

## INGESTA DIARIA PARA ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA

El estado nutricional de las personas mayores está determinado por múltiples factores, entre ellos: dietéticos, socio-económicos, funcionales, psicológicos y fisiológicos. Por esta razón, una alimentación adecuada según la etapa de vida, juega un papel muy importante, a través de la modulación de cambios en diferentes órganos y funciones del organismo. De allí, la importancia de suministrar una dieta nutricional adecuada a este tipo de población.

La Secretaría de Bienestar Social, específicamente el programa Adulto Mayor se ha propuesto contribuir a mejorar la calidad de vida de los adultos inscritos a los productos que ofrece el centro vida, por medio de una alimentación adecuada para favorecer a la disminución de los síntomas asociados al estado fisiológico de la edad. Asegurando que los adultos mayores que acudan al "centro vida" consuman alimentos de calidad en el desayuno y refrigerio, que cubran sus necesidades de alimentación y requerimientos nutricionales.

A continuación, se presentan cuatro ciclos de menú correspondiente a media mañana:

SEMANA 1					
MEDIA MAÑANA					
GRUPO DE ALIMENTO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>BEBIDA</b>	JUGO DE FRUTA	CHOCOLATE EN LECHE DESLACTOSADA Y DESCREMADA	COLADA DE PLATANO	CAFÉ DESCAFEINADO EN LECHE DESCREMADA Y DESLACTOSADA	INFUSION DE FRUTOS AMARILLO
<b>CEREAL</b>	PAN DULCE/SAL	AREPA DE MÁIZ	TAJADA DE PAN INTEGRAL	ENVUELTO	HOJALDRE
<b>PROTEINA</b>	TAJADA DE QUESO CUAJADA	TAJADA DE QUESO CUAJADA	HUEVO REVUELTO	HUEVO COCIDO	QUESO CUAJADA
<b>FRUTA</b>	(FRUTA DEL JUGO)	FRUTA ENTERA	FRUTA ENTERA	FRUTA ENTERA	(FRUTA DE INFUSION)



ALCALDÍA  
DE PASTO

SECRETARÍA DE BIENESTAR SOCIAL

SEMANA 2					
MEDIA MAÑANA					
GRUPO DE ALIMENTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
BEBIDA	AVENA EN LECHE DESALACTOSADA Y DESCREMADA	JUGO DE FRUTA	CAFÉ DESCAFEINADO EN LECHE DESCREMADA Y DESLACTOSADA	COLADA DE MAÍZ TOSTADO	CHOCOLATE EN LECHE DESLACTOSADA Y DESCREMADA
CEREAL	ALMOJABANA	HOJALDRE	AREPA DE MAÍZ	TAJADA DE PAN INTEGRAL	CROASSANT
PROTEINA	HUEVOS PERICO (CEBOLLA Y TOMATE)	HUEVO COCINADO	QUESO CUAJADA	HUEVO REVUELTO	HUEVO COCIDO
FRUTA	FRUTA ENTERA	(FRUTA DEL JUGO)	FRUTA ENTERA	FRUTA ENTERA	FRUTA ENTERA

SEMANA 3					
MEDIA MAÑANA					
GRUPO DE ALIMENTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
BEBIDA	AGUA DE PANELA	CAFÉ EN LECHE DESCREMADA Y DESLACTOSADA	BATIDO DE FRESA EN LECHE DESCREMADA Y DESLACTOSADA	CAFÉ DESCAFEINADO EN LECHE DESCREMADA Y DESLACTOSADA	JUGO DE FRUTA
CEREAL	PASTEL DE POLLO (POLLO DEL PASTEL)	SANDWICH DE JAMON Y QUESO	PASTEL DE QUESO	PAN DE BONO	AREPA DE MAÍZ
PROTEINA		HUEVO CON ESPINACA	HUEVO COCINADO	HUEVO COCINADO	HUEVO CON CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA	FRUTA ENTERA	(FRUTA DEL JUGO)	FRUTA ENTERA	FRUTA ENTERA	(FRUTA DEL JUGO)



ALCALDÍA  
DE PASTO

SECRETARÍA DE BIENESTAR SOCIAL

SEMANA 4					
MEDIA MAÑANA					
GRUPO DE ALIMENTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>BEBIDA</b>	CAFÉ EN LECHE DESCREMADA Y DESLACTOSADA	COLADA DE SOYA	CAFÉ DESCAFEINADO EN LECHE DESCREMADA Y DESLACTOSADA	CHOCOLATE EN LECHE DESCREMADA Y DESLACTOSADA	AVENA EN LECHE DESLACTOSADA Y DESCREMADA
<b>CEREAL</b>	EMPANADA DE AÑEJO	ALMOJABANA	ENVUELTO DE CHOCLO	PAN INTEGRAL	AREPA DE MAÍZ
<b>PROTEINA</b>	HUEVO COCIDO	HUEVO REVUELTO	HUEVO COCIDO	CUAJADA	QUESO CUAJADA
<b>FRUTA</b>	FRUTA ENTERA	FRUTA ENTERA	FRUTA ENTERA	(FRUTA DEL JUGO)	FRUTA ENTERA

SEMANA 1					
MEDIA TARDE					
GRUPO DE ALIMENTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>BEBIDA</b>	CAFÉ DESCAFEINADO EN LECHE DESCREMADA Y DESLACTOSADA	COLADA DE ZAPALLO	CAFÉ DESCAFEINADO EN LECHE DESCREMADA Y DESLACTOSADA	YOGURT	COLADA DE QUINOA EN LECHE DESCREMADA Y DESLACTOSADA
<b>CEREAL</b>	ENVUELTO DE QUESO	PASTEL DE POLLO	QUIMBOLITO	SANDWICH DE JAMON Y QUESO	TORTA DE ZANAHORIA
<b>PROTEINA</b>			(LECHE DEL CAFÉ)		

Seguidamente, serán presentados los ciclos de menú para el refrigerio de la tarde:



SEMANA 2					
MEDIA TARDE					
GRUPO DE ALIMENTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>BEBIDA</b>	COLADA DE MAIZ TOSTADO	CAFÉ DESCAFEINADO EN LECHE DESGRAMADA Y DESLACTOSADA	CHOCOLATE EN LECHE DESLACTOSADA Y DESCREMADA	COLADA DE MAICENA	YOGURT
<b>CEREAL</b>	EMPANADA DE POLLO	PASTEL DE QUESO	PAN DE DULCE/SAL Y UNA TAJADA DE QUESO CUAJADA	GALLE TAS DE AVENA	PASTEL DE POLLO
<b>PROTEINA</b>					

SEMANA 3					
MEDIA TARDE					
GRUPO DE ALIMENTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>BEBIDA</b>	JUGO DE FRUTA	CHOCOLATE EN LECHE DESLACTOSADA Y DESCREMADA	COLADA DE ZAPALLO EN LECHE DESLACTOSADA Y DESCREMADA	YOGURT	COLADA DE AVENA EN LECHE DESLACTOSADA Y DESCREMADA
<b>CEREAL</b>	PASTEL DE ESPINACA	AREPA DE MAIZ	TORTA DE QUESO	SANDWICH DE POLLO (PAN INTEGRAL + POLLO DESMECHADO + LECHUGA + TOMATE)	TORTA DE ZANAHORIA
<b>PROTEINA</b>		QUESO CUAJADA			

SEMANA 4					
MEDIA TARDE					
GRUPO DE ALIMENTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>BEBIDA</b>	CAFÉ DESCAFEINADO EN LECHE DESCREMADA Y DESLACTOSADA	YOGURT	JUGO DE FRUTA	CAFÉ DESCAFEINADO EN LACHE DESLACTOSADA Y DESCREMADA	CHOCOLATE EN LECHE DESLACTOSADA Y DESCREMADA
<b>CEREAL</b>	ENVUELTO DE CHOCLO	TORTA DE MANZANA	PASTEL DE POLLO	SANDWICH DE POLLO (PAN INTEGRAL + POLLO DESMECHADO + LECHUGA + TOMATE	AREPA DE MAIZ
<b>PROTEINA</b>					QUESO CUAJADA



ALCALDÍA  
DE PASTO

SECRETARÍA DE BIENESTAR SOCIAL

## GRAMAJE

ALIMENTO	CANTIDAD			MEDIDA CASERA
	P. BRUTO	P. NETO	P. SERVIDO	
CHOCOLATE	9 GR	9 GR	9 GR	1/3 DE PASTILLA
AVENA	10.5 GR	10.5 GR	10.5 GR	1 CUCHARADA
CAFÉ DESCAFEINADO	5 GR	5 GR	5 GR	1 CUCHARADITA
FÉCULA DE MAÍZ	10.5 GR	10.5 GR	10.5 GR	1 CUCHARADA
LECHE DESCREMADA/DESLACTOSADA	125 CC	125 CC	125 CC	3/4 POCILLO
YOGURT	250 CC	250 CC	250 CC	1 TAZA

ALIMENTO	CANTIDAD			MEDIDA CASERA
	P. BRUTO	P. NETO	P. SERVIDO	
<b>CEREAL ACOMPAÑANTE</b>				
TORTA DE ZANAHORIA	80 GR	80 GR	80 GR	1 PORCION
TORTA DE MANZANA	80 GR	80 GR	80 GR	1 PORCION
TORTA DE QUESO	80 GR	80 GR	80 GR	1 PORCION
GALLETAS	35 GR	35 GR	35 GR	3 UNIDADES
AREPA DE MAIZ	75 GR	75 GR	75 GR	1 UNIDAD
PASTEL DE QUESO	80 GR	80 GR	80 GR	1 UNIDAD
PASTEL DE POLLO	80 GR	80 GR	80 GR	1 UNIDAD

ALIMENTO	CANTIDAD			MEDIDA CASERA
	P. BRUTO	P. NETO	P. SERVIDO	
<b>PROTEINA</b>				
HUEVO	60 GR	60 GR	60 GR	1 UNIDAD
JAMON	30 GR	30 GR	30 GR	1 LONCHA
QUESO CUAJADA	30 GR	30 GR	30 GR	1 PORCION MEDIANA
QUESO DOBLE CREMA	30 GR	30 GR	30 GR	1 LONCHA
PAN INTEGRAL	50 GR	50 GR	50 GR	2 TAJADAS
QUIMBOLITO	65 GR	65 GR	65 GR	1 UNIDAD
EMPANADA DE POLLO	100 GR	100 GR	100 GR	1 UNIDAD

ALIMENTO	CANTIDAD			MEDIDA CASERA
	P. BRUTO	P. NETO	P. SERVIDO	
<b>VERDURAS</b>				
CEBOLLA CABEZONA	10 GR	10 GR	10 GR	1 RODAJA
LECHUGA	10 GR	10 GR	10 GR	HOJA GRANDE
TOMATE	20 GR	20 GR	20 GR	1 RODAJA
CEBOLLA LARGA	5 GR	5 GR	5 GR	1 CUCHARADITA

ALIMENTO	CANTIDAD			MEDIDA CASERA
	P. BRUTO	P. NETO	P. SERVIDO	
<b>FRUTA</b>				
JUGO	180 GR	180 GR	250 CC	250 CC
FRUTA	180 GR	180 GR	180 GR	1 UNIDAD MEDIANA

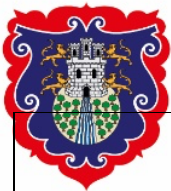


ALCALDÍA  
DE PASTO

SECRETARÍA DE BIENESTAR SOCIAL

ALMUERZO				
ALIMENTO	CANTIDAD			MEDIDA CASERA
	P. BRUTO	P. NETO	P. SERVIDO	
<b>SOPA O CREMA</b>				
VERDURAS	22-34 GR	20 GR	240 CC	1 TAZA
CEREALES O RAICES O PLATANOS	46 GR	40 GR		
LEGUMINOSA	10 GR	10 GR		
<b>SECO</b>				
CARNE ROJA	160 GR	160 GR	100 GR	1 PORCION
CARNE BLANCA	Pechuga: 163 gr Pierna: 170 gr Pernil: 180 gr Pescado: 156-180gr	120 GR	100 GR	1 PORCION
<b>CEREAL</b>				
ARROZ	40 GR	40 GR	90 GR	7 CUCHARADAS SOPERAS
PASTA	40 GR	40 GR	91 GR	1 PORCION GRANDE
<b>TUBERCULO</b>				
PAPA, PLATANO, ÑAME, ETC	125-167 GR	100 GR	80 GR	1 UNIDAD GRANDE O 3 TAJADAS
AREPA-ENVUELTO	50 GR	50 GR	50 GR	1 PORCION GRANDE
<b>VERDURAS Y FRUTAS</b>				
VERDURAS	57-85 GR	50-70 GR	70 GR	1 UNIDAD GRANDE O 3 TAJADAS
FRUTA ENTERA	126-264 GR	120 GR	120 GR	1 PORCION MEDIANA
FRUTA EN JUGO	50-75 GR	45 GR	210 CC	1 VASO 7 ONZAS

SEMANA 1					
ALMUERZO					
GRUPO DE ALIMENTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SOPA/CREMA	SOPA DE MOTE	CREMA DE ZAPALLO	SOPA DE CEBADA	CREMA DE ESPINACA	SOPA DE SANCOCHO
CEREAL	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ CON PIMENTON ROJO	CONCHAS GUIADAS
PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA MAGRA GUISADA	PERNIL DE POLLO GUISADO	CARNE DE RES MAGRA EN GOULASH	PECHUGA DE POLLO MAGRA A LA	ALBONDIGAS DE RES AL HORNO



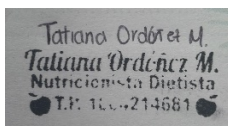
ALCALDÍA

DE TUBERCULO

	SECRETARÍA DE BIENESTAR SOCIAL			PLANCHA	
	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	TAJADAS DE PLÁTANO MADURO FRITAS	AREPA DE MAÍZ ASADA	PURE DE PAPA	MONEDITAS DE PLÁTANO
<b>VERDURAS</b>	ENSALADA DE TOMATE EN CASQUITOS, CEBOLLA Y CILANTRO	ENSALADA DE AGUACATE CON TOMATE	ENSALADA DE BRÓCOLI, ZANAHORIA Y TOMATE	ENSALADA DE PEPINO Y CEBOLLA	ENSALADA DE PIÑA CALADA Y REPOLLO EN JULIANAS CON CREMA DE LECHE
<b>BEBIDA</b>	JUGO EN AGUA DE PIÑA	JUGO EN AGUA DE TOMATE DE ARBOL	JUGO EN AGUA DE MORA	JUGO EN AGUA DE MANGO	JUGO EN AGUA DE LULO

PLATO NAVIDEÑO	
ALIMENTO	MEDIDA CASERA
NATILLA	1 UNIDAD
BUÑUELO	1 UNIDAD
TAMAL	1 UNIDAD
ARROZ CON LECHE	1 POCILLO
CHAMPÚS	1 VASO
CHOCOLATE	1 POCILLO

PLATOS ALMUERZO ESPECIALES
ALIMENTO
1/4 DE POLLO ASADO O A LA BROASTER
BANDEJA DE HORNADO



Tatiana Ordóñez  
Nutricionista Dietista  
T.P. 1004214681  
Secretaría de Bienestar Social

## MINUTAS NUTRICIONALES PARA LOS NIÑOS DE COMEDORES SOLIDARIOS COMPLEMENTO NUTRICIONAL

Una alimentación adecuada y un estilo de vida saludable son necesarios para reducir las posibilidades de que los niños puedan sufrir ciertas patologías en su edad adulta además de tener un buen estado nutricional garantizar una vida sana y saludable. Esta alimentación balanceada, se logra con una adecuada cantidad diaria de proteínas, grasas y carbohidratos para así poder mejorar el peso y la estatura de los niños. Además, evitar los trastornos nutricionales como la anemia, el sobrepeso o la obesidad.

Es por eso que La Secretaría de Bienestar Social, específicamente el programa Comedores Solidarios se ha propuesto contribuir a mejorar la calidad de vida de los niños con rango de edad de los 6 a los 12 años, por medio de un complemento alimentario 3 días a la semana, para así contribuir a las necesidades nutricionales de los niños. Asegurando que los niños que pertenezcan a los Comedores solidarios consuman alimentos de calidad y que cubran sus necesidades de alimentación y requerimientos nutricionales.

A continuación, se presenta el ciclo de menú de cuatro semanas para el almuerzo:

ALIMENTO	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4
<b>CERERAL</b>	Arroz Blanco	Arroz Amarillo	Arroz Con Cabello De Ángel	Macarrones o Espagueti guisado
<b>PROTEINA</b>	Carne De Res Magra En Gulasch	Pernil de pollo guisado	Albóndigas de res al horno	Pollo Desmechado en salsa bechamel
<b>ENSALADA</b>	Wok de Pimentón, Habichuela, zanahoria y cebolla cabezona blanca en Julianas con Salsa de Soya	Ensalada De tomate en casquitos	Ensalada De piña calada y repollo en julianas con crema de leche	Ensalada De Aguacate Y pepino
<b>RTP</b>	Plátano Cocinado	Papa blanca frita a la francesa	Papa Guisada	Patacón de plátano
<b>LEGUMINOSA</b>	-	-	-	-
<b>FRUTA</b>	Jugo En Agua De Tomate En Árbol	Jugo En Agua De Piña	Jugo En Agua De Mora	Jugo En Agua De Mango

ALIMENTO	DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8
<b>CERERAL</b>	Arroz Con Zanahoria	Arroz Con Habichuela	Arroz Con Verduras (arveja y pimentón)	Arroz Blanco
<b>PROTEINA</b>	Carne De Res Magra Guisada	Pernil de pollo en salsa BBQ	Carne De Res molida magra guisada	Muslitos de pollo
<b>ENSALADA</b>	Ensalada de	Ensalada de	Ensalada De	Ensalada de brócoli.

	coliflor con tomate y cebolla	lechuga Picada y mango en cubos con vinagreta	Tomate Y Pepino con vinagreta	Zanahoria y tomate
<b>RTP</b>	Arepa de harina de maíz	Papa blanca frita a la francesa	Plátano Maduro En Tajadas Frito	Papa Blanca Cocida Entera
<b>LEGUMINOSA</b>	-	-	-	-
<b>FRUTA</b>	Jugo En Agua De Lulo	Jugo En Agua De Maracuyá	Jugo En Agua De Guayaba	Jugo En Agua De Mango

ALIMENTO	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12
<b>CERERAL</b>	Arroz Con Pimentón (Verde o rojo)	Macarrones o Espagueti guisado	Arroz Con Cabello De Ángel	Arroz Con Perejil
<b>PROTEINA</b>	Lomo de cerdo a la plancha	Albóndigas al horno	Carne De Res Magra En Gulasch	Fricase de pollo
<b>ENSALADA</b>	Vegetales al vapor: coliflor, zanahoria y zuchinni	Ensalada De lechuga, repollo, zanahoria y aguacate	Ensalada De tomate Con Aguacate	Ensalada De Repollo Con Zanahoria
<b>RTP</b>	Deditos de yuca frita	Arepa de harina de maíz	Papa criolla	Moneditas De Plátano Verde
<b>LEGUMINOSA</b>	-	-	-	-
<b>FRUTA</b>	Jugo En Agua De fresa	Jugo En Agua De Mora	Jugo En Agua De Piña	Jugo En Agua De Papaya

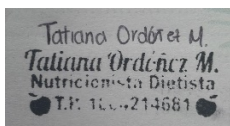
De igual manera, se presentan los ejemplos de menú con su respectivo gramaje para cada uno de los rangos de edad correspondiente al complemento alimentario:

### GRAMAJE CICLO DE MENÚ

COMPLEMENTO ALIMENTARIO				
ALIMENTO	CANTIDAD			MEDIDA CASERA
	P. BRUTO	P. NETO	P. SERVIDO	
<b>PROTEÍNA</b>				
CARNE (RES O CERDO)	60 GR	60 GR	40 GR	1 PORCION MEDIANA
POLLO	Pechuga: 62g Pierna: 82g Contra muslo: 65g	60 GR	40 GR SIN HUESO	1 PORCION MEDIANA
<b>CEREAL</b>				
ARROZ	30 GR	30 GR	60 GR	5 CUCHARADAS SOPERAS
ESPAGUETTI	30 GR	30 GR	60 GR	1 PORCION MEDIANA
<b>TUBÉRCULOS O RAÍCES O PLÁTANOS</b>				
PAPA, PLÁTANO, YUCA, ETC	50-74 GR	50 GR	50 GR	1 UNIDAD MEDIANA
<b>VERDURAS</b>				
TODO TIPO DE VERDURAS	58-70 GR	50 GR	50 GR	1 PORCION MEDIANA
<b>FRUTAS</b>				
JUGO DE FRUTAS	50-80 GR	40 GR	210 CC	7 ONZAS
FRUTA ENTERA	80-160 GR	80 GR	80 GR	1 UNIDAD/PORCION MEDIANA

<b>PLATO NAVIDEÑO</b>	
<b>ALIMENTO</b>	<b>MEDIDA CASERA</b>
NATILLA	1 UNIDAD
BUÑUELO	1 UNIDAD
ARROZ CON LECHE	1 POCILLO
CHOCOLATE	1 POCILLO
POSTRE	1 UNIDAD

<b>PLATOS ALMUERZO ESPECIALES</b>
<b>ALIMENTO</b>
CRISPETAS O NUGGETS DE POLLO
HAMBURGUESA
1/4 DE POLLO ASADO O A LA BROASTER
SANDWICH DE POLLO



Tatiana Ordóñez  
 Nutricionista Dietista  
 T.P. 1004214681  
 Secretaría de Bienestar Social