Programa o Proyecto:

Sub-Proyecto:

Nombre EAS:

Unidad de Servicio:

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

GRUPO/SUBGRUPO ALIMENTO	ALIMENTO	INTERCAMBIO
CEREALES	Cuchuco de maiz	Cebada
	Cebada	Cuchuco de maiz
	Arroz blanco, crudo	Pastas alimenticias enriquecidas
	Pastas alimenticias enriquecidas	Arroz blanco, crudo
	Arepa de maíz blanco, sin sal	Hojaldre, horneado
	Hojaldre, horneado	Arepa de maíz blanco, sin sal
	Harina de trigo, de primera	Harina de maíz amarillo, grano trillado
	Harina de maíz amarillo, grano trillado	Harina de trigo, de primera
	Pan de dulce	Pan de sal
	Pan de sal	Pan de dulce
	Pan de coco	Pan de dulce
	Tajada de torta	Muffin
	Muffin	Tajada de torta
	Bizcocho	Galleta panificada
	Galleta panificada	Bizcocho
RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	Papa común, con cáscara, cruda	Papa criolla, con cáscara, cruda
	Papa criolla, con cáscara, cruda	Papa común, con cáscara, cruda
	Plátano hartón, maduro, crudo	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda
	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	Plátano hartón, maduro, crudo
	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	Papa común, con cáscara, cruda
	Ullucos	Papa común, con cáscara, cruda
FRUTAS	Papaya, maduro, pulpa	Uva isabellla, maduro, pulpa
	Banano	Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa
	Fresa, maduro, fruto entero	Piña, maduro, pulpa
	Guayaba, maduro, pulpa	Naranja, zumo
	Lulo, maduro, jugo	Mora de castilla, pulpa
	Mandarina, zumo	Manzana, maduro, pulpa
	Mango, maduro, pulpa	Mango, maduro, pulpa
	Manzana, maduro, pulpa	Mandarina, zumo
	Mora de castilla, pulpa	Lulo, maduro, jugo
	Naranja, zumo	Guayaba, maduro, pulpa
	Piña, maduro, pulpa	Fresa, maduro, fruto entero
	Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa	Banano
	Uva isabellla, maduro, pulpa	Papaya, maduro, pulpa
	Pera, maduro, pulpa	Manzana, maduro, pulpa
	Uvilla, cruda	Fresa, maduro, fruto entero
VERDURAS	Zanahoria	Tomate chonto
	Tomate chonto	Zanahoria
	Auyama	Tomate, chonto
	Cebolla larga	Cebolla cabezona
	Cilantro	Perejil
	Cebolla cabezona	Cebolla larga
	Ajo	Pimenton
	Pimenton	Ajo
	Perejil	Cilantro
	Coliflor	Repollo
	Brocoli	Lechuga
	Espinaca	Coliflor
	Lechuga	Pepino
	Repollo	Remolacha
	Pepino	Habichuela
	Remolacha	Arveja verde
	Habichuela	Acelga
	Arveja verde	Brocoli
	Acelga	Espinaca
CARNES, HUEVOS, PECES (PROTEICOS ORIGEN ANIMAL)	Carne de res magra	Carne de cerdo lomo
	Carne de cerdo lomo	Carne de res magra
	Higado de res	Mollejas de pollo
	Mollejas de pollo	Higado de res
	Corazones de pollo	Mollejas de pollo
	Pechuga de pollo	Carne de res magra
	Huevo	huevo de codorniz
LEGUMINOSAS, FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y MEZCLAS VEGETALES (PROTEICOS ORIGEN VEGETAL)	Frijol rojo	Lenteja
	Lenteja	Arveja seca
	Arveja seca	Frijol rojo
	Garbanzo	Blanquillo
	Blanquillo	Garbanzo
	Bienestarina Mas (coladas, adicion en preparaciones)	Bienestarina Mas (coladas, adicion en preparaciones)
LECHE Y PRODUCTOS	Leche de vaca, entera, pasteurizada	Leche de vaca, entera, en polvo
	Kumis entero con dulce	Yogurt entero, con dulce

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

LÁCTEOS	Queso campesino	Queso doble crema
	Yogurt entero, con dulce	Kumis entero con dulce
GRASAS	Aceite, de girasol	Aceite, de maiz
	Aceite, de maiz	Aceite, de soya
	Aceite, de soya	Aceite, de girasol
AZÚCARES	Chocolate, con azúcar	Panela
	Azúcar, blanco	Azúcar, moreno
	Panela	Chocolate, con azúcar

Nutricionista Dietista EAS
T.P.

Fecha de aprobación: .....

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

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