

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 Lista de Intercambios.

Las Listas de Intercambios son agrupaciones, en las cuales los alimentos incluidos en cada una de las listas, poseen aproximadamente el mismo valor de energía, carbohidratos, proteínas y grasas; por lo tanto, un alimento se puede reemplazar por otros dentro de la misma lista. Estos alimentos se agrupan de acuerdo con los criterios de las Guías Alimentarias para la Población Colombiana.

PROGRAMA - PROYECTO	Registrar el nombre del proyecto o programa de acuerdo con la Estructura Programática Vigente
SUB-PROYECTO	Registrar el nombre del proyecto o programa de acuerdo con la Estructura Programática Vigente
GRUPO ETNICO	Marca con una X si la Lista de Intercambios vá dirigida a un grupo étnico específico o a población sin pertenencia étnica. En el caso de atención a población indígena, se debe registrar el nombre de la Étnia a atender
GRUPO/SUBGRUPO DE ALIMENTOS	Contiene el nombre del subgrupo de alimentos al cual se hará referencia, de acuerdo con las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana.
ALIMENTO	Registre el nombre del alimento (según denominación de la TCAC) que pertenece al subgrupo, tanto que hace parte de los menús diseñados y aprobados, considerando disponibilidad por producción, cosecha y hábitos alimentarios.
INTERCAMBIO	Registrar el nombre del alimento (según denominación de la TCAC) por el que puede realizar el intercambio de acuerdo con el grupo de alimentos al que pertenece, teniendo en cuenta el gramaje establecido y la naturaleza misma de la preparación, es decir, si el alimento puede ser consumido de forma individual o como parte de una preparación. Un mismo alimento puede tener varios intercambios.

Programa
o Proyecto: Modalidad Institucional

Sub-Proyecto: Centro de desarrollo infantil

Nombre EAS: ASOCIACIÓN DE MUJERES PRODUCTORAS DE CÁRNICOS DEL CAQUETA - ASOMUPCAR

Unidad de Servicio: CDI TIERRA DE PROMOCION RIO FRIO Y ULLOA

Indígena ____ (étnia ____)

GRUPO ÉTNICO : Afro ____ Raizal ____ RROM ____ Sin pertenencia Étnica __X__

GRUPO/SUBGRUPO ALIMENTO	ALIMENTO	INTERCAMBIO
CEREALES	Arroz blanco, pulido, crudo	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda
	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	Arroz blanco, pulido, crudo
	Plátano dominico, verde, crudo	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda
	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	Batata, sin cáscara, cruda
RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	plátano hartón, maduro, crudo	Yuca blanca, sin cáscara, cruda
	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	Name, con cáscara, cruda
	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	Plátano dominico, verde, crudo
	Mango común, crudo	Banano común, crudo
FRUTAS	Naranja, cruda	Manzana
	Mandarina, cruda	Manzana común cruda
	Papaya, madura, cruda	Fresa, madura, cruda
	Banano común, crudo	Naranja, cruda
	Piña, cruda	Melón, crudo
	Melón, crudo	Sandía, cruda
	Fresa, madura, cruda	Mandarina, cruda
	Sandía, cruda	Piña, cruda
	Maracuyá, cruda	Guayaba, madura, cruda
	Tomate de árbol rojo, crudo	Guanábana, cruda
	Lulo, crudo	Maracuyá, cruda
	Guayaba, madura, cruda	Sandía, cruda
	Uva Isabella, cruda	Mango común, crudo
	Repollo blanco, crudo	Lechuga común, cruda
VERDURAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	Ahuyama, cruda
	Lechuga común, cruda	Repollo blanco, crudo
	Tomate, crudo	Pimentón rojo, crudo
	Pepino Cohombro, crudo	Zanahoria, sin cáscara, cruda
	Pimentón rojo, crudo	Tomate, crudo
	Cebolla cabezona, cruda	Tomate, crudo
	Apio, crudo	Repollo blanco, crudo
	Brócoli, crudo	Espinaca, cruda
	Espinaca, cruda	Brócoli, crudo
	Habichuela, cruda	Remolacha, sin cáscara, cruda
	Remolacha, sin cáscara, cruda	Zanahoria, sin cáscara, cruda
	Res, pajarilla o bazo, cruda	Res, hígado, crudo
	Pollo, pechuga con piel, cruda	Cerdo, carne magra, cruda
	Res, hígado, crudo	Pollo, pechuga con piel, cruda
CARNES, HUEVOS, PECES (PROTEICOS ORIGEN ANIMAL)	Cerdo, carne magra, cruda	Res, pajarilla o bazo, cruda
	Res, carne magra, cruda	Res, hígado, crudo
	Huevo de gallina, entero, crudo	Res, carne magra, cruda
	Lenteja comun, cruda	Arveja verde, cruda
LEGUMINOSAS, FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y MEZCLAS VEGETALES (PROTEICOS ORIGEN VEGETAL)	Frijol bola roja, crudo	Frijol blanco, crudo
	Arveja verde, cruda	Garbanzo, crudo
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	Yogurt, bebible, entero, con azúcar
	Kumis, entero, con azúcar	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	Kumis, entero, con azúcar
	GRASAS	Aceite de girasol
AZÚCARES	Azúcar blanco, granulado	Aceite de oliva
	Panela	Panela
		Azúcar blanco, granulado


MARÍA JOSÉ REVELO GÓMEZ
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1193201478

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación: _____

