Servicio **Dirección de Protección**

Grupo de Edad **Mayores de 60 años** **5 TIEMPOS**

DESAYUNO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc
Carnes o huevo o queso				
Huevo	Todos los días	55 g	50 g	50 g
Queso		50 g	50 g	50 g
Carnes magras		50 g	50 g	35 g
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	90-180 g	90 g	90 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
Yogurt o kumis		180 cc	180 cc	180 cc
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	90-180 g	90 g	90 g

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	44-100 g	40 g	38-40 g
Cereal o	Todos los días	45 g	45 g	91-122 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	60-88 g	60 g	60 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana + Vísceras rojas 1 día/semana	85 g	85 g	60 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 91g Pierna: 116g Contramuslo: 93g Pescado: 163g	85 g	60 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	20 g	20 g	47 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	9 cc	9 cc	9 cc

REFRIGERIO DE LA TARDE

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
Yogurt o kumis		180 cc	180 cc	180 cc
Queso	1 día/semana	30 g	30 g	30 g
Fruta	Todos los días	90-180 g	90 g	90 g

CENA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	44-100 g	40 g	38-40 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	45 g	45 g	91-122 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	60-88 g	60 g	60 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana	85 g	85 g	60 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 91g Pierna: 116g Contramuslo: 93g Pescado: 163g	85 g	60 g sin hueso
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	9 cc	9 cc	9 cc

Otros	
Bienestarina Más ®	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta
Azúcares	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 40 g en el menú del día.
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 12 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.
Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 0,9 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

* Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.
**Las medidas caseras y peso servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.
Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuentes de vitamina A.
Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 210 cc o 7 onzas se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	2132,9	89,2		69,6		280,1		1919,1	1075,1	14,0	11,4	1257,5
		53,3	106,6	47,4	82,9	266,6	346,6					
RIEN para el grupo de edad (mayor de 60 años)*	2125,0	74,4	106,3	47,2	82,6	265,6	345,3	563,0	950,0	8,3	9,3	1250,0
								UL:3000	UL: 2000	UL: 45	UL: 40	UL: 2300
% DE CUBRIMIENTO	100,4	119,9	83,9	147,4	84,2	105,4	81,1	340,9	113,2	169,2	122,9	100,6

* Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por la que se establecen las RIEN para la población colombiana; para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR y AI para el sodio.