Servicio:

**Centros de Desarrollo Infantil - CDI**
**Hogares Infantiles - HI**
**Centros de Educación Inicial -CEI**
**Hogar Comunitario de Bienestar - HCB**
**Jardines Comunitarios**
**Jardines Interculturales de Educación Inicial**

## ORIENTACIONES PARA TENER EN CUENTA EN LA TERRITORIALIZACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN

**a.** La minuta patrón es una herramienta que permite orientar la planificación alimentaria en los territorios, a partir de esta, la derivación del ciclo de menús o de la lista de alimentos para entregar, se debe hacer acorde a la cultura alimentaria, la disponibilidad de los alimentos en el territorio y guiándose por los principios de variedad, equilibrio y placer que permita una alimentación saludable y promotora de sistemas sostenibles y sustentables.

**b.** La minuta patrón busca preservar y promover el consumo de alimentos naturales en todas sus variedades que sean propios de cada territorio y de producción nacional, favoreciendo los circuitos cortos de comercialización que buscan fortalecer la ACFC (Agricultura Campesina, Familiar y Comunitaria); por lo tanto, la elaboración del ciclo de menús y/o derivación de alimentos, debe ser acordada con la comunidad teniendo en cuenta la disponibilidad de alimentos locales/nativos que se encuentren en cosecha, priorizando los cultivos que provengan de ecosistemas agrícolas sostenibles. Es posible la inclusión de sopas, jugos y sorbetes acorde a la cultura alimentaria, garantizando la variedad en texturas, sabores, aromas y consistencias.

**c.** No se debe incluir productos comestibles y bebibles procesados y ultraprocesados que tengan sellos frontales de advertencia establecidos según las Resoluciones 810 de 2021, 2492 de 2022 y 254 de 2023 del Ministerio de Salud y Protección Social, con excepción del queso y cuajada empacado.

**d.** Seleccionar frutas y verduras nacionales que se encuentren en cosecha disponibles en el territorio. Se pueden incluir diferentes tipos / variedades, es importante tener en cuenta lo descrito en la Guía Orientadora de Gestión del Riesgo en la Primera Infancia, Anexo de Medidas de Reducción de Accidentes (Asfixia / Atragantamiento).

**e.** En el caso de los grupos étnicos en los cuales su costumbre alimentaria no incluye lácteos o huevos, la o el profesional en nutrición de la unidad de servicio debe redistribuir el aporte calórico en los otros componentes priorizando alimentos que tengan mayor aporte de proteína y se podrá incluir bebidas tradicionales a base de cereal - fruta - tubérculo según los acuerdos previos con la comunidad.

**f.** El peso servido es una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, tipo de preparación y condiciones particulares del servicio de alimentación, por lo tanto, el peso servido debe ser el resultado del taller de estandarización de recetas y porciones.

**g.** Cuando se opte por leche de vaca entera en polvo, se debe hacer los cálculos de equivalencia según las instrucciones de reconstitución establecidas por el fabricante, para garantizar el volumen final establecido.

**h.** Podrá incluir huevos de codorniz si es acordado con la comunidad y si hay disponibilidad en el territorio. Respetando la equivalencia en gramaje y aporte calórico con el huevo de gallina.

**i.** Se debe garantizar disponibilidad de agua segura para el consumo humano a libre demanda de acuerdo a la necesidad de hidratación referida por los participantes

**j.** Cuando se ofrece leguminosa en el menú, se debe entregar el 50 % del peso neto de las carnes o vísceras.

Tipo de complementación alimentaria: **Ración Preparada (RP) - 3 tiempos de alimentación**

Grupo de edad / Ciclos de vida: **Niñas y niños de 6 meses a 8 meses 29 días**

Tiempo de alimentación: **Refrigerio mañana**

| Componente / Alimento | Frecuencia | Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml) | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Peso bruto | Peso neto | Peso servido |
| **Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal** | | | | |
| Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, **entre otros** o mezcla de estos alimentos.<br>Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) Bollo, **entre otros**. | Todos los días | 15 - 28 g | 15 g | Yuca-Ñame: cocida 13 - 16 g / frita 10 - 13 g<br>Plátano: cocida 14 - 16 g / frita 5 - 9 g<br>Papa: cocida 12 - 15 g / frita 8 - 10 g<br>Arracacha: cocida 14 - 15 g / frita 5 - 11 g<br>Amasijos o similares: 15 g |
| **Fruta** | | | | |
| Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borojó - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Mango - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Pitahaya - Granadilla - Naranja - Uchuva - Papaya - Mamey - Iguaraya, **entre otros** o mezcla de frutas | Todos los días | Fruta fresca: 32 - 200 g | Fruta fresca: 30 g | Fruta fresca: 30 g |
| **Lácteo** | | | | |
| Queso (campesino - doble crema - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, **entre otros** | Todos los días | Kumis - Yogurth: 30 ml<br>Queso: 10 g | Kumis - Yogurth: 30 ml<br>Queso: 10 g | Kumis - Yogurth: 30 ml<br>Queso: 10 g |
| **Proteína** | | | | |
| Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas), **entre otros**<br>Huevo de gallina o codorniz | Todos los días | Carnes: 15 - 30 g<br>Huevos: 30 g | Carnes: 15 g<br>Huevos: 27 g | Carnes: 10 - 13 g<br>Pollo - Gallina: 11 - 20 g<br>Pescados: 11 - 20 g<br>Huevos: 21 - 25 g |

Tiempo de alimentación: **Almuerzo**

| Componente / Alimento | Frecuencia | Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml) | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Peso bruto | Peso neto | Peso servido |
| **Cereal** | | | | |
| Maíz - Arroz - Casabe - Pasta, entre **otros**. | Todos los días | 14 g | 14 g | Maíz: 7 - 10 g<br>Arroz: 31 - 34 g<br>Pasta: 33 - 36 g |
| **Tubérculo - Raíz - Plátano** | | | | |
| Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), **entre otros** o mezcla de estos alimentos. | Todos los días | 18 - 32 g | 18 g | Yuca-Ñame: cocida 17 - 19 g / frita 12 - 14 g<br>Plátano: cocida 17 - 18 g / frita 6 - 10 g<br>Papa: cocida 15 - 17 g / frita 10 - 14 g<br>Arracacha: cocida 15 - 17 g / frita 4 - 14 g |
| **Fruta** | | | | |
| Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borojó - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Mango - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Pitahaya - Granadilla - Naranja - Uchuva - Papaya - Mamey - Iguaraya, **entre otros** o mezcla de frutas | Todos los días | Fruta fresca: 32 - 200 g | Fruta fresca: 30 g | Fruta fresca: 30 g |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Verdura** | | | | |
| Colinabo - Ruibarbo - Zapallo - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Guatila - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Haba verde - Fríjol verde - Balú o Chachafruto verde, **entre otros** o mezcla de verduras. | Todos los días | 20 - 50 g | 20 g | Cruda: 19 - 20 g<br>Cocida: 16 - 18 g |
| **Proteina** | | | | |
| Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca, **entre otros.** | 1-3 veces por semana | 3 g | 3 g | 6 - 8 g |
| Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas) - Vísceras, **entre otros**. | Todos los días | 20 - 38 g | 20 g | Carnes: 13 - 17 g<br>Pollo - Gallina: 15 - 27 g<br>Pescados: 16 - 26 g<br>Visceras: 14 - 27 g |

Tiempo de alimentación: **Refrigerio tarde**

| Componente / Alimento | Frecuencia | Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml) | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Peso bruto | Peso neto | Peso servido |
| **Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal** | | | | |
| Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, **entre otros** o mezcla de estos alimentos.<br>Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) Bollo, **entre otros**. | Todos los días | 13 - 28 g | 13 g | Yuca-Ñame: cocida 12 - 14 g / frita 8 - 10 g<br>Plátano: cocida 12- 15 g / frita 4 - 8 g<br>Papa: cocida 11 - 13 g / frita 7 - 9 g<br>Arracacha: cocida 11 - 13 g / frita 3 - 10 g<br>Amasijos o similares: 13 g |
| **Fruta** | | | | |
| Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borojó - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Mango - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Pitahaya - Granadilla - Naranja - Uchuva - Papaya - Mamey - Iguaraya, **entre otros** o mezcla de frutas | Todos los días | Fruta fresca: 32 - 200 g | Fruta fresca: 30 g | Fruta fresca: 30 g |
| **Lácteo** | | | | |
| Queso (campesino - doble crema - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, **entre otros** | Todos los días | Kumis - Yogurth: 30 ml<br>Queso: 10 g | Kumis - Yogurth: 30 ml<br>Queso: 10 g | Kumis - Yogurth: 30 ml<br>Queso: 10 g |

## Otros componentes para incluir en el ciclo de menú

| Componente / Alimento | Frecuencia | Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml) | |
|---|---|---|---|
| | | Peso bruto | Peso neto |
| **Ingredientes culinarios naturales** (Achiote, Ajo, Ají (todas las variedades), Cilantro, Limón, Perejil, Pimentón, Cebolla (todas las variedades), Jengibre, Guascas, Oregano, Laurel, Tomillo, Albahaca, Romero, Cardamomo, Curry, Pimienta, Estragón entre otras o mezclas de sazonadores naturales) | | 2 - 6 g | 2 g |
| Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol - sacha inchi - seje) | | 13 ml | 13 ml |
| Agua | | Se debe garantizar el consumo de 3 vasos de agua - bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016. Se incluye el agua que hace parte de las preparaciones. | |
| Harina de maíz - Harina de quinua - Harina de arroz - Harina de avena - Harina de cebada - Harina de banano - Harina de chontaduro - Harina de achira - Harina de plátano - Harina de ahuyama - Harina de arracacha - Harina de papa - Harina de yuca- Harina de trupillo - Avena en hojuelas - Fariña - Cebada Perlada - Cuchuco de cebada o trigo, **entre otros** o mezcla de estas (se puede incluir en las preparaciones para aumentar consistencia y favorecer la textura grumosa de las preparaciones o para las bebidas a base de cereal) | 1-2 veces por semana o según acuerdos | 12 g | 12 g |

**APORTE NUTRICIONAL PARA EL DÍA DE ATENCIÓN**

| | Calorías (cal) | Proteínas (g) | Grasas (g) | Carbohidratos (g) | Vit. A (ER) | Calcio (mg) | Hierro (mg) | Zinc (mg) | Sodio (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **APORTE DE LA MINUTA PATRÓN** | **476** | **15,3** | **21,1** | **54,4** | **269** | **158** | **3,1** | **2,6** | **152** |
| **RIEN para el grupo de edad 6 meses a 8 meses 29 días** | **652** | 13,3 | 30,3 | 83,3 | **UL= 600** | **UL= 1500** | **UL= 20** | **UL= 5** | **UL=** |
| | | | | | **500** | **260** | **6,9** | **2,5** | **370** |
| **% DE CUBRIMIENTO RIEN** | **73** | **114,8** | **69,5** | **65,2** | **54** | **61** | **44,3** | **102,3** | **41** |

**Fuente: Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018**

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en en AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes) determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) para cada macronutriente. Para los requerimientos de micronutrientes se calculan mediante el promedio simple del EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia, excepto para el sodio en donde se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia, se indica el valor de UL (Nivel de Ingesta Máxima Tolerable) para cada micronutriente.

Tipo de complementación alimentaria: **Ración Preparada (RP) - 3 tiempos de alimentación**

Grupo de edad / Ciclos de vida: **Niñas y niños de 9 meses a 11 meses 29 días**

Tiempo de alimentación: **Refrigerio mañana**

| Componente / Alimento | Frecuencia | Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml) | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Peso bruto | Peso neto | Peso servido |
| **Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal** | | | | |
| Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, **entre otros** o mezcla de estos alimentos.<br>Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) Bollo, **entre otros**. | Todos los días | 17 - 30 g | 17 g | Yuca-Ñame: cocida 16 - 18 g / frita 11 - 14 g<br>Plátano: cocida 16 - 19 g / frita 6 - 10 g<br>Papa: cocida 14 - 16 g / frita 9 - 11 g<br>Arracacha: cocida 14 - 16 g / frita 5 - 13 g<br>Amasijos o similares: 17 g |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Fruta** | | | | |
| Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borojó - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Mango - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Pitahaya - Granadilla - Naranja - Uchuva - Papaya - Mamey - Iguaraya, **entre otros** o mezcla de frutas | Todos los días | Fruta fresca: 42 - 268 g | Fruta fresca: 40 g | Fruta fresca: 40 g |
| **Lácteo** | | | | |
| Queso (campesino - doble crema - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, **entre otros** | Todos los días | Kumis - Yogurth: 50 ml<br>Queso: 12 g | Kumis - Yogurth: 50 ml<br>Queso: 12 g | Kumis - Yogurth: 50 ml<br>Queso: 12 g |
| **Proteina** | | | | |
| Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas), **entre otros**<br>Huevo de gallina o codorniz | Todos los días | Carnes: 17 - 32 g<br>Huevos: 60 g | Carnes: 17 g<br>Huevos: 54 g | Carnes: 11 - 15 g<br>Pollo - Gallina: 13 - 23 g<br>Pescados: 13 - 23 g<br>Huevos: 43 - 49 g |

Tiempo de alimentación: **Almuerzo**

| Componente / Alimento | Frecuencia | Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml) | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Peso bruto | Peso neto | Peso servido |
| **Cereal** | | | | |
| Maíz - Arroz - Casabe - Pasta, entre **otros**. | Todos los días | 15 g | 15 g | Maíz: 8 - 10 g<br>Arroz: 34 - 36 g<br>Pasta: 35 - 37 g |
| **Tubérculo - Raíz - Plátano** | | | | |
| Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), **entre otros** o mezcla de estos alimentos. | Todos los días | 18 - 32 g | 18 g | Yuca-Ñame: cocida 17 - 19 g / frita 12 - 14 g<br>Plátano: cocida 17 - 18 g / frita 6 - 10 g<br>Papa: cocida 15 - 17 g / frita 10 - 14 g<br>Arracacha: cocida 15 - 17 g / frita 4 - 14 g |
| **Fruta** | | | | |
| Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borojó - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Mango - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Pitahaya - Granadilla - Naranja - Uchuva - Papaya - Mamey - Iguaraya, **entre otros** o mezcla de frutas | Todos los días | Fruta fresca: 42 - 268 g | Fruta fresca: 40 g | Fruta fresca: 40 g |
| **Verdura** | | | | |
| Colinabo - Ruibarbo - Zapallo - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Guatila - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Haba verde - Fríjol verde - Balú o Chachafruto verde, **entre otros** o mezcla de verduras. | Todos los días | 25 - 62 g | 25 g | Cruda: 24 - 25 g<br>Cocida: 16 - 19 g |
| **Proteina** | | | | |
| Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca, **entre otros.** | 1-3 veces por semana | 5 g | 5 g | 10 - 13 g |
| Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas) - Vísceras, **entre otros**. | Todos los días | 20 - 38 g | 20 g | Carnes: 13 - 17 g<br>Pollo - Gallina: 15 - 27 g<br>Pescados: 16 - 26 g<br>Vísceras: 14 - 27 g |

Tiempo de alimentación: **Refrigerio tarde**

| Componente / Alimento | Frecuencia | Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml) | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Peso bruto | Peso neto | Peso servido |
| **Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal** | | | | |
| Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, **entre otros** o mezcla de estos alimentos.<br>Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) Bollo, **entre otros**. | Todos los días | 15 - 28 g | 15 g | Yuca-Ñame: cocida 13 - 16 g / frita 10 - 13 g<br>Plátano: cocida 14 - 16 g / frita 5 - 9 g<br>Papa: cocida 12 - 15 g / frita 8 - 10 g<br>Arracacha: cocida 14 - 15 g / frita 5 - 11 g<br>Amasijos o similares: 15 g |
| **Fruta** | | | | |
| Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borojó - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Mango - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Pitahaya - Granadilla - Naranja - Uchuva - Papaya - Mamey - Iguaraya, **entre otros** o mezcla de frutas | Todos los días | Fruta fresca: 42 - 268 g | Fruta fresca: 40 g | Fruta fresca: 40 g |
| **Lácteo** | | | | |
| Queso (campesino - doble crema - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, **entre otros** | Todos los días | Kumis - Yogurth: 50 ml<br>Queso: 12 g | Kumis - Yogurth: 50 ml<br>Queso: 12 g | Kumis - Yogurth: 50 ml<br>Queso: 12 g |

## Otros componentes para incluir en el ciclo de menú

| Componente / Alimento | Frecuencia | Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml) | |
|---|---|---|---|
| | | Peso bruto | Peso neto |
| **Ingredientes culinarios naturales** (Achiote, Ajo, Ají (todas las variedades), Cilantro, Limón, Perejil, Pimentón, Cebolla (todas las variedades), Jengibre, Guascas, Oregano, Laurel, Tomillo, Albahaca, Romero, Cardamomo, Curry, Pimienta, Estragón entre otras o mezclas de sazonadores naturales) | | 2 - 6 g | 2 g |
| Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol - sacha inchi - seje) | | 13 ml | 13 ml |
| Agua | | Se debe garantizar el consumo de 3 vasos de agua - bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016. Se incluye el agua que hace parte de las preparaciones. | |
| Harina de maíz - Harina de quinua - Harina de arroz - Harina de avena - Harina de cebada - Harina de banano - Harina de chontaduro - Harina de achira - Harina de plátano - Harina de ahuyama - Harina de arracacha - Harina de papa - Harina de yuca- Harina de trupillo - Avena en hojuelas - Fariña - Cebada Perlada - Cuchuco de cebada o trigo, **entre otros** o mezcla de estas (se puede incluir en las preparaciones para aumentar consistencia y favorecer la textura grumosa de las preparaciones o para las bebidas a base de cereal) | 1-2 veces por semana o según acuerdos | 12 g | 12 g |

| APORTE NUTRICIONAL PARA EL DÍA DE ATENCIÓN | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Calorías (cal) | Proteínas (g) | Grasas (g) | Carbohidratos (g) | Vit. A (ER) | Calcio (mg) | Hierro (mg) | Zinc (mg) | Sodio (mg) |
| **APORTE DE LA MINUTA PATRÓN** | **526** | **17,6** | **22,4** | **61,3** | **304** | **197** | **3,4** | **3,0** | **183** |
| **RIEN para el grupo de edad 9 meses a 11 meses 29 días** | **723** | 15,2 | 30,0 | 95,0 | **UL= 600** | **UL= 1500** | **UL= 20** | **UL= 5** | **UL=** |
| | | | | | **500** | **260** | **6,9** | **2,5** | **370** |
| **% DE CUBRIMIENTO RIEN** | **73** | **115,9** | **74,5** | **64,5** | **61** | **76** | **49,8** | **120,5** | **50** |

**Fuente: Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018**

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en en AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes) determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) para cada macronutriente. Para los requerimientos de micronutrientes se calculan mediante el promedio simple del EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia, excepto para el sodio en donde se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia, se indica el valor de UL (Nivel de Ingesta Máxima Tolerable) para cada micronutriente.

Tipo de complementación alimentaria: **Ración Preparada (RP) - 3 tiempos de alimentación**

Grupo de edad / Ciclos de vida: **Niñas y niños de 1 año 11 meses a 2 años 11 meses**

Tiempo de alimentación: **Refrigerio mañana**

| Componente / Alimento | Frecuencia | Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml) | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Peso bruto | Peso neto | Peso servido |
| **Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal** | | | | |
| Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, **entre otros** o mezcla de estos alimentos.<br>Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) Bollo, **entre otros**. | Todos los días | 20 - 37 g | 20 g | Yuca-Ñame: cocida 19 - 21 g / frita 13 - 15 g<br>Plátano: cocida 19 - 23 g / frita 9 - 11 g<br>Papa: cocida 17 - 20 g / frita 13 - 15 g<br>Arracacha: cocida 17 - 19 g / frita 5 - 7 g<br>Amasijos o similares: 20 g |
| **Fruta** | | | | |
| Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borojó - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Mango - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Pitahaya - Granadilla - Naranja - Uchuva - Papaya - Mamey - Iguaraya, **entre otros** o mezcla de frutas | Todos los días | Fruta fresca: 53 - 330 g | Fruta fresca: 50 g | Fruta fresca: 50 g |
| **Lácteo** | | | | |
| Leche de vaca entera liquida - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, **entre otros** | Todos los días | Leche líquida - Kumis - Yogurth: 100 ml<br>Queso: 16 g | Leche líquida - Kumis - Yogurth: 100 ml<br>Queso: 16 g | Leche líquida - Kumis - Yogurth: 100 ml<br>Queso: 16 g |
| **Proteína** | | | | |
| Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas), **entre otros**<br>Huevo de gallina o codorniz | Todos los días | Carnes: 20 - 38 g<br>Huevos: 60 g | Carnes: 20 g<br>Huevos: 54 g | Carnes: 13 - 17 g<br>Pollo - Gallina: 15 - 27 g<br>Pescados: 16 - 26 g<br>Huevos: 43 - 49 g |

Tiempo de alimentación: **Almuerzo**

| Componente / Alimento | Frecuencia | Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml) | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Peso bruto | Peso neto | Peso servido |
| **Cereal** | | | | |
| Maíz - Arroz - Casabe - Pasta, entre **otros**. | Todos los días | 18 g | 18 g | Maíz: 10 - 12 g<br>Arroz: 41 - 43 g<br>Pasta: 42 - 44 g |
| **Tubérculo - Raíz - Plátano** | | | | |
| Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), **entre otros** o mezcla de estos alimentos. | Todos los días | 25 - 46 g | 25 g | Yuca-Ñame: cocida 24 - 26 g / frita 17 - 19 g<br>Plátano: cocida 26 - 29 g / frita 9 - 14 g<br>Papa: cocida 22 - 24 g / frita 14 - 19 g<br>Arracacha: cocida 22 - 24 g / frita 7 - 19 g |
| **Fruta** | | | | |
| Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borojó - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Mango - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Pitahaya - Granadilla - Naranja - Uchuva - Papaya - Mamey - Iguaraya, **entre otros** o mezcla de frutas | Todos los días | Fruta fresca: 53 - 330 g | Fruta fresca: 50 g | Fruta fresca: 50 g |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Verdura** | | | | |
| Colinabo - Ruibarbo - Zapallo - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Guatila - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Haba verde - Fríjol verde - Balú o Chachafruto verde, **entre otros** o mezcla de verduras. | Todos los días | 30 - 76 g | 30 g | Cruda: 29 - 30 g<br>Cocida: 24 - 26 g |
| **Proteina** | | | | |
| Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca, **entre otros.** | 1-3 veces por semana | 7 g | 7 g | 14 - 18 g |
| Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas) - Vísceras, **entre otros**. | Todos los días | 30 - 58 g | 30 g | Carnes: 21 - 24 g<br>Pollo - Gallina: 21 - 38 g<br>Pescados: 25 - 38 g<br>Visceras: 23 - 40 g |

Tiempo de alimentación: **Refrigerio tarde**

| Componente / Alimento | Frecuencia | Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml) | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Peso bruto | Peso neto | Peso servido |
| **Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal** | | | | |
| Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, **entre otros** o mezcla de estos alimentos.<br>Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) Bollo, **entre otros**. | Todos los días | 20 - 37 g | 20 g | Yuca-Ñame: cocida 19 - 21 g / frita 13 - 15 g<br>Plátano: cocida 19 - 23 g / frita 9 - 11 g<br>Papa: cocida 17 - 20 g / frita 13 - 15 g<br>Arracacha: cocida 17 - 19 g / frita 5 - 7 g<br>Amasijos o similares: 20 g |
| **Fruta** | | | | |
| Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borojó - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Mango - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Pitahaya - Granadilla - Naranja - Uchuva - Papaya - Mamey - Iguaraya, **entre otros** o mezcla de frutas | Todos los días | Fruta fresca: 53 - 330 g | Fruta fresca: 50 g | Fruta fresca: 50 g |
| **Lácteo** | | | | |
| Leche de vaca entera liquida - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, **entre otros** | Todos los días | Leche líquida - Kumis - Yogurth: 100 ml<br>Queso: 16 g | Leche líquida - Kumis - Yogurth: 100 ml<br>Queso: 16 g | Leche líquida - Kumis - Yogurth: 100 ml<br>Queso: 16 g |

## Otros componentes para incluir en el ciclo de menú

| Componente / Alimento | Frecuencia | Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml) | |
|---|---|---|---|
| | | Peso bruto | Peso neto |
| Bienestarina | Todos los días, para distribuir durante el día, según la necesidad en las diferentes preparaciones y usos en el territorio | 15 g | 15 g |
| **Ingredientes culinarios naturales** (Achiote, Ajo, Ají (todas las variedades), Cilantro, Limón, Perejil, Pimentón, Cebolla (todas las variedades), Jengibre, Guascas, Oregano, Laurel, Tomillo, Albahaca, Romero, Cardamomo, Curry, Pimienta, Estragón entre otras o mezclas de sazonadores naturales) | | 3 - 9 g | 3 g |
| Sal | | 2 g | 2 g |
| Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol - sacha inchi - seje) | | 13 ml | 13 ml |
| Panela - Azúcar | | 4 g | 4 g |
| Agua | | Se debe garantizar el consumo de 4 vasos de agua - bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016. Se incluye el agua que hace parte de las preparaciones. | |
| Harina de maíz - Harina de quinua - Harina de arroz - Harina de avena - Harina de cebada - Harina de banano - Harina de chontaduro - Harina de achira - Harina de plátano - Harina de ahuyama - Harina de arracacha - Harina de papa - Harina de yuca- Harina de trupillo - Avena en hojuelas - Fariña - Cebada Perlada - Cuchuco de cebada o trigo, **entre otros** o mezcla de estas (se puede incluir en las preparaciones para aumentar consistencia y favorecer la textura grumosa de las preparaciones o para las bebidas a base de cereal) | 1-2 veces por semana o según acuerdos | 10 g | 10 g |

**APORTE NUTRICIONAL PARA EL DÍA DE ATENCIÓN**

| | Calorías (cal) | Proteínas (g) | | Grasas (g) | | Carbohidratos (g) | | Vit. A (ER) | Calcio (mg) | Hierro (mg) | Zinc (mg) | Sodio (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **APORTE DE LA MINUTA PATRÓN** | **761** | **27,6** | | **28,1** | | **95,8** | | **444** | **420** | **6,6** | **5,6** | **1037** |
| | | LI | LS | LI | LS | LI | LS | | | | | |
| | | **19,0** | **38,1** | **25,4** | **33,8** | **95,2** | **123,7** | | | | | |
| **RIEN para el grupo de edad 1 año 11 meses a 2 años 11 meses** | **994** | LI | LS | LI | LS | LI | LS | **UL= 600** | **UL= 2500** | **UL= 40** | **UL= 7** | **UL= 1500** |
| | | **24,8** | **49,7** | **33,1** | **44,2** | **124,2** | **161,5** | **210** | **500** | **4,5** | **2,5** | **1000** |
| **% DE CUBRIMIENTO RIEN** | **77** | **111,1** | **55,5** | **84,8** | **63,6** | **77,1** | **59,3** | **211** | **84** | **146,8** | **222,1** | **104** |

**Fuente: Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018**

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en en AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes) determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) para cada macronutriente. Para los requerimientos de micronutrientes se calculan mediante el promedio simple del EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia, excepto para el sodio en donde se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia, se indica el valor de UL (Nivel de Ingesta Máxima Tolerable) para cada micronutriente.

Tipo de complementación alimentaria: **Ración Preparada (RP) - 3 tiempos de alimentación**

Grupo de edad / Ciclos de vida: **Niñas y niños de 3 años 11 meses a 5 años 11 meses**

Tiempo de alimentación: **Refrigerio mañana**

| Componente / Alimento | Frecuencia | Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml) | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Peso bruto | Peso neto | Peso servido |
| **Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal** | | | | |
| Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, **entre otros** o mezcla de estos alimentos.<br>Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) Bollo, **entre otros**. | Todos los días | 25 - 45 g | 25 g | Yuca-Ñame: cocida 24 - 26 g / frita 17 - 19 g<br>Plátano: cocida 26 - 29 g / frita 9 - 14 g<br>Papa: cocida 22 - 24 g / frita 14 - 19 g<br>Arracacha: cocida 22 - 24 g / frita 7 - 19 g<br>Amasijos o similares: 25 g |
| **Fruta** | | | | |
| Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borojó - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Mango - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Pitahaya - Granadilla - Naranja - Uchuva - Papaya - Mamey - Iguaraya, **entre otros** o mezcla de frutas | Todos los días | Fruta fresca: 63 - 397 g | Fruta fresca: 60 g | Fruta fresca: 60 g |
| **Lácteo** | | | | |
| Leche de vaca entera liquida - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, **entre otros** | Todos los días | Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml<br>Queso: 20 g | Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml<br>Queso: 20 g | Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml<br>Queso: 120 g |
| **Proteína** | | | | |
| Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas), **entre otros**<br>Huevo de gallina o codorniz | Todos los días | Carnes: 25 - 48 g<br>Huevos: 60 g | Carnes: 25 g<br>Huevos: 54 g | Carnes: 18 - 20 g<br>Pollo - Gallina: 18 - 32 g<br>Pescados: 25 - 38 g<br>Huevos: 43 - 49 g |

Tiempo de alimentación: **Almuerzo**

| Componente / Alimento | Frecuencia | Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml) | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Peso bruto | Peso neto | Peso servido |
| **Cereal** | | | | |
| Maíz - Arroz - Casabe - Pasta, entre **otros**. | Todos los días | 23 g | 23 g | Maíz: 13 - 15 g<br>Arroz: 53 - 55 g<br>Pasta: 54 - 56 g |
| **Tubérculo - Raíz - Plátano** | | | | |
| Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), **entre otros** o mezcla de estos alimentos. | Todos los días | 30 - 55 g | 30 g | Yuca-Ñame: cocida 29 - 31 g / frita 20 - 22 g<br>Plátano: cocida 31 - 34 g / frita 11 - 17 g<br>Papa: cocida 26 - 28 g / frita 17 - 22 g<br>Arracacha: cocida 26 - 28 g / frita 8 - 22 g |
| **Fruta** | | | | |
| Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borojó - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Mango - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Pitahaya - Granadilla - Naranja - Uchuva - Papaya - Mamey - Iguaraya, **entre otros** o mezcla de frutas | Todos los días | Fruta fresca: 63 - 397 g | Fruta fresca: 60 g | Fruta fresca: 60 g |
| **Verdura** | | | | |
| Colinabo - Ruibarbo - Zapallo - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Guatila - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Haba verde - Fríjol verde - Balú o Chachafruto verde, **entre otros** o mezcla de verduras. | Todos los días | 40 - 100 g | 40 g | Cruda: 39 - 40 g<br>Cocida: 32 - 34 g |
| **Proteína** | | | | |
| Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca, **entre otros.** | 1-3 veces por semana | 10 g | 10 g | 20 - 25 g |
| Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas) - Vísceras, **entre otros**. | Todos los días | 40 - 77 g | 40 g | Carnes: 28 - 32 g<br>Pollo - Gallina: 28 - 51 g<br>Pescados: 33 - 51 g<br>Visceras: 31 - 54 g |

Tiempo de alimentación: **Refrigerio tarde**

| Componente / Alimento | Frecuencia | Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml) | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Peso bruto | Peso neto | Peso servido |
| **Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal** | | | | |
| Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, **entre otros** o mezcla de estos alimentos.<br>Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) Bollo, **entre otros**. | Todos los días | 25 - 45 g | 25 g | Yuca-Ñame: cocida 24 - 26 g / frita 17 - 19 g<br>Plátano: cocida 26 - 29 g / frita 9 - 14 g<br>Papa: cocida 22 - 24 g / frita 14 - 19 g<br>Arracacha: cocida 22 - 24 g / frita 7 - 19 g<br>Amasijos o similares: 25 g |
| **Fruta** | | | | |
| Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borojó - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Mango - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Pitahaya - Granadilla - Naranja - Uchuva - Papaya - Mamey - Iguaraya, **entre otros** o mezcla de frutas | Todos los días | Fruta fresca: 63 - 397 g | Fruta fresca: 60 g | Fruta fresca: 60 g |

| **Lácteo** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Leche de vaca entera liquida - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, **entre otros** | Todos los días | Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml<br>Queso: 20 g | Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml<br>Queso: 20 g | Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml<br>Queso: 120 g |

## Otros componentes para incluir en el ciclo de menú

| **Componente / Alimento** | **Frecuencia** | **Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)** | |
|---|---|---|---|
| | | **Peso bruto** | **Peso neto** |
| Bienestarina | Todos los días, para distribuir durante el día, según la necesidad en las diferentes preparaciones y usos en el territorio | 15 g | 15 g |
| **Ingredientes culinarios naturales** (Achiote, Ajo, Ají (todas las variedades), Cilantro, Limón, Perejil, Pimentón, Cebolla (todas las variedades), Jengibre, Guascas, Oregano, Laurel, Tomillo, Albahaca, Romero, Cardamomo, Curry, Pimienta, Estragón entre otras o mezclas de sazonadores naturales) | | 3 - 9 g | 3 g |
| Sal | | 3 g | 3 g |
| Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol - sacha inchi - seje) | | 14 ml | 14 ml |
| Panela - Azúcar | | 6 g | 6 g |
| Agua | | Se debe garantizar el consumo de 4 a 6 vasos de agua - bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016. Se incluye el agua que hace parte de las preparaciones. | |
| Harina de maíz - Harina de quinua - Harina de arroz - Harina de avena - Harina de cebada - Harina de banano - Harina de chontaduro - Harina de achira - Harina de plátano - Harina de ahuyama - Harina de arracacha - Harina de papa - Harina de yuca- Harina de trupillo - Avena en hojuelas - Fariña - Cebada Perlada - Cuchuco de cebada o trigo, **entre otros** o mezcla de estas (se puede incluir en las preparaciones para aumentar consistencia y favorecer la textura grumosa de las preparaciones o para las bebidas a base de cereal) | 1-2 veces por semana o según acuerdos | 10 g | 10 g |

## APORTE NUTRICIONAL PARA EL DÍA DE ATENCIÓN

| | **Calorías (cal)** | **Proteínas (g)** | | **Grasas (g)** | | **Carbohidratos (g)** | | **Vit. A (ER)** | **Calcio (mg)** | **Hierro (mg)** | **Zinc (mg)** | **Sodio (mg)** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **APORTE DE LA MINUTA PATRÓN** | **924** | **34,5** | | **33,3** | | **117,4** | | **568** | **513** | **7,9** | **6,6** | **1497** |
| | | LI | LS | LI | LS | LI | LS | | | | | |
| | | **23,1** | **46,2** | **25,7** | **35,9** | **115,5** | **150,1** | | | | | |
| **RIEN para el grupo de edad 3 años 11 meses a 5 años 11 meses** | **1247** | LI | LS | LI | LS | LI | LS | **UL= 600** | **UL= 2500** | **UL= 40** | **UL= 7** | **UL= 1500** |
| | | **31,2** | **62,3** | **34,6** | **48,5** | **155,9** | **202,6** | **253** | **700** | **5,6** | **2,8** | **1133** |
| **% DE CUBRIMIENTO RIEN** | **74** | **110,7** | **55,3** | **96,1** | **68,7** | **75,3** | **57,9** | **224** | **73** | **141,1** | **236,4** | **132** |

**Fuente: Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018**

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en en AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes) determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) para cada macronutriente. Para los requerimientos de micronutrientes se calculan mediante el promedio simple del EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia, excepto para el sodio en donde se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia, se indica el valor de UL (Nivel de Ingesta Máxima Tolerable) para cada micronutriente.