

Listado de alimentos por grupos de las GABAS	
Grupo de alimentos	Alimento
1. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	1. ARROZ BLANCO CRUDO 2. PASTAS FROTIFICADAS 3. HARINA DE TRIGO 4. AVENA EN HOJUELAS 5. HARINA DE MAIZ
2. Frutas y verduras	
3. Leche y productos derivados	1. LECHE DE VACA EN POLVO ENTERA
4. Carnes, huevos, leguminosas, frutos secos y semillas	1. ATUN EN ACEITE 2. FRIJOL SECO 3. ARVERJA SECA 4. LENTEJA SECA 4. HUEVO DE GALLINA CRUDO
5. Grasas*	1. ACEITE DE SOYA
6. Azúcares*	1. PANELA
*Solo se pueden incluir alimentos incluidos en la ficha técnica vigentes.	

LISTADO DE ALIMENTOS A INLCUIR EN LA RFPP PARA MUJER GESTANTE Y MADRE EN PERIODO DE LACTANCIA - (NIÑO MENOR DE 6 MESES) - 1000 DIAS PARA CAMBIAR AL MUNDO												
Grupo de alimentos	Alimento	Tamaño de intercambio		Intercambios según la minuta para el usuario establecido	Distribución de intercambios	Intercambios totales para el resto de la familia/día	Distribución de intercambios para el resto de la familia	Total, intercambios RFPP/día	Distribución total de intercambios/día	Distribución Intercambios/frecuencia de entrega (distribución de intercambios por día*30 días)	Cantidad a entregar (peso bruto*distribución de intercambios/mes=)	Unidad de compra por RFPP para entregar al usuario
		Peso neto	Peso bruto									
Grupo 1 Cereales, raíces, tubérculos plátanos	ARROZ BLANCO CRUDO	25	25	7	3.85	5	2.8	12	6.65	199.5	4,988	5 kg
	PASTAS FORTIFICADAS	24	24		0.75		0.54		1.29	38.7	929	1 kg
	HARINA DE TRIGO	25	25		0.8		0.6		1.4	42	1,050	1 kg
	AVENA EN HOJUELAS	24	24		0.8		0.6		1.4	42	1,008	1 kg
	HARINA DE MAIZ	25	25		0.8		0.6		1.4	42	1,050	1 kg
Grupo 3 Leche y productos derivados	LECHE EN POLVO DE VACA ENTERA	27	27	3	3	1.25	1.25	4.25	4.25	127.5	3,443	3,5 kg (4 x 900 gr)
Grupo 4 Carnes, huevos, leguminosas, frutos secos y semillas	ATUN EN ACEITE	40	40	4.5	0.5	3	0	7.5	0.5	15	600	4 Latas
	FRIJOL SECO	23	23		1		0.5		1.5	45	1,035	1 kg
	ARVERJA SECA	21	21		1		0.5		1.5	45	945	1 kg
	LENTEJA SECA	21	21		1		0.5		1.5	45	945	1 kg
	HUEVO DE GALLINA CRUDO	50	55		1		1.5		2.5	75	4,125	75 unidades x 55 gr
Grupo 5 Grasas	ACEITE DE SOYA	5	5	2	2	3	3	5	5	150	750	0,75 lts (1 x 500 ml + 1 x 250 ml)
Grupo 6 Azúcares	PANELA	29	29	1.75	1.75	0	0	1.75	1.75	52.5	1,523	1.5 kg
Bienestarina Más	BIENESTARINA MAS				15 g		45 g		60 g		1,800.0	1,8 kg
	ALIMENTO PARA LA MUJER GESTANTE Y				30 g		0 g		30 g		900.0	0,9 kg

Paola Cabrera
INGRID PAOLA CABRERA LOPEZ

Nutricionista Dietista
TP. 1088947268

Kelly Sotelo
ICBF-GAT

La siguiente guía le permitirá tener claridad sobre la información que debe ser consignada en cada uno de los espacios contenidos en el Formato de inclusión de alimentos en la minuta por intercambios.

El formato de inclusión de alimentos en la minuta patrón por intercambios le permitirá identificar los alimentos que hacen parte de cada uno de los grupo de las GABA así como la cantidad de

FORMATO 1:

GRUPO DE ALIMENTOS

Registrar los grupos de alimentos incluidos en la minuta patrón. Es posible dejar en blanco aquellos grupos que no están en la minuta.

ALIMENTOS

Incluir todos los alimentos que desde la concertación con la comunidad y aplicando los criterios técnicos cumplen con las características para cada uno de los grupos. Todos los alimentos aquí registrados conformarán la ración a entregar.

FORMATO 2:

GRUPO DE ALIMENTO

Registrar el nombre de los grupos de alimentos que conforman la ración y de los cuales se incluyeron alimentos en el formato 1.

ALIMENTOS

Registrar el nombre de los alimentos por cada grupo, incluidos en el formato 1.

TAMAÑO DEL

PESO NETO Incluir la cantidad que conforma 1 intercambio según las GABA

INTERCAMBIO

PESO BRUTO Determinar el peso bruto del alimento (con piel, cáscara, semillas, tallos, hojas, etc) según la información establecida en la Tabla de

INTERCAMBIOS SEGÚN

LA MINUTA PARA EL

USUARIO ESTABLECIDO

Escribir la cantidad de intercambios para el grupo de alimentos establecidos en la minuta patrón. (Esta celda puede combinarse o descombinarse según la cantidad de alimentos propuestos para cada grupo)

DISTRIBUCIÓN DE

INTERCAMBIOS

Para cada uno de los alimentos establecidos en el grupo, identificar a cuántos intercambios equivale. Es muy importante que la suma de los intercambios de cada alimento no supere el número total de intercambios para el grupo.

Ejemplo:

Grupo de alimentos	Alimentos	Peso neto	Peso bruto	Intercambios según la minuta para el usuario establecido	Distribución de intercambios
Grupo 1 Cereales, raíces, tubérculos plátanos	Arroz blanco	32	32	3	0.25
	Pasta alimenticia	25.6	25.6		1
	Maíz amarillo	25	25		0.25
	Harina de avena	25	25		1
	Plátano	78	97.5		0.25
	Yuca	62	77.5		0.25

INTERCAMBIOS TOTALES PARA EL RESTO DE LA FAMILIA

Escribir la cantidad de intercambios para el grupo de alimentos establecidos en la minuta patrón. (Esta celda puede combinarse o descombinarse según la cantidad de alimentos propuestos para cada grupo)

DISTRIBUCIÓN DE INTERCAMBIOS PARA EL RESTO DE LA FAMILIA

Para cada uno de los alimentos establecidos en el grupo, identificar a cuántos intercambios equivale. Es muy importante que la suma de los intercambios de cada alimento no supere el número total de intercambios para el grupo.

Ejemplo:

Intercambios totales para el resto de la familia/día	Distribución de intercambios para el resto de la familia
6	0.5
	2
	0.5
	2
	0.5
	0.5
Total	6

TOTAL DE INTERCAMBIO DE LA RFPP AL DÍA

Realizar la sumatoria entre la cantidad de intercambios del usuario y el resto de la familia.

DISTRIBUCIÓN TOTAL DE INTERCAMBIOS AL DÍA

Realizar la sumatoria entre la distribución de intercambio para el beneficiario y el resto de la familia.

Ejemplo:

Intercambios según la minuta para el usuario establecido	Distribución de intercambios	Intercambios totales para el resto de la familia/día	Distribución de intercambios para el resto de la familia	Total, intercambios RFPP/día	Distribución total de intercambios/día
3	0.25	6	0.5	9	0.75
	1		2		3
	0.25		0.5		0.75
	1		2		3
	0.25		0.5		0.75
	0.25		0.5		0.75

DISTRIBUCIÓN

INTERCAMBIO

FRECUENCIA DE

ENTREGA

Multiplicar la cantidad de Distribución total de intercambios/día por la frecuencia con la que se entregará la ración: 30 días, 15 días, 7 días, etc.

Ejemplo:

Distribución total de intercambios/día	Distribución Intercambios/frecuencia de entrega (distribución de intercambios por día*30 días)
0.75	22.5
3	90
0.75	22.5
3	90
0.75	22.5
0.75	22.5

CANTIDAD A ENTREGAR

Multiplicar el peso bruto de alimento por el resultado de la columna de distribución de intercambios por frecuencia de entrega

Ejemplo:

Peso bruto	Distribución Intercambios/frecuencia de entrega (distribución de intercambios por día*30 días)	Cantidad a entregar (peso bruto*distribución de intercambios/mes)
32	22.5	720.0
25.6	90	2,304.0
25	22.5	562.5
25	90	2,250.0
97.5	22.5	2,193.8
77.5	22.5	1,743.8

UNIDAD DE COMPRA POR RACIÓN PARA ENTREGAR AL USUARIO

Aproximar la cantidad a entregar, al valor más alto de unidad de compra. Por ejemplo si son 562,5 g llevarlo a 1,5 libras.

Cantidad a entregar (peso bruto*distribución de intercambios/mes)	Unidad de compra por RFPP para entregar al usuario
720.0	1 kilo
2,304.0	2.5 kilos
562.5	1.5 libras
2,250.0	2.25 kilos
2,193.8	2.5 kilos
1,743.8	2 Kilos