Infancia

**Sub-Proyecto:** Modalidad Propia e Intercultural
**Nombre EAS:** Resguardo Indígena Yukpa Menkwe, Mishaya y La Pista
**Unidad de Servicio:**

**GRUPO ÉTNICO :** Indígena _X_ (étnia Yukpa)
Afro ____ Raizal ___ RROM ___ Sin pertenencia Étnica ____

**TIPO DE PREPARACIÓN MENU N° 20**

| PREPARACIONES | INGREDIENTES | UNIDAD DE MEDIDA | PESO BRUTO 12 A 23 MESES | PESO BRUTO 2 A 5 AÑOS | PESO BRUTO POR CANTIDAD 12 A 23 MESES | PESO BRUTO POR CANTIDAD 2 A 5 AÑOS | TOTAL PESO BRUTO | PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 27 | 93 | | |
| Colada de Bienestarina | Bienestarina Más ® | BOLSA 900 GR | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En un recipiente mezcle el azucar y la leche en polvo con la Bienestarina, disuleva la mezcla anterior en toda el agua, agitando continuamente y coloque a fuego alto, caliente hasta que hierva y revuelva continuamente para evitar la formacion de grumos, baje el fuego a medio y deje hervir por 5 minutos más, sin dejar de revolver. |
| | Leche de vaca, entera, en polvo | BOLSA 900 GR | 13,5 | 27,0 | 364,5 | 2511,0 | 3,20 | |
| | Azúcar, blanco | LIBRAS | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 474,3 | 0,95 | |
| Huevo en Perico | Huevo de gallina | UNIDAD | 22,2 | 55,5 | 599,4 | 5161,5 | 103,80 | En un sarten agregar aceite para sofreir el tomate y la cebolla finamente picados. Aparte en una taza agregar los huevos con la sal y batirlos hasta obtener una mezcla homogenea. Luego agregar los huevos revueltos a las verduras y cocinar hasta que esten totalmente cocidos. |
| | Cebolla cabezona | LIBRAS | 2,2 | 2,2 | 58,3 | 200,9 | 0,52 | |
| | Tomate, pulpa | LIBRAS | 5,0 | 5,0 | 136,1 | 468,7 | 1,21 | |
| | Margarina, de aceite vegetal hidro | LIBRAS | 1,3 | 2,5 | 33,8 | 232,5 | 0,53 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Bollo de Maiz | Harina de maiz blanco, grano trill | LIBRAS | 22,5 | 25,0 | 607,5 | 2325,0 | 5,87 | Incorporar la Harina de Maiz poco a poco, y amasar por dos minutos hasta tener una masa suave y uniforme. Dividir la masa en porciones iguales, formar los bollos, Cocinar en una olla con abundante agua hasta que estén totalmente cocidos. |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Sopa de Frijol Cabecita Negra (Bienestarina) | Bienestarina Más ® | BOLSA 900 GR | 7,5 | 7,5 | 202,5 | 697,5 | 1,00 | En una olla adicionar el frijol cabecita negra hasta que ablande luego agregue la sal, las verduras, platano, ahuyama y papa previamente picados. Cocine hasta que todo este blando Disuelva la bienestarina y agregue a la sopa y por último el cilantro. |
| | Habichuela, cruda | LIBRAS | 5,2 | 5,2 | 139,3 | 479,9 | 1,24 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 8,6 | 8,6 | 231,1 | 796,1 | 2,05 | |
| | Ajo | LIBRAS | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 34,4 | 0,09 | |
| | Ají pimiento rojo | LIBRAS | 0,8 | 0,8 | 22,7 | 78,1 | 0,20 | |
| | Cilantro, hojas | LIBRAS | 1,0 | 1,0 | 27,5 | 94,9 | 0,24 | |
| | Zanahoria, cruda | LIBRAS | 5,3 | 5,3 | 143,9 | 495,7 | 1,28 | |
| | Ahuyama C. máxima, sin cáscal | LIBRAS | 2,0 | 2,0 | 55,1 | 189,7 | 0,49 | |
| | Papa común, con cáscara, cruda | LIBRAS | 10,3 | 10,3 | 278,1 | 957,9 | 2,47 | |
| | Plátano hartón, verde, crudo | UNIDAD | 11,2 | 11,2 | 302,4 | 1041,6 | 4,48 | |
| | Frijol cabecita negra | LIBRAS | 2,5 | 32,7 | 68,0 | 3041,1 | 6,22 | |
| | Pasta alimenticia | LIBRAS | 6,2 | 6,2 | 167,4 | 576,6 | 1,49 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Sardina Guisada | Sardinas enlatadas, con salsa de | 425 GR | 32,0 | 48,0 | 864,0 | 4464,0 | 12,54 | Lavar y desinfectar las verduras, picarlas finamente, sofreirlas en un sarten con aceite, posteriormente adicionar las sardinas, revolver hasta incorporar los ingredientes y cocinar por unos minutos. |
| | Cebolla cabezona | LIBRAS | 3,2 | 3,2 | 87,5 | 301,3 | 0,78 | |
| | Cebolla junca, tallos | LIBRAS | 12,8 | 12,8 | 345,6 | 1190,4 | 3,07 | |
| | Tomate, pulpa | LIBRAS | 7,6 | 7,6 | 204,1 | 703,1 | 1,81 | |
| | Aceite, refinado, de girasol | 900 CC | 0,5 | 2,5 | 13,5 | 232,5 | 0,27 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Arroz con Zanahoria | Arroz blanco, crudo | LIBRAS | 12,6 | 12,6 | 340,2 | 1171,8 | 3,02 | Lave y desinfecte las zanahorias, rayarlas, sofreir con el aceite . Cuando esten bien freidas agregue el agua y la sal, deje hervir un poco. Agregue el arroz previamente lavado y deje en coccion hasta que este totalmente blando. |
| | Zanahoria, cruda | LIBRAS | 5,3 | 5,3 | 143,9 | 495,7 | 1,28 | |
| | Aceite, refinado, de girasol | 900 CC | 2,0 | 5,0 | 54,0 | 465,0 | 0,58 | |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Papa Cocida | Papa común, con cáscara, cruda | LIBRAS | 31,3 | 54,0 | 845,1 | 5022,0 | 11,73 | Lave con abundante agua la papa. En una olla ponga agua, agregue la papa y sal y dejelas en coccion hasta que esten blandas. |
| | Sal | LIBRAS | 0,5 | 0,5 | 13,5 | 46,5 | 0,12 | |
| Avena Molida | Avena nacional, crudo, molida | BOLSA 200 GR | 7,0 | 11,7 | 189,0 | 1088,1 | 6,39 | Vierta la avena en el agua y disolver hasta eliminar grumos, llevelo a cocción por 10 minutos, dejar enfriar, adicionar azúcar y servir de acuerdo a la cantidad estipulada en la minuta. |
| | Azúcar, blanco | LIBRAS | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 474,3 | 0,95 | |
| Leche Saborizada | Leche de vaca, entera, pasteuriza | 200 CC | 200,0 | 200,0 | 5400,0 | 18600,0 | 120,00 | Servir la bebida de acuerdo a la cantidad estipulada en la minuta. |
| Galletas Ducales | Galleta, cracker | 360 GR | 0,0 | 12,0 | 0,0 | 1116,0 | 3,10 | Entregar según la cantidad estipulada en la minuta. |
| Maní sin Sal | Maní | 200 GR | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 465,0 | 2,33 | Entregar según la cantidad estipulada en la minuta. |
| Fruta en Cosecha (Naranja) | Naranja, zumo | UNIDAD 200 GR | 147,0 | 147,0 | 3969,0 | 13671,0 | 88,20 | Lavar y desinfectar la fruta. Porcionarla según lo establecido en la minuta y servirla. |

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Fecha de elaboración:_____

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

# LISTA DE INTERCAMBIOS

## RESGUARDO INDIGENA YUKPA MENKWE, MISHAYA Y LA PISTA

2024

| | | |
|---|---|---|
| Gran Señora® Comercializadora Con toda la frescura del campo | **FICHA TECNICA**<br>**AVENA EN HOJUELA** | **CODIGO: GI-Q-FT01**<br>**VERSION:1**<br>**FECHA DE EMISIÓN: 30-12-2017**<br>**Página 1 de 7** |

**FECHA DE ACTUALIZACION: 20 DE FEBRERO -2019**

| | |
|---|---|
| **NOMBRE DE LA EMPRESA** | **COMERCIALIZADORA GRAN SEÑORA** |
| **NOMBRE DEL FABRICANTE** | **SAID LOPEZ PATIÑO** |
| **NUMERO DE NIT** | **88137081-6** |
| **NOMBRE COMERCIAL DEL ALIMENTO** | **AVENA HOJUELA** |
| **NUMERO DEL PERMISO SANITARIO** | **RSAS20I1010** |

<table>
<tr><td>NOMBRE COMERCIAL DEL PRODUCTO</td><td colspan="2">AVENA HOJUELA</td></tr>
<tr><td>INGREDIENTES</td><td colspan="2">Avena Hojuela 100% natural,( este cereal contiene gluten).</td></tr>
<tr><td rowspan="4">CARACTERISTICAS GENERALES</td><td colspan="2">MARCA REGISTRADA<br>Extra Señora</td></tr>
<tr><td colspan="2">PRESENTACION COMERCICAL</td></tr>
<tr><td>PACA DE 48 UNID<br>X 200g Y X 250g<br>PACA X 24 UNID * 500g<br><br>(Tipo almohada)</td><td>SACO X 10Kg<br>(Tipo almohada)</td></tr>
<tr><td>
</td><td>
</td></tr>
<tr><td>CONTROL DE CALIDAD</td><td colspan="2">COMERCIALIZADORA GRAN SEÑORA, como empresa productora se encuentra legalmente inscrita ante el INVIMA,, cuenta con el concepto Favorable del establecimiento para manipular, fabricar, empacar y vender alimentos. Por lo anterior da cumplimientos con los requerimientos legales vigentes como son:<br><br>1. La Avena es un producto que cumple con los requisitos establecidos en la NTC 2159.<br>2. Registro sanitario según resolución 2674/2013 del Ministerio de salud y Protección Social<br>3. Lineamientos de la Resolución 11488<br>4. Resolución 333/2011<br>5. Resolución 2674/2013.</td></tr>
</table>

**FECHA DE ACTUALIZACION: 20 DE FEBRERO -2019**

**DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PRODUCTO**

La hojuela de Avena es un producto obtenido de granos de avena (Avena Sativa) enteros, limpios, sanos libre de infestación por insectos o cualquier otro material objetable, por lo cual cumplen con los requisitos establecidos para la hojuela de avena.

Estos granos son limpiados, descascarados, cortados, estabilizados a 102 °C por 30 minutos y secados con aire caliente, para ser finalmente aplastados y así formar la hojuela escamas o copos.

**CARACTERISTICAS ORGANOLEPTICAS**

Color: Blanco con ligeras tonalidades castaño o caoba.
Aspecto: Forma redondeada, bordes suaves, superficie suave, compacta sin desprendimiento de partículas y de tamaño uniforme.
Sabor: Sabor característico de avena, libres de sabores extraños.
Olor: Olor característico de avena, libres de olores extraños.

**REQUISITOS ESPECIFICOS**

**CARACTERISTICAS BROMATOLOGICAS**

**NTC 2159**

**LA AVENA EM HOJUELAS ARA CONSUMO HUMANO CUMPLE COM LOS REQUISITOS INDICADOS EM LAS SIGUIENTES TABLAS NTC 2159**

| Requisito | Resultado Obtenido | Valor Mínimo | Valor Máximo |
|---|---|---|---|
| Acidos grasos libres en base seca | 0.07 | --- | 8 |
| Humedad (%) | 9.11 | --- | 11.5 |
| Proteina (%) | 13.75 | 10.5 | --- |
| Ceniza (%) | 1.63 | --- | 2.1 |
| Grasas (%) | 6.58 | 6.0 | 10.5 |
| Fibra cruda (%) | 2.54 | --- | 3 |
| Actividad Enzimática | Negativa después de 15 minutos | | |

**CARACTERISTICAS FISICAS**

**IMPUREZAS**

**NTC 2159**

**IMPUREZAS EXPRESADAS COMO UNIDADES EM 100 g de muestra**

| REQUISITO | Resultado obtenido | Valor Mínimo | Valor máximo |
|---|---|---|---|
| Cáscara | 0 | - | 3 |
| Cascarillas | 0.04 | - | 6 |
| Tallos y palos | 0.04 | - | 2 |
| Semillas | 0 | - | 1 |
| Hojuelas de cebada | 0 | - | 15 |

**FECHA DE ACTUALIZACION: 20 DE FEBRERO -2019**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **CARACTERISTICAS FISICAS**<br><br>**NTC 2159** | **Requisito** | **Resultado Obtenido** | **Valor Mínimo** | **Valor máximo** |
| | **Hojuelas de trigo** | **0,38** | **-** | **25** |
| | **Hojuelas amarillas** | **0** | **-** | **2** |
| | **Hojuelas gelatinizadas** | **0,10** | **-** | **4** |
| | **Avena sin laminar** | **0** | **-** | **0** |
| | **Avena parcialmente laminada** | **0,08** | **-** | **2** |
| | **Material Quemado** | **0,66** | **-** | **4** |
| **CARACTERISTICA DE GRANULOMETRIA** | **Hojuela Instantânea** | **ESPESOR: 0.70 mm a 0.75 mm** | | |
| **METALES PESADOS NTC 2159** | **REQUISITO** | **Resultado Obtenido** | | **Valor máximo** |
| | PLOMO | **0.01** | | 0.5g/Kg ppm |
| **CARACTERISTICAS FISICOQUIMICAS**<br><br>**NTC 2159** | AFLOTOXINAS B1- B2- G1-G2 | N.D. | | Límite máximo 10 ppb |
| | PLAGUICIDAS | Negativo | | Límites máximos permitidos según codex alimentarius |
| **CARACTERISTICAS MICROBIÓLOGICAS**<br><br>**NTC 2159** | PARAMETRO | RESULTADO | | LIMITE NORMATIVO |
| | Recuento de mesofilos Aeróbicos | 140 | | m:5000<br>M:20 000 |
| | Recuento E. coli | 10 | | m: 10 |
| | Deteccion de Salmonella sp/25g | Ausencia | | Ausencia |
| | Recuento de mohos - levaduras | 10 | | m:100<br>M:1000 |

| | INDICES PERMISIBLES | | | |
|---|---|---|---|---|
| **REQUISITOS** | **n** | **c** | **m** | **M** |
| Recuento de mohos y levaduras (UFC /g) | 3 | 1 | 100 | 1.000 |
| Recuento de E. coli (UFC /g) | 3 | 0 | <10 | - |
| Detección e identificación de Salmonella en 25 g | 3 | 0 | Ausente | - |
| Recuento de bacterias aerobias mesófilas | 3 | 1 | 5.000 | 20.000 |

Dónde:
n- tamaño de la muestra
m-índice máximo permisible para identificar el nivel de buena calidad
M-índice máximo permisible para identificar el nivel aceptable de calidad
c-número máximo de muestras permisibles con resultados entre m y M

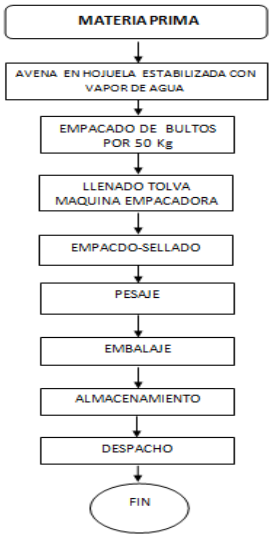
**FECHA DE ACTUALIZACION: 20 DE FEBRERO -2019**

| | |
|---|---|
| **BENEFICIOS NUTRICIONALES** | • Buena fuente de fibra<br>• Libre de sodio |
| **INFORMACION NUTRICIONAL** | **Información Nutricional**<br>Tamaño por porción 22g<br>Porciones por envase 1<br>**Cantidad por porción**<br>**Calorias 80** — Calorías de la grasa 15<br>**Valor Diario***<br>**Grasa total** 1,5g — **2%**<br>Grasa Saturada 0g — 0%<br>Grasa Trans 0g<br>**Colesterol** 0mg — **0%**<br>**Sodio** 0mg — **0%**<br>**Carbohidrato Total** 16g — **5%**<br>Fibra dietaria 2 g — 8%<br>Azucares 7g<br>**Proteina** 3g — **6%**<br>Hierro 4% Calcio 2%<br>No es fuente Significativa de Vitamina C y Vitamina A<br>* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2.000 calorías. sus valores diarios puede ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades caloricas.<br>Calorias 2000 2500<br>Grasa Total Menos 65g 80g<br>Grasa Sat. Menos 20g 25g<br>Colesterol Menos 300mg 300mg<br>Sodio Menos 2400mg 2400mg<br>Carb. 300g 375g<br>Fibra dietaria 25g 30g<br>Calorías por gramo:<br>Grasa 9 Carbohidratos 4 Proteina 4<br><br>**Nota: El valor de porciones por envase corresponde a presentación de 200gr, este valor varía de acuerdo al contenido neto o presentación.** |
| **CARACTERISTICAS DEL EMPAQUE** | Los empaques utilizados para la avena hojuela cumplen con la característica para la conservación de la avena durante su vida útil. Son del siguiente tipo:<br><br>**MATERIAL DE EMPAQUE PRIMÁRIO:**<br><br>• Lamina: Co - Extrusión de tres capas con LDPE/ PP / LDPE pigmentado, materias primas que son inocuas y atoxicas. Cumple con la regulación FDA y son aptos para estar en contacto directo con los alimentos de consumo humano, información que es soportada en las certificaciones que son entregadas por los proveedores de materias primas para la elaboración del empaque.<br><br>**MATERIAL DE EMPAQUE SECUNDARIO:** |

**FECHA DE ACTUALIZACION: 20 DE FEBRERO -2019**

| | |
|---|---|
| | • Re empaque de alimentos: Bolsa de polietileno transparente de HDPE+LDPE+LLDPE. Con barrera contra humedad, grasas y resistencia al rasgado. |
| **CARACTERISTICAS DE ROTULADO** | La información contenida en el rotulo de la lámina de avena proporciona al consumidor la información sobre el producto de manera clara y comprensible, no induce a engaño o confusión y permite efectuar una elección informada.<br><br>Cumple con los requisitos establecidos para todos los rótulos que se utilizan para comercializar la avena siendo un alimento para consumo humano, según resolución No. 5109 del 2005.<br><br>Se proporciona en el rotulo la información nutricional del producto según requerimiento establecido por la resolución 333 del 2011. |
| **ALMACENAMIENTO** | El producto Avena Hojuela debe ser almacenado en lugar que cumplan con :<br><br>• Un área fresca recomendado (<20°C) y seca para evitar que la avena absorbe humedad que pueda llevar a generar deterioro por contaminación biológica y microbiológica.<br><br>• Lugares alejados de fuentes de calor y olores fuertes.<br><br>• Alejados de la luz solar o ambientes de intemperie.<br><br>• Estar ordenadamente en pilas o estibas con separación mínima de 60cm con respecto a las paredes y disponerse sobre pales o tarimas limpias y en buen estado elevadas del piso por lo menos 15cm, de manera que se permita la inspección, limpieza y desinfección si es el caso.<br><br>• El área destinada para el almacenamiento debe facilitar las inspecciones del lugar, para su limpieza y fumigación y demás controles, con el fin de que no se llegue a contaminar el producto de plagas o cualquier otro agente químico, físico o microbiológico. |
| **TRANSPORTE** | Los vehículos para el transporte de alimentos se realiza cumpliendo con todos los requerimientos establecidos en la resolución 2674 del 2013<br><br>Se cuenta con el acta de inspección sanitaria, enfoque de riesgo para vehículos transportadores de alimentos para el territorio nacional, vigente a 2018. |
| **CRITERIOS DE ACEPTACION Y RECHAZO** | El producto empacado no deberá presentar fisuras o despegue en su estructura.<br><br>• El color, olor y sabor debe corresponder a las características del producto en estado fresco. |

**FECHA DE ACTUALIZACION: 20 DE FEBRERO -2019**

| | |
|---|---|
| | • No deberá presentar partículas extrañas o diferentes al producto.<br>• El contenido neto debe corresponder al indicado en el empaque. |
| **PROCESO DE ELABORACION** |  |
| **VIDA UTIL** | La vida útil del producto son Doce (12) meses, si es almacenado en condiciones adecuadas.<br><br>Se debe llevar un control de primeras entradas y primeras salidas con el fin de garantizar la rotación de los productos y evitar posibles focos de contaminación contemplados en la resolución 2674 del 2013. |
| **GRUPO POBLACIONAL** | Dirigido a la población en general / excepto personas que padecen celiaquía o intolerancia al gluten. |
| **INSTRUCCIONES DE MANEJO Y FORMA DE CONSUMO** | Una vez abierto el sobre mantener el empaque cerrado en un lugar fresco a temperaturas ambiente o de refrigeración si es su gusto no menor de 4°C +/- 2°C<br><br>Consumir antes de la fecha de vencimiento<br><br>No introducir elementos húmedos dentro del empaque de avena hojuela que este en uso.<br><br>Almacenar la avena en lugares alejados de productos que puedan impartir olores o sabores fuertes diferentes a su original.<br><br>Someter a cocción antes de su consumo. (Según Res. 2674-2013). Degustar fría como refresco o caliente. |
| **DATOS DEL FABRICANTE** | ***Fabricado Por***:<br>LABBE EXPORTACIONES LTDA, Acceso Sur poniente S/n perquenco, |

**FECHA DE ACTUALIZACION: 20 DE FEBRERO -2019**

| | |
|---|---|
| | provincia cautin, Chile.<br><br>**Importador y empacado por:**<br><br>COMERCIALIZADORA GRAN SEÑORA No. 2<br>Cra 67-58-125<br>Teléfono: 3854941<br>Email: **Servicioalcliente@comercializadorags.com.co**<br>Barranquilla/Atlántico<br>INDUSTRIA COLOMBIANA |
| **APROBADO POR** | **DEPARTAMENTO DE CALIDAD** |

| UNIVAZAR S.A.S. | **FICHA TECNICA DE PRODUCTO<br>AVENA HOJUELA** | Versión 8<br>2019-04-05 |
|---|---|---|

| | |
|---|---|
| **1. NOMBRE COMERCIAL** | AVENA HOJUELA SARVEL |
|  | |
| **2. NOMBRE Y DIRECCIÓN DEL ENVASADOR** | UNIVAZAR SAS. Dirección: Calle 110 N° 6-635 Bodega MB12, Teléfono 3188372499. |
| **3. NUMERO DE NIT** | 900345903-1 |
| **4. NUMERO DE REGISTRO SANITARIO** | RSAK10I7410 |
| **5. DESCRIPCIÓN** | Hojuelas con forma redondeada y bordes suaves, de color blanco con ligeras tonalidades castaño o caoba obtenidas a partir del laminado del grano sin cascara, picado y estabilizado, de las variedades A. Sativa L y A. Byzantina L, el cual se encontraba libre de grano dañado y/o germinado y de cualquier tipo de materia extraña, habiendo sido tratada térmicamente para eliminar la actividad enzimática. Las hojuelas se encuentran libre de materiales extraños, hongos, humedad, olores y sabores extraños y no le son agregados aditivos ni preservantes. |
| **6. COMPOSICIÓN** | 100% Avena descascarada y laminada. |

**7. PARAMETROS FISICOS – QUIMICOS – MICROBIOLOGICOS- ORGANOLEPTICOS**

**7.1 PARAMETROS FISICOQUIMICOS NTC 2159**

| Requisitos | Mínimo | Máximo |
|---|---|---|
| Ácidos Grasos Libres en base seca (%) | - | 8 |
| Humedad (%) | - | 11.5 |
| Proteína (%) | 10.5 | - |
| Cenizas (%) | - | 2.1 |
| Cenizas (si se han adicionado minerales) (%) | - | 3.2 |
| Grasas (%) | 6.0 | 10.5 |
| Fibra Cruda (%) | - | 3 |

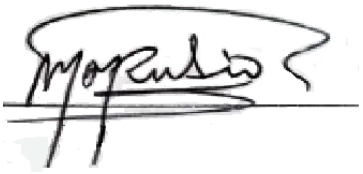
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Actividad Enzimática | Negativa después de 15 minutos | | | |
| **7.2 PARAMETROS MICROBIOLOGICOS** | **PARAMETROS** | **Limite por gramo** | | | |
| | | **n** | **c** | **m** | **M** |
| | Recuento de mohos y levaduras (UFC/g) | 3 | 1 | 100 | 1000 |
| | Recuento de E.coli (UFC/g) | 3 | 0 | <10 | - |
| | Detección e identificación de Salmonella en 25g | 3 | 0 | Ausente | 20 |
| | Recuento de bacterias Aerobias mesófilas (UFC/g) | 3 | 1 | 5000 | 20000 |
| | | | | | |
| | Aflatoxinas | ppb | | Max 10 | |

| | | |
|---|---|---|
| **7.3 METALES** | **PARAMETROS** | **ESPECIFICACIÓN** |
| | PLOMO (mg/Kg) | Máximo 0.5 |

| | | |
|---|---|---|
| **7.4 PARAMETROS ORGANOLEPTICOS** | **CARACTERIASTICAS** | **ESTANDARES** |
| | Apariencia | Hojuela de tamaño medio, libre de polvillo, grumos y materiales extraños. |
| | Color | Beige / Crema |
| | Sabor | Característico de avena, con ausencia de sabores extraños. |
| | Olor | Aroma fresco, característico de avena tostada. |
| | Tamaño | Uniforme. |

| | |
|---|---|
| **8. DECLARACIÓN DE ALERGENOS** | Contiene gluten. La avena es considerada un alérgeno, no aptos para celiacos. |
| **9. PRESENTACIÓN Y EMPAQUES COMERCIALES** | Bolsas de polietileno de 200g en pacas de 48 unidades. Bolsas de polietileno de 250g en pacas de 48 unidades. Bolsas de polietileno de 500g en pacas de 24 unidades. Bultos de polietileno de 10 Kg y 20 Kg. |
| **10. VIDA UTIL** | Desde su elaboración y en condiciones óptimas de almacenamiento, su vida útil es de 12 meses. Una vez abierto consumase en el menor tiempo posible. |
| **11. CONDICIONES DE ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN** | Almacenar a temperatura ambiente (15° C - 25° C), sistema de Inventario PEPS (Primero en Entrar, Primero en Salir).<br>Almacenarse sobre estibas limpias, en buen estado físico, ordenadas, con separación de 15 cm mínimo 15 cm y mínimo 60 cm respecto a las paredes perimetrales, de manera que permita la inspección y limpieza. Estar identificado, en ambiente: limpio, seco y ventilado, protegido de la luz solar directa y el exceso de polvo.<br>Protegerse del ingreso e infestación de insectos y/o roedores. Mantener el producto alejado de alimentos balanceados para animales.<br>Separarse de productos tóxicos y con olores que impregnen tales como jabones, cosméticos, detergentes, perfumes, especias, esencias, pinturas, betunes, ACPM, gasolina, etc.<br>Conservarse en su empaque original hasta el uso |
| **12. CONDICIONES DE TRANSPORTE** | |

| | |
|---|---|
| | Utilizar vehículos aptos para el transportarse de alimentos, estar libres de olores extraños y de plagas, libre de material orgánico y de plagas, carrocería de madera.<br>Techo: carpado adecuado y carpa en buen estado físico.<br>Paredes: lisa y sin clavos, astillas o puntas que sobresalgan.<br>Pisos: sin dilataciones y huecos carrocería de lámina, sin astillas o puntas sobresalientes, estibado.<br>Sin corrosión, zonas lisas y sin láminas sobresalientes. |
| **13. INSTRUCCIONES PARA PREPARACIÓN** | Para la hojuela de avena, se recomienda una cocción previa de 3 minutos a temperatura de ebullición.<br><br>En las áreas en que se utilice este producto se debe tener la precaución de evitar que sea expuesto a contaminación microbiológica por mohos, levaduras, enterobacterias y salmonella.<br><br>Modo de Preparación básica para todas nuestras Hojuelas de Avena:<br><br>• Vierta 6 cucharaditas (40g) de hojuela en un recipiente.<br>• Agregue azúcar o endulzante a gusto.<br>• Vierta leche o agua fría o caliente o si prefiere yogur batido.<br>• Revuelva y estará listo para servir. |
| **14. INFORMACIÓN REGLAMENTARIA** | NTC 2159, NTC 5148, NTC 2160, Resolución 2674 de 2013, Resolución 11488 de 1984, Resolución 5109 de 2005, Resolución 2906 del 2007, Resolución 333 de 2011, Resolución 683 de 2012 y Resolución 4506 de 2013. |

| |
|---|
| **APROBADO POR:** MARCO RUBIO ROSSO |
| **CARGO:** COORDINADOR DE CALIDAD |
| **FIRMA:**  |

TECNIMICRO
Laboratorio de Análisis S.A.S.

# REPORTE DE ANÁLISIS/ANALYSIS REPORT

**Muestra/Sample #: 325544**

**Empresa / Company:** **UNIVAZAR S.A.S.** **Telf. / Phone:** 3702732 - 31883

**Sede / Headquarters:** **Sede Principal** CL 110 6 335 BG MB 12, Barranquilla, Atlantico

**Producto / Product:** **AVENA SARVEL HOJUELAS**

**Muestra / Sample:** Lote: 100120 08:41, Fecha de vencimiento: 39/11/20

**Fecha de Recepción / Reception date:** 2020-01-16 **Temp. de Recepción / Temp. Reception:** 29,2°C

**Cantidad / Amount:** 500 g

**Contenedor / Container:** Bolsa plástica/Plastic bag

**Enviada por /Send by:** Marco Rubio Rosso

**Aspecto / Aspect:** Producto granuloso, homogéneo, con partículas propias / Homogeneous, granular product, with own particles.

**Olor / Smell:** Característico del producto / Characteristic of the product.

**Color / Color:** Beige / Beige.

| Análisis Fisicoquímico/ Physicochemical Analysis | Fecha/ Date | Unidad/ Unit | Resultado/ Result | Especificaciones(**)/ Specifications(**) | Método/ Method |
|---|---|---|---|---|---|
| Ácidos grasos libres(exp. como ac. oléico en base seca)/Free fatty acids exp. as oleic ac. dry basis | 2020-02-04 | g/100g | 3,48 | Max 8 | IN-GS-3.468 V2 basado en AOAC 939.05 Ed. 20 |
| Actividad Enzimática/Enzymatic activity | 2020-02-04 | NA | Negativo | Negativa después de 15 min | NTC 2160 |
| Aflatoxinas B1, B2, G1, G2/Aflatoxin B1, B2, G1, G2 | 2020-01-21 | ug/kg | <5,0 | Max 10 | USDA-GIPSA-2015-070* |
| Cenizas/Ash | 2020-01-20 | g/100g | 1,54 | Max 2,1 | IN-GS-3.045 V8 2019-08-30* |
| Fibra Cruda/Crude fiber | 2020-01-24 | g/100g | 2,08 | Max 3 | AOAC 962.09 Ed. 19 |
| Grasa (Extracción)/Fat (Extraction) | 2020-02-05 | g/100g | 8,15 | 6-10,5 | IN-GS-3.050 V12 2019-08-30* |
| Humedad/Moisture | 2020-01-21 | g/100g | 8,87 | Max 11,5 | IN-GS-3.053 V12 2019-09-02* |
| Plomo/Lead | 2020-01-22 | mg/Kg | 0,068 | Max 0,5 | Standard Methods 3120 A,B Ed 23. Modificado |
| Proteína/Protein | 2020-01-24 | g/100g | 12,94 | Min 10,5 | IN-GS-3.048 V8 2019-09-02* |

COPIA DIGITAL



**Tecnimicro Laboratorio de Análisis S.A.S.**
Carrera 42 Nº 10-37 Medellín
Colombia
PBX (4) 4031100 / FAX (4) 268 1996
www.tecnimicro.net

Una empresa del grupo
MERIEUX NutriSciences

(**) Según Norma / Acoordinng to Standard:

(*) Métodos acreditados/Methods Accredited: ONAC, Certificado/Certificate: 10-LAB-053 Fecha/Date: 2014-09-05 ISO/IEC 17025:2005

**NOTA:** Este resultado corresponde, exclusivamente a la muestra recibida y analizada en el laboratorio/This result correspond only to the sample received and analyzed by the laboratory

Conclusión: La muestra recibida y analizada en el laboratorio cumple los requisitos establecidos en la resolución 4506 de 2013 para los análisis realizados.
Conclusion: The sample received and analyzed in the laboratory meets with the requirements established on resolution 4506, 2013 for the carried out analyzes.

CONCLUSIÓN: La muestra recibida y analizada en el laboratorio, cumple con los parámetros evaluados, según lo establacido en la NTC 2159 de 2006 para avena en hojuelas.

**Angela Yolima Perez Garcia**
T.P. 1883
Química
Jefe de Fisico Quimico
Fecha / Date: 2020-02-07

Fecha de Impresión/printing date: 2020-02-11

Informe firmado digitalmente, Sin sello seco de TECNIMICRO la información no tiene validez/Digitally signed report, without dry seal of TECNIMICRO this information is not valid

Este informe no puede ser reproducido total ni parcialmente sin autorización de Tecnimicro Laboratorio de Análisis S.A.S/ / This report can't be reproduced in whole or in part without Tecnimicro Laboratorio de Análisis's authorization

**FIN DE INFORME/ END OF REPORT**

COPIA DIGITAL



**Muestra/Sample: 325544**

**Tecnimicro Laboratorio de Análisis S.A.S.**
Carrera 42 Nº 10-37 Medellín
Colombia
PBX (4) 4031100 / FAX (4) 268 1996
www.tecnimicro.net

Una empresa del grupo
MERIEUX NutriSciences

TECNIMICRO
Laboratorio de Análisis S.A.S.

# REPORTE DE ANÁLISIS/ANALYSIS REPORT

**Muestra/Sample #: 516933**

**Empresa / Company:** **UNIVAZAR S.A.S.** **Telf. / Phone** 3702732 - 31883

**Sede / Headquarters:** **Sede Principal** CL 110 6 335 BG MB 12, Barranquilla, Atlantico

**Producto / Product:** **AVENA SARVEL HOJUELAS**

**Muestra / Sample:** Hora de muestreo: 17:04; Sitio toma de muestra: Planta; Temperatura toma de muestra: 27,8°C; Lote: 100120 08:41; FV: 29/11/20; Responsable de elaboración: Univazar SAS

**Fecha de Recepción / Reception date:** 2020-01-15 **Temp. de Recepción / Temp. Reception:** 29,2°C

**Cantidad / Amount:** 500 g

**Contenedor / Container:** Bolsa plástica / Plastic bag

**Enviada por /Send by:** Marco Rubio Rosso

**Aspecto / Aspect:** Material granuloso, homogéneo, libre de partículas extrañas/ Granular homogeneous material, free of foreig

**Olor / Smell:** Inobjetable / Unobjectionable

**Color / Color:** Propio del producto / Characteristic of the product

| Análisis microbiológico/ Microbiological analysis | F.E.E | Resultado/ Result | Especificaciones(**)/ Specifications(**) | Método/ Method | Trazabilidad/ Traceability |
|---|---|---|---|---|---|
| Detección de Salmonella /25g o ml * / Detection of Salmonella/25 g o ml * | 2020-01-16 2020-01-22 | Negativo | Negativo | AOAC Official Methods 2013.01 Ed 21, 2019 | 036790-036791 |
| Recuento de Escherichia Coli UFC/g * / Escherichia coli plate count CFU/g* | 2020-01-16 2020-01-17 | <10 | <10 | AOAC Official Methods 041002, Ed. 21, 2019 | 036733 |
| Recuento de microorganismos Aerobios mesófilos UFC/g*/ml*/ Aerobic mesophiles plate count CFU/g*/ml* | 2020-01-16 2020-01-18 | 30 | 20.000 Máx | AOAC Official Methods 966.23 Ed. 21, 2019 | 036750 |
| Recuento de Mohos y levaduras UFC/g*/ml* / Molds and yeasts plate count CFU/g*/ml* | 2020-01-16 2020-01-21 | <100 | 1.000 Máx | NTC 5698- 2:2009 (ISO 21527-2:2008) | 036726 |

(**) Según Norma / Acoordinng to Standard: NTC 2159 3ra Actualización dada para avena en hojuelas para consumo humano

(*) Métodos acreditados/Methods Accredited: ONAC, Certificado/Certificate: 10-LAB-053 Fecha/Date: 2014-09-05 ISO/IEC 17025:2005

(F.E.E) Fecha de Ejecución del Ensayo/ Analysis execution date

**CONCLUSIÓN/CONCLUSION**

La muestra recibida y analizada en el laboratorio, cumple con las especificaciones microbiológicas establecidas. / The sample received and analyzed in the laboratory meets the established microbiological specifications.

COPIA DIGITAL

Diana Zuleta
**Diana Milena Zuleta Patiño**
Coordinador Laboratorio
Microbiologa UdeA

Fecha de Impresión/printing date: jueves, 23 de enero de 2020 Fecha / Date: 2020-01-23

Informe firmado digitalmente, Sin sello seco de TECNIMICRO la información no tiene validez/Digitally signed report, without dry seal of TECNIMICRO this information is not valid

Este informe no puede ser reproducido total ni parcialmente sin autorización de Tecnimicro Laboratorio de Análisis S.A.S/ / This report can't be reproduced in whole or in part without Tecnimicro Laboratorio de Análisis's authorization

**FIN DE INFORME/ END OF REPORT**

Tecnimicro Laboratorio de Análisis S.A.S.
Carrera 42 N° 10-37 Medellín
Colombia
PBX (4) 444 1996 Fax (4) 268 1996
www.tecnimicro.net



**Muestra/Sample: 516933**

Una empresa del grupo
MERIEUX NutriSciences

# REGISTRO SANITARIO AVENAS HOJUELA Y HARINA SARVEL

### Datos Generales del Producto

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Expediente Sanitario** | 20018777 | **Nombre producto** | **HARINA DE AVENA, AVENA EN HOJUELA** | | | | |
| **Registro Sanitario** | RSAK10I7410 | **Vencimiento** | 2020/05/06 | **Modalidad** | FABRICAR, EMPACAR Y VENDER | **Estado Registro** | Vigente |
| **Observaciones** | NI,9003459031 | | | | | | |
| **Marcas** | UNIVAZAR, O, CARREFOUR, SARVEL, AVENA DE LOS ANDES, LABBE, MEDALLA DE ORO, LA GIRALDA, HACIENDA LA GIRALDA, YIA | | | | | | |

### Datos de Interés

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Tratamiento** | MOLIDO | **Condiciones de conservación** | MEDIO AMBIENTE |

### Presentaciones Comerciales

| Presentacion Comercial |
|---|
| 250,400,500,1000 GRAMOS; 30 KG |
| 30 KG, 200G, 25 KG, 40 KG, 10 KG |

### Roles por Producto

| Rol | Nombre / Razón Social | Dirección | País | Depto | Ciudad | Email |
|---|---|---|---|---|---|---|
| EMPACADOR | MONTEVERDE S.A, | Av. YUNGAY 786, HUÉPIL, OCTAVA REGIÓN. | CHILE | | | |
| EMPACADOR | UNIVAZAR S.A.S. | Calle 110 - 6- 335 bodega MB12 Parque industrial Metroparque | COLOMBIA | ATLANTICO | BARRANQUILLA | |
| FABRICANTE | SOCIEDAD AVENAS DEL PACIFICO S.A. | SAN PIO X 2460 Of 701, PROVIDENCIA - SANTIAGO | CHILE | | | |
| TITULAR REGISTRO SANITARIO | UNIVAZAR S.A.S. | Calle 110 - 6- 335 bodega MB12 Parque industrial Metroparque | COLOMBIA | ATLANTICO | BARRANQUILLA | |

# HARINA PRECOCIDA DE MAÍZ BLANCO

## *PRESENTACIÓN DEL PRODUCTO*




**Nombre del producto:** Harina precocida de maíz blanco.

**Marcas:** LA SOBERANA**,** AREPAREPA, INKAREPA, GRAN AREPA, MEDALLA DE ORO, EXITO, LA OZ, RINDEAREPA, MI DIA, MORIXE.

**Permiso sanitario:** PSA-000210-2016.

**Presentaciones comerciales:**
Paquetes de 500 g por 24 uds
Paquetes de 1000 g por 20 uds
Todas las referencias son empacadas en las siguientes presentaciones:

- Bolsa tipo almohada (cojín) para marcas La Soberana, Areparepa, Rindearepa, Mi Dia.
- Bolsa tipo catedral (fondo plano) para marcas Areparepa, Inkarepa, Gran Arepa, Medalla de Oro, Éxito, La Oz, Morixe.

En los siguientes materiales:

- Bolsa Polietileno para marcas La Soberana, Areparepa, Rindearepa, Mi Día, La Oz.
- Bolsa Laminada para marcas Inkarepa, Gran Arepa, Medalla de Oro, Éxito, Surtimax, Morixe.

## *DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO*

Harina precocida de maíz blanco libre de conservantes y aditivos, obtenida a partir del endospermo de granos de maíz clasificados para consumo humano, que han sido sometidos a un proceso de limpieza, desgerminación, precocción, laminado, secado y molienda. Utilizada principalmente en la preparación de arepas, productos de panadería y otras preparaciones tales como empanadas, tamales, envueltos, pasteles, etc.

## *INGREDIENTES*

Harina precocida de maíz blanco 100 %.

## *CARACTERÍTICAS DEL PRODUCTO*

***Organolépticas:***
**Color:** Blanco cremoso homogéneo
**Olor:** Característico
**Sabor:** Característico
**Aspecto:** Polvo homogéneo harinoso sin aglutinación o compactación

**Libre de contaminantes extraños y de colores y olores objetables.**

***Fisicoquímicas:***

| | |
|---|---|
| **Humedad en fracción de masa (%):** | 13.0 % Máximo |
| **Proteína, en fracción de masa en base seca (%):** | 6.0 % Mínimo |
| **Grasa, en fracción de masa en base seca (%):** | 2.3 % Máximo |
| **Cenizas, en fracción de masa en base seca (%):** | 1.2 % Máximo |
| **Índice de absorción de agua (cm^3/g) a 25ºC** | 4.5 Mínimo |
| **Granulometría en % de retención tamiz Nº 25 estándar** | 1.0 Máximo |

**Valores de referencia según NTC 3594 HARINA PRECOCIDA DE MAÍZ PARA CONSUMO HUMANO 5a actualización**

***Micotoxinas:***

| | |
|---|---|
| **Aflatoxinas totales (suma de B1, B2, G1 Y G2), en µg/Kg** | 4,0 µg/Kg Máximo* |
| **Ocratoxina A, en µg/Kg** | 3,0 µg/Kg Máximo* |
| **Deoxinivalenol (DON), en µg/Kg** | 750,0 µg/Kg Máximo* |
| **Zearalenona, en µg/Kg** | 75,0 µg/Kg Máximo* |
| **Fumonisinas (suma de B1 y B2), en µg/Kg** | 1000,0 µg/Kg Máximo* |

*Valores de referencia según Resolución 4506 de 2013 Niveles máximos de contaminantes en los alimentos

***Metales pesados:***

| | |
|---|---|
| **Plomo expresado como Pb, en mg/Kg** | 0,20 mg/Kg * |
| **Cadmio expresado como Cd, en mg/Kg** | 0,10 mg/Kg * |

*Valores de referencia según Resolución 4506 de 2013 Niveles máximos de contaminantes en los alimentos

***CARACTERÍSTICAS MICROBIOLÓGICAS***

| Microorganismos | n | c | m | M |
|---|---|---|---|---|
| **Recuento de *Escherichia coli*, UFC/g** | 3 | 0 | <10 | - |
| **Recuento de *Staphylococcus aureus* coagulasa positiva, UFC/g** | 3 | 0 | <100 | - |
| **Recuento de *Bacillus cereus*, UFC/g** | 3 | 1 | 100 | - |
| **Recuento de Mohos y Levaduras, UFC/g** | 3 | 1 | 1000 | 2000 |
| **Recuento de *Salmonella*/25g** | 3 | 0 | Ausente | - |

En donde:
- n = tamaño de la muestra.
- c = número máximo de muestras permisibles con resultados entre m y M.
- m = índice máximo permisible para identificar el nivel de buena calidad.
- M = índice máximo permisible para identificar el nivel aceptable de calidad.

Valores de referencia según NTC 3594 HARINA PRECOCIDA DE MAÍZ PARA CONSUMO HUMANO 5a actualización.

***CARACTERÍSTICAS DEL MATERIAL DE EMPAQUE***

***Especificaciones del empaque primario: Polietileno***

**Material:** Bolsa virgen de polietileno de baja densidad pigmentado.
**Calibre:** 2,20 x $10^{-3}$ para referencias de 500g y 2,3 x $10^{-3}$ pulgadas para referencias de 1000g.

***Especificaciones del empaque primario: Laminado***

**Material:** bolsa virgen laminada de polietileno baja densidad más polipropileno biorientado.
**Calibre:** 2,80 x $10^{-3}$ pulgadas para unidades de 500g y 1000g.

***Especificaciones del empaque secundario.***

**Material:** bolsa virgen de polietileno baja densidad transparente.

**Calibre:** 1,9 x $10^{-3}$ y 2,0 x $10^{-3}$ pulgadas para paquetes de 24 y 20 unidades respectivamente.

**Número de unidades por embalaje:** fardos de 24 unidades de 500 g y 20 unidades de 1000 g.

| | GTIN 13 | GTIN 14 |
|---|---|---|
| ***BOLSA TIPO ALMOHADA*** | | |
| *Harina precocida de maíz blanco La Soberana x 500 g x 24 uds:* | **7702910002077** | **37702910002078** |
| *Harina precocida de maíz blanco La Soberana x 1000 g x 20 uds:* | **7702910002091** | **47702910002099** |
| *Harina precocida de maíz blanco Areparepa x 500 g x 24 uds:* | **7702910002015** | **37702910002016** |
| *Harina precocida de maíz blanco Areparepa x 1000 g x 20 uds:* | **7702910002022** | **47702910002020** |
| *Harina precocida de maíz blanco Rindearepa x 500 g x 24 uds:* | **7709995002664** | **37709995002665** |
| *Harina precocida de maíz blanco Rindearepa x 1000 g x 20 uds:* | **7709995002657** | **47709995002655** |
| *Harina precocida de maíz blanco MI Dia x 500 g: 24 uds:* | **7705946009065** | **47705946009063** |
| ***BOLSA TIPO CATEDRAL*** | | |
| *Harina precocida de maíz blanco Areparepa x 500 g x 24 uds:* | **7702910302221** | **37702910302222** |
| *Harina precocida de maíz blanco Areparepa x 1000 g x 20 uds:* | **7702910302214** | **47702910302212** |
| *Harina precocida de maíz blanco Inkarepa x 1000 g x 20 uds:* | **7759473000019** | |
| *Harina precocida de maíz blanco Gran Arepa x 1000 g x 20 uds:* | **7804601443999** | |
| *Harina precocida de maíz blanco Medalla de Oro x 500 g x 24 uds:* | **7701008506787** | **37701008506788** |
| *Harina precocida de maíz blanco Medalla de Oro x 1000 g x 20 uds:* | **7701008506763** | **47701008506761** |
| *Harina precocida de maíz blanco Exito x 500 g x 24 uds:* | **7701001091037** | **17701001091034** |
| *Harina precocida de maíz blanco Exito x 1000 g x 20 uds:* | **7701001091044** | **17701001091041** |
| *Harina precocida de maíz blanco La Oz x 500 g x 24 uds* | **7704269107700** | **17704269107707** |
| *Harina precocida de maíz blanco La Oz x 1000 g x 20 uds* | **7704269105249** | **1770426910524** |
| *Harina precocida de maíz blanco Morixe x 1000 g x 20 uds* | ***7790199603368*** | ***17790199603365*** |
| ***BOLSA TIPO LADRILLO*** | | |
| *Harina precocida de maíz blanco Areparepa x 500 g x 24 uds:* | **7702910305185** | **37702910305186** |
| *Harina precocida de maíz blanco Areparepa x 1000 g x 20 uds:* | **7702910305178** | **47702910305176** |

## *IDENTIFICACIÓN DEL LOTE Y FECHA DE VENCIMIENTO*

La fecha de vencimiento se rotula en los paquetes siguiendo la codificación DIA-MES-AÑO, seguido del lote indicado por la letra L y tres números que indican turno de trabajo y código de la maquina empacadora. Ej.: 12 JUN 20 L 205

## *TABLA NUTRICIONAL*

| **Información Nutricional** | |
|---|---|
| Tamaño por porción: 1/4 taza (35 g) | |
| Porciones por envase: 14 aprox. (para 500g) | |
| Porciones por envase: 29 aprox. (para 1000g) | |
| **Cantidad por porción** | |
| **Calorías** 130 | Calorías de grasa 10 |
| | **Valor Diario *** |
| **Grasa Total 1 g** | **2%** |
| Grasa saturada 0 g | 0% |
| Grasa trans 0 g | |
| **Colesterol 0 mg** | **0%** |
| **Sodio 0 mg** | **0%** |
| **Carbohidrato total 28 g** | **9%** |
| Fibra dietaría 2 g | 8% |
| Azucares 0 g | |
| **Proteína 3 g** | **6%** |
| Vitamina A: 0% | Vitamina C: 0% |
| Calcio: 0% | Hierro: 4% |
| Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas. | |

## *PREPARACIÓN*

**Instrucciones de preparación:** Para preparar 3 arepas delgadas:

1. A una taza de agua agregue una taza de harina precocida de maíz.
2. Mezcle muy bien y deje reposar de 3 a 5 minutos.
3. Amase bien hasta lograr una masa suave y sin grumos. Si lo desea, puede agregar a la masa queso rallado.
4. Con las manos húmedas arme las arepas.
5. Áselas en la parrilla o en la plancha a temperatura alta.

## *POBLACIÓN OBJETIVO*

Toda la población.

## *CONDICIONES DE CONSERVACIÓN Y ALMACENAMIENTO*

Consérvese en un lugar limpio, seco y fresco; libre de la exposición directa a los rayos solares o fuentes de calor, la humedad, y alejado de agentes contaminantes. Debe estar protegido del ingreso de insectos, roedores y plagas en general.

Una vez esté abierto el producto, debe cerrar muy bien la bolsa si no es consumido por completo. Se recomienda guardar en un recipiente hermético y consumir en el menor tiempo posible.

Se debe almacenar sobre estibas plásticas a una altura mínima de 15 cm del piso y separada de la pared mínimo 60 cm. El sitio de almacenamiento o bodega, debe estar libre de insectos y plagas, así como de productos contaminantes, en ambientes fumigados y controlados.

## *CONDICIONES DE TRANSPORTE*

Transportar en vehículo para autorizado para TRANSPORTE DE ALIMENTOS con concepto sanitario vigente, debidamente fumigado, que no ocasione riesgo de contaminación y/o proliferación de insectos o microorganismos, y proteja contra la alteración del alimento o daños en el material de empaque.
El producto no se debe colocar directamente sobre el piso del vehículo, para aislarlo de toda posibilidad de contaminación.

## *VIDA ÚTIL*

12 meses partir de la fecha de fabricación, siempre y cuando se sigan las recomendaciones de almacenamiento y transporte mencionadas.

## *ALERGENOS*

No contiene alérgenos.

## *CONDICIONES DE RECHAZO PARA EL RECIBO DE PRODUCTO*

El incumplimiento de uno o más características que se enuncian en la presente ficha técnica y la presencia de plagas, olor, sabor y color objetables, impurezas, grumos, partículas extrañas, empaque sin rotular o con deficiencia de rotulado según normatividad vigente y de acuerdo con las políticas de devolución establecidas por Soberana S.A.S.

## *REGLAMENTACIÓN APLICABLE*

Nuestro producto cumple con los parámetros de calidad establecidos en la siguiente normatividad:
Resolución 2674 del 2013 sobre Buenas Prácticas de Manufactura.
Norma Técnica Colombiana NTC 3594 HARINA PRECOCIDA DE MAÍZ PARA CONSUMO HUMANO 5a actualización.
Norma Técnica Colombiana NTC 366 INDUSTRIAS ALIMENTARIAS. MAÍZ EN GRANO PARA CONSUMO.
Resolución 4506 de 2013, "por la cual se establecen los niveles máximos de contaminantes en los alimentos destinados al consumo humano y se dictan otras disposiciones".
Resolución 2671 de 2014 que modifica la resolución 4506 de 2013.
Resolución 5109 de 2005, "por la cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos de rotulado o etiquetado que deben cumplir los alimentos envasados y materias primas de alimentos para consumo humano".
Resolución 333 de 2011, "por la cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos de rotulado o etiquetado nutricional que deben cumplir los alimentos envasados para consumo humano".
Resolución 683 de 2012, "por medio de la cual se expide el reglamento técnico sobre los requisitos sanitarios que deben cumplir los materiales, objetos, envases y equipamientos destinados a entrar en contacto con alimentos y bebidas para consumo humano".
Resolución 4143 de 2012, “por el cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos sanitarios que deben cumplir los materiales, objetos, envases, y equipamientos plásticos, y elastómericos y sus aditivos destinados a entrar en contacto con alimentos y bebidas para consumo humano en el territorio nacional”.

## *INFORMACIÓN GENERAL*

**PRODUCIDO POR:**
SOBERANA S.A.S
NIT: 811022981-7
Oficina Sede Administrativa: Cr 57 No. 74-80, Tel: (4) 444 39 18. Itagüí, Antioquia.
Planta de producción: Km 1 Vía Ciénaga de Oro, Cereté, Córdoba.

| FECHA DE ELABORACIÓN | NOMBRE DEL RESPONSABLE DEL PRODUCTO | FIRMA |
|---|---|---|
| 22 de Octubre de 2019. | ALEXANDER LEAL ESPITIA<br>**Jefe de Aseguramiento de la Calidad** |  |

## 1. IDENTIFICACIÓN

| | |
|---|---|
| **NOMBRE DEL PRODUCTO:**<br>**LECHE EN POLVO ENTERA FORTIFICADA CON HIERRO Y VITAMINA A Y D** | REGISTRO SANITARIO INVIMA**:**<br>RSA-0016684-2021 |

## 2. MARCA COMERCIAL

FORTILECHE

## 3. DESCRIPCIÓN FÍSICA

La leche en polvo se obtiene mediante la deshidratación de la leche entera higienizada.
Este proceso se lleva a cabo en torres especiales de atomización, en donde el agua que contiene la leche es evaporada, obteniendo un polvo de color blanco crema, homogénea, olor y sabor característico al producto fresco, textura y consistencia suave, sin sustancias tales como edulcorantes, preservativos, sustancias toxicas y residuos de drogas o medicamentos.

## 4. COMPOSICIÓN (materias primas y aditivos)

Leche higienizada entera, Hierro amínoquelado, Vitamina A en polvo, Vitamina D en polvo
Aditivos: No contiene ningún tipo de suero lácteo, azúcar, conservantes o neutralizantes

## 5. CARACTERÍSTICAS SENSORIALES

| | |
|---|---|
| **Sabor**: Característico a leche | **Olor**: Característico a leche |
| **Color**: Blanco crema | **Textura**: Polvo homogéneo suave |
| Sin contaminación percibida visualmente | Sin objetos extraños |

## 6. CARACTERÍSTICAS FISÍCO-QUÍMICAS

| Requisitos | Mínimo | Máximo |
|---|---|---|
| Materia grasa, en % m/m | 26 | 33 |
| Humedad en %m/m | - | 4.0 |
| Acidez expresada como ácido láctico % m/m | 0,9 | 1,30 |
| Índice de insolubilidad en cm3 | - | 1,0 |
| Cenizas, en % m/m | - | 6,0 |
| Proteína, en %m/m | 24,5 | - |
| Lactosa en % m/m | 34 | 44 |
| Na, en % m/m | - | 0,42 |
| K, en % m/m | - | 1,3 |
| Fe en % m/m | 1.0 | - |

## 7. CARACTERÍSTICAS BIOLÓGICAS (MICROBIOLÓGICAS)

| Requisitos | n | m | M | C |
|---|---|---|---|---|
| Recuento de microorganismos mesófilos UFC/g | 3 | 1000 | 10000 | 1 |
| NMP Recuento de Coliformes Totales | 3 | <3 | 11 | 1 |
| NMP Recuento de coliformes fecales | 3 | <3 | - | 0 |
| Recuento de mohos y levaduras UFC/g | 3 | 100 | 500 | 1 |
| Recuento de Staphylococcus Aureus coagulasa Positivo UFC/g | 3 | <100 | 100 | 1 |
| Recuento de Bacillus Cereus UFC/g | 3 | 100 | 1000 | 1 |
| Detección de salmonella/25g | 3 | Negativo | - | 0 |

**n** = Número de muestras que se van analizar.
**m** = índice máximo permisible para identificar el nivel de buena calidad
**M** = índice máximo permisible para identificar el nivel de calidad aceptable
**C** = El número de muestras permitidas con resultado entre m y M
Basados en requisito parámetros microbiológicos Decreto 616/06

## 8. CONTAMINANTES

| CONTAMINANTE | LIMITE MÁXIMO |
|---|---|
| Plomo expresado como Pb | 0,02 |
| Aflatoxinas M1 | 0,0005 |
| Melamina | 2,5 |

## 9. REQUISITOS LEGALES

El producto cumple la siguiente normatividad:
Resolución 2674 de 2013 (BPM)
Decreto 616 de 2006
NTC 1036:2015
Resolución 5109 de 2005 (rotulado)
Resolución 683 de 2012
Decreto 60 de 2002
Resolución 810 de 2021 (rotulado nutricional)
NTC 5830:2019

## 10. FORMAS DE CONSUMO Y CONSUMIDORES POTENCIALES

Se emplea como ingrediente en diferentes preparaciones industriales y gastronómicas. Para obtener un litro de leche se disuelven 125 g y se completa con agua potable.
Los consumidores potenciales son la población en general, adultos y niños a partir de un año.

## 11. VIDA UTIL PREVISTA

Doce (12) meses almacenados en óptimas condiciones.

## 12. ETIQUETADO RELACIONADO CON LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS E INSTRUCCIONES PARA MANIPULACIÓN, PREPARACION Y USO

En la etiqueta del rotulado del producto se debe ver visible el Lote y la fecha de vencimiento, nombre del producto, contenido neto, ingredientes, declaración de alérgenos, condiciones de conservación, fabricante y registro sanitario INVIMA. Para la presentación de bolsa laminada se recomienda abrir con tijera, evitar el uso de los dientes o de algún utensilio cortopunzante con oxido o algún tipo de contaminante. Una vez se abra la bolsa es necesario evitar que se introduzcan cucharas o utensilios mojados, ya que esta condición puede precipitar la presencia de hongos y levaduras. El ambiente del almacenamiento del producto debe ser fresco y seco. En el caso de los bultos se debe retirar el cocido con cuidado y evitar que estos hilos caigan al interior del bulto.
El uso previsto es para reconstituirla como leche líquida en diversas preparaciones gastronómicas o como precursor en alimento industriales.

## 13. CONDICIONES DE ALMACENAMIENTO

Una vez abierta la bolsa, consérvela herméticamente cerrada en un lugar fresco y seco. Después de reconstituida consérvese refrigerada y consumase en el menor tiempo posible.
El lugar destinado para almacenamiento debe cumplir con todas las normas de las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM, Resolución 2674 de 2013), con el fin de evitar contaminación cruzada.
El almacenamiento debe hacerse retirado de sustancias que lo puedan contaminar.

## 14. EMPAQUE

***Tipo Bolsa***
***Material***: Flexible laminado a base de aluminio al vacío de PET metalizado + PET impreso
***Presentación***: Bolsa por: 200 a 1000 g
Tipo Bulto
***Material***: Bolsa interna de polietileno de alta densidad transparente y embalado en bolsa de papel kraft
***Presentación***: Bulto de 25 Kg

## *15. EMBALAJE*

Material: Caja Cartón corrugado, C790K
**Dimensiones:** Largo: 48cm Ancho: 32cm Alto: 21cm
**Unidad de embalaje:**
60 unidades para bolsa de 200g
6 unidades para bolsa de 800g
30 unidades para bolsa de 360g
12 unidades para bolsa de 900g
30 unidades para bolsa de 380g
30 unidades para bolsa de 400g
Para el embalaje de la presentación del bulto (25kg) no aplica, el producto no necesita un segundo embalaje.

## 16. TABLA NUTRICIONAL

**Información Nutricional**
Tamaño de porción (25 g)
Número de porciones por empaque Aprox.

| **Calorías Kcal** | Por 100 g<br>**524** | Por porción<br>**131** |
|---|---|---|
| Grasa Total | 28 g | 7,0 g |
| **Grasas saturadas** | **16 g** | **4 g** |
| **Grasas Trans** | **0 mg** | **0 mg** |
| Carbohidratos totales | 40 g | 10 g |
| Fibra | 0 g | 0 g |
| Azucares Totales | 40 g | 10 g |
| **Azúcares añadidos** | **0 g** | **0 g** |
| Proteína | 28 g | 7,0 g |
| **Sodio** | **369 mg** | **92 mg** |
| Vitamina A | 160 ug ER | 40 ug ER |
| Vitamina D | 3,0 ug ER | 0,75 ug ER |
| Calcio | 940 mg | 235 mg |
| Hierro | 4,0 mg | 1,0 mg |
| Zinc | 3,3 mg | 0,83 mg |
| | | |

## 17. REQUISITOS DE ETIQUETADO

En cumplimiento con la resolución 5109 de 2005 el rotulo del empaque primario cuenta con la siguiente información: No. De Lote, Fecha de vencimiento, Identificación del producto, Variedad, Nombre de la empresa, Peso Neto, Registro Sanitario, Ingredientes, Condiciones de almacenamiento, Dirección y Teléfonos de la empresa. Las tintas son especiales para alimentos y no generan migración al alimento al igual que el material del empaque.

**18. MÉTODOS DE DISTRIBUCIÓN**

Vehículo cerrado con concepto sanitario para el transporte de alimentos.

**19. ALERGENOS o ingredientes hipersensibles**

La lactosa es un alergeno por naturaleza entonces debe ser manejado con precaución por personas con intolerancia a la lactosa o a la caseína.

**20. RESPONSABLE**

**Ing. Tania Carreño Monsalve -** MP. 68254205015STD
Líder Sistema de Seguridad Alimentaria – TROPICAL FRESS S.A
Ficha validada por equipo de Inocuidad – Acta 001



**21. DATOS FABRICANTE**


Parque Industrial de Bucaramanga II Etapa– Carrera 2 # 3 - 285 LOTE 22 C – 2F
Móvil. 3187346738 - Correo contacto: tropicalfress@hotmail.com

| | | |
|---|---|---|
| Molinos del Atlántico S.A.S Harina La Nieve | ESPECIFICACIONES TÉCNICAS<br>**PASTAS ALIMENTICIAS** | VERSIÓN 13<br>2020-09-04 |

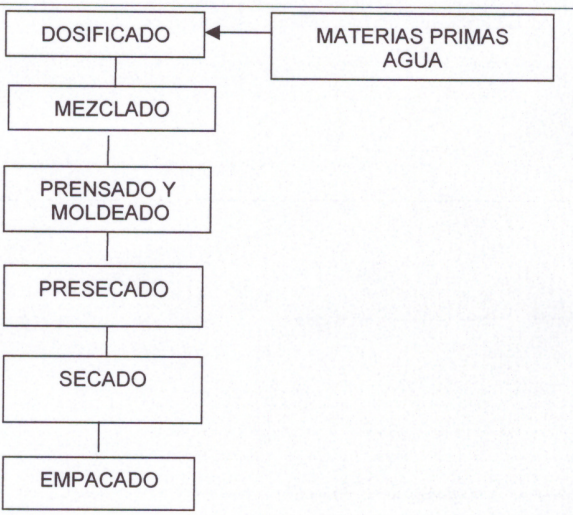
| | |
|---|---|
| **1. NOMBRE DEL FABRICANTE** | MOLINOS DEL ATLÁNTICO S.A.S |
| **2. NUMERO DE NIT** | 802.001.105-9 |
| **3. NOMBRE COMERCIAL DEL ALIMENTO** | La Nieve, Éxito, Albertini Food, Sabrosoni, Medalla de oro, La Insuperable |
| **4. NUMERO DEL REGISTRO SANITARIO** | PSA 0002468-2020 |
| **5. DESCRIPCIÓN DEL ALIMENTO** | Productos preparados a través de un proceso de secado de las diferentes figuras, formadas a partir de una masa compuesta por harina, sémola y aditivos. |
| **6. NOMBRE ESPECIFICO DE LOS INGREDIENTES** | Harina de trigo y/o sémola de trigo (Cereal que contiene gluten): los cuales se encuentran fortificados por los siguientes micro nutrientes: Niacina, Hierro, Tiamina (Vitamina B1), Riboflavina (Vitamina B2), Ácido Fólico y agua |

| | **MICROORGANISMO** | **VALOR DE REFERENCIA NTC 1055-5ª** |
|---|---|---|
| **7. CARACTERÍSTICAS MICROBIOLÓGICAS** | Recuento de Escherichia coli UFC/g | < 10 |
| | Recuento de staphylococcus aureus coagulasa positiva UFC /g | 100-200 |
| | Recuento de mohos y levaduras UFC/g | 4000-5000 |
| | Recuento de Bacillus cereus UFC/g | 10-100 |
| | Recuento de aerobios mesofilos | 800.000-1.000.000 |
| | NMP coliformes totales/g | 43-150 |
| | NMP coliformes fecales/g | < 3 |

| | **PARAMETRO** | **VALOR DE REFERENCIA NTC 1055** | **METODO** |
|---|---|---|---|
| **8. COMPOSICIÓN QUÍMICA** | Humedad | MÁXIMO 13.0 | Secado 130ºC –NTC 529 |
| | Cenizas en % fracción en masa en base seca | MAXIMO 1.0 | Calcinación 900ºC NTC 3806 |
| | Cenizas en % fracción en base húmeda | MAXIMO 0.8 | Calcinación 900ºC NTC 3806 |
| | Proteína (N x 5.70), fracción de masa en base seca, en porcentaje | MINIMO 10.5 | Kjeldahl – ISO 1871 |
| | Acidez Expresada como Acido Láctico, % | MÁXIMO 0.45 | Titulometrico ISO 7305 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **9. INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE LA MATERIA PRIMA PARA PASTAS** | **PARAMETRO** | **VALOR DE REFERENCIA mg/Kg** | **METODO** |
| | Niacina | Min 55.0 | HPLC – Método manual ICBF 14230-1-M08 |
| | Hierro | Min 44.0 | Absorción atomiza AOAC 985.35 |
| | Vitamina B1 | Min 6.0 | HPLC – Método manual ICBF 14230-1-M08 |
| | Vitamina B 2 | Min. 4.0 | HPLC – Método manual ICBF 14230-1-M08 |
| | Ácido fólico | Min 1.54 | 1.56 HPLC |
| **10. METALES PESADOS** | **PARAMETRO** | **VALOR DE REFERENCIA mg/Kg** | **METODO** |
| | Plomo | Max. 0.2 | Absorción Atómica |
| | Cadmio | Max. 0.10 | Absorción Atómica |
| **11. MICOTOXINAS** | **PARAMETRO** | **VALOR DE REFERENCIA µg/Kg** | **METODO** |
| | Deoxinivalenol - DON | Máx. 450 | HPLC |
| | Suma de Aflatoxinas B1,B2, G1,G2 | Máx. 4 | HPLC |
| | Ocratoxina A | Máx. 3 | HPLC |
| | Zearalenona | Máx. 20 | HPLC |

| | |
|---|---|
| **12. CARACTERÍSTICAS DEL EMPAQUE** | El material utilizado para empacado de las pastas es:<br>• **Presentación 90grs.:** Se utiliza el BOPP (polipropileno biorientado) 35mc.<br>• **Presentación 250grs., 500grs., 1000grs.:** Se utiliza el BOPP laminado con 1 CAST.<br>• **Para los Fardos:** Se utiliza el Polietileno de baja densidad Termoencogible Calibre 1.75 |

| | |
|---|---|
| **13. PROCESO DE ELABORACIÓN** |  |
| **14. VIDA ÚTIL ESPERADA, FECHA DE VENCIMIENTO** | Las pastas alimenticias La Nieve tienen un tiempo de vida útil de un (1) año, se debe tener en cuenta que las Pastas con fecha de producción más reciente sean utilizadas de último. Esto nos lleva a aplicar la técnica FIFO (First in – First out) permitiendo una rotación adecuada del producto para el consumo. |
| **15. CONDICIONES DE TRANSPORTE, ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN** | Evitar ambientes oscuros, húmedos y sofocados debido a que la pasta es propensa al deterioro o enmohecimiento en estos ambientes.<br><br>Además, es importante considerar para el almacenamiento de la pasta que la disposición de los arrumes sea con un espacio mínimo de 60 cm. con respecto a las paredes y con una distancia de por lo menos 15 cm. respecto al piso para facilitar la aireación de los mismos.<br><br>No se debe comprimir la pasta, por lo que se debe evitar forzar los arrumes, cuidando que el producto que se encuentre abajo no sufra rompimiento.<br><br>El almacenamiento de la pasta debe realizarse teniendo en cuenta las siguientes consideraciones:<br>• Formatos pasta corta (Cabello de ángel y fideo): Los arrumes se conforman con 15 fardos en alto.<br>• Formatos pasta corta (macarrón corto, |

| | |
|---|---|
| | macarrón grueso, conchitas, letras, etc.) Además, debe considerarse subir el arrume cruzándolas para amarrarlas y aliviar la presión.<br><br>No colocar las bolsas de pasta en el suelo. Se deben usar estibas con altura mínima de 15 centímetros del piso para permitir la limpieza adecuada y fumigación a intervalos regulares. |
| **16. CONTROLES ESPECIALES DURANTE LA DISTRIBUCION** | Manténgase alejado de productos que tengan olores fuertes o que tengan un tiempo de vencimiento más corto o que puedan constituirse como focos de contaminación. |
| **17. DIRECCIÓN Y TELEFONO DEL FABRICANTE** | Vía 40 No 62-174 teléfono: 3443088 Ext. 114 |
| **18. NORMATIVIDAD REGLAMENTARIA Y DE REFERENCIA** | Resolución 4393 de 1991, Resolución 5109 de 2005, Resolución 333 de 2011, Resolución 4506 de 2013, NTC 1055 (Última actualización), Resolución 2674 de 2013, Resolución 16379 de 2003 y Resolución 719 de 2015 |

| APROBADO POR: JEFE DE CONTROL DE CALIDAD |
|---|
| NOMBRE: YENNY PAOLA AMAYA Yenny Amaya. |

| REVISADO POR: COORDINADOR DE SISTEMAS DE GESTION |
|---|
| NOMBRE: ANDRIS LOPEZ Andris Lopez. |

| | | |
|---|---|---|
| Molinos del Atlántico S.A.S — Harina La Nieve | ESPECIFICACIONES TÉCNICAS<br>**PASTAS ALIMENTICIAS** | VERSIÓN 6<br>2011-11-30 |

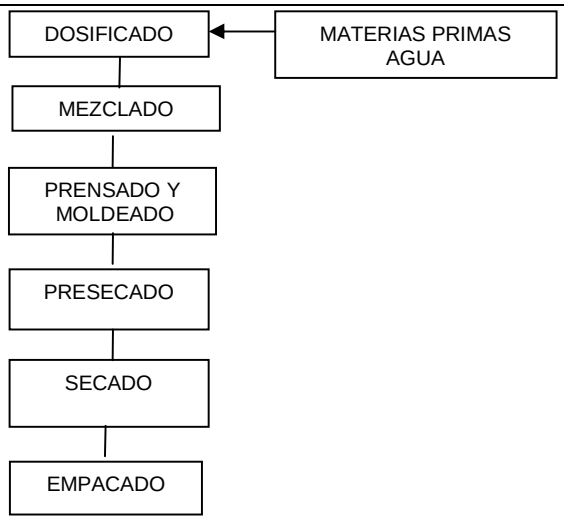
| | |
|---|---|
| **1. NOMBRE DEL FABRICANTE** | MOLINOS DEL ATLÁNTICO S.A.S |
| **2. NUMERO DE NIT** | 802.001.105-9 |
| **3. NOMBRE COMERCIAL DEL ALIMENTO** | Pastas La Nieve |
| **4. NUMERO DEL REGISTRO SANITARIO** | RSAK10I4706 |
| **5. DESCRIPCIÓN DEL ALIMENTO** | Productos preparados a través de un proceso de secado de las diferentes figuras formadas a partir de una masa compuesta por harina, sémola y aditivos. |
| **6. NOMBRE ESPECIFICO DE LOS INGREDIENTES** | Harina de trigo y/o sémola de trigo (Cereal que contiene gluten): los cuales se encuentran fortificados por los siguientes micro nutrientes: Niacina, Hierro, Tiamina (Vitamina B1), Riboflavina (Vitamina B2), Ácido Fólico, agua y colorante natural (cúrcuma). |

| | | |
|---|---|---|
| **7. CARACTERÍSTICAS MICROBIOLÓGICAS** | **MICROORGANISMO** | **VALOR DE REFERENCIA NTC 1055-5ª** |
| | Recuento de coliformes UFC/g | 10-100 |
| | Recuento de Escherichia coli UFC/g | < 10 |
| | Recuento de staphylococcus aureus coagulasa positiva UFC /g | 100-200 |
| | Recuento de mohos y levaduras UFC/g | 4000-5000 |
| | Recuento de Bacillus cereus UFC/g | 10-100 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **8. COMPOSICIÓN QUÍMICA** | **PARAMETRO** | **VALOR DE REFERENCIA NTC 1055** | **METODO** |
| | Humedad | MÁXIMO 13.0 | Secado 130ºC –NTC 529 |
| | Cenizas en % fracción en masa en base seca | MAXIMO 1.2 | Calcinación 900ºC NTC 3806 |
| | Proteína (N x 5.70), fracción de masa en base seca, en porcentaje | MINIMO 10.5 | Kjeldahl – ISO 1871 |
| | Acidez Expresada como Acido Láctico, % | MÁXIMO 0.45 | Titulometrico ISO 7305 |

COPIA NO CONTROLADA

| | PARAMETRO | VALOR DE REFERENCIA mg/Kg | METODO |
|---|---|---|---|
| **9. INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE LA MATERIA PRIMA PARA PASTAS** | Niacina | Min 55.0 | HPLC – Método manual ICBF 14230-1-M08 |
| | Hierro | Min 44.0 | Absorción atomiza AOAC 985.35 |
| | Vitamina B1 | Min 6.0 | HPLC – Método manual ICBF 14230-1-M08 |
| | Vitamina B 2 | Min. 4.0 | HPLC – Método manual ICBF 14230-1-M08 |
| | Ácido fólico | Min 1.54 | 1.56 HPLC |

| | |
|---|---|
| **10. CARACTERÍSTICAS DEL EMPAQUE** | El material utilizado para empacado de las pastas es:<br>• **Presentación 90grs.:** Se utiliza el BOPP (polipropileno biorientado) 35mc.<br>• **Presentación 250grs., 500grs., 1000grs.:** Se utiliza el BOPP laminado con 1 CAST.<br>• **Para los Fardos:** Se utiliza el Polietileno de baja densidad Termoencogible Calibre 1.75 |
| **11. PROCESO DE ELABORACIÓN** |  |

COPIA NO CONTROLADA

| | |
|---|---|
| **12. VIDA ÚTIL ESPERADA, FECHA DE VENCIMIENTO** | Las pastas alimenticias La Nieve tienen un tiempo de vida útil de un (1) año, se debe tener en cuenta que las Pastas con fecha de producción más reciente sean utilizadas de último. Esto nos lleva a aplicar la técnica FIFO (First in – First out) permitiendo una rotación adecuada del producto para el consumo. |
| **13. CONDICIONES DE TRANSPORTE, ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN** | Evitar ambientes oscuros, húmedos y sofocados debido a que la pasta es propensa al deterioro o enmohecimiento en estos ambientes.<br><br>Además, es importante considerar para el almacenamiento de la pasta que la disposición de los arrumes sea con un espacio mínimo de 60 cm. con respecto a las paredes y con una distancia de por lo menos 15 cm. respecto al piso para facilitar la aireación de los mismos.<br><br>No se debe comprimir la pasta, por lo que se debe evitar forzar los arrumes, cuidando que el producto que se encuentre abajo no sufra rompimiento.<br><br>El almacenamiento de la pasta debe realizarse teniendo en cuenta las siguientes consideraciones:<br>• Formatos pasta corta (Cabello de ángel y fideo): Los arrumes se conforman con 15 fardos en alto.<br>• Formatos pasta corta (macarrón corto, macarrón grueso, conchitas, letras, etc.) y los formatos de pasta larga (spaghetti, tallarín, linguini): Los arrumes se conforman con 10 fardos en alto.<br><br>Además, debe considerarse subir el arrume cruzándolas para amarrarlas y aliviar la presión.<br><br>No colocar las bolsas de pasta en el suelo. Se deben usar estibas con altura mínima de 15 centímetros del piso para permitir la limpieza adecuada y fumigación a intervalos regulares. |
| **14. CONTROLES ESPECIALES DURANTE LA DISTRIBUCION** | Manténgase alejado de productos que tengan olores fuertes o que tengan un tiempo de vencimiento más corto o que puedan constituirse como focos de contaminación. |

COPIA NO CONTROLADA

| | |
|---|---|
| **16. DIRECCIÓN Y TELEFONO DEL FABRICANTE** | Vía 40 No 62-174 teléfono: 3443088 Ext. 114 |

| |
|---|
| **APROBADO POR: JEFE DE CONTROL DE CALIDAD** |
| **NOMBRE Y FIRMA: LUZ NELLY DUEÑAS GOMEZ** |

COPIA NO CONTROLADA

## REGISTRO DE CAMBIOS

| VERSIÓN No. | FECHA | NUMERAL | RAZON DEL CAMBIO |
|---|---|---|---|
| 3 | 2009-04-14 | 6 | En los ingredientes se incluyó el agua y el colorante natural |
| | | 7 | Se modificaron los valores de referencia en cuanto a los microorganismos tomando como base la NTC 1055 Quinta actualización |
| | | 9 | Se organizaron en orden descendente los componentes de la información nutricional |
| 4 | 2010-04-12 | 8 | Se modifico el método de la Humedad y de las Cenizas. Se modifico el nombre del ítem 9. Se especifico la quinta actualización de la norma |
| 5 | 2011-05-24 | _ | Se coloca el nuevo logo de la empresa y se modifica la razón social a Molinos del Atlantico S.A.S |

| | | |
|---|---|---|
| MEGACEITES | **MEGACEITES SAS** | CODIGO: |
| | | VERSION: 02 |
| | **FICHA TECNICA ACEITE DE SOYA RICURAS DEL CAMPO** | FECHA: 01-01-2016 |

| | |
|---|---|
| **NOMBRE DEL PRODUCTO** | Aceite de Soya<br>Ácido cítrico<br>antioxidante TBHQ |
| **DESCRIPCION** | Es el producto extraído de la semilla de soya (Glycine soja, SEZ, Soja insípida, Dolichos soja L.), mediante el uso de un solvente (hexano). El aceite de soya es abundante en ácidos grasos poli-insaturados. |
| **CARACTERISTICAS SENSORIALES** | **Color:** Amarillo pálido |
| | **Olor:** Agradable, neutro y exento de olores extrañes. |
| | **Sabor:** Agradable, neutro y exento de sabores extrañes. |
| | **Textura:** Firme y consistente. |
| | **Apariencia:** Líquido transparente y libre de cuerpos extraños. |

**REQUISITOS ESPECIFICOS**

| **Características Fisicoquímicas** | |
|---|---|
| **Parámetro** | **Especificación** |
| Acidez % máximo | 0,1 |
| Color Lovibond 5 ¼ rojo máximo | 2.5 |
| Color Lovibond 5 ¼ amarillo máximo | 53 |
| Índice de Peróxido máximo | 2.0 |
| Humedad % máximo | 0,05 |
| Impurezas % máximo | 0,05 |
| Cold test a 8 °C mínimo | 30 minutos |

El proveedor deberá presentar junto con la ficha técnica del producto, el certificado con los resultados de laboratorio de las pruebas fisicoquímicas

| | |
|---|---|
| **ADITIVOS** | **Ácido Cítrico:** Prevenir la oxidación del aceite.<br><br>**Antioxidante TBHQ:** Es un conservante y antioxidante del aceite. |
| **ETIQUETADO** | Cada envase del producto debe llevar una etiqueta o impresión permanente visible, cumpliendo con la Resolución 5109 de 2005.<br><br>Se indicara el Certificado de Calidad del producto de origen, Lote o fecha de elaboración del producto y fecha de vencimiento. |

Gerente de Planta

| | |
|---|---|
| | |
| **EMPAQUE y EMBALAJE** | **Primario**: El aceite de soya refinado comestible deberá ir en envase plástico (PET) de 1000 cm3 con su respectiva tapa en polipropileno. El cual no deberá transmitir sabor, ni olor diferente al producto y no alterar la calidad del mismo. |
| | **Secundario:** los envases de plásticos (PET) deberán ir en cajas de cartón corrugado; el cual garantice la protección del producto en los procesos de almacenamientos, transporte y distribución. |

| | |
|---|---|
| **VIDA UTIL** | El producto cuenta con 12 meses sin sufrir alteraciones físicas, químicas y microbiológicas durante su almacenamiento y uso correcto. |
| **CONDICIONES DE ALMACENAMIENTO** | Se debe almacenar a temperatura ambiente, en un lugar cerrado con buena ventilación fuera de la luz directa del sol, libre de humedad, en perfecta limpieza y protegidos del ingreso de insectos y roedores. |
| **CONDICIONES DE MANEJO** | Ideal para acompañar en sus ensalada, asar, dorar y freir. Se caracteriza por su alto rendimiento, no deja olores, ni sabores residuales sobre el producto. |

Gerente de Planta

## INFORMACION NUTRICIONAL

| **INFORMACIÓN NUTRICIONAL** | |
|---|---|
| Tamaño por porción 10 ml (2 cucharaditas) | |
| Porciones por envase 90 | |
| **Cantidad por porción** | |
| **Calorias 80** **Calorias de grasa 80 cal.** | |
| | **Valor Diario*** |
| Grasa Total 9 g | 14% |
| Grasa Saturada 2 g | 8% |
| Grasa Monoinsaturada 2 g | |
| Grasa Poliinsaturada 5 g | |
| Grasas Trans 0 g | |
| **Colesterol 0 mg** | 0% |
| **Sodio** 0 mg | 0% |
| **Carbohidratos totales** 0 mg | 0% |
| Fibra dietaria 0 g | 0% |
| Azucares 0 g | 0% |
| **Proteína** 0 g | 0% |
| Vitamina A 0% Vitamina C 8% Vitamina E 8% | |
| Calcio 0% Hierro 0% | |
| * Los porcentajes de Valores Diarios estan basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas | |

Gerente de Planta

# ACEITE DE SOYA RICURAS DEL CAMPO POR 1000 cm3




Gerente de Planta

**FICHA TÉCNICA PASTAS ALIMENTICIAS**
**MARCA LA MUÑECA**

harinera del valle s.a.

## 1. NOMBRE DEL PRODUCTO

Pastas alimenticias

Referencias:

- Spaghetti, Spaghetti Express, Tallarín, Bucatini, Macarrón. (Pastas Largas)
- Tornillo, Tornillo Express, Fusilli, Fusilli Express, Macarroncito, Rigatone, Rigatone Express, Guargueron, Pluma Rayada, Pluma Rayada Express, Pluma, Plumas, Codo, Codo Express, Coditos, Concha, Conchita, Conchita Rayada, Fideo, Fideo Caldo, Cabello de Ángel, Argollita, Letra, Orzo, Estrellita, Corbata, Deportes, Espacial, Princesas. (Pastas Cortas).

## 2. DEFINICIÓN

Producto preparado mediante el secado apropiado formado del amasado en agua con Semolato de Trigo Duro sin fermentar.

## 3. MARCA

La Muñeca

## 4. INGREDIENTES

De acuerdo a la referencia:

- Semolato de trigo Duro fortificado con Niacina (55mg/kg), Hierro (44mg/kg), Vitamina B1 (6mg/kg), Vitamina B2 (4mg/kg) y Ácido Fólico (1.54mg/kg), Agua.
- Semolato de Trigo Durum fortificado con Niacina (55 mg/kg), Hierro (44 mg/kg), Vitamina B1 (6 mg/kg), Vitamina B2 (4 mg/kg) y Ácido fólico (1.54 mg/kg), Agua.

4.1 Alérgenos presentes en el producto: Contiene Gluten.

4.2 Alérgenos presentes en la planta de fabricación: Elaborado en una planta donde se produce pasta al huevo y alimentos con soya.

## 5. PRESENTACIONES COMERCIALES

Las pastas se empacan con un contenido neto desde 125 g a 3000 g

SEDE CORPORATIVA
Cra. 1A # 47-20 Cali - Colombia
PBX: (57-2) 418 7000
FAX: (57-2) 418 7013 - 14
www.harineradelvalle.com

harinera del valle s.a.

## 6. MATERIAL DE EMPAQUE

- **Empaque Primario:**
  Polipropileno Biorientado + Polipropileno Cast Impreso o Polipropileno Biorientado sin impresión.
  Bolsa 3 kg: Poliéster + Polietileno de Baja densidad.

- **Empaque Secundario**:
  Polietileno de Baja densidad termoencongible.

## 7. TIPO DE CONSERVACIÓN

### 7.1 Condiciones de conservación rotuladas en el empaque:

- Almacenar en un lugar limpio, seco y fresco
- Almacenar a temperatura ambiente en un lugar limpio, fresco y seco.

### 7.2 Condiciones de Almacenamiento Generales:

El producto se debe almacenar en un lugar seco, limpio y ventilado.

El producto se debe almacenar de tal manera que se minimice su deterioro y se eviten aquellas condiciones que puedan afectar la inocuidad, funcionalidad e integridad de los mismos.

El producto se debe colocar sobre estibas limpias para evitar contacto directo con el piso ya que puede absorber humedad lo que facilita el crecimiento de hongos.

El almacenamiento del producto se debe realizar en estibas teniendo en cuenta una separación mínima de 60 cm con respecto a las paredes perimetrales y una altura con respecto al piso de por lo menos 15 cm de manera que se permita la inspección, limpieza y fumigación si es el caso. No se deben utilizar estibas sucias o deterioradas.

Se debe garantizar la rotación de los productos cumpliendo con el PEPS (primero en expirar primero en salir).

Se debe establecer y cumplir con el plan de limpieza y plan de control de plagas de los lugares de almacenamiento del producto que incluya las frecuencias periódicas para la realización de ésta actividad.

Los productos que ya se encuentran vencidos, productos con empaques rotos o con otro tipo de deterioro se deben almacenar en un área o depósito exclusivo para tal fin y debe estar identificado claramente.

El transporte de los productos alimenticios se debe realizar en condiciones tales que excluyan la contaminación y/o proliferación de microorganismos y eviten su alteración así como los daños en el envase o embalaje según sea el caso.

Revisar los medios de transporte antes de cargar el producto, con el fin de asegurar que se encuentran cumpliendo con los requisitos sanitarios que garanticen la adecuada protección y conservación del mismo.

Los medios de transporte y los recipientes en los cuales se transportan los productos alimenticios deben estar fabricados con materiales tales que permitan una correcta limpieza y desinfección.

Se prohíbe disponer los productos directamente sobre el piso de los medios de transporte. Para este fin se utilizarán los recipientes, canastillas, o implementos de material adecuado, de manera que aíslen el producto de toda posibilidad de contaminación.

Se prohíbe transportar conjuntamente en un mismo vehículo, productos alimenticios con sustancias peligrosas y otras sustancias que por su naturaleza representen riesgo de contaminación de los productos.

**7.3 TRANSPORTE**

El transporte de los productos alimenticios se debe realizar en condiciones tales que excluyan la contaminación y/o proliferación de microorganismos y eviten su alteración así como los daños en el envase o embalaje según sea el caso.

Revisar los medios de transporte antes de cargar el producto, con el fin de asegurar que se encuentran cumpliendo con los requisitos sanitarios que garanticen la adecuada protección y conservación del mismo.

Los medios de transporte y los recipientes en los cuales se transportan los productos alimenticios deben estar fabricados con materiales tales que permitan una correcta limpieza y desinfección.

Se prohíbe disponer los productos directamente sobre el piso de los medios de transporte. Para este fin se utilizarán los recipientes, canastillas, o implementos de material adecuado, de manera que aíslen el producto de toda posibilidad de contaminación.

Se prohíbe transportar conjuntamente en un mismo vehículo, productos alimenticios con sustancias peligrosas y otras sustancias que por su naturaleza representen riesgo de contaminación de los productos.

## 8. VIDA ÚTIL

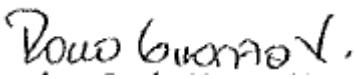
12 y 18 meses

Para garantizar la vida útil del producto las buenas condiciones de almacenamiento son indispensables, en especial el control de insectos, roedores y cumpliendo los programas de limpieza y sanitación mencionados en el punto 7.

## 9. NÚMERO REGISTRO SANITARIO

RSAV16I74315

**FIRMA DE FICHA TECNICA:**



**Nombre:** Rocío Gironza Vargas.

**Cargo:** Ingeniera de Investigación y Desarrollo.

**Fecha**: Abril 12 de 2016

| | | |
|---|---|---|
| | **FICHA TECNICA DE PRODUCTO** | **CODIGO:**<br>**VIGENCIA DESDE: 15/09/2019 HASTA: 14/09/2029**<br>**VERSION: 1** |
| | **REPUBLICA DE COLOMBIA**<br>**PANELA MEGA PANELA FSR**<br>**CALLE 15 # 8 – 10**<br>**MONIQUIRA BOYACA** | **NIT: 901268834-5** |

| | |
|---|---|
| **Nombre del producto** | Panela |
| **Nombre comercial** | Panela en Bloque |
| **Calidad** | -Debe cumplir con la Resolución 779 de 2006, la Resolución 3462 del 2008 y la NTC 1311<br>-Las especificaciones y requisitos generales y/o específicos contenidos en la presente ficha técnica, así como las especificaciones de empaque y tamaño de ración establecidos en este documento prevalecen sobre cualquier especificación contenida en las normas técnicas colombianas referenciadas en la misma.<br>-para la toma de muestras y el control de calidad se aplicara en los establecido en la ficha técnica FT - 19 |
| **Generalidades** | Producto solido obtenido de la extracción y evaporación de los jugos de la caña de azúcar, elaborado en los establecimientos denominados trapiches paneleros o en las centrales de acopio de mieles vírgenes, en cualquiera de sus formas y presentaciones. |
| **Requisitos generales** | -El producto no debe estar desportillado, ni partido, de textura y forma característica.<br>-Libre de olores, sabores extraños, verdeamiento, ablandamiento excesivo.<br>-Textura característica, debido a la relación de azucares reductores y sacarosa, lo cual determina la consistencia o dureza.<br>-Elaborarse en establecimientos que cumplan con requisitos higiénicos de fabricación.<br>-No puede estar fermentada.<br>-No puede presentar ataques de hongos o insectos.<br><br>**<u>En la elaboración de la Pamela se prohíbe el uso de las siguientes sustancias e insumos:</u>**<br><br>-Hidrosulfito de sodio u otras sustancias químicas tóxicas con propiedades blanqueadoras.<br>-Colorantes o sustancias tóxicas, grasas saturadas.<br>-Azúcar, mieles procedentes de ingenios azucareros, mieles de otros trapicheos panfletos, jarabe de maíz, otros endulzantes y paneles devueltas que tengan incidencia sobre la inocuidad y calidad de la Pamela.<br>-Cualquier otra sustancia química que altere sus características físico-químicas su valor nutricional o que eventualmente pueda afectar la salud. |
| **Requisitos Específicos** | **Características fisicoquímicas** |

| REQUISITOS | Mínimo | Máximo |
|---|---|---|
| Azúcares reductores, expresados en glucosa, en % | 5.5% | - |
| Azúcares no reductores expresados en sacarosa, en % | - | 83% |
| Proteínas, en % (N x 6.25) | 0.2% | - |
| Cenizas, en % | 0.8% | - |
| Humedad, en % | - | 9.0% |
| Plomo expresado con Pb en mg/kg | - | 0.2 |
| Arsénico expresado como As en mg/kg | - | 0.1 |
| SO2 | NEGATIVOS | |
| Colorantes | NEGATIVOS | |

| | | |
|---|---|---|
| | **FICHA TECNICA DE PRODUCTO** | **CODIGO:**<br>**VIGENCIA DESDE: 15/09/2019 HASTA: 14/09/2029**<br>**VERSION: 1** |
| | **REPUBLICA DE COLOMBIA**<br>**PANELA MEGA PANELA FSR**<br>**CALLE 15 # 8 – 10**<br>**MONIQUIRA BOYACA** | **NIT: 901268834-5** |

| | |
|---|---|
| **Nombre del producto** | Panela |
| **Nombre comercial** | Panela en Bloque |
| | **Características microbiológica**<br>**REQUISITO** \| **n** \| **m** \| **M** \| **c**<br>Recuento de hongos y levaduras \| 5 \| 50 \| 150 \| 2<br><br>n= número de muestras que se van a examinar.<br>m= parámetro normal.<br>M= valor máximo permitido.<br>c= número de muestras aceptadas con M.<br><br>El proveedor deberá presentar junto con las fichas técnicas de los productos certificados de las pruebas fisicoquímicas y microbiológicas de un lote producido, con fecha no inferior a un año contado a partir de la presentación de la propuesta. |
| **Empaque y Rotulado** | **1. PRIMARIO:**<br>- El empaque debe ser de primer uso en Polipropileno termoencogible**.**<br>**-** El material de empaque de la panela debe asegurar su conservación, transporte y Almacenamiento.<br>- El empaque de la panela en bloque debe ser de material atóxico, resistente, e Inalterable al contacto con el producto.<br>- Debe evitar la contaminación ocasionada por factores externos, garantizar la protección del producto y mantener las características nutricionales, fisicoquímicas, Organolépticas y microbiológicas del mismo.<br>**Rotulado:**<br>- El rotulado impreso debe cumplir con la Resolución 779 de 2006 del Ministerio de la Protección Social. |
| **Conservación, almacenamiento y Transporte** | Mantenerse en un lugar limpio, fresco y seco a temperatura ambiente, con buena Ventilación, estar libre de humedad, bien iluminados, en perfecta limpieza y protegidos del ingreso de insectos y roedores.<br>El transporte debe hacerse observando todos y cada uno de los literales del CAPITULO VII del Decreto 3075/97. Los operarios, transportadores, y auxiliares del vehículo deben cumplir con cada uno de los artículos, numerales y literales del de |
| **Vida útil** | 6 meses de acuerdo con las condiciones de almacenamiento, dadas después de la Producción. Mínimo 5 meses de vida útil a partir de la fecha de entrega del producto en bodega**.** |
| **Presentación** | 500 gramos. La panela puede ser cuadrada o redonda. |

| | | |
|---|---|---|
| MEGACEITES | **MEGACEITES SAS** | CODIGO: |
| | | VERSION: 03 |
| | **FICHA TECNICA FRIJOL ROJO** | FECHA:01-03-2016 |

| | |
|---|---|
| **NOMBRE DEL PRODUCTO** | Frijol Rojo |
| **DESCRIPCION** | Es una planta herbacea llamada Lens culinaris de la familia fabaceae, es uno de los alimentos fundamentales de la canasta familiar de los hogares colombianos, puesto que tiene una alta concentración de nutrientes. |
| **CARACTERISTICAS SENSORIALES** | **Color:** Su exterior es de color rojo, y su interior es de color beige. |
| | **Olor:** Característico, ausencia de olores extraños. |
| | **Sabor:** Característico, ausencia de sabores extraños |
| | **Textura:** Dura granulada |
| | **Apariencia:** Grano ovalado |
| | **Calibre:** De 10 mm a 20 mm |

| | |
|---|---|
| **ESTADO DE LA MATERIA PRIMA** | Solido (Grano ovalado) |
| **ETIQUETADO** | N/A |
| **EMPAQUE y EMBALAJE** | **Primario**: Bolsa de polietileno, con impresión multicolor en presentación de 500 gramos. |
| | **Secundario:** Bolsa transparente de polietileno, la cual contiene 25 unidades de 500 gramos. |

| | |
|---|---|
| **VIDA UTIL** | 12 meses |
| **CONDICIONES DE ALMACENAMIENTO** | Consérvese en un lugar fresco y seco. |
| **CONDICIONES DE MANEJO** | Almacenar en estibas, en un lugar fresco y seco, en tendidos de 10 pacas, con una altura de máximo de 8 tendidos. |

Gerente de Planta

| FRIJOL ROJO | | |
|---|---|---|
| **INFORMACIÓN NUTRICIONAL** | | |
| Tamaño por porción (100g) | | |
| Porciones por empaque (5) | | |
| Cantidad por porción | | |
| Calorías 210 | Calorías de grasa 1%<br>Valor diario* | |
| Grasa Total | 1 g | 2% |
| Grasa saturada | 0 g | 0% |
| Grasas Trans | 0 g | |
| Colesterol | 0 mg | 0% |
| Sodio | 90 mg | 4% |
| Carbohidrato Total | 38g | 13% |
| Fibra dietaría | 2g | 8% |
| Azucares | 6g | |
| Proteína | 13g | 26% |
| | | |
| Vitamina A 0% | | Vitamina C 0% |
| Calcio 8% | | Hierro 20% |

Gerente de Planta

**PRESENTACION FRIJOL ROJO RICURAS DEL CAMPO**
**500 GRAMOS**

| **Presentación 500 gramos** |
| --- |
|  |

Gerente de Planta

| YoguFrut | FICHA TÉCNICA DE KUMIS | EDUCACIÓN INOCUIDAD CALIDAD |
|---|---|---|
| 1 de 2 | | VERSIÓN: 03 ES 10062023 |

**A. IDENTIFICACIÓN**

**Nombre del producto:** KUMIS
**Marca**: YoguFrut
**Descripción:** Producto obtenido mediante fermentación ácido láctica controlada, por acción microbiana de *(lactococcus lactis subsp. lactis, lactococcus lactis subsp. cremoris, lactococcus lactis subsp. lactis biovar diacetylactis, streptococcus salivarius. thermophilus*

**B. PRESENTACIÓN**

Empacado por unidad en bolsas de polietileno (PEBD) en presentaciones de 200 cc, 1 litro, 2 litros.

**B.1 TIPO DE ENVASE**

Bolsa, Garrafa y Vaso

**B.2 SABORES**

N.A

**C. VIDA ÚTIL Y ALMACENAMIENTO**

30 dias: Conservando a una temperatura de refrigeración adecuada (entre 0 y 4 °C).
Almacenado sobre plataformas elevadas del piso, y contenidas en canastillas de material sanitario en un establecimiento cubierto, limpio, seco y a temperatura de refrijeración (entre 0 y 4 °C), libre de infestación por insectos, roedores y protegido contra contaminantes químicos (combustible, lubricantes, abonos químicos, venenos) o microbiológicos, alejado de olores fuertes.

**D. INSTRUCCIONES DE MANEJO**

Una vez abierto el empaque, consumase en el menor tiempo posible.

**D.1 INSTRUCCIONES TRANSPORTE**

El producto debe ser transportado en condiciones de refrigeración.

**E. CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO**

**Composición**

Leche entera, azúcar, cultivo lácteo, cultivo lactico (lactococcus lactis subsp. lactis, lactococcus lactis subsp. cremoris, lactococcus lactis subsp. lactis biovar diacetylactis, streptococcus salivarius. thermophilus).

**F. ESPECIFICACIONES (propiedades):**

| | |
|---|---|
| % de ácido lactico | 0,6 - 0,7 |
| pH | 4,6 - 5,1 |
| S.S (° Brix) | 9,5 - 9,8 |

**F.1 PROPIEDADES FISICAS**

| Caracteristicas | Valores promedio |
|---|---|
| Materia Grasa %m/m* | 2,5 minimo |
| Sólidos Lacteos No grasos %m/m* | 7,0 minimo |
| Acidez como ácido láctico %m/m* | 0,7 - 1,5 |
| Prueba de fosfatasa | Negativa |
| Proteina lactea %m/m* | 2,6 minimo |

| YoguFrut | FICHA TÉCNICA DE KUMIS | EDUCACIÓN INOCUIDAD CALIDAD |
|---|---|---|
| 2 de 2 | | VERSIÓN: 03 ES 10062023 |

***Decreto 2310 de 1986**
***NTC 805**

**Aspecto fisico:** Liquido viscoso **Solubilidad**: Hidrosoluble **Viscosidad:** Mediana - Alta

**F.2 PROPIEDADES MICROBIOLOGICAS**

| Microorganismo | Referencia | Resultado |
|---|---|---|
| Coliformes totales/g | 20 - 93 | < 3 ufc/g |
| Coliformes fecales/g | < 3 | < 3 ufc/g |
| Recuento de moho y levaduras | 200 - 500 | < 100 ufc/g |

| F.3 OTROS REQUISITOS* | VALOR |
|---|---|
| Bacterias viables lacticas totales, al final de la vida útil - UFC/g, min | 10^7 |
| Bacterias lacticas probioticas, al final de la vida útil - UFC/g, min | 10^6 |

***NTC 805**

| G LIMITES MAXIMOS DE CONTAMINANTES | mg/kg |
|---|---|
| Plomo, expresado como Pb | 0,02 |
| Aflatoxinas M1 | 0,0005 |
| Melamina | 2,5 |

***Fichas técnicas de alimentos grupo leche productos lácteos del ICBF.**

**VER ANEXOS**

**H. EMPAQUE**
El material de empaque cumple con las resolución 683, 4143 de 2012 y 0834 de 2013, por medio de las cuales se expiden los reglamentos tecnicos sobre los requisitos sanitarios que deben cumplir los materiales que entran en contacto con alimentos y bebidas para el consumo humano.

**H.1 ROTULADO**
Cumple con resolución 5109 de 2005

**I. RECONOCIMIENTO LEGAL**
Registro Sanitaria. RSAU02I3514

Datos del fabricante
Elaborado por: DISTRILACTEOS LA CAROLINA S.A.S
Dirección: Calle 19 N° 37 - 29, Calle el Zumbado
Sincelejo - Sucre
Cel: 310 411 4736

Elaboro: Departamento de calidad y producción

| | | |
|---|---|---|
| Colanta Sabe más, Sabe a campo | **FICHA** | **FICHA TÉCNICA DE PRODUCTO TERMINADO LECHE UHT, LARGA VIDA, SEMIDESCREMADA.** |

DOCUMENTO ORIGINAL



| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Unidad Estratégica** | Láctea y Bebidas | **Macroproceso** | Diseño y Desarrollo | **Área Organizacional que genera** | Investigación y Desarrollo | **Área Organizacional donde aplica** | Todos | **Sede** | Planta Lácteos - San Pedro |

| **Elaboró** | **Revisó** | **Aprobó** | **Fecha de Emisión** | **Fecha Última Revisión** |
|---|---|---|---|---|
| | Ing. Juliana Velásquez A.<br>Coord. Empaques | | 2020-06-18 | 2020-06-18 |
| | | | **Versión** | 0 |
| Esp. Gerson A. Patiño C.<br>Coord. Investigación y Desarrollo | Ing. Isabel C. Galeano<br>Jefe Nacional Control Calidad | MBA Alejandro López Mejía<br>Jefe Mercadeo | **Código** | 7352 |

## 1. IDENTIFICACIÓN PRODUCTO

| | |
|---|---|
| **NOMBRE** | LECHE ULTRA ALTA TEMPERATURA UAT (UHT), LARGA VIDA, SEMIDESCREMADA. |
| **CLAIMS** | Buena fuente de Proteína y rica en Calcio.<br>La leche Ultra Alta Temperatura UAT (UHT) semidescremada es una buena fuente de Proteína y rica Calcio, que en una dieta balanceada ayuda a cumplir con los requerimientos diarios nutricionales. |
| **No. DE REGISTRO** | RSAA02I66715 |
| **MARCA** | COLANTA®, MONTEFRÍO®, SLIGHT®, LEADER PRICE, EXITO, CARULLA. |
| **DEFINICIÓN** | **Leche ultra alta temperatura UAT (UHT), leche larga vida:** Es el producto obtenido mediante proceso térmico en flujo continuo, aplicado a la leche proveniente de animales bovinos, cruda o termizada, a una temperatura entre 135 °C a 150 °C y tiempos entre 2 y 4 segundos, de tal forma que se compruebe la destrucción eficaz de las esporas bacterianas resistentes al calor, seguido inmediatamente de enfriamiento a temperatura ambiente y envasado aséptico en recipientes estériles con barreras a la luz y al oxigeno, cerrados herméticamente, para su posterior almacenamiento con el fin de que se asegure la esterilidad comercial sin alterar de manera esencial ni su valor nutritivo ni sus características fisicoquímicas y organolépticas, la cual puede ser comercializada a temperatura ambiente. |
| **COMPOSICIÓN** | Ingredientes:<br>**Composición**: Leche semidescremada, estabilizante (polifosfatos de sodio y/o potasio) máx. 0,1%m/m. |
| **COMPONENTES ALERGÉNICOS** | Contiene leche. |
| **DESCRIPCIÓN DEL PROCESO** | Se estandariza la leche y termiza, posteriormente se adicionan ingredientes y aditivos permitidos, la leche es sometida a un proceso de Ultra Alta Temperatura UAT (UHT) con temperaturas entre 135 ºC a 150 ºC por un periodo de tiempo entre 2 a 4 segundos, la homogenización de la leche se efectúa en un homogenizador aséptico (después del proceso UHT) u homogenización no aséptica (antes del proceso UHT) a una temperatura de 80 °C; finalmente se enfría a las condiciones de envasado en un intercambiado de calor.<br>Luego se procede al envasado aséptico, que consiste en un sistema de llenado en condiciones estériles y en equipos herméticos. |

## 2. ESPECIFICACIONES

**CARACTERÍSTICAS SENSORIALES**

**Sabor:** Lácteo, levemente dulce y cocido.
**Olor:** Lácteo, ligeramente cocido.
**Color:** Blanco cremoso suave.
**Apariencia:** Homogénea.

**CARACTERÍSTICAS FISICOQUÍMICAS**

| Requisitos | Mínimo | Máximo |
|---|---|---|
| Materia grasa, % m/v | 1,5 | 2,0 |
| Proteína, % m/v | 2,9 | —— |
| Extracto seco total, % m/m | 9,7 | —— |
| Extracto seco desengrasado, % m/m | 8,2 | —— |
| Peroxidasa | Negativa | |
| Fosfatasa | Negativa | |
| Densidad 15/15°C g/ml | 1,0308 | 1,0335 |
| Acidez expresada como ácido láctico, % m/v | 0,13 | 0,17 |
| Índice Crioscópico °C | -0.540 | -0,510 |
| Índice Crioscópico °H | -0.560 | -0,530 |
| Índice Crioscópico °mH | 530 | 560 |

**CARACTERÍSTICAS MICROBIOLÓGICAS**

Prueba de esterilidad comercial: Después de incubar durante 10 días no presentar crecimiento microbiano a 55 °C y 35°C.

Determinación de presencia/ausencia de ATP por Bioluminiscencia luego de la incubación de las muestras por 48 horas a 35°C. Técnica validada frente a la prueba de esterilidad comercial.

**CARACTERÍSTICAS ESPECIALES**

Análisis de Rutina para la leche a procesar: Antibióticos, Residuos de drogas y Medicamentos, con resultados negativos.

| | |
|---|---|
| Metales pesados (Plomo), ppm[1,2] | ≤ 0,02 |
| Aflatoxinas M1, ppb[1,2] | ≤ 0,5 |
| Pesticidas: Organofosforados, Organoclorados, Carbamatos y Piretroides[2] | De acuerdo a la resolución 2906/2007. |

[1]: El contenido máximo hace referencia a los productos listos para consumo (comercializados como tales o reconstituidos de acuerdo con las instrucciones del fabricante).
[2]: Análisis especiales, realizados en laboratorio externo con frecuencia semestral.

## 3. CARACTERÍSTICAS GENERALES

**PRESENTACIONES COMERCIALES**

1500 ml, 1400 ml, 1300 ml, 1200 ml, 1150 ml, 1100 ml, 1050 ml, 1000 ml, 950 ml, 900 ml, 800 ml, 700 ml, 600 ml, 500 ml, 250 ml, 220 ml, 200 ml, 150 ml y 125 ml.

Paquete: 900 ml x 6 und, 900 ml x 7 und, 950 ml x 6 und, 1000 ml x 6 und, 1000 ml x 2 paquetes x 6 und c/u, 1050 ml x 6 und, 1100 ml x 6 und, 1100 ml x 7 und, 1300 ml x 5 und, 1300 ml x 6 und.

Caja corrugada: 200 ml x 24 und, 200 ml x 60 und, 500 ml x 24 und, 900 ml x 12 und, 900 ml x 2 paquetes x 6 und c/u, 1000 ml x 2 paquetes x 6 und c/u, 1050 ml x 12 und, 1050 x 2 paquetes x 6 und c/u, 1100 ml x 2 paquetes x 6 und c/u, 1300 ml x 10 und, 1300 ml x 12 und, 1300 ml x 2 paquetes x 5 und c/u y 1300 ml x 2 paquetes x 6 und c/u.

Para todos los tipos de empaques: Volumen variable con variaciones desde 5 ml hasta 5 l, en incrementos de 1 ml.

Multiempaque: (Película y/o bolsa flexible y/o termoencogible y/o caja de cartón corrugado) puede estar en presentación desde una (1) unidad hasta cien (100) unidades.

## 3. CARACTERÍSTICAS GENERALES

| | |
|---|---|
| **TIPOS DE EMPAQUE** | Caja semisoportante multicapas (TetraPak) compuesta papel base, capa de laminación y capa de aluminio, polímero adhesivo.<br><br>Bolsa coextruida compuesto por 7 capas (PELBD, PEBD con pigmento blanco, resina adhesiva, EVOH, resina adhesiva, PEBD con pigmento negro, PELBD).<br><br>Multiempaque:<br>Bolsa en polietileno transparente impresa o sin impresión con excelentes propiedades de fricción y características mecánicas.<br>Caja cartón corrugado.<br>Película termoencogible impresa o sin impresión (material poliolefina de 3 capas). |
| **EMBALAJE** | En cajas de cartón corrugado.<br>En cajas de polietileno inyectado de alta densidad. |
| **ALMACENAMIENTO Y MANEJO** | Conserve el producto en un lugar fresco y seco. Después de abierto debe refrigerarse. Rote el producto según su fecha de vencimiento. Disponga en arrume sobre estiba separadas del piso y paredes, según los dispuesto en el empaque secundario. Evitar golpes del empaque primario. |
| **DISTRIBUCIÓN** | En vehículos limpios, que no ocasionen riesgos de contaminación y/ o proliferación de microorganismos, y protejan al alimento de alteraciones o de daños en el material de empaque. No requiere refrigeración, el producto no se debe colocar directamente sobre el piso del vehículo, para aislarlo de toda posibilidad de contaminación. |
| **SEGURIDAD** | Se recomienda consumirla dentro del periodo de vida útil.<br>No necesita refrigeración. Una vez abierto manténgase refrigerado entre 2 ºC a 6 ºC y consumase en el menor tiempo posible. |
| **TIEMPO DE VIDA ÚTIL** | 180 días empacada en caja semisoportante multicapa (TetraPak).<br>100 días, Bolsa coextruida 7 capas alta barrera.<br><br>Después de abierto el empaque consúmase en el menor tiempo posible. |
| **INFORMACIÓN NUTRICIONAL** | Tabla 1. Porción 200 ml<br><br>**Información Nutricional**<br>Tamaño por porción: 1 Vaso (200 ml)<br>Porciones por envase:<br><br>**Cantidad por porción**<br>**Calorías** 100 — Calorías de Grasa 30<br><br>**Valor Diario***<br>**Grasa Total** 3,5 g — **5%**<br>Grasa Saturada 2 g — 10%<br>Grasa Trans 0 g<br>**Colesterol** 10 mg — **3%**<br>**Sodio** 120 mg — **5%**<br>**Carbohidrato Total** 10 g — **3%**<br>Fibra Dietaria 0 g — 0%<br>Azúcares 9 g<br>**Proteína** 6 g — **12%**<br>Vitamina A 4% — Vitamina C 0%<br>Calcio 25% — Hierro 0 %<br>*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.<br><br>Tabla 2. Porción 240 ml<br><br>**Información Nutricional**<br>Tamaño por porción: 1 Vaso (240 ml)<br>Porciones por envase:<br><br>**Cantidad por porción**<br>**Calorías** 110 — Calorías de Grasa 35<br><br>**Valor Diario***<br>**Grasa Total** 4 g — **6%**<br>Grasa Saturada 2,5 g — 13%<br>Grasa Trans 0 g<br>**Colesterol** 15 mg — **5%**<br>**Sodio** 150 mg — **6%**<br>**Carbohidrato Total** 12 g — **4%**<br>Fibra Dietaria 0 g — 0%<br>Azúcares 11 g<br>**Proteína** 7 g — **14%**<br>Vitamina A 4% — Vitamina C 0%<br>Calcio 35% — Hierro 0 %<br>*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas. |
| **FORMAS DE CONSUMO Y CONSUMIDORES POTENCIALES** | Se puede consumir directamente ó en preparados culinarios.<br>Apta para personas tolerantes a la lactosa. Especialmente para aquellos que gustan o requieren de dietas bajas en grasa. |
| **PLANTA PROCESADORA** | Planta Procesadora Funza, Cra. 9 No. 11 - 02. Funza - Cundinamarca.<br>Planta Procesadora Medellín, Calle 74 No. 64 A - 51. Medellín - Antioquia.<br>Planta Procesadora Valledupar Calle 44 No. 21 -140. Valledupar - Cesar.<br>Planta Procesadora Planeta Rica, Carrera 7 No. 3 – 45. Planeta Rica - Córdoba. |

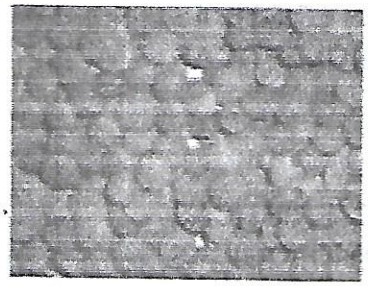
**4. DOCUMENTOS DE REFERENCIA** (Aplicable al documento)

| NOMBRE | EXPEDIDO POR | FECHA | ASPECTO TEMÁTICO |
|---|---|---|---|
| Resolución 05109 de 2005. | Ministerio de la Protección Social. | dic-05 | Por la cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos de rotulado o etiquetado que deben cumplir los alimentos envasados y materias primas de alimentos para consumo humano. |
| Decreto 616 de 2006. | Ministerio de Protección Social. | feb-06 | Por la cual se establece el reglamento técnico a través del cual se señalan los requisitos que debe cumplir la leche de animales bovinos, bufalinos y caprinos destinada para el consumo humano. |
| Resolución 333 de 2011. | Ministerio de la Protección Social. | feb-11 | Por la cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos de rotulado o etiquetado nutricional que deben cumplir los alimentos envasados para consumo humano. |
| Decreto 3075 de 1997. | Ministerio de la Protección Social. | dic-97 | Establecer los requisitos sanitarios que deben cumplir las personas naturales y/o jurídicas que ejercen actividades de fabricación, procesamiento, preparación, envase, almacenamiento, transporte, distribución y comercialización de alimentos y materias primas de alimentos y los requisitos para la notificación, permiso o registro sanitarios de los alimentos, según el riesgo en salud pública, con el fin de proteger la vida y la salud de las personas. |
| Resolución 2674 de 2013. | Ministerio de salud y protección social. | jul-13 | |
| Resolución 719 de 2015 | Ministerio de salud y protección social. | mar-15 | Por la cual se establece la clasificación de alimentos para consumo humano de acuerdo con el riesgo en salud pública. |
| Resolución 2906 de 2007. | Ministerio de la Protección Social. | ago-07 | Por la cual se establecen los Límites Máximos de Residuos de Plaguicidas (LMR) en alimentos para consumo humano y en piensos o forrajes. |
| Resolución 1382 de 2013. | Ministerio de la Protección Social. | may-13 | Por la cual se establecen los Límites Máximos para residuos de medicamentos veterinarios en los alimentos de origen animal, destino humano, con el fin de proteger la salud de la población. |
| Resolución 4506 de 2013. | Ministerio de salud y protección social. | oct-13 | Por el cual se establecen los niveles máximos de contaminantes en los alimentos destinados al consumo humano y se dictan otras disposiciones |
| Resolución 0683 de 2012. | Ministerio de salud y protección social. | mar-12 | Por medio de la cual se expide el reglamento técnico sobre los requisitos sanitarios que deben cumplir los materiales, objetos, envases y equipamientos destinados a entrar en contacto con alimentos y bebidas para consumo. |
| Resolución 4143 de 2012. | Ministerio de salud y protección social. | dic-12 | Por la cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos sanitarios que deben cumplir los materiales, objetos, envases y equipamientos plásticos y elastoméricos y sus aditivos, destinados a entrar en contacto con alimentos y bebidas para consumo humano en el territorio nacional. |

**CONTROL DE CAMBIOS**

| VERSIÓN ANTERIOR | DESCRIPCIÓN DE CAMBIOS REALIZADOS | Vo.Bo. SISTEMA DE GESTIÓN INTEGRAL | |
|---|---|---|---|
| | | NOMBRE | FIRMA |
| 0 | N.A | Laura D. Pedroza C. | Laura D. Pedroza |

| GRANOS Y ALIMENTOS DE COLOMBIA S.A.<br>GRALCO S.A.S. | SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD | **CODIGO:SC-MBPM-FICHA-09** |
|---|---|---|
| | | **VERSION: 01** |
| | | **ACT: ABRIL 2015** |
| | **MANUAL DE BPM – FICHA TECNICA LENTEJA** | **PAG:** Página 1 de 2 |
| | **REALIZADO POR:** AREA CALIDAD | **APROBADO POR:** GERENCIA |

| | |
|---|---|
| **NOMBRE GENÉRICO:** | LENTEJA<br> |
| **NIT** | 900725152-8 |
| **EMPRESA:** | GRANOS Y ALIMENTOS DE COLOMBIA S.A.S |
| **DIRECCION:** | |
| **TELEFONO** | |
| **E MAIL** | |
| **CERTIFICADO DE NO OBLIGATORIEDAD** | No 2011006312 |
| **DESCRIPCIÓN:** | Comprende lentejas con tegumentos externos de colores marrón o verde característicos de la variedad. De forma redonda y convexa. Tipo I Grado I. |
| **LEGISLACION** | NTC 937 Lentejas Secas |
| **PORCENTAJE MAXIMOS DE MASA** | • Materias duras: 0%<br>• Impurezas: 0%<br>• Grano partido: 0.1%<br>• Grano abierto: 0%<br>• Grano dañado: 0.62%<br>• Variedad contrastante: 0% |

| | |
|---|---|
| **CARACTERISTICAS FISICOQUIMICAS** | **Humedad:** 11% |
| **CARACTERISTICAS ORGANOLEPTICAS** | **Color:** Marrón o Verde<br>**Olor:** Característico<br>**Sabor:** Característico<br>**Textura:** Lisa |
| **CARACTERISTICAS MICROBIOLOGICAS** | Recuento Mesofilos aerobios 200000-300000<br>Recuento coliformes totales Menos de 3<br>Recuento coliformes fecales Menos de 3<br>Recuento de Mohos 3000-5000<br>Recuento de levaduras 3000-5000<br>Recuento estafilococo aureus coagulasa positivo Menos de 100<br>Recuento Bacillus Menos de 100 |
| **EMPAQUE EMBALAJE Y ROTULADO** | 500g, 1000g, 50 Kl<br>Empaque: polietileno coextruido con barreras al aire y a los olores químicos<br>Embalaje: en bolsa de polietileno de baja densidad, refilada.<br>50 kl empacado en saco sh SS 60x95 m2c polipropileno |
| **VIDA UTIL:** | Un año y rige a partir de la fecha de empaque del producto |
| **CONDICIONES DE TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO** | Vehículos que cumplan con las especificaciones con base a las normas vigentes; se debe almacenar en un lugar limpio, seco y sobre estibas plásticas. |

| ELABORO: | APROBO: | APROBO: |
|---|---|---|
| INGENIERA DE CALIDAD<br>Linda Johana Salcedo Andrade | GERENTE GENERAL<br>Campo Aníbal Jiménez | VICEPRESIDENCIA<br>Karen Álvarez |
| FIRMA: | FIRMA: | FIRMA: |
| FECHA<br>DD/MM/AA | FECHA<br>DD/MM/AA | FECHA<br>DD/MM/AA |

| | |
|---|---|
| **NOMBRE GENÉRICO:** | **FRIJOL ZARAGOZA**<br> |
| **NIT** | 900725152-8 |
| **EMPRESA:** | GRANOS Y ALIMENTOS DE COLOMBIA S.A.S |
| **DIRECCION:** | DISTRIBODEGAS JEKK S.A.S |
| **TELEFONO** | 3045486728 - 3152579801 |
| **E MAIL** | jaircastilla@estudiantes.com |
| **CERTIFICADO DE NO OBLIGATORIEDAD** | No 2011006312 |
| **DESCRIPCIÓN:** | Granos Redondos, Secos y limpios, libres de infestación, no debe presentar olores objetables, colores generalmente uniformes rojo purpura |
| **LEGISLACION** | NTC 871 |
| **PORCENTAJE MAXIMOS DE MASA** | • **Color**: Rojo purpura<br>• **Olor**: Característico<br>• **Sabor**: Característico<br>• **Textura**: Lisa |
| **CARACTERISTICAS FISICOQUIMICAS** | **Humedad**: 15% MAXIMA |
| **CARACTERISTICAS ORGANOLEPTICAS** | • **Color:** rojo purpura<br>• **Olor:** Característico<br>• **Sabor:** Característico<br>• **Textura:** Lisa |

| | |
|---|---|
| **CARACTERISTICAS NUTRICIONALES** | Tamaño por porción 60 g (1/2 taza)<br>Porciones por envase: 8<br>• Calorías: 90<br>• Grasa total: 1.5 grs (2%)<br>• Grasa saturada 0g (o% VD)<br>• Grasa trans: 0gr (0% VD)<br>• Colesterol 0grs (0% VD)<br>• Sodio: 0 mg (0% VD)<br>• Carbohidrato total: 16 g (4% VD)<br>• Fibra Dietaría total: 2gr (6% VD)<br>• Azucares: 0 gr<br>• Proteína: 7gr<br>• Vitaminas: A: 0% C: 0%<br>• Calcio: 0%<br>• Hierro: 11%<br>• Fosforo: 13% |
| **CARACTERISTICAS MICROBIOLOGICAS** | • Recuento Mesofilos aerobios 200000-300000<br>• Recuento coliformes totales Menos de 3<br>• Recuento coliformes fecales Menos de 3<br>• Recuento de Mohos 3000-5000<br>• Recuento de levaduras 3000-5000<br>• Recuento estafilococo<br>• aureus coagulasa positivo Menos de 100<br>• Recuento Bacillus Menos de 100 |
| **EMPAQUE EMBALAJE Y ROTULADO** | **Presentación:** 500g, 1000g, 50 Kl<br>**Empaque:** polietileno cohextruido con barreras al aire y a los olores químicos<br>**Embalaje:** de acurdo a tu presentación<br>1. *X 500 y 1000 grs:* en bolsa de polietileno de baja densidad, refilada.<br>2. *X sacos*: 50 kl empacado en saco sh SS 60x95 m2c polipropileno |
| **VIDA UTIL:** | Un año y rige a partir de la fecha de empaque del producto |

| | |
|---|---|
| **CONDICIONES DE TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO** | Vehículos que cumplan con las especificaciones con base a las normas vigentes; se debe almacenar en un lugar limpio, seco y sobre estibas plásticas. |

Aprobado y verificado por GRANOS Y ALIMENTOS DE COLOMBIA S.A.S y área de Calidad, permítase el expendio de esta ficha técnica para criterios de trazabilidad de producto.

| FICHA | FICHA TÉCNICA DE PRODUCTO TERMINADO<br>YAGUR DE FRESA | Página 1 de 3 |
|---|---|---|

| Unidad Estratégica | Láctea y Bebidas | Macroproceso | Diseño y Desarrollo del Producto | Área Organizacional que genera | Investigación y Desarrollo | Área Organizacional donde aplica | Todos | Sede | Planta Lácteos - San Pedro |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

| Elaboró | Revisó | Aprobó | Fecha de Emisión | Fecha Última Revisión |
|---|---|---|---|---|
| Esp. Gerson A. Patiño C.<br>Coord. Investigación y Desarrollo | Ing. Juliana Velásquez A.<br>Coord. Empaques<br>Ing. Ricardo A. Sierra<br>Coord. Control Calidad San Pedro | MBA Alejandro López Mejía<br>Jefe Mercadeo | 27/11/2006 | 2018.03.12 |
| | | | **Versión** | 4 |
| | | | **Código** | 1530 |

## 1. IDENTIFICACIÓN PRODUCTO

| | |
|---|---|
| **NOMBRE** | YOGUR SEMIDESCREMADO CON DULCE CON FRESA (YAGUR® DE FRESA). |
| **CLAIMS** | N.A. |
| **No. DE REGISTRO** | RSA-001091-2016 |
| **MARCA** | YAGUR®, COLANTA®, MONTEFRIO®, YOGURKID®. |
| **DEFINICIÓN** | Es el producto obtenido a partir de la leche higienizada y coagulada por la acción de *Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus*, los cuales deben ser abundantes y viables en el producto final. Con adición de cultivos probióticos. |
| **COMPOSICIÓN** | Ingredientes:<br><br>Leche semidescremada.<br>Azúcar.<br>Salsa homogenizada de fresa (pulpa de fresa o trozos de fruta de fresa, azúcar, agua, estabilizante (pectina, almidón modificado; BPM), acidulante (ácido cítrico) máx. 0,1%, conservantes (benzoato de sodio (máx 0,05%), sorbato de potasio (máx 0,05%)), colorante natural carmin, color Index 75470 (BPM)).<br>Cultivos lácticos específicos (*S. thermophilus* y *L. bulgaricus)*<br>Cultivos lácticos probióticos (*L. acidophilus* y *Bifidobacterium sp.)*<br>Saborizante artificial a fresa.<br>Colorante natural (carmin, color Index 75470; BPM).<br><br>*(Contenido de fruta 3%)* |
| **COMPONENTES ALERGÉNICOS** | Contiene leche.<br>Se procesa en una planta que usa avena, trigo y almendras. |
| **DESCRIPCIÓN DEL PROCESO** | Producto elaborado con leche pasteurizada, homogeneizada y azúcar, fermentado por la acción del cultivo láctico específico para obtener las características óptimas de textura y acidez. Con adición de pulpa de fruta, colorantes y saborizantes permitidos. |

DOCUMENTO ORIGINAL

## 2. ESPECIFICACIONES

| | |
|---|---|
| **CARACTERÍSTICAS SENSORIALES** | **Aroma:** Característico a fresa.<br>**Sabor:** Ligeramente ácido dulce, característico de fresa.<br>**Color:** Rosado claro.<br>**Aspecto:** Consistencia suave, homogenea. |

| CARACTERÍSTICAS FISICOQUÍMICAS | Requisitos | Mínimo | Máximo |
|---|---|---|---|
| | Materia grasa %m/m | 1,50 | 2,40 |
| | Sólidos lácteos no grasos %m/m | 7,0 | — |
| | Acidez expresada como ácido láctico % m/m | 0,6 | 1,5 |
| | Prueba de Fosfatasa | Negativa | |

**CARACTERÍSTICAS MICROBIOLÓGICAS**

| Requisitos | n | m | M | C |
|---|---|---|---|---|
| NMP Coliformes totales/g | 3 | 20 | 93 | 1 |
| NMP Coliformes fecales/g | 3 | <3 | --- | 0 |
| Mohos y levaduras ufc/g | 3 | 200 | 500 | 1 |

**Convenciones**

**NMP:** Número más probable.
**n:** Número de muestras.
**m:** Índice máximo permisible para identificar el nivel de buena calidad.
**M:** Índice máximo permisible para identificar el nivel de calidad aceptable.
**C:** Número de muestras permitidas con resultados entre m y M.
**<:** Léase menor de.
**Nota**: Cuando se utilice la técnica TEMPO el equivalente a NMP (<3) en ufc/g ó ml es menor de 10 (<10).

***CARACTERÍSTICAS ESPECIALES***

*Análisis de Rutina para la leche a procesar: Antibióticos, Residuos de drogas y Medicamentos, con resultados negativos.*

| | |
|---|---|
| *Metales pesados (Plomo), ppm** | *≤ 0,02* |
| *Aflatoxinas M1, ppb** | *≤ 0,5* |
| *Pesticidas: Organofosforados, Organoclorados, Carbamatos y Piretroides* | *De acuerdo a la resolución 2906/2007. Laboratorio Certificado del ICA* |

**: El contenido máximo hace referencia al permitido para la leche a procesar.*

## 3. CARACTERÍSTICAS GENERALES

**PRESENTACIONES COMERCIALES**

Bolsa: 1100 g, 1000 g, 300 g, 280 g, 250 g, 220 g, 200 g, 150 g, 100 g.
Botella 100 g, 125 g, 175 g, 180 g, 200 g, 250 g.
Garrafa: 4000 g, 2000 g, 1000 g, 750 g.
Vaso: 150 g, 200 g, 250 g.
Volumen variable con variaciones de 5 ml, desde 5 ml hasta 10 l.
Peso variable con variaciones de 5 g, desde 5 g hasta 10 kg.
Multiempaque: (Película y/o bolsa flexible y/o termoencogible) Puede estar en presentación desde una (1) unidad hasta cien (100) unidades.
Paquete surtido por 3 unidades, por 4 unidades, por 6 unidades, por 12 unidades (Multiempaque).

DOCUMENTO ORIGINAL

**TIPOS DE EMPAQUE**

Bolsas de polietileno coextruido de baja densidad, impresas según referencia con el respectivo diseño gráfico.
Vaso de poliestireno alto impacto con tapa foil de aluminio termosellado.
Botella PEAD (polietileno de alta densidad), película termoencogible impresa o no (película coextruida de poliolefinas termoretráctil); la boca es sellada con tapa troquelada en aluminio y polietileno.
Garrafa plástica de polietileno de alta densidad con tapa de seguridad de polietileno.
Display en cartulina ultra/clásica o polyboard
Película termoencogible (película coextruida de poliolefinas termoretráctil).

**EMBALAJE**

Bolsa de 150 g: Canastillas de 70 unidades.
Bolsa 200 g: Canastillas de 60 unidades.
Bolsa 1000 g y 1100 g: Canastillas de 10 unidades.
Paquete de 6 bolsas por 200 g ó 150 g: Canastillas de 10 unidades.
Paquete de 6 bolsas por 280 g ó 300 g: Canastillas de 10 unidades.
Vaso 150 g: Canastillas de 59 unidades.
Botella 180 g: Canastilla de 77 unidades.
Garrafa 750 g: Canastillas de 12 unidades.
Garrafa 1000 g: Canastillas de 12 unidades.
Garrafa de 4000 g: Canastilla de 4 unidades.

**ALMACENAMIENTO Y MANEJO**

En cuartos fríos a una temperatura de 2 °C – 6 °C. Después de abierto consúmase en el menor tiempo posible.

**DISTRIBUCIÓN**

En vehículos que no ocasionen riesgos de contaminación y/o proliferación de microorganismos, y que protejan al alimento de alteraciones o de daños en el material de empaque. El producto no se debe colocar directamente sobre el piso del carro, para aislarlo de toda posibilidad de contaminación.

**SEGURIDAD**

Libre de sustancias inhibidoras, tóxicas, adulterantes y residuos de drogas o medicamentos.

| | |
|---|---|
| **TIEMPO DE VIDA ÚTIL** | El producto tiene una duración sanitaria de 40 días.<br>Después de abierto consúmase en el menor tiempo posible. |
| **INFORMACIÓN NUTRICIONAL** | Tabla 1. Presentación 150 g<br>Tabla 2. Presentación 200 g |

**Información Nutricional**

Tamaño por porción: 1 Vaso (150 g)
Porciones por envase: 1

| Cantidad por porción | |
|---|---|
| Calorías 120 | Calorías de Grasa 25 |
| | Valor Diario* |
| **Grasa Total** 3 g | 5% |
| Grasa Saturada 2 g | 10% |
| Grasa Trans 0 g | |
| **Colesterol** 10 mg | 3% |
| **Sodio** 70 mg | 3% |
| **Carbohidrato Total** 18 g | 6% |
| Fibra Dietaria 0 g | 0% |
| Azúcares 13 g | |
| **Proteína** 4 g | 8% |
| Vitamina A 2% | Vitamina C 0% |
| Calcio 15% | Hierro 0% |

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

**Información Nutricional**

Tamaño por porción: 1 Vaso (200 g)
Porciones por envase: 1

| Cantidad por porción | |
|---|---|
| Calorías 160 | Calorías de Grasa 35 |
| | Valor Diario* |
| **Grasa Total** 4 g | 6% |
| Grasa Saturada 2.5 g | 13% |
| Grasa Trans 0 g | |
| **Colesterol** 15 mg | 5% |
| **Sodio** 90 mg | 4% |
| **Carbohidrato Total** 24 g | 8% |
| Fibra Dietaria 0 g | 0% |
| Azúcares 18 g | |
| **Proteína** 6 g | 12% |
| Vitamina A 2% | Vitamina C 0% |
| Calcio 20% | Hierro 4% |

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

DOCUMENTO ORIGINAL

| | |
|---|---|
| **FORMAS DE CONSUMO Y CONSUMIDORES POTENCIALES** | Ideal para loncheras y refrigerios. Útil en la preparación de postres, ensaladas y recetas varias. Excelente complemento alimenticio.<br>Producto para todas las personas tolerantes a la lactosa. |
| **PLANTA PROCESADORA** | *Fabricado por: Cooperativa Colanta, Colanta.*<br>*Planta procesadora Derivados Lácteos, Carrera 49 40 - 86 San Pedro de los Milagros - Antioquia* |

**4. DOCUMENTOS DE REFERENCIA** (Aplicable al documento)

| NOMBRE | EXPEDIDO POR | FECHA | ASPECTO TEMÁTICO |
|---|---|---|---|
| Resolución 2674 de 2013. | Ministerio de salud y protección social. | jul-13 | Establecer los requisitos sanitarios que deben cumplir las personas naturales y/o jurídicas que ejercen actividades de fabricación, procesamiento, preparación, envase, almacenamiento, transporte, distribución y comercialización de alimentos y materias primas de alimentos y los requisitos para la notificación, permiso o registro sanitarios de los alimentos, según el riesgo en salud pública, con el fin de proteger la vida y la salud de las personas. |
| Resolución 333 de 2011. | Ministerio de la Protección Social. | feb-11 | Por la cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos de rotulado o etiquetado nutricional que deben cumplir los alimentos envasados para consumo humano. |
| Resolución 05109 de 2005. | Ministerio de la Protección Social. | dic-05 | Por la cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos de rotulado o etiquetado que deben cumplir los alimentos envasados y materias primas de alimentos para consumo humano. |
| Resolución 02310 de 1986. | Ministerio de Salud. | feb-86 | Por la cual se establece los requisitos técnicos en lo referente a procesamiento, composición, requisitos, transporte y comercialización de los Derivados Lácteos. |
| Resolución 11961 de 1989. | Ministerio de Salud. | ago-89 | Por la cual se modifica parcialmente la resolución número 2310 del 24 de febrero de 1986. |
| Resolución 0683 de 2012 | Ministerio de salud y protección social. | mar-12 | Por medio de la cual se expide el reglamento técnico sobre los requisitos sanitarios que deben cumplir los materiales, objetos, envases y equipamientos destinados a entrar en contacto con alimentos y bebidas para consumo. |
| Resolución 4143 de 2012 | Ministerio de salud y protección social. | dic-12 | Por la cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos sanitarios que deben cumplir los materiales, objetos, envases y equipamientos plásticos y elastoméricos y sus aditivos, destinados a entrar en contacto con alimentos y bebidas para consumo humano en el territorio nacional. |

| | | |
|---|---|---|
| | FICHA TÉCNICA DE PRODUCTO TERMINADO | |
| Nombre comercial: PANQUÉ BIMBO 60g | Marca BIMBO | Página: 1 |

**FABRICANTE**
BIMBO DE COLOMBIA S.A. puede o no utilizar las siglas autorizadas: SIGLA "BIMBO S.A." Y/O LA SIGLA "BCO S.A." con las siguientes plantas: Planta Tenjo, Planta Yumbo, Planta Soledad y Planta Itagüí.

**DIRECCION DEL FABRICANTE**
Fabricado por Bimbo de Colombia S.A. Vereda la Punta, Predio el Tejar, Municipio de Tenjo Cundinamarca, Colombia.

**REGISTRO SANITARIO**
RSIAE11M04996

**DESCRIPCIÓN**
Producto tipo ponqué, elaborado con batido de harina de trigo, con la superficie superior convexa o lisa, decorado o no, cubierto o no, horneado, enfriado, rebanado y envuelto.

**PROCESO DE ELABORACIÓN**
Se combinan todos los ingredientes, durante el tiempo necesario para obtener una mezcla homogénea (batido). El batido se deposita en moldes, posteriormente es horneado a unas temperaturas y tiempos que le permiten realizar el proceso de cocción, se retira del molde, se deja enfriar, se rebana, se decora o no, se envuelve y codifica.

**COMPOSICIÓN:**

**PANQUE VAINILLA: PONQUE SABOR A VAINILLA**
**INGREDIENTES:** Harina de trigo fortificada, azúcar, huevo, agua, grasa vegetal comestible, suero de leche, glicerina, almidón de maíz, sorbitol, emulsificantes (mono y diglicéridos, lecitina de soya), leudante (polvo de hornear), conservantes (propionato de calcio, acido sórbico), sal refinada, sabores artificiales (vainilla, naranja, mantequilla), goma vegetal (xantana), color amarillo natural (cúrcuma y annatto), antioxidante (tbhq).

Notas a los ingredientes:

Los azúcares pueden ser uno o más de los siguientes: azúcar blanca, azúcar blanca refinada, jarabe de alta fructosa, glucosa, azúcar invertido. El origen de la grasa es vegetal hidrogenada y no hidrogenada. Los emulsificantes pueden ser Estearil –2– lactilato de sodio y/o monogliceridos y/o digliceridos, destilados y/o etoxilados; y/o esteres del ácido diacetil tartarico; y/o esteres de sorbitan etoxilados.

**PRESENTACIÓN COMERCIAL**
Producto empacado por unidad de 50g, 55g, 60g, 63g, 65g o en multiempaques de 250g, 275g, 300g, 315g, 325g, 500g, 550g, 630g, 650g, 700g..

**MATERIAL DE EMPAQUE**

| Elaborado por: | Revisado por: | Aprobado por: |
|---|---|---|
| Francisco Leguizamón<br>Jefe aseguramiento Calidad Bimbo | René Rodriguez<br>Jefe de Planta | Habied Palacios<br>Gerente Manufactura |
| Fecha de emisión:16/01/16 | Valido a partir de: 16/01/16 | |

En película de primer uso de polietileno bio-orientado transparente con impresión exterior flexográfica.

**CUMPLIMIENTO A RESOLUCIÓN 5109 DE 2005**

Se cumple con los requerimientos de la norma, a continuación la descripción:

Artículo 4° Requisitos generales:
1. No se hacen declaraciones engañosas, los textos son claros no borrosos.
2. No se hacen declaraciones alusivas a propiedades medicinales ó curativas.

Artículo 5°, en los empaques Bimbo declara lo requerido por la norma:
- Nombre del alimento
- Contenido neto
- Nombre y dirección del fabricante
- Número o código del lote de producción
- Fecha de vencimiento.

1. El producto es para consumo directo, no requiere reconstitución por parte del consumidor.
2. El nombre del producto es específico con descripción y no genérico.
3. El listado de ingredientes se hace de forma decreciente y en casos que aplique se enlistan los ingredientes compuestos.
4. En la rotulación se especifican los ingredientes sensitivos como los alérgenos.
5. La etiqueta cumple con lo expuesto en la resolución 683 de 2012, sobre migración global y específica.
6. No se usan ingredientes como tartrazina ó ingredientes prohibidos.
7. Identificación del lote: se imprime legible e indeleble, se identifica la fecha de vencimiento y lote. (No se usan adhesivos o sticker para declarar la fecha de vencimiento o lote)
8. En el listado de ingredientes se declaran las recomendaciones de almacenamiento.

Art 8° No se hacen declaraciones que vayan en contra de lo reglamentado.
Art 9° Bimbo No usa materias primas Irradiadas, No procesamos productos alimenticios irradiados.
Art 11° Alimentos que por su tamaño no puedan llevar el rotulo en el envase, lo llevará el envase que lo contenga.

| | | | |
|---|---|---|---|
| BIMBO Latin Centro | FICHA TÉCNICA DE PRODUCTO TERMINADO | | |
| Nombre comercial: PANQUÉ BIMBO 60g | | Marca BIMBO | Página: 3 |

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

| INFORMACIÓN NUTRICIONAL | | | |
|---|---|---|---|
| Tamaño por porción: | 1 Unidad | ( 60 g ) | |
| Porciones por envase 1 | | | |
| **Cantidad por porción** | | | |
| **Calorías 220** | Calorías de grasa 70 | | |
| | | **Valor Diario*** | |
| **Grasa Total** 8 g | | **12%** | |
| Grasa Saturada 4 g | | 20% | |
| Grasa Monoinsaturada | 3.5 g | | |
| Grasa Poliinsaturada | 1 g | | |
| Grasa Trans 0 g | | | |
| **Colesterol** 45 mg | | **15%** | |
| **Sodio** 260 mg | | **11%** | |
| **Carbohidrato Total** | 32 g | **11%** | |
| Fibra dietaria 0 g | | 0% | |
| Azúcares 18 g | | | |
| **Proteína** 4 g | | **8%** | |
| Vitamina A 0% | | Vitamina C 0% | |
| Calcio 6% | | Hierro 6% | |
| *Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta diaria de 2.000 Calorías. | | | |
| *Su valor diario puede ser más alto o más bajo dependiendo de las Calorías que se necesiten. | | | |
| | Calorías : | 2000 | 2500 |
| Grasa total | Menos de | 65 g | 80 g |
| Grasa saturada | Menos de | 20 g | 25 g |
| Colesterol | Menos de | 300 g | 300 g |
| Sodio | Menos de | 2400 g | 2400 g |
| Carbohidrato total | | 300 g | 375 g |
| Fibra dietaria | | 25 g | 30 g |
| Calorías por gramo: | | | |
| Grasa 9 | Carbohidrato 4 | Proteína 4 | |

**FORMA DE CONSUMO Y CONSUMIDORES POTENCIALES**

Es un producto listo para consumir, por todo tipo de persona y a cualquier edad; no presenta ninguna contraindicación conocida, con excepción a las reacciones alérgicas propias de individuos sensibles a las materias primas empleadas en su fabricación.

| Elaborado por: | Revisado por: | Aprobado por: |
|---|---|---|
| Francisco Leguizamón<br>Jefe aseguramiento Calidad Bimbo | René Rodriguez<br>Jefe de Planta | Habied Palacios<br>Gerente Manufactura |
| Fecha de emisión:16/01/16 | Valido a partir de: 16/01/16 | |

**PARÁMETROS MICROBIOLÓGICOS**

| CARACTERÍSTICA | ESPECIFICACIÓN SEGÚN INVIMA (PRODUCTO HORNEADO) | METODO |
|---|---|---|
| Recuento Total de Aerobios Mesófilos UFC/g | < 10.000 | NTC 4519 |
| Recuento de Mohos UFC/g | < 100 | INVIMA |
| Recuento de Levaduras UFC/g | < 100 | INVIMA |
| NMP Coliformes totales /g | < 3 | NTC 4516 |
| NMP Coliformes Fécales a 45 °C /g | < 3 | INVIMA |
| Estafilococos Coagulasa Positiva UFC/g | < 100 | NTC 4779 |

**VIDA ÚTIL ESTIMADA**

El producto posee una vida útil de 35 días a partir de su fecha de elaboración bajo las condiciones de conservación descritas. En la planta de producción por su naturaleza perecedera no se almacena y se despacha a los puntos de distribución en condiciones medioambientales de temperatura que oscilan entre los 8-35°C y humedades relativas entre 50-90%.

**CONDICIONES DE ALMACENAMIENTO**

Conservar este producto en un lugar fresco y seco protegido de la luz directa y alejado de olores fuertes.

**CONDICIONES DE TRANSPORTE**

Se debe dar cumplimiento con la **Resolución 2674 de 2013, Art 29. Transporte,** a los numerales:
1. En condiciones que impidan la contaminación y la proliferación de microorganismos…
4. Revisar los medios de transporte antes de cargar los alimentos o materias primas, con el fin de asegurar que se encuentren en adecuadas condiciones sanitarias.
5. Los medios de transporte y los recipientes en los cuales se transportan los alimentos o materias primas, deben estar fabricados con materiales tales que permitan una correcta limpieza y desinfección.
7. Se prohíbe disponer los alimentos directamente en el piso del vehículo…
8. Se prohíbe transportar conjuntamente en un mismo vehículo alimentos o materias primas con sustancias peligrosas… que representen riesgo de contaminación del alimento…
9. Los vehículos de transporte de alimentos deben llevar en su exterior en forma clara y visible la leyenda: Transporte de Alimentos.

10. Los vehículos destinados al transporte de alimentos y materias primas deben cumplir dentro del territorio colombiano con los requisitos sanitarios que garanticen la adecuada protección y conservación de los mismos…

Compañía de Galletas Noel S.A.S.
Carrera 52 No. 2 - 38
Medellín Colombia
Tel. (574) 365 99 99
Fax (574) 285 41 67
www.noel.com.co

**GALLETAS (DUCALES "LAS GALLETAS DEL TOQUE SECRETO")**

**MARCAS: DUCALES, NOEL, SUN VALLEY Y LA RIOJA, DUCALES MINI.**

**Naturaleza del Producto:**

Ingredientes **(Harina de Trigo Fortificada)** [Contiene Niacina, Hierro [Fumarato Ferroso], Mononitrato de Tiamina [Vitamina B1], Riboflavina [Vitamina B2], Acido Fólico], Aceite Vegetal [Palma], Grasa Vegetal [Palma], Azúcar Invertido, Agua, Extracto de Malta, Sal, Azúcar, **(Huevos)**, **(Leche en Polvo)**, Leudantes [Bicarbonato de Sodio, Pirofosfato Acido de Sodio, Bicarbonato de Amonio], Emulsificante **(Lecitina** (**de Soya**)**)**, Resaltador de Sabor [Monoglutamato de Sodio], Acondicionador de Masa (Metabisulfito de Sodio).
**Contiene trigo (gluten), huevos, leche y soya.**

**Presentación Comercial:**

Empaque Interno: BOPP/BOPP Metalizado
Empaque Externo: BOPP Bioseal TSI
Peso Neto Interno: 32,5 g de 10 g a 500 g
Peso Neto Externo: 882 g de 10 g a 1500 g

Esta galleta es elaborada en Compañía de Galletas Noel S.A.S.
Carrera 52 No. 2-38 - Medellín - Colombia

Compañía de Galletas Noel S.A.S.
Carrera 52 No. 2 - 38
Medellín Colombia
Tel. (574) 365 99 99
Fax (574) 285 41 67
www.noel.com.co

| Minerales y Vitaminas Usados en la fortificación de la Harina al 100% | |
|---|---|
| Descripción | Por mg/kg de Harina |
| Niacina | 75 |
| Hierro (Fumarato Ferroso) | 55 |
| Mononitrato de tiamina (Vitamina B1) | 6,4 |
| Riboflavina (Vitamina B2) | 7,0 |
| Acido Fólico | 1,54 |

## ANALISIS DE PRODUCTO TERMINADO

| Condiciones Microbiológicas | |
|---|---|
| Descripción | Especificación |
| Recuento de Microorganismos Aerobios Mesófilos UFC/g | 10.000 |
| Coliformes Totales N.M.P | 11 |
| Recuento de Mohos UFC/g | 100 |
| Recuento de Levaduras UFC/g | 100 |
| Determinación Escherichia Coli/g | Negativa |
| Recuento de Staphylococcus Aureos Coagulasa (+) UFC/g | <100 |

## ALMACENAMIENTO DE PRODUCTO TERMINADO

- Las cajas con producto terminado se deben almacenar en bodegas cubiertas, en ambientes secos y frescos.

- El arrume de las cajas debe realizarse sobre plataformas o en superficies elevadas del piso.

- El pallet o arrume deberá quedar a una distancia de 0.8m de la pared

- En el cargue de los medios de transporte, las cajas deben ir en sentido vertical de las ondas (ver indicación de la flecha impresa, siempre hacia arriba).

- Donde se va a realizar el transporte de las cajas con producto terminado deben ser seleccionados, que no existan partes sobresalientes que rasguen las cajas, ni rendijas que permitan la entrada de polvo y/o agua durante el transporte.

Compañía de Galletas Noel S.A.S.
Carrera 52 No. 2 - 38
Medellín Colombia
Tel. (574) 365 99 99
Fax (574) 285 41 67
www.noel.com.co

- No deben haber personas paradas, sentadas o acostadas sobre las cajas.

- El movimiento del producto almacenado debe ceñirse al sistema PEPS "Primeras en entrar, Primeras en salir" y la identificación del material de empaque de acuerdo con la Norma "Código de Identificación de las Cajas Corrugadas con Producto Terminado".

**ESTABILIDAD DEL PRODUCTO**

En condiciones normales de humedad relativa (55-75%) y temperatura (15-30℃), este producto tiene una vida de 10 meses

**COSME DE JESUS BEDOYA ORTEGA.**
Jefe de Legislación
Medellín, Febrero de 2014

**Compañía de Galletas Noel S.A.S.**

Carrera 52 No. 2 - 38
Medellín, Colombia
Tel. (574) 365 99 99
Fax. (574) 365 78 52
NIT 811.014.994-9

www.noel.com.co

**GALLETAS (CRACKERS)**
**MARCAS: SALTIN NOEL, NOEL**

CONFIDENCIAL

**Naturaleza del Producto:**

Ingredientes: Harina Fortificada (**Harina de Trigo** Niacina, Hierro, Tiamina, Riboflavina, Ácido Fólico), Grasa Vegetal de Palma*, Azúcar Invertido, **Extracto de Malta**, Sal, Agua, Leudantes (Bicarbonato de Sodio, Fosfato Monocálcico, Bicarbonato de Amonio), Levadura, **Leche en Polvo***, Emulsificante (**Lecitina de Soja**), Resaltador de Sabor (Monoglutamato de Sodio), Acidulante (Ácido Láctico).

**Contiene trigo (gluten), cebada, leche, soja y trazas de huevo, sésamo y almendra.**
***Aporta una cantidad Insignificante de grasas trans y colesterol

**Resolución:** NSA-002253-2016

**Presentación Comercial:**

Empaque Interno: BOPP
Peso Neto: 100g
Empaque Externo: BOPP/BOPP Metalizado
Peso Neto: 300g

**Marco Legal del Empaque:**

El empaque de este producto cumple con la resolución N° 5109 (29 de Diciembre de 2005) **“**P*or la cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos de rotulado o etiquetado que deben cumplir los alimentos envasados y materias primas de alimentos para consumo humano, con el fin de* proporcionar al consumidor una información, sobre el producto, lo suficientemente clara y comprensible, que no induzca a engaño o confusión y que permita efectuar una elección informada…”

Esta galleta es elaborada en Compañía de Galletas Noel S.A.S.
Carrera 52 No. 2-38 Medellín - Colombia.

Grupo Empresarial Nutresa

**Compañía de Galletas Noel S.A.S.**

Carrera 52 No. 2 - 38
Medellín, Colombia
Tel. (574) 365 99 99
Fax. (574) 365 78 52
NIT 811.014.994-9

www.noel.com.co

## Proceso de Fabricación

| | |
|---|---|
| Recepción de la Materia Prima | Se verifica que las materias primas cumplan con las especificaciones establecidas. |
| Mezcla de la Materia Prima | Las materias primas, con sus pesos establecidos, se adicionan a la máquina mezcladora. |
| Homogenización de la Masa | Las materias primas se homogenizan por un tiempo determinado. |
| Formación de la Galleta | La masa homogenizada pasa por rodillos laminadores que le da forma a la Galleta. |
| Horneo de la Galleta | La galleta formada pasa por un horno, a temperaturas establecidas. |
| Enfriamiento de la Galleta | La galleta horneada, con o sin rociados, se transporta por bandas, a temperatura ambiente, para su enfriamiento. |
| Empacado de la Galleta | La galleta es empacada en materiales flexibles, con las máquinas correspondientes. |
| Almacenamiento y Distribución del Producto Terminado | El producto terminado es distribuido en los medios de transporte establecidos para cada país, en condiciones adecuadas que aseguran la calidad integral del producto. |

CONFIDENCIAL

**Compañía de Galletas Noel S.A.S.**

Carrera 52 No. 2 - 38
Medellín, Colombia
Tel. (574) 365 99 99
Fax. (574) 365 78 52
NIT 811.014.994-9

www.noel.com.co

## TABLA NUTRICIONAL

**Datos de Nutrición / Nutrition Facts**

**Tamaño por Porción / Serving Size**
5 Galletas / 5 Crackers (32,5 g)
Porciones por Envase
/ Servings Per Container: Aprox/About 9

**Calorías (Energía) /Calories** 130 (550 kJ)
Calorías de Grasa (Energía de Grasa)
/ Calories from Fat 20 (74 kJ)

| Cantidad por Porción / Amount per Serving | %Valor Diario* /%Daily Value* |
|---|---|
| **Grasa Total / Total Fat** 2 g | **3%** |
| Grasa Saturada / Saturated Fat 1 g | 5% |
| Grasas Trans / *Trans* Fat 0 g | |
| Grasas Monoinsaturadas / Monounsaturated Fat 0,5 g | |
| Grasas Poliinsaturadas / Polyunsaturated Fat 0 g | |
| **Colesterol / Cholesterol** 0 mg | **0%** |

| Cantidad por Porción / Amount per Serving | %Valor Diario* / %Daily Value* |
|---|---|
| **Sodio / Sodium** 270 mg | **11%** |
| **Carbohidrato/Total Carbohydrate** 25 g | **8%** |
| Fibra Dietaria / Dietary Fiber 1 g | 4% |
| Azúcares / Sugars 0 g | |
| **Proteína / Protein** 3 g | |

• Vitamina A / Vitamin A 0% • Vitamina C / Vitamin C 0%
• Vitamina B1/ Vitamin B1 10% • Vitamina B2/ Vitamin B2 10%
• Calcio / Calcium 2% • Hierro / Iron 10%
• Vitamina B3/ Vitamin B3 10% • Ac. Fólico/ Folate 10%

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2.000 calorías. (8.380 kJ) / *Percent Daily Values are based on a 2.000 calorie diet (8.380 kJ).

## FORTIFICACIÓN DE LA HARINA

| Minerales y Vitaminas Usados en la Fortificación de la Harina al 100% | |
|---|---|
| **Descripción** | **mg/kg** |
| Niacina | 75 |
| Hierro | 55 |
| Tiamina | 6,4 |
| Riboflavina | 7,0 |
| Ácido Fólico | 1,54 |

## ANALISIS DE PRODUCTO TERMINADO

| Condiciones Microbiológicas<br>NTC-1241 (Productos de Molinería y Galletas) | |
|---|---|
| **Descripción** | **Especificación** |
| Recuento de Microorganismos Aerobios Mesófilos UFC/g | 10000 Máx. |
| Recuento de Coliformes Totales UFC/g | 11 Máx. |
| Recuento de Mohos y Levaduras UFC/g | 200 Máx. |
| Recuento de Escherichia coli UFC/g | <10 |
| Recuento de Staphylococcus aureus coagulasa (+) UFC/g | <100 |

CONFIDENCIAL

**Compañía de Galletas Noel S.A.S.**

Carrera 52 No. 2 - 38
Medellín, Colombia
Tel. (574) 365 99 99
Fax. (574) 365 78 52
NIT 811.014.994-9

www.noel.com.co

## Almacenamiento, Conservación y Transporte de Producto Terminado

1. Las cajas con producto terminado se deben almacenar en bodegas cubiertas, en ambientes secos y frescos.
2. El arrume de las cajas debe realizarse sobre plataformas o en superficies elevadas del piso.
3. El pallet o arrume deberá quedar a una distancia de 0.8m de la pared.
4. En el cargue de los medios de transporte, las cajas deben ir en sentido vertical de las ondas (ver indicación de la flecha impresa, siempre hacia arriba).
5. Los vehículos transportadores del producto terminado deben ser seleccionados. Que no tengan partes sobresalientes que rasguen las cajas, ni hendijas que filtren el polvo y/o el agua durante el transporte.
6. No debe haber personas paradas, sentadas o acostadas sobre las cajas.
7. El producto almacenado debe ceñirse al sistema PEPS "Primeras en entrar, Primeras en salir", y la identificación del material de empaque de acuerdo con la Norma "Código de Identificación de las Cajas Corrugadas con Producto Terminado".

## ESTABILIDAD DEL PRODUCTO

En condiciones normales de humedad relativa (55-75%) y temperatura (15-30°C), este producto tiene una vida de 10 meses.



**COSME DE JESUS BEDOYA ORTEGA**
Jefe de Legislación Alimentaria
Medellín, 8 de Octubre/2020

CONFIDENCIAL

| | | |
|---|---|---|
| MEGACEITES | **SISTEMA INTEGRADO DE GESTION** | **CÓDIGO: FT-DC-D3** |
| | **FICHA TÉCNICA** | **VIGENCIA: 22 / 11 /2022** |
| | **ATUN LOMITO ESTANDAR EN AGUA - RICURAS DEL MAR** | **VERSIÓN: 1.0** |

| AUTORIZACIONES | | |
|---|---|---|
| **Elaborado Por:** | **Revisado Por:** | **Aprobado por:** |
| Cargo / Nombre:<br>Coordinadora de Calidad<br>Sheila Ramírez Badillo | Cargo / Nombre:<br>Coordinador de Producción<br>Laura Bossio Cerpa | Cargo / Nombre:<br>Director de Operaciones<br>Gean Herrara |
| Firma / Fecha: | Firma / Fecha: | Firma / Fecha: |

**SECCIÓN I**

**IDENTIFICACIÓN DEL PRODUCTO E INFORMACIÓN DEL FABRICANTE**

| **NOMBRE COMERCIAL DEL PRODUCTO: CONSERVAS DE ATÚN – RICURAS DEL MAR** | |
|---|---|
| **NOMBRE GENERICO:** | LOMITOS DE ATÚN EN AGUA |
| **PRESENTACIONES:** | Peso Neto 175 gramos. Peso Drenado 115 gramos |
| **DESCRIPCION:** | El Atún es pre-cocido, enfriado y limpiado para extraer el lomo y/o lomito que es compactado y cortado para introducirlo en el envase cilíndrico, luego es mezclado con el líquido de cobertura (Agua y sal), envasado en recipientes herméticamente cerrados y sometidos a un proceso de esterilización para evitar su alteración.<br>Los lomos y/o lomitos son obtenidos luego de la limpieza sencilla de la superficie del Atún, La presencia del 18% de trozos o rallado es debido al corte de los mismos en el proceso de llenado. |
| **COMPOSICIÓN CUALI-CUANTITATIVA** | Atún (Thunnus albacares) 65 %, Agua 33%, y Sal 2.0%. |
| **ORIGEN DE LA MATERIA PRIMA** | Océano Pacífico Ecuador. Zona FAO 87. |
| **VIDA UTIL** | El producto tiene una vida útil de 4 años. |
| **ALMACENAMIENTO** | Conservar en un ambiente fresco, seco. protegido del Sol y las lluvias. A temperatura ambiente, alrededor de los 20°C a 30°C |
| **MATERIAL DE ENVASE PRIMARIO** | Envase y tapa metálico (TFS. ECCS) barniz interior Sanitario Aluminizado (BPANI), barniz exterior Transparente. Tapa Metálica con abre fácil. |
| **MATERIAL DE ENVASE SECUNDARIO** | Caja de cartón corrugado por 48 Conservas |
| **ETIQUETADO** | **Nombre y Marca:** Lomitos De Atún En Aceite Vegetal – Ricura del Mar<br>**Contenido Neto:** Peso Neto 175 gramos. Peso Drenado 115 gramos<br>**Fabricado y Exportado por: PUERTOMAR S.A**<br>Km. 8 ½ Vía Manta – Rocafuerte.<br>Jaramijó – Manabí – Ecuador<br>Reg. San. Ecuador: 613-ALN-0715<br>Reg. San. Colombia: RSA-0019211-2022<br>**Importado por: MEGACEITES S.A.S**<br>Centro industrial Ternera 2 Bodega D16, Turbaco, Bolivar<br>PBX 605-3518079<br>**Email:** produccion@grupocaribean.com,co |

<table>
<tr><td></td><td>El etiquetado se apega a la NTE INEN 1334-Rotulado de productos alimenticios, partes 1,2 y 3 vigentes. O a la ley de etiquetado del país de destino.<br>En empaque Primario: Conservar en lugar fresco y seco, Producto listo para el consumo, Una vez abierto el producto cambiar de envase y mantener en refrigeración o consumir inmediatamente.<br>Información alergénica: Contiene Pescado</td></tr>
<tr><td>REGISTRO SANITARIO<br>PAIS<br>IMPORTADOR<br>DIRECCIÓN<br>TELEFÓNO</td><td>RSA-0019211-2022<br>COLOMBIA<br>MEGACEITES S.A.S<br>Calle 110 # 6- 361 Parque Internacional del Caribe PIC Barranquilla – Colombia<br>Centro Comercial e Industrial Ternera 2, Bodega D16<br>3518079 – 6720400</td></tr>
<tr><td>LLENADO Y EMBALAJE</td><td>Caja corrugada con 48 unidades con contenido de peso Neto 175 gramos. Y peso Drenado 115 gramos</td></tr>
<tr><td>SECCION II<br>ESPECIFICACIONES TECNICAS</td><td>
<u>Requisitos Físico-Químico.</u><br>Producto terminado
<table>
<tr><th>Requisitos</th><th>Límite máximo</th></tr>
<tr><td>Histamina</td><td>Máx. 50.0 mg/ kg</td></tr>
<tr><td>Cloruro de sodio, expresado como NaCl</td><td>Máx. 2.0 %</td></tr>
<tr><td>pH</td><td>Máx. 5.5 - 6.5</td></tr>
</table>
Metales contaminantes:
<table>
<tr><th>Requisitos</th><th>Límite máximo</th><th>Método de ensayo</th></tr>
<tr><td>Arsénico, como As</td><td>1.0 mg/kg</td><td>AOAC 986.15</td></tr>
<tr><td>Cadmio, como Cd</td><td>0.1 mg/kg</td><td>AOAC 999.10</td></tr>
<tr><td>Mercurio, como Hg</td><td>1.0 mg/kg</td><td>AOAC 974.14</td></tr>
<tr><td>Plomo, como Pb</td><td>0.3 mg/kg</td><td>AOAC 999.10</td></tr>
<tr><td>Estaño, expresado como Sn</td><td>200 mg/kg</td><td>AOAC 985.15</td></tr>
</table>
Norma INEN 184: 2013<br><br>
<u>Requisitos microbiológicos</u>: El producto debe cumplir los siguientes parámetros, que se reportan en el análisis de laboratorio.
<table>
<tr><th colspan="2">PRODUCTO DE LA PESCA, EN PARTICULAR PESCADO.</th></tr>
<tr><th>Parámetros</th><th>N = 5</th></tr>
<tr><td>Mesofilos aerobios y anaerobios<br>Termófilos aerobios y anaerobios</td><td>Ausencia en prueba esterilidad comercia.</td></tr>
</table>
Prueba para determinar Esterilidad Comercial debe ser Satisfactoria.
</td></tr>
</table>

## SECCION III

## FOTO DEL PRODUCTO



| | | |
|---|---|---|
| MEGACEITES | **FICHA TÉCNICA** | **CÓDIGO: FT-DC-D3** |
| | **GRANOS RICURAS DEL CAMPO** | **VERSIÓN: 0** |

| AUTORIZACIONES | | |
|---|---|---|
| **Elaborado Por:** | **Revisado Por:** | **Aprobado por:** |
| Cargo / Nombre:<br>Jefe de Producción / Alexander Avila | Cargo / Nombre:<br>Jefe de Producción / Moisés Navarro | Cargo / Nombre:<br>Director Técnico / Claudia Serrano |
| Firma / Fecha: | Firma / Fecha: | Firma / Fecha: |

**SECCIÓN I**

**IDENTIFICACIÓN DEL PRODUCTO E INFORMACIÓN DEL FABRICANTE**

| | |
|---|---|
| **NOMBRE COMERCIAL DEL PRODUCTO:** Granos Ricura del Campo | |
| **NOMBRE GENERICO:** | Frijol Rojo, Frijol Cargamanto, Frijol Cabecita Negra, Frijol Negrito, Frijol Bolón, Frijol Palicero, Lenteja, Palomito, Maíz Pira, Guandul, Arvejas, Garbanzo, Alpiste. |
| **PRESENTACIONES:** | 250 g, 500 g, 3.000 g, 5.000 g y 50 kg |
| **DESCRIPCION:** | Granos Ricuras del Campo son semillas gramíneas cultivadas como alimento de cereales y legumbres en formas pequeñas, duras y secas, sin cáscara e impurezas, cosechadas para consumo humano o animal. Los granos vienen en muchas formas y tamaños, desde los granos grandes de palomitas de maíz hasta las semillas pequeñas de lenteja. |
| **COMPOSICIÓN CUALI-CUANTITATIVA** | Cada 100 g contiene:<br>100 g de Grano 100% natural |
| **ESTADO** | Solido como grano entero |
| **VIDA UTIL** | 6 meses a partir de la fecha de empaque |
| **ALMACENAMIENTO** | Se debe almacenar a temperatura ambiente, en un lugar cerrado con buena ventilación fuera de la luz directa del sol, libre de humedad, en perfecta limpieza y protegidos del ingreso de insectos y roedores. |
| **MATERIAL DE ENVASE PRIMARIO** | Bolsa transparente en Polietileno de baja densidad (PE-LD) pre-impresa, calibre 2,5 milesima / pulgada.<br>Dimensiones de la bolsa:<br>Ancho: 12 cm<br>Alto: 21 cm<br>Espesor: 3 cm<br>Tipo de selle: Calor continuo<br>Cumple con la resolución 333 / febrero 2011 |
| **MATERIAL DE ENVASE SECUNDARIO** | Bolsa transparente en Polietileno de baja densidad (PE-LD) preimpresa, calibre 10 milesima / pulgada.<br>Dimensiones de paca x 25und<br><br>Ancho: 31 cm<br>Largo: 40 cm largo<br>Espesor; 12 cm<br>Empaque: Paca x 25 und<br>arrume máximo de estiba según la referencia en estiba de 1,0 x 1,2 mt a piso: 10 Planchas x 15 arrumes. |

| | | |
|---|---|---|
| MEGACEITES | **FICHA TÉCNICA** | **CÓDIGO: FT-DC-D3** |
| | **GRANOS RICURAS DEL CAMPO** | **VERSIÓN: 0** |

| | |
|---|---|
| **ETIQUETADO** | **Nombre y Marca:** Granos Ricura del Campo<br>**Contenido Neto:** (De acuerdo a la presentación)<br>Leyenda: 100% Natural<br><br>**Fabricado por MEGACEITES S.A.S**<br>Carrera 43B # 6-45<br>PBX 605-3518079<br>**Email:** produccion@grupocaribean.com,co<br>Barranquilla - Colombia.<br>**Permiso Sanitario Invima**: NSA001361-2016<br>**Código de barras:** (de acuerdo a la presentación)<br>**Ingredientes:** Producto Natural 100%<br>**USOS**: Alimento fuente de proteínas, carbohidratos y fibra. |
| **PERMISO SANITARIO** | INVIMA NSA-001361-2016 |
| **PAIS** | COLOMBIA |
| **TITULAR** | MEGACEITES S.A.S |
| **DIRECCIÓN** | Carrera 43B # 6-45 Barranquilla – Colombia<br>Centro Comercial e Industrial Ternera 2, Bodega D16 |
| **TELEFÓNO** | 3518079 - 6720400 |
| **LLENADO Y EMBALAJE** | Presentación 250 ml: Paca x 25 und, peso aproximado de la caja 6.25 Kg<br><br>Presentación 500 ml: Paca x 25 und, peso aproximado 12,5 Kg |

**SECCION II ESPECIFICACIONES TECNICAS**

| TIPO DE ANALISIS | VARIABLE | ESPECIFICACION |
|---|---|---|
| **SENSORIAL** | Análisis Sensorial Color, Olor, Sabor, Apariencia) | Característico, exento de olores, sabores y partículas extrañas. |
| **CARACTERISTICAS FISIOQUIMICAS** | Humedad | Max. 15% |
| | Impurezas | Max. 1.0% |
| **CARACTERISTICAS MICROBIOLOGICAS** | Mohos y Levaduras | Max. 10 UFC |
| | Coliformes Totales | 9 - 11 |
| | Coliformes Fecales | < 3 |

## SECCIÓN III
## TABLA DE COMPOSICION DE ALIMENTOS COLOMBIANOS ICBF

| GRANO | HUMEDAD g | ENERGIA KCal | PROTEINA g | LIPIDO g | CARBOHIDRATO TOTAL g | CARBOHIDRATO DISPONIBLE g | FIBRA g | CENIZA g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ARVEJA | 12.4 | 374 | 23.9 | 1.0 | 60.2 | 46.3 | 13.9 | 2.4 |
| FRIJOL ROJO | 14.8 | 371 | 21.4 | 1.2 | 56.7 | 36.7 | 20 | 4.0 |
| CABECITA NEGRA | 12.8 | 391 | 21.6 | 1.4 | 60.5 | 35.6 | 24.9 | 3.7 |
| CARAOTA | 12.5 | 386 | 22.8 | 1.7 | 59 | 37.4 | 21.6 | 4.0 |
| CARGAMANTO | 11.9 | 370 | 2.1 | 1.2 | 62.4 | 49.7 | 12.7 | 3.5 |
| GUANDUL | 14 | 366 | 19.5 | 1.4 | 61.4 | 46.4 | 15 | 3.7 |
| GARBANZO | 13 | 393 | 19.9 | 5.5 | 56.6 | 44.4 | 14.3 | 2.8 |
| LENTEJA | 11.8 | 391 | 25.3 | 1.1 | 59.3 | 37.8 | 21.5 | 2.5 |
| MAIZ PIRA | 12.5 | 392 | 10.9 | 4.3 | 71.1 | 58.4 | 12.7 | 1.2 |

## SECCION IV

## FOTO DEL PRODUCTO



| | | |
|---|---|---|
| MEGACEITES | **SISTEMA INTEGRADO DE GESTION** | **CÓDIGO: FT-DC-D3** |
| | **FICHA TÉCNICA** | **VIGENCIA: 22 / 11 /2022** |
| | **GRANOS RICURAS DEL CAMPO** | **VERSIÓN: 1.0** |

| AUTORIZACIONES | | |
|---|---|---|
| **Elaborado Por:** | **Revisado Por:** | **Aprobado por:** |
| Cargo / Nombre:<br>Coordinadora de Calidad<br>Sheila Ramírez Badillo | Cargo / Nombre:<br>Coordinador de Producción<br>Sheila Ramírez Badillo | Cargo / Nombre:<br>Director de Operaciones<br>Gean Herrara |
| Firma / Fecha: | Firma / Fecha: | Firma / Fecha: |

**SECCIÓN I**

**IDENTIFICACIÓN DEL PRODUCTO E INFORMACIÓN DEL FABRICANTE**

| | |
|---|---|
| **NOMBRE COMERCIAL DEL PRODUCTO:** Granos Ricura del Campo | |
| **NOMBRE GENERICO:** | Frijol Rojo, Frijol Cargamanto, Frijol Cabecita Negra, Frijol Negrito, Frijol Bolón, Frijol Palicero, Lenteja, Palomito, Maíz Pira, Guandul, Arvejas, Garbanzo, Alpiste, Semillas de Girasol. |
| **PRESENTACIONES:** | 250 g, 375g, 500 g, 1.000g, 3.000 g, 5.000 g y 50 kg |
| **DESCRIPCION:** | Granos Ricuras del Campo son semillas gramíneas cultivadas como alimento de cereales y legumbres en formas pequeñas, duras y secas, sin cáscara e impurezas, cosechadas para consumo humano o animal. Los granos vienen en muchas formas y tamaños, desde los granos grandes de palomitas de maíz hasta las semillas pequeñas de lenteja. |
| **COMPOSICIÓN CUALI-CUANTITATIVA** | Cada 100 g contiene:<br>100 g de Grano 100% natural |
| **ESTADO** | Solido como grano entero |
| **VIDA UTIL** | 1 año a partir de la fecha de empaque |
| **ALMACENAMIENTO** | Se debe almacenar a temperatura ambiente, en un lugar cerrado con buena ventilación fuera de la luz directa del sol, libre de humedad, en perfecta limpieza y protegidos del ingreso de insectos y roedores. |
| **MATERIAL DE ENVASE PRIMARIO** | Bolsa transparente en Polietileno de baja densidad (PE-LD) pre-impresa, calibre 2,5 milesima / pulgada. Dimensiones de la bolsa:<br>Ancho: 12 cm<br>Alto: 21 cm<br>Espesor: 3 cm<br>Tipo de selle: Calor continuo<br>Cumple con la resolución 810 de 2021<br><br>Saco en Polietileno de baja densidad (PE-LD) pre-impresa, calibre 2,5 milesima / pulgada. Dimensiones de la bolsa:<br>Tipo de selle: Costura |
| **MATERIAL DE ENVASE SECUNDARIO** | Bolsa transparente en Polietileno de baja densidad (PE-LD) preimpresa, calibre 10 milesima / pulgada. Dimensiones de paca x 25und<br><br>Ancho: 31 cm<br>Largo: 40 cm largo<br>Espesor; 12 cm<br>Empaque: Paca x 25 und<br>arrume máximo de estiba según la referencia en estiba de 1,0 x 1,2 mt a piso: 10 Planchas x 15 arrumes. |

| | |
|---|---|
| **ETIQUETADO** | **Nombre y Marca:** Granos Ricura del Campo<br>**Contenido Neto:** (De acuerdo a la presentación)<br>Leyenda: 100% Natural<br><br>**Fabricado por MEGACEITES S.A.S**<br>Calle 110 # 6 – 361 Parque Internacional del Caribe Bod 4 y 5<br>PBX 312 6916493<br>**Email:** produccion@grupocaribean.com.co<br>Barranquilla – Colombia.<br>**Permiso Sanitario Invima**: NSA001361-2016<br>**Código de barras:** (de acuerdo a la presentación)<br>**Ingredientes:** Producto Natural 100%<br>**USOS**: Alimento fuente de proteínas, carbohidratos y fibra. |
| **PERMISO SANITARIO**<br>**PAIS**<br>**TITULAR**<br>**DIRECCIÓN**<br>**TELEFÓNO** | INVIMA NSA-001361-2016<br>COLOMBIA<br>MEGACEITES S.A.S<br>Calle 110 # 6- 361 Parque Internacional del Caribe PIC Barranquilla – Colombia<br>Centro Comercial e Industrial Ternera 2, Bodega D16<br>3518079 – 6720400 |
| **LLENADO Y EMBALAJE** | Presentación 250 ml: Paca x 25 und, peso aproximado de la caja 6.25 Kg<br><br>Presentación 500 ml: Paca x 25 und, peso aproximado 12,5 Kg |

**SECCION II ESPECIFICACIONES TECNICAS**

| TIPO DE ANALISIS | VARIABLE | ESPECIFICACION |
|---|---|---|
| **SENSORIAL** | Análisis Sensorial Color, Olor, Sabor, Apariencia) | Característico, exento de olores, sabores y partículas extrañas. |
| **CARACTERISTICAS FISIOQUIMICAS** | Humedad | Max. 15% |
| | Impurezas | Max. 1.0% |
| **CARACTERISTICAS MICROBIOLOGICAS** | Mohos y Levaduras | Max. 10 UFC |
| | Coliformes Totales | 9 - 11 |
| | Coliformes Fecales | < 3 |

## SECCIÓN III
## TABLA DE COMPOSICION DE ALIMENTOS COLOMBIANOS ICBF

| GRANO | HUMEDAD g | ENERGIA Kcal | PROTEINA g | LIPIDO g | CARBOHIDRATO TOTAL g | CARBOHIDRATO DISPONIBLE g | FIBRA g | CENIZA g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ARVEJA | 12.4 | 374 | 23.9 | 1.0 | 60.2 | 46.3 | 13.9 | 2.4 |
| FRIJOL ROJO | 14.8 | 371 | 21.4 | 1.2 | 56.7 | 36.7 | 20 | 4.0 |
| CABECITA NEGRA | 12.8 | 391 | 21.6 | 1.4 | 60.5 | 35.6 | 24.9 | 3.7 |
| CARAOTA | 12.5 | 386 | 22.8 | 1.7 | 59 | 37.4 | 21.6 | 4.0 |
| CARGAMANTO | 11.9 | 370 | 2.1 | 1.2 | 62.4 | 49.7 | 12.7 | 3.5 |
| GUANDUL | 14 | 366 | 19.5 | 1.4 | 61.4 | 46.4 | 15 | 3.7 |
| GARBANZO | 13 | 393 | 19.9 | 5.5 | 56.6 | 44.4 | 14.3 | 2.8 |
| LENTEJA | 11.8 | 391 | 25.3 | 1.1 | 59.3 | 37.8 | 21.5 | 2.5 |
| MAIZ PIRA | 12.5 | 392 | 10.9 | 4.3 | 71.1 | 58.4 | 12.7 | 1.2 |
| SEMILLA DE GIRASOL | 10.18 | 366 | 16.7 | 0.0 | 65.2 | 46.0 | 3.0 | 1.0 |

## SECCION IV

## FOTO DEL PRODUCTO






## ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

| | |
|---|---|
| PRODUCTO | ARROZ BLANCO EXCELSO |
| DESCRIPCIÓN | Arroz blanco, TIPO I (grano largo), GRADO 4. (Certificado bajo norma técnica colombiana ICONTEC NTC 671). |
| PROCESO | Descascarado, Pulido, clasificación por tamaño, clasificación electrónica por color, absorción y separación de impurezas, limpieza magnética, empaque automatizado. |

## CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO

### ORGANOLÉPTICAS

| CARACTERÍSTICA | CONCEPTO |
|---|---|
| COLOR | Blanco transparente |
| APARIENCIA | Grano largo |
| SABOR Y OLOR | Característico, Libre de olores objetables |
| TEXTURA | Suave |

### FÍSICOQUIMICAS

| CARACTERÍSTICAS | ESPECIFICACIONES |
|---|---|
| SEMILLAS OBJETABLES | Máx. 1 unidad / 100 gramos |
| GRANO DAÑADO TOTAL | 2,0 % máximo |
| GRANO DAÑADO CALOR | 1,0 % máximo |
| GRANO YESADOS | 7,0 % máximo |
| GRANO ROJO | 0,5 % máximo |
| GRANO PARTIDO | 20,0 ± 0,5 % máximo |
| BLANCURA | 38 - 40 °Kett |
| INFESTACIÓN | Libre |
| IMPUREZA | 0,1 % máximo |
| TEMPERATURA | 34 °C máximo |
| HUMEDAD | 14 % máximo |
| AFLATOXINAS (ug/Kg) | 4,0 máximo |
| OCRATOXINA A (ug/Kg) | 3,0 máximo |
| METALES (PLOMO – CADMIO) mg/Kg | 0,2 máximo |

**MICROBIOLÓGICAS**

| CARACTERÍSTICAS | ESPECIFICACIONES |
|---|---|
| Detección de Escherichia Coli/g | Negativo |
| Detección de Salmonella/25g o ml | Negativo |
| NMP Coliformes Fecales /g | < 3 |
| NMP Coliformes totales/g | < 3 |
| Rcto Staphylococcus aureus UFC/g | < 100 |
| Rcto Bacillus Cereus UFC/g | 1.000 máximo |
| Rcto Aerobios Mesófilos UFC/g | 300.000 máximo |
| Rcto Mohos y Levaduras UFC/g | 5.000 máximo |

## PRESENTACIÓN DEL PRODUCTO

| UNIDADES | PESO (gramos) | PRESENTACIÓN |
|---|---|---|
| 25 | 500 g | Paquete de 12,5 Kg x bolsa de 1 libra |
| 1 | 10.000 g | Talega x 10 kg |
| 1 | 50.000 g | Bulto x 50 kg |

| | |
|---|---|
| Nombre genérico | Arroz COMARROZ |
| Nombre del fabricante | FEDERACIÓN NACIONAL DE ARROCEROS |
| NIT | 860.010.522-6 |
| Descripción del alimento | Arroz apto para consumo humano |
| Ingredientes - Aditivos | Ninguno. |
| Presentación comercial | Libra (500 g) |
| Tipo y características del empaque | Polietileno calibre de 1,50 mils pulg (libra).<br>Polipropileno (talega).<br>Polipropileno laminado (bulto). |
| Condiciones de embalaje | Bolsa de Polietileno para 12,5 Kg.<br>Talega N.A.<br>Bulto N.A. |
| Vida útil del producto y fecha de vencimiento | 12 meses |
| Condiciones de transporte y almacenamiento | Vehículo: apto para transporte de alimentos.<br>Bodegas: aptas para almacenamiento de alimentos en un ambiente fresco, seco, con buena ventilación y libre de olores extraños. |
| Dirección<br>Teléfono | Km 67 vía Yopal - Pore<br>3209383827 - 3108757112 - 3102419945 |

El empaque cumple con todas las reglamentaciones de rotulado establecidas en la Resolución 5109 de 2005 y las de rotulado nutricional contenidas en la Resolución 288 de 2.008.

**RESGUARDO INDIGENA YUKPA MENKWE**
**MISHAYA Y LA PISTA**
**NIT: 824002013-4 RESOLUCION 0044 DE 1997**

# PLAN DE EMERGENCIAS



**APROBADO POR:**

**KELLYS C. ARIZA EPIAYU**

**RESGUARDO INDIGENA YUKPA MENKWE,**
**MISHAYA Y LA PISTA**

**2024**

SERRANIA DEL PERIJA – MUNICIPIO DE AGUSTIN CODAZZI – CESAR
Carrera 19 # 12-81 Villa Esther
Email: yukpademenkwe0044@gmail.com
Celular: 3004961645 – 3126533072
Teléfono fijo oficina: 605-5581304

## CONTENIDO

1.INTRODUCCION.....Pag.5

2. MARCO LEGAL ..... Pag.6

3. OBJETIVOS DEL PLAN DE EMERGENCIA ..... Pag.8
3.1 Objetivo general.....
3.2 Objetivos específicos.....

4. INFORMACION GENERAL DE LA EMPRESA ..... Pag.9
4.1. Localización. .....
4.2. Actividades. .....
4.3. Almacenamiento De Herramientas.

5. RECURSOS PARA LA ATENCION DE EMERGENCIAS..... Pag.10
5.1. Recursos internos. .....
5.1.1. Recursos humanos .....
5.1.2. Recursos técnicos.....
5.2. Recursos externos
5.2.1 Entidades.
5.2.2. Servicios médicos y de urgencias.

6. IDENTIFICACION DE AMENAZAS ..... Pag.12

7. PLAN DE EVACUACION..... Pag.13

8. PLANES DE CONTINGENCIA..... Pag.21

## INTRODUCCION

El presente programa como operador: Modalidad propia intercultural del ICBF, nace a partir de los niños, niñas y madres gestantes y lactantes, vulnerables pertenecientes a las comunidades indígenas, donde su diario vivir prevalece la falta de alimentación con llevando a la desnutrición de los mismos, por eso, el objetivo principal del programa es brindarle nutrición y educación inicial, garantizando la protección de sus derechos, según el enfoque diferencial, siendo llevado a cabo por medio del operador para su desarrollo.

La Modalidad propia intercultural, atenderá a las comunidades: Menkwe, Mishaya, La Pista y cubriendo el 90%; de los niños y niñas menores de cinco arias y el 10% entre madres gestantes y lactantes.
Se pretende como objetivo principal Suministrar durante las meses restantes del 2024, raciones de alimentos: como **Desayunos, Almuerzos y Meriendas,** equivalentes a un 70% de alimentación diaria en cada UDS, a los niños y niñas de 0 meses a 4 años 11 meses y 29 dias, un paquete nutricional a madres lactantes y gestantes una vez al mes desde el inicio de atención.

**Desayuno:** se suministra desayuno a niños y niñas de 12 meses a 4 años 11 meses y 29 dias, según minuta correspondiente al dia que equivale a un 20%, con el objeto de compensar los periodos de ayuno que lo precede y con el tiempo de consumo de alimentos que más inciden en la capacidad de aprendizaje de los niños.

**Almuerzo:** se suministra a niños y niñas de 12 meses a 4 años 11 meses y 29 dias, según minuta correspondiente al dia que equivale a un 30%, los beneficiaries de jornada única con el objeto de reducir el hambre a corto plazo y así evitar la distracción, poca atención, pasividad e inactividad, que interfiere en el desarrollo integral.

**Merienda o refrigerio:** se suministra merienda a niños y niñas de 12 meses a 4 anos 11 meses y 29 dias, según minuta correspondiente al día que equivale a un 10%, con el objeto de mantener un estado nutricional adecuado que permita potenciar sus capacidades y adquirir habilidades en función de su desarrollo integral.

La nutricionista elabora las minutas de 20 días, o más con su respectivo análisis Químico y guía de preparación, los cuales se remuevan cada un año, y se acompaña de la lista de los alimentos.

## 2. MARCO LEGAL

Según marco jurídico y normativo para el enfoque diferencial – comunidades étnicas:

**La norma compes 113 de 2008**: define la seguridad alimentaria y nutricional como la disponibilidad suficiente y estable de alimentos, así como el acceso y el consumo oportuno y permanente de los mismos en cantidad, calidad e inocuidad por parte de todas las personas, bajo condiciones que permitan su adecuada utilización biológica, para llevar una vida saludable y activa, en el mismo documento , como uno de los ejes principales de la política de seguridad alimentaria y nutricional se encuentra · el consumo , que se refiere a los alimentos que comen las personas y está relacionado con la selección de los mismos, las **creencias, las actitudes y las prácticas** " .este eje está relacionado con la cultura, los patrones y los hábitos alimentarios, la educación alimentaria y nutricional , la información comercial y nutricional , el nivel educativo, la publicidad , el tamaño y la composición de la familia, **el respeto a la identidad y diversidad cultural** se define como el derecho de los pueblos a producir sus alimentos respetando su identidad cultural y la diversidad de los modos de producción de consumo y la comercialización agropecuaria , fortaleciendo los mercados locales.

**Constitución política: artículos. 63, 286, 287,329**: comunidades indígenas, son entidades territoriales los departamentos, los distritos, los municipios, y los territorios indígenas.

**Decreto 2164 de 1995:** dotación y titulación de tierras a las comunidades indígenas para la constitución, reestructuración, ampliación y saneamiento de los resguardos indígenas en el territorio nacional:

**Decreto 1088 de 1993**: los cabildos y/o autoridades tradicionales indígenas en representación de sus respectivos territorios indígenas podrán conformar asociaciones que tienen por objeto el desarrollo integral de las comunidades indígenas.

**Resolución N° 3622 de 2007:** respecto de la **atención** de los grupos étnicos, aprobó el marco general, orientaciones de política pública y lineamientos de

atención diferenciada en materia de familia, infancia, y adolescencia en los grupos étnicos de Colombia

Para el caso en concreto su funcionario en desconocimiento de los derechos constitucionales viole lo consagrado **en el artículo 7° y 246** de la constitución política de Colombia.
**ARTICULO 7o.** El Estado reconoce y protege la diversidad étnica y cultural de la Nación colombiana.

**Art. 246. De las jurisdicciones especiales:**
Las autoridades de los pueblos indígenas podrán ejercer funciones jurisdiccionales dentro de su ámbito territorial, de conformidad con sus propias normas y procedimientos, siempre que no sean contrarios a la Constitución y leyes de la República. La ley establecerá las formas de coordinación de esta jurisdicción especial con el sistema judicial nacional.

Resulta evidente que las instituciones con relación directa o indirecta con el estado le cuestan reconocer la autonomía que tienen los indígenas en su territorio.

**El artículo 246** de la Constitución política considera uno de los elementos esenciales del Estado puericultura la autoridad de los pueblos indígenas quienes podrán ejercer funciones jurisdiccionales. Esto quiere decir que las autoridades indígenas tienen facultades de investigar, acusar, y emitir fallos dentro de su ámbito territorial, además señala que la ley establecerá las formas de coordinación de esta jurisdicción especial con el sistema judicial nacional.

**El ingresar arbitrariamente a nuestra jurisdicción**, sin elementos serios evade la responsabilidad de acercarse a solicitar acciones en conjunto.

Evidentemente hay una violación a este derecho considerado un estandarte de la esencia del Estado social de derecho colombiano; preocupa además que se evidencie con estas lógicas de ilegalidad el irrespeto de las instituciones por la esencia de la **constitución de 1991**.

Estas actuaciones además de ser actos de irrespeto y violación a las leyes y principios tradicionales, llevan implícito un mensaje para los indígenas; el Estado colombiano desconoce los derechos que protegen su cultura y su condición de pueblos autónomos, dando pie a nuevas violaciones, contraviniendo la norma constitucional.

Este hecho pone en duda el papel que está jugando el Estado de Colombia en la actualidad, y deja un sinsabor para los que le apostamos a la materialización

## 3. OBJETIVOS DEL PLAN DE EMERGENCIA

### 3.1 OBJETIVO GENERAL

- ✓ Identificar a los niños y niñas menores de cinco años, madres lactantes y gestantes indígenas para garantizar el servicio de educación inicial en primera infancia en el marco de la atención integral desde lo propio y lo intercultural respondiendo a las características propias de sus territorios y comunidades.

### 3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- ✓ Garantizar la alimentación balanceada niños y niñas menores de cinco años, que aporte del 70% de las recomendaciones diarias de energía y de nutrientes, acorde con su edad, durante la jornada diaria.
- ✓ Fomentar la asistencia regular de los niños, niñas menores de cinco años inscritos a la Modalidad Propia Intercultural, disminuir la desnutrición y contribuir al desarrollo integral.
- ✓ Promover y fomentar en los niños y niñas menores de cinco años, la formación de hábitos alimenticios saludables, que favorezcan su salud en todas las etapas del ciclo vital mediante procesos formativos en el ámbito escolar
- ✓ Promover los derechos culturales de los niños, niñas menores de cinco años, madres lactantes y gestantes, fortaleciendo y fomentando pedagogías propias que potencialicen y vivifiquen su lengua y sus costumbres.

## 4. INFORMACIÓN GENERAL DE LA EMPRESA

### 4.1 LOCALIZACIÓN

Los profesionales se encuentran laborando en cada unidad comunitaria de atención UCA, Menkwe, Mishaya y La Pista.

### 4.2 ACTIVIDADES

Dentro de las diferentes áreas en donde se desarrollan las labores de suministro y almacenamiento:

- Descargue y cargue de Alimentos
- Aseo
- Atención a los beneficiarios
- Manipulación de sustancias
- Manipulación de alimentos

### 4.3. ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

Instalaciones de las Unidades comunitarias de atención, UCA especialmente para los alimentos suministrados

## 5. RECURSOS PARA ATENCIÓN DE EMERGENCIAS

### 5.1 RECURSOS INTERNOS

#### 5.1.1 Recurso humano

Cuenta con un grupo de profesionales dispuestos a cumplir los planes de emergencia de cada una de las actividades de la empresa suministradora también cuenta con personal encargado de Seguridad Industrial en este caso un vigía para gestionar las actividades de los trabajadores dentro de las labores.

#### 5.1.2 Recursos técnicos

Serán los que disponga la empresa suministradora, o en determinados casos los que disponga con sus profesionales. Generalmente los recursos técnicos más utilizados están representados por elementos de comunicación tales como: celulares corporativos, radios y/o avénteles.

**Protección contra incendios**

Para la protección contra incendios, Las UCA deben contar con extintores portátiles, distribuidos en diferentes áreas, según indicaciones técnicas de la empresa o de los cuerpos de emergencia del municipio:

| | |
|---|---|
| Extintores | Multipropósito de Polvo Químico Seco. Agente limpio o Solkaflam. |

Los profesionales se comprometen con el uso indicado de los sistemas de prevención y control de incendios encontrados en el sitio de labor.

**Elementos de primeros auxilios**

Para prestar primeros auxilios, los lugares de trabajo, deben contar con los siguientes elementos, ubicados en áreas accesibles de oficinas y bodega:

- Botiquines con elementos de curación e inmovilización. (En caso de existir Médico Ocupacional, el botiquín se puede dotar con medicamentos previamente autorizados. Solo el médico está autorizado para suministrar medicamentos).
- Kits de inmovilización para el cuerpo.
- Camillas rígidas.

Los trabajadores de resguardos indígenas se comprometen con el uso indicado de los elementos de primeros auxilios.

## 5.2 RECURSOS EXTERNOS

### 5.2.1 Entidades

| | Teléfonos |
|---|---|
| Bomberos Central de alarma | 119 / 2355166 |
| Policía Nacional | 112 |
| DAS | 153 |
| Cuerpo Técnico de Investigación CTI | 122 / 2871960 |
| Defensa Civil | 144 |
| *Línea general de atención de emergencias | **123** |

### 5.2.2 Servicios Médicos y de Urgencias

| | Teléfonos |
|---|---|
| CRUZ ROJA ambulancias | 132 |

Información urgencias-ambulancias 125

Línea salvavidas de ARL SURA 018000 94 1414

Dusakawi 3205420637

## 6. IDENTIFICACIÓN DE AMENAZAS

| Amenaza | Áreas afectadas | Causas | Calificación |
|---|---|---|---|
| Sismo | -Todas | -Movimiento de placas tectónicas, con liberación de energía | Probable |
| Inundación | -Toda Las instalaciones comprometidas | -Lluvias fuertes | Inminente |
| Derrumbe | -Zona de descargue | -Lluvias fuertes<br>-Falla en la construcción instalaciones | Probable |
| Incendio | -bodega | -Corto circuito<br>-Ignición de sustancias combustibles o inflamables durante labores. | Probable |
| Intoxicación por alimentos | -Todos los empleados | -Consumo de alimentos descompuestos o contaminados.<br>-Fallas en el proceso de conservación o cocción. | Probable |
| Accidentes | -Todas | -Atropellamientos<br>-Caídas<br>-Golpes<br>- Heridas corto punzantes<br>-Derrumbes<br>-Atrapamiento<br>-Aplastamiento<br>-Mordedura de Anfibios, Reptiles, Insectos y Roedores | Probable |

En los sitios de actividad, generalmente se pueden presentar las siguientes amenazas, las cuales pueden variar, dependiendo de la fase en que se encuentre EL SUMINISTRO

## PLAN DE EVACUACIÓN

### 7.1. OBJETIVO

Los planes de evacuación de las actividades, tienen como principal objetivo, salvaguardar la vida de las personas que allí se encuentran, por lo tanto los profesionales de la Modalidad

Propia Intercultural, estarán dispuestos a conocer y cumplir las especificaciones dispuestas en los planes de evacuación de cada una de los sitios de trabajo.

### 7.2. CAMPOS DE ACCIÓN DEL PLAN DE EVACUACIÓN

Los profesionales de la Modalidad Propia Intercultural, estarán preparados cuando un Plan de evacuación se active en los siguientes casos:

- Posterior a un sismo
- Inundación
- Derrumbe
- Atentado terrorista
- Incendio
- Deslizamiento

### 7.3. RUTAS DE EVACUACIÓN

Los profesionales de la Modalidad Propia Intercultural, conocerán las rutas de evacuación como parte de la inducción relacionada con el Plan de Emergencias de cada una de las labores Cada trabajador será capacitado para reconocer las señales de evacuación dispuestas dentro de cada una de las obras y será entrenado participando en los simulacros de evacuación.
Los profesionales acatarán las indicaciones de los coordinadores de evacuación.

### 7.4. PUNTO DE ENCUENTRO

Los profesionales de la Modalidad Propia Intercultural, conocerán los puntos de encuentro como parte de la inducción relacionada con el Plan de Emergencias de cada una de las actividades. Cada trabajador acatará los procedimientos estipulados en el Plan de emergencias y seguirá las indicaciones de seguridad dentro de los puntos de encuentro.

### 7.5. ALARMA PARA EVACUACIÓN

Los profesionales de la Modalidad Propia Intercultural, conocerán los sistemas de alarma como parte de la inducción relacionada con el Plan de Emergencias de cada una de las AREAS Cada trabajador actuará y seguirá los procedimientos correspondientes según las

señales de alarma adoptadas dentro la obra en la que se encuentra al momento de la emergencia.

## 7.6. EVACUACIÓN

Los profesionales de la Modalidad Propia Intercultural, estarán en la disposición de evacuar ante una emergencia, para ello seguirán los siguientes procedimientos básicos:

**En Caso de Incendio:** Siempre que haya incendio, se debe evacuar el área afectada y las áreas hacia donde se pueda propagar (ya sea el humo, el calor o las llamas). La orden de evacuar será dada por los brigadistas o encargados dentro de cada una de las obras.

**En caso de Amenaza o Sospecha de Bomba,** Se evacuarán todas las dependencias, una vez se reciba la orden de evacuación por parte de los brigadistas o encargados.

**Explosión:** Una vez se ha producido una explosión en cualquiera de las áreas, se deberá adelantar una evacuación total temporal mientras se hace revisión de toda la obra por parte del personal autorizado.

**En Caso de Terremoto:** La orden de evacuación será dada, una vez cese el fenómeno natural. Si hay pruebas o sospechas de daño estructural, las áreas evacuadas deben permanecer vacías hasta verificar el nivel de riesgo, por parte del jefe encargado

**En caso de inundación en la zona de excavación:** Siempre que haya inundación, los brigadistas o personal encargado darán la orden de evacuar.

### 7.6.1 PROCEDIMIENTOS PARA EVACUACIÓN

- Identificar la señal de alarma dada por jefe inmediato
- Evacuar siguiendo los las indicaciones de los coordinadores de evacuación y/o brigadistas.
- Dirigirse al punto de encuentro y esperar el reporte del coordinador general de evacuación designado.
- Es conveniente esperar la llegada de ayuda externa e informar novedades del personal (si las hay). En todo momento se debe estar atento a los reportes sobre el control de la emergencia, para seguir indicaciones, ya sean de permanecer en el punto de encuentro o de ser enviados a las casas.
- Una vez que la ayuda externa confirme el control del evento, el personal encargado de la empresa inspeccionará las áreas afectadas, con el fin de evaluar las condiciones y definir si continúa o no la operación. En caso de daños graves, la empresa se encargará de la adecuación de las áreas o instalaciones.

### 7.6.1.1 Coordinadores de Evacuación

Los coordinadores de evacuación son facilitadores encargados dentro de cada una de las obras para desarrollar el Plan de Emergencias, sin crear dependencia de los trabajadores u ocupantes hacia ellos. El plan de evacuación debe funcionar aún sin la presencia del coordinador de área, por lo tanto es necesario que todos los trabajadores directos, estén preparados para afrontar situaciones de emergencia.

### 7.6.1.2. Procedimiento de evacuación para los trabajadores.

**Antes de evacuar**

- Conozca detalladamente el Plan de Emergencias de la empresa en la que se encuentra.
- Identifique al personal encargado de coordinar el Plan de Emergencias.
- Conozca las instalaciones y el punto de encuentro.
- Reconozca las señales visuales de evacuación, riesgo y alarma.
- Evacue al escuchar la alarma o la orden de evacuación.
- Siga las indicaciones del coordinador de evacuación designado.

**Durante la evacuación**

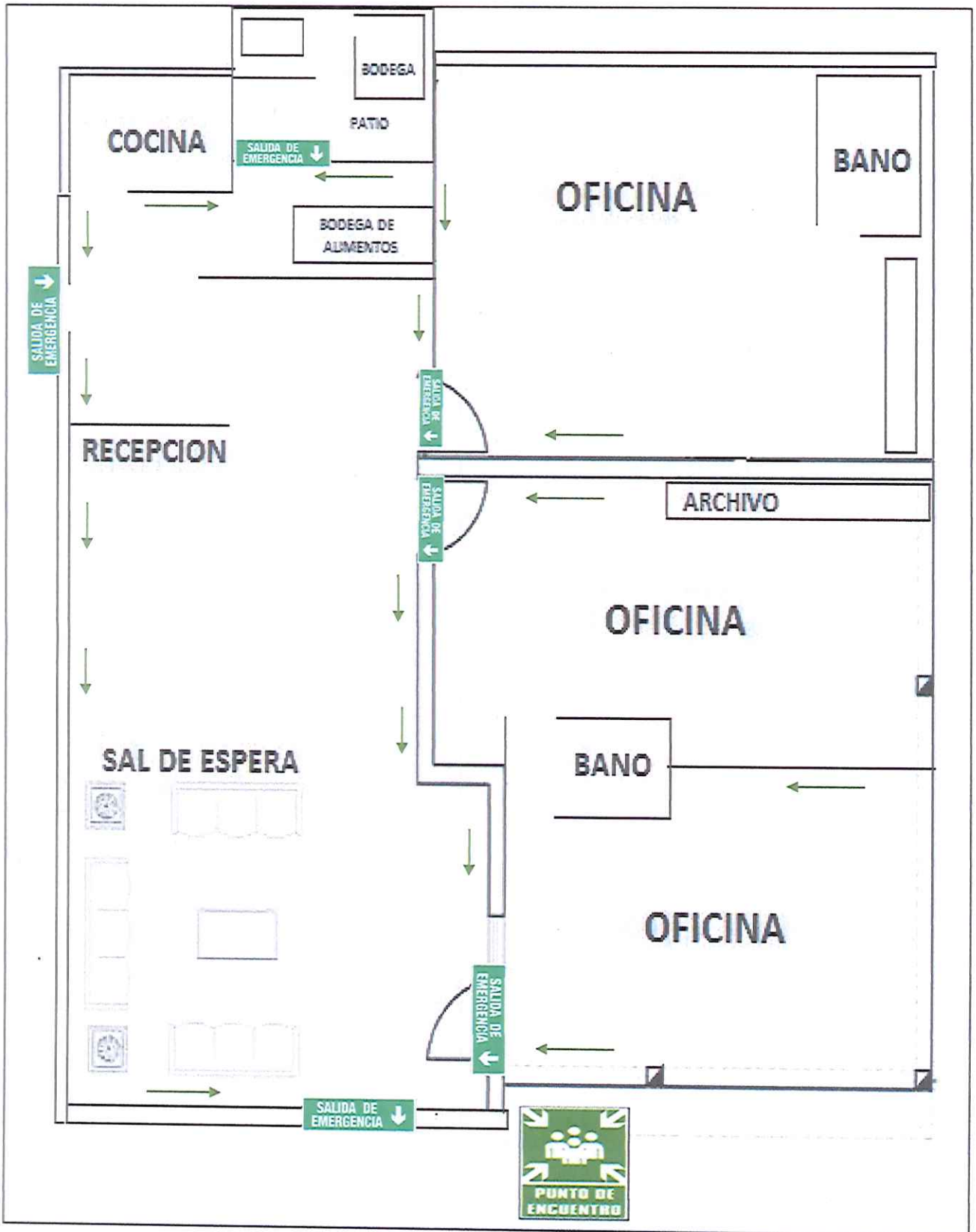
- Suspenda las actividades que está realizando.
- Apague y/o desconecte las máquinas, equipos y/o herramientas eléctricas.
- Si está en un área que no conoce, evacue por donde lo hacen los demás ocupantes.
- Camine rápido (no corra).
- Si observa a un visitante, pídale que salga con usted.
- Siga constantemente y con atención las indicaciones del coordinador de emergencias.
- Evite devolverse.
- Transite por zonas seguras.
- En caso de humo agáchese o gatee.
- Siga las acciones previstas para evacuar de acuerdo al procedimiento establecido.
- Diríjase a la salida de emergencia y luego al punto de encuentro.

**Después de la evacuación**

- Permanezca en el punto de encuentro y siga las instrucciones de los encargados de la evacuación.
- Siga las instrucciones de los cuerpos de emergencia.

# RESGUARDO INDIGENA YUKPA MENKWE MISHAYA Y LA PISTA

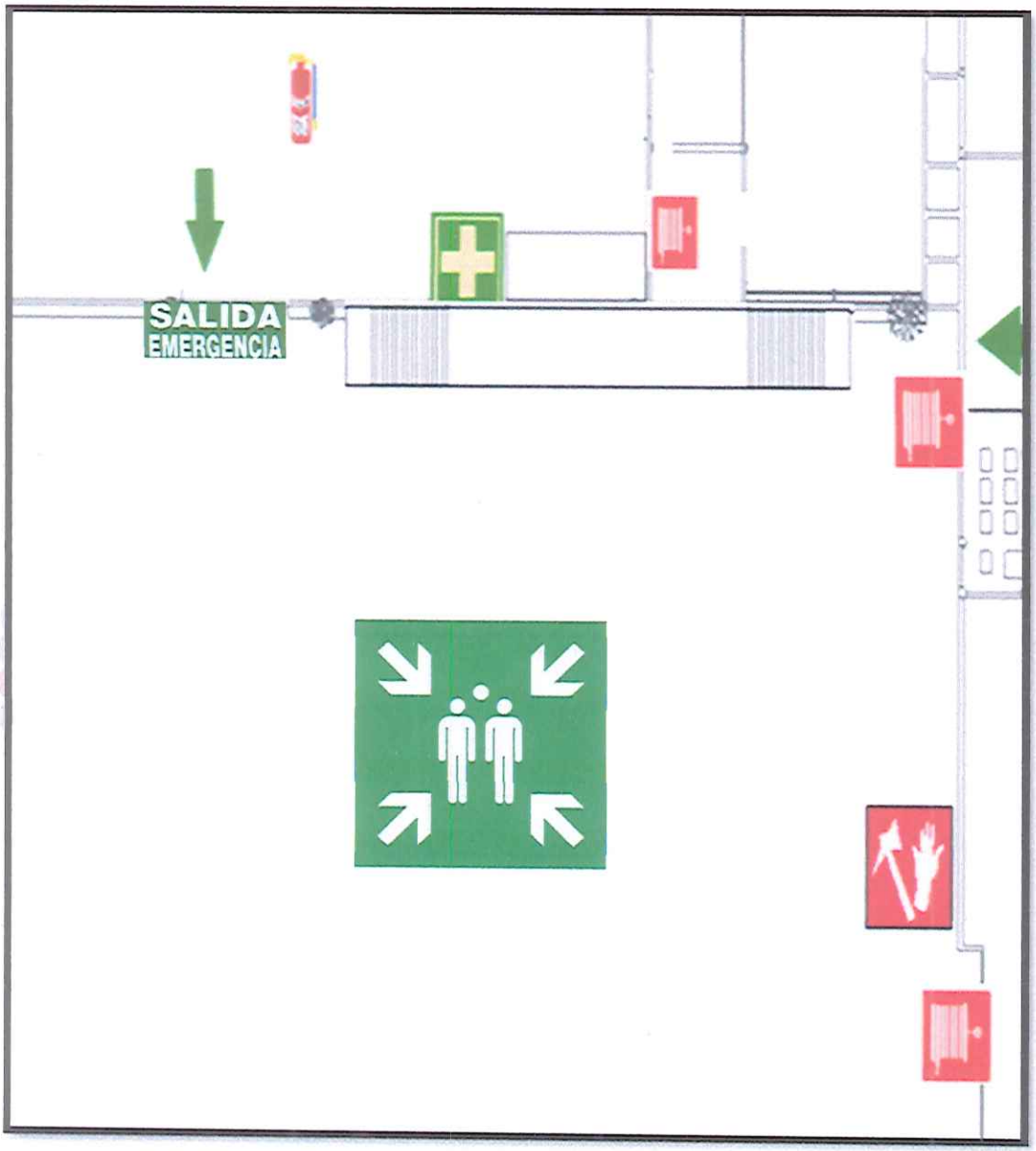
**NIT: 824002013-4 RESOLUCION 0044 DE 1997**



BOTIQUIN PRMEROS AUXILIOS



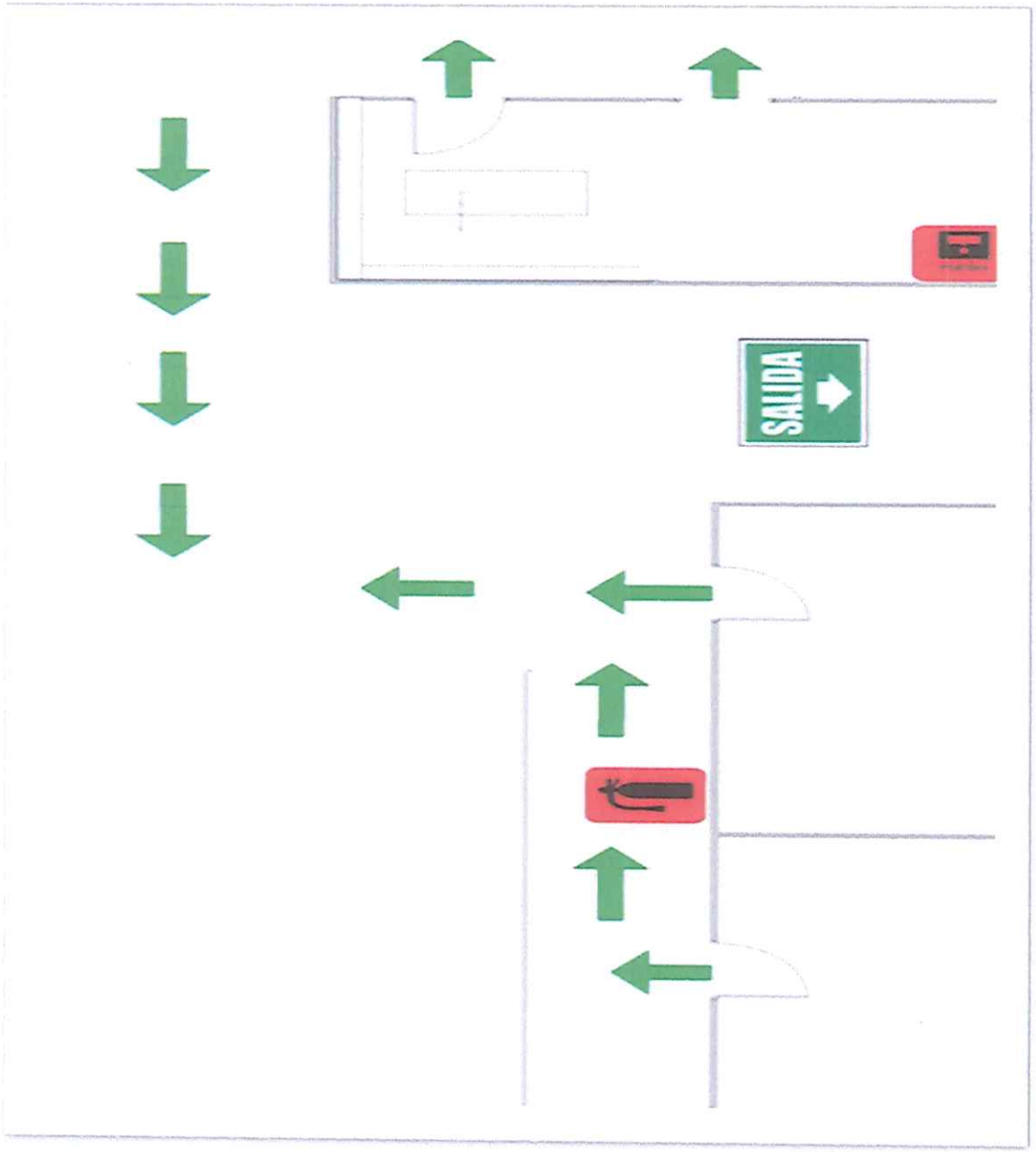
# UCA MENKWE



# RESGUARDO INDIGENA YUKPA MENKWE MISHAYA Y LA PISTA

**NIT: 824002013-4 RESOLUCION 0044 DE 1997**

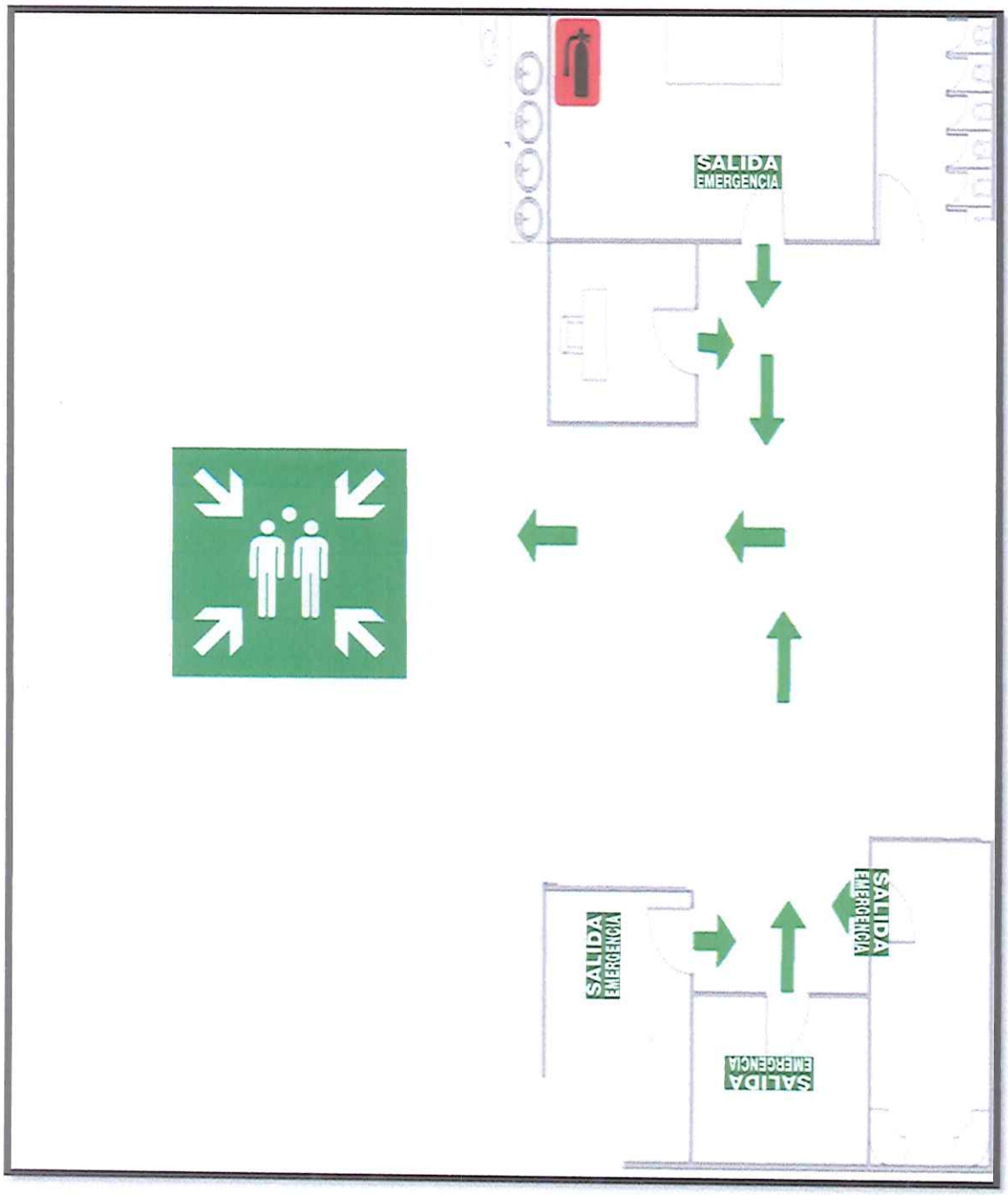
## UCA MISHAYA



# RESGUARDO INDIGENA YUKPA MENKWE MISHAYA Y LA PISTA

**NIT: 824002013-4 RESOLUCION 0044 DE 1997**

## UCA LA PISTA



## 8. PLANES DE CONTINGENCIA

### 8.1. PLAN DE CONTINGENCIA EN CASO DE INCENDIO

**Quien descubra el Fuego (quien se llamará testigo uno)**

- Avise a quien esté más cerca (quien se denominará testigo 2), para que pida ayuda.
- Si ha recibido entrenamiento y no hay riesgo, intente controlarlo con el extintor del área, teniendo en cuenta los siguientes criterios:
  - -Actúe siempre con seguridad.
  - -No le dé la espalda al fuego.
  - -Si hay humo agáchese.
- Si logra controlarlo, espere llegada de brigadistas e informe novedades.
- En caso de no poder controlarlo, evacue el área.

**Testigo dos**

- Avise al JEFE INMEDIATO.
- Avise al brigadista del área.
- Espere instrucciones de los coordinadores de evacuación.

### 8.2. PLAN DE CONTINGENCIA EN CASO DE LLAMADA POR AMENAZA DE BOMBA

**Quien reciba la llamada**

- Conserve la calma.
- Hable tan suave como pueda y evite la agresividad.
- Retenga en la línea a la persona que llama, tanto como sea posible.
- Procure que le repita el mensaje y trate de escribirlo palabra por palabra.
- Pregunte lo necesario.
- Dígale que la instalación está ocupada y que la explosión puede ocasionar muertes a personas inocentes.
- Ponga especial atención a los ruidos extraños, como motores en funcionamiento, música y otros que puedan dar una pista remota para localizar el lugar de donde se está llamando. La clave de voz, el acento, etc., son muy importantes.
- Avise personalmente al jefe de emergencias.

**Profesionales**

Tenga en cuenta que los artefactos incendiarios o explosivos generalmente se disimulan en una botella, un pedazo de tubo, un paquete envuelto, un ramo de flores, una tula de correo, una cartera de mujer, un libro grueso y otros sistemas similares.
Si el explosivo u objeto sospechoso es descubierto antes que lleguen las autoridades, o si se conoce la ubicación del mismo:

- No toque o trate de remover el objeto.
- Señalice y demarque el área en que se encuentra.
- Abra ventanas y puertas.
- Aléjese del sitio y ordene mantenerse a las demás personas a prudente distancia del objeto detectado.

¡**RECUERDE!** Que sólo los expertos pueden desactivar una bomba.

## 8.3. PLAN DE CONTINGENCIA EN CASO DE SISMO

**Profesionales**

**Durante el sismo**

- Conserve la calma.
- Aléjese de elementos que puedan caer.
- No salga corriendo.
- No intente salir hasta que el terremoto haya cesado.
- Espere instrucciones de los coordinadores de evacuación o personal encargado.

**Después del Sismo**

- Permanezca alerta en el sitio durante un minuto al menos, después del cese del terremoto; generalmente el fenómeno se repite y la construcción debilitada puede caer.
- Hágase notar si está atrapado, mediante una señal visible o sonora (puede ser un pito).
- Corte la energía eléctrica hasta verificar que no hay corto circuitos.
- Verifique que no hay conatos de incendio
- Cumpla el proceso de evacuación al escuchar la señal.

Evite:

- Correr al salir, no lleve objetos grandes o pesados, en lo posible no pise escombros.
- Hacer daño a alguien al remover herramientas.
- Beber agua de la llave, porque puede haberse contaminado.
- Descargar los sanitarios.
- Congestionar las líneas telefónicas de celulares o fijos (si aún funcionan), no llame si no es estrictamente necesario.

### 8.4. PLAN DE CONTINGENCIA EN CASO DE INUNDACIÓN

- Suspenda el trabajo que esté ejecutando.
- Apague los equipos, máquinas o herramientas que esté usando.
- Evacúe ante la señal de alarma o cuando los brigadistas o encargados se lo indiquen.
- Transite por zonas seguras.
- Reporte novedades a los brigadistas, encargados o cuerpos de emergencia.

### 8.5. PLAN DE CONTINGENCIA EN CASO DE DERRAME DE ACPM

**El trabajador que se encuentre en el área:**

- Evite toda fuente de ignición.
- Controle el derrame, construya dique con arena.
- Cubra el derrame con arena.
- Recupere el producto derramado, empáquelo en una bolsa o caneca y márquela.
- Ubique el contenedor utilizado (bolsa o caneca) en el área de residuos industriales, para su manejo adecuado.
- Reporte inmediatamente al personal de la brigada o a los encargados de la obra.

### 8.6. PLAN DE CONTINGENCIA EN CASO DE FUGA DE GAS PROPANO

**La persona que detecte la fuga (ya sea por olor, sonido o en forma visual):**

- Evite toda fuente de ignición (no accione ningún equipo eléctrico, ni use radios).
- Verifique origen de la fuga, se puede hacer aplicando mezcla de agua con jabón en el regulador, cilindro o manguera (en el punto donde se formen burbujas está la fuga).
- Si al cerrar la válvula, continúa la fuga, informe al personal de la brigada o a los encargados.
- Abandone el área.
- Siga las instrucciones de los brigadistas, encargados, o cuerpos de emergencia.

### 8.7. PLAN DE CONTINGENCIA EN CASO DE ACCIDENTE

**La persona que es testigo del accidente:**

- Solicite ayuda al personal que se encuentre cerca de usted.
- No mueva al accidentado, excepto cuando haya riesgos en el área.

- Si ha recibido entrenamiento, está capacitado y posee bioprotección (en algunos casos) inicie la atención.
- Permanezca con el accidentado hasta que llegue la ayuda.

### 8.8. RECOMENDACIONES GENERALES

- Los profesionales deben participar en las actividades propuestas.
- Conocer el Plan de Emergencias de la UCA.
- Cada trabajador debe conocer al personal encargado de la implementación del Plan de Emergencias.
- No fumar ni beber alcohol.
- Reconocer las indicaciones y señales de alarma.
- Identificar la ubicación de camillas, botiquines y extintores.
- Identificar las rutas de evacuación.
- Transitar por áreas seguras.
- Identificar a los brigadistas que pueden portar chalecos, brazaletes o insignias en los cascos.
- Conocer los números de los cuerpos de socorro y atención de emergencias.
- Asistir a los programas de capacitación y entrenamiento estipulados.
- Seguir las instrucciones de los brigadistas, encargados y cuerpos de emergencia.
- Informar ante cualquier evento o situación extraña que pueda desencadenar una emergencia.

# RESGUARDO INDIGENA YUKPA MENKWE MISHAYA Y LA PISTA

**NIT: 824002013-4 RESOLUCION 0044 DE 1997**

Agustín Codazzi, 20 de marzo de 2024

Doctora
**CARMEN CECILIA CASTAÑO MATUTE**
Coordinadora Centro Zonal Agustín Codazzi
**Instituto Colombiano de Bienestar Familiar**

Cordial Saludo,

Por medio del presente en calidad de Cabildo Gobernador, me permito establecer un compromiso de vigilancia y control que garantice la calidad del cargue de la información en los módulos del aplicativo cuéntame, para **EL RESGUARDO MENKWE, MISHAYA Y LA PISTA**, en función del contrato 2000181-2024 de modalidad propia intercultural vigencia 2024.

Atentamente,

Emilio ovalle martinez

**EMILIO OVALLE MARTINEZ**
C.C 18.939.440
Gobernador del Cabildo
Resguardo Indígena Yukpa Menkwe, Mishaya y Pista