Documento Técnico COMPONENTE DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN PROGRAMAS TIPO INTERNADO (Centros de Protección Social del Adulto Mayor y Habitante de Calle) DE LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO PARA SU EJECUCIÓN POR PARTE DE LOS PROFESIONALES EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA E INGENIERÍA DE ALIMENTOS.

A continuación, se relacionan la normatividad nacional vigente utilizada en este documento técnico.

- Resolución 2674 de 2013
- Resolución 3808 de agosto de 2016
- GABAS - Guías Alimentarias basadas en alimentos para mayores de 2 años.
- Guía técnica para los programas y proyectos misionales del ICBF Vr 5

Contenido del documento:

1. Actividades a desarrollar por **profesionales en áreas de alimentación y nutrición** en los diferentes programas que suministran alimentos a los beneficiarios.
2. Número de manipuladores de alimentos por cupo asignado en el contrato.
3. Cantidad necesaria y en óptimas condiciones de menaje, utillaje y equipos por cupos asignados en el contrato.
4. Certificado de empresa competente de potabilidad del agua utilizada en el servicio de alimentación.
5. Minuta – Patrón alimentario GABAS suministrado por la Secretaría de Desarrollo Social y Político.

1. ACTIVIDADES A DESARROLLAR POR PROFESIONALES EN ÁREAS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.	
1	Realizar Evaluación nutricional inicial y de seguimiento cada tres meses, con particularidades antropométricas para cada población o grupo etario. **Evidencia formato de evaluación nutricional de inicio y seguimiento.**
2	Activar ruta en salud a los beneficiarios con compromiso nutricional y/o situaciones patológicas que requieran manejo nutricional y sean remitidos por medicina general a nutrición y dietética de la EPS. **Evidencia bitácora de registro.**
3	Garantizar la puesta en ejecución del plan de alimentación y/u orientaciones brindadas por el profesional en Nutrición y Dietética de la IPS. **Evidencia bitácora de registro.**
4	En caso de que alguno o algunos de los usuarios sean formulados con suplementación nutricional desde su IPS, deberá hacer seguimiento y control del suministro del producto. **Evidencia kardex.**
5	Hacer ajustes individualizados a la minuta institucional en aquellos usuarios que lo requieran por condiciones nutricionales y/o patológicas. **Evidencia bitácora de registro.**

6	Socializar al equipo interdisciplinario las condiciones nutricionales de los beneficiarios de cada programa, haciendo énfasis en aquellos que tienen compromiso orofaríngeo, nutricional y/o con necesidad de dieto terapeúticas para seguimiento por parte del equipo interdisciplinario. **Evidencias, registro en bitácora**.
7	Propender porque el servicio de alimentación cuente con las cantidades indicadas de menaje, utillaje y equipos en condiciones óptimas y cantidades necesarias para la adecuada operación de los procesos de alimentación. **Evidencia todos los equipos necesarios y en optimas condiciones para el alistamiento, preparación y almacenamiento de los alimentos.**
8	Asegurar puntos de hidratación (agua potable: de porro o hervida) en zonas comunes, sensibilizar su utilización mediante cartelera. **Evidencia punto de hidratación con información alusiva.**
9	Garantizar la puesta en ejecución del ciclo de menú suministrado por la Secretaría de Desarrollo Social y Político de la Alcaldía de Pereira, con lista de intercambios GABAS. El ciclo de menús lo diseña la profesional en Nutrición de la SDSYP con base en las GABAS para mayores de edad y el Patrón alimentario de un adulto con modificaciones. **Evidencia: el cumplimiento de los ciclos se verificará en punto durante las visitas del equipo de apoyo a la supervisión.**
10	Se aprobarán tres (3) Intercambios a la semana con registro en bitácora. Los intercambios de frutas y vegetales no se contarán dentro de los tres intercambios permitidos, debido a que se priorizarán las frutas y vegetales de producción local y de cosecha, se hace la salvedad de no repetir estos alimentos durante dos días seguidos y máximo se repetirán 3 veces por semana. **Evidencia bitácora de registro.**
11	Diseño, ajustes cuando sea necesario y seguimiento al Plan de saneamiento básico (ajustado a cada institución e infraestructutra) del servicio de alimentación o al punto de servido según sea el caso. Diligenciamiento diario de los formatos del Plan de Saneamiento Básico. 1) limpieza y desinfección, control de plagas, control de la calidad del agua y control de residuos líquidos y sólidos). **Evidencia documento PSB y formatos diligenciados según lo establezca el PSB)**
12	Diseño, ajustes y seguimiento al Manual de Buenas Prácticas de Manufactura. 1) Garantizar dotación de manipuladores de alimentos, 2) documentación requerida para su labor: carnet de manipulación de alimentos, exámenes KOH, frotis de garganta y coprológico y certificado medico ocupacional que indique la aptitud para manipular alimentos, 3) Programa de capacitaciones dirigido a manipuladores de alimentos y cumplimiento del mismo (garantizar 10 horas por año) evidencia programa, cronograma y actas, 4) toma de temperaturas a equipos fríos – evidencia formatos de registro, 5) toma de temperaturas de recepción de materias primas, 6) Adecuado almacenamiento, rotulación y PEPS de alimentos perecederos y no perecederos, **Evidencias actas, stikers, formatos, fotografías según sea el caso.**
13	Capacitación trimestral en alimentación y nutrición beneficiarios del programa. **Evidencias fotográficas y acta.**

14	Publicar en zona visible para los usuarios del Programa una cartelera que contenga temas de alimentación y nutrición junto al **ciclo de menú.** Instar a la población beneficiaria a consultar la cartelera de manera periódica. **Evidencia cartelera visible para los usuarios del programa**

2. **MANIPULADORES DE ALIMENTOS - NÚMERO DE MANIPULADORES DE ALIMENTOS POR CUPO ASIGNADO EN EL CONTRATO:** el personal manipulador de alimentos deberá cumplir en todo momento con los requisitos establecidos en la normatividad sanitaria vigente, resolución 2674 de 2013 del Ministerio de Salud y Protección Social y demás normas que la adicionen, modifiquen o sustituyan, y debe acreditar el siguiente perfil mínimo:
    - Se mayor de 18 años.
    - Certificación médica, de acuerdo a lo establecido en la resolución 2674 de 2013 emitida por el Ministerio de Protección Social y demás normas que la modifiquen o sustituyan, en la cual conste la aptitud para manipular alimentos de acuerdo a lo establecido en la normatividad sanitaria vigente; la certificación debe presentar fecha de expedición no mayor a 1 año con relación al inicio de la operación del programa.
    - Tener formación en educación sanitaria, principios básicos de buenas prácticas de manufactura y practicas higiénicas en manipulación de alimentos, de acuerdo con lo establecido en la resolución mencionada y demás normas que la modifiquen adiciones o sustituyan; de lo cual debe tener certificación vigente no mayor a 1 año con relación al inicio de la operación del Programa.
    - Poner en práctica las orientaciones que sean impartidas en las capacitaciones realizadas en el marco de la operación.

Los parámetros para determinar el número de manipuladores de alimentos requeridos en servicios de alimentación de los operadores de programas de la Secretaría de Desarrollo Social y Político bajo la modalidad de preparado en sitio son los siguientes:

Con relación al número de manipuladores de alimentos se considerará el presupuesto disponible del municipio el cual, establecerá un número promedio de manipuladoras que garantice la debida atención de los usuarios.

3. **CANTIDAD NECESARIA Y EN ÓPTIMAS CONDICIONES DE MENAJE, UTILLAJE Y EQUIPOS POR CUPOS ASIGNADOS EN EL CONTRATO.**
    - ***Necesidades mínimas de equipo, utillaje y menaje para el servicio de alimentación****:* Cubierto, plato sopero, plato seco/plano, pocillo y vaso: de acuerdo con la capacidad instalada o cupos contratados, más 20% para reposición.

ELEMENTO	REFERENCIA	HASTA 60 RACIONES / cantidad	HASTA 100 RACIONES / cantidad
Estufa de combustible a gas.	mínimo de cuatro quemadores rápidos (opcional horno)	1	1
Estufa enana de quemador rápido	enana	0	1
Pipeta de gas (en ausencia de gas natural y ubicado en sitio seguro)		1	2
Regulador de gas		1	2
Manguera de gas		1	2
Nevera	12 pies o 336 lt	1	0
Nevera	19 pies o 442 lt	0	1
Congelador	1 puerta 5 pies – capacidad 30 kg	1	1
Congelador	1 puerta 7 pies – capacidad 45 kg	0	1
Licuadora convencional		1	0
Licuadora industrial	mínimo 10 lt	0	1
Balanza – pesa alimentos de mesa	20kg	1	1
Termómetro para evaluar las temperaturas frías.	De punzón	1	1
Termómetro para evaluar las temperaturas frías.	De punzón	1	1
Balde plástico	12 litros	1	1
Caldero	50 x 30	1	1
Canastilla plástica	Estandar	2	3
Caneca con tapa multiuso (basura)	grande	2	2
Caneca con tapa multiuso (sobras)	grande	1	1
Cernidor aluminio	normal	1	1
Olleta	3 litros	2	2
Colador plástico o acero inoxidable	grande	1	2
Cucharon para servir con huecos	normal	1	2
Cucharon para servir sopa o cremas	normal	1	2
Cucharon para servir jugos o bebidas frías	normal	1	2

Pinzas para ensalada	grande	1	2
Medidores para estandarizar porciones	paquete	1	2
Cuchillos para cortar alimentos de 4 grupos	Entre pequeño, mediano y grande	4	8
Espumadera de aluminio fundido	mediana	1	1
Jarra plástica	3 litros	2	2
Olla aluminio	Nº 32 o 24 lt Nº 36 o 36 lt Nº 40 o 50 lt	2 1 0	2 2 0
Olla a presión	10 lt	1	1
Paila	46 cm	2	2
Rallador	Acero inoxidable doble cara para rallado fino y mediano	1	1
Tabla para picado en acrílico con código de colores, mínimo una por cada grupo de alimentos a procesar.	Grande Mediana Pequeña grande	1 1 1 1	1 1 1 1
Tina plástica	mediana	1	2
Juego de menaje para prueba organoléptica (plato plano, hondo, vaso, pocillo y cuchara)	Color distintivo (almacenar en recipiente – separado)	1	1

Fuente: modificado del ICBF Guía técnica del componente de alimentación y nutrición para los programas y proyectos misionales versión Vs 5

4. OTROS SUMINISTROS Y EQUIPOS:

- **<u>Se deberá suministrar al servicio de alimentación de manera permanente y sin falta</u>**: **a.** jabón líquido de manos para manipuladoras ubicado en el área del servicio de alimentación**, b.** toallas de papel para el secado de mano**, c. guantes de vinilo, d.** guantes de horno**, e.** cofias y tapabocas desechables para ingresos externos**.**
- **<u>El servicio de alimentación deberá contar con:</u> a.** gramera con platón de acero inoxidable para el seguimiento del cumplimiento del gramaje de los alimentos servidos. Ejemplo:





- EL servicio de alimentación deberá contar con menaje para prueba organoléptica
- El área de valoraciones nutricionales deberá contar con balanza y tallímetro y cinta métrica para medidas de perímetros.

5. CICLO DEMENÚS BASADO EN LAS Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS) Y PATRON ALIMENTARIO SUMINISTRADO POR LA SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO.

La Resolución 3803 de agosto de 2022, conocida como RIEN (Requerimientos de ingesta de energía y nutrientes), tiene por objeto establecer las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes para la población colombiana en sus diferentes grupos etarios y niveles de actividad física así:

Tabla 8. Requerimiento promedio de energía para tres niveles de actividad física ligera, moderada y vigorosa respectivamente de hombres de 18 y más años de la población colombiana.

PESO PROMEDIO (KG)	TMB/ kg	REQUERIMIENTO DIARIO DE ENERGÍA DE ACUERDO CON EL FACTOR DE TMB (O PAL) Y PESO CORPORAL INDICADO.												TALLA (M) PARA VALORES DE IMC		
		PAL PARA DOS NIVELES DE ACTIVIDAD LIGERA				PAL PARA DOS NIVELES DE ACTIVIDAD MODERADA				PAL PARA DOS NIVELES DE ACTIVIDAD VIGOROSA						
		1,45 x TMB		1,60 x TMB		1,75 x TMB		1,90 x TMB		2,05 x TMB		2,20 x TMB				
	kcal	kcal	kcal/ kg	kcal	kcal/kg	Kcal	kcal/ kg	kcal	kcal/k g	kcal	kcal/k g	kcal	kcal/k g	24,9	21,0	18,5
Requerimiento promedio de energía para hombres de 18 a 29,9 años																
50	29	2.100	42	2.300	46	2.550	51	2.750	55	2.950	59	3.200	64	1,42	1,54	1,64
55	28	2.200	40	2.450	44	2.650	48	2.900	53	3.100	57	3.350	61	1,49	1,62	1,72
60	27	2.300	39	2.550	43	2.800	47	3.050	51	3.250	55	3.500	59	1,55	1,69	1,80
65	26	2.400	37	2.650	41	2.900	45	3.150	49	3.450	53	3.700	57	1,62	1,76	1,87
70	25	2.550	36	2.800	40	3.050	44	3.300	47	3.600	51	3.850	55	1,68	1,83	1,95
75	24	2.650	35	2.900	39	3.200	42	3.450	46	3.750	50	4.000	53	1,74	1,89	2,01
80	24	2.750	34	3.050	38	3.300	41	3.600	45	3.900	49	4.150	52	1,79	1,95	2,08
85	23	2.850	34	3.150	37	3.450	41	3.750	44	4.050	48	4.350	51	1,85	2,01	2,14
90	23	2.950	33	3.300	36	3.600	40	3.900	43	4.200	47	4.500	50	1,90	2,07	2,21
Requerimiento promedio de energía para hombres de 30 a 59,9 años																
50	29	2.100	42	2.300	46	2.550	51	2.750	55	2.950	59	3.200	64	1,42	1,54	1,64
55	27	2.200	40	2.400	44	2.650	48	2.850	52	3.100	56	3.300	60	1,49	1,62	1,72
60	26	2.250	38	2.500	42	2.750	46	2.950	49	3.200	53	3.450	57	1,55	1,69	1,80
65	25	2.350	36	2.600	40	2.850	44	3.100	47	3.300	51	3.550	55	1,62	1,76	1,87
70	24	2.450	35	2.700	38	2.950	42	3.200	45	3.450	49	3.700	53	1,68	1,83	1,95
75	23	2.500	34	2.750	37	3.050	40	3.300	44	3.550	47	3.800	51	1,74	1,89	2,01
80	22	2.600	32	2.850	36	3.150	39	3.400	43	3.650	46	3.950	49	1,79	1,95	2,08
85	22	2.700	32	2.950	35	3.250	38	3.500	41	3.800	45	4.050	48	1,85	2,01	2,14
90	21	2.750	31	3.050	34	3.350	37	3.600	40	3.900	43	4.200	47	1,90	2,07	2,21
Requerimiento promedio de energía para hombres de 60 años y más																
50	23	1.700	34	1.900	38	2.050	41	2.250	45	2.400	48	2.600	52	1,42	1,54	1,64
55	22	1.800	33	1.950	35	2.150	39	2.350	43	2.550	46	2.700	49	1,49	1,62	1,72
60	22	1.850	31	2.050	34	2.250	38	2.450	41	2.650	44	2.850	48	1,55	1,69	1,80
65	21	1.950	30	2.150	33	2.350	36	2.550	39	2.750	42	2.950	45	1,62	1,76	1,87
70	20	2.050	29	2.250	32	2.450	35	2.650	38	2.900	41	3.100	44	1,68	1,83	1,95
75	20	2.150	29	2.350	31	2.550	34	2.800	37	3.000	40	3.250	43	1,74	1,89	2,01
80	19	2.200	28	2.450	31	2.650	33	2.900	36	3.150	39	3.350	42	1,79	1,95	2,08
85	19	2.300	27	2.550	30	2.750	32	3.000	35	3.250	38	3.500	41	1,85	2,01	2,14
90	18	2.400	27	2.650	29	2.850	32	3.100	34	3.350	37	3.600	40	1,90	2,07	2,21

Se hace uso del patrón alimentario Tabla 54, por grupo de alimentos definidos en las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos. Grupo adulto mayor con ajuste en un intercambio para el Grupo 1 y medio intercambio para los siguientes grupos II, III, IV, para ajustar el porcentaje de adecuación, como se identifica a continuación

Se determina el promedio de requerimientos de energía para adultos y adultos mayores con base a la tabla anterior / RIEN, para ambos sexos y todos los grupos etarios mayores de edad.: **2000 kcal**

Grupo de alimentos		No de intercambios	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Grasa total (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	VIT A (ER)	Ac Fólico (mic g)
GRUPO 1. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos															
Promedio del grupo		**7**	**635,8**	**10.85**	**3,26**	**0,7**	**1,16**	**1,05**	**146**	**13,4**	**95,55**	**4,9**	**1,75**	**728**	**120,5**
GRUPO II: Frutas y verduras															
Promedio del grupo		**4**	**157**	**4,6**	**1,1**	**0,1**	**0,2**	**0,4**	**38,4**	**7,7**	**75,6**	**4,0**	**0,6**	**824,8**	**89,1**
GRUPO III: Leche y productos lácteos															
Promedio del subgrupo entero		**3,5**	**376**	**22**	**25,3**	**18,6**	**7,4**	**6,0**	**33,3**	**0,0**	**871,5**	**0,9**	**2,7**	**282,6**	**0,9**
Promedio del subgrupo bajo en grasa		**0**	**0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
GRUPO IV: Carnes, huevos, leguminosas, frutos secos y semillas															
Promedio del subgrupo carnes magras, huevos, leguminosas		**5.5**	**437**	**39**	**19,1**	**8,0**	**5,6**	**3,2**	**28,8**	**7,2**	**119,3**	**7,5**	**3,8**	**155,8**	**203,6**
Subgrupo IV	**Nueces y semillas secas - leguminosas**	**1**	**55**	**1,5**	**5,1**	**1,1**	**2,3**	**1,2**	**1,9**	**0,8**	**8,7**	**0,3**	**0,3**	**0,3**	**0,7**
Promedio de subgrupo alto en grasa		**0**	**0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
GRUPO V: Grasas															
Subgrupo I	**Poliinsaturada**	**3**	**132**	**0,0**	**14,9**	**2,0**	**4,0**	**8,2**	**0,1**	**0,0**	**0,6**	**0,0**	**0,0**	**3,0**	**0,0**
Subgrupo II	**Monoinsaturada**	**1**	**45**	**0,2**	**4,9**	**0,6**	**3,2**	**0,8**	**0,7**	**0,5**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**6,0**	**0,0**
Subgrupo III	**Saturada**	**0**	**0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
GRUPO VI: azúcares:															
Subgrupo I	**Azúcare simples**	**3**	**243**	**0,3**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**65,2**	**0,1**	**24,7**	**0,8**	**0,1**	**0,0**	**0,0**
Subgrupo II	**Dulces postres**	**0**	**0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
APORTE TOTAL			**2080**	**77,55**	**73,5**	**27**	**23,8**	**21,7**	**314**	**29,7**	**1196**	**18,5**	**9,25**	**2000**	**419**
RECOMENDACIÓN			**2000**	**75**	**66,7**	**22,2**	**22,2**	**22,2**	**275**	**28**	**1150**	**13**	**11**	**800**	**400**
ADECUACION %			**104**	**103**	**110**	**115**	**107**	**98**	**114**	**106**	**104**	**142**	**84**	**250**	**105**

Fuente: modificado de as GABAS para la población colombiana para mayores de 2 años, se tuvo en cuenta el patrón alimentario para hombres y mujeres y se obtuvieron cifras promedio para población mixta.

MINUTA PATRON: SE SUMINSITRARÁN SEIS (6) TIEMPOS DE COMDIAS – 3 PRINCIPALES, 3 INTERMEDIOS

GRUPOS DE ALIMENTOS	Nº intercambios	Desayuno	Refrigerio mañana	Almuerzo	Refrigerio Tarde	Cena	Refrigerio noche
GRUPO 1. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	**7**	**2**		**2.5**	**1**	**1.5**	
GRUPO II: Frutas y verduras	**4**	**0,5**	**1**	**1.5**		**1**	
GRUPO III: Leche y productos lácteos	**3,5**	**1**	**1**		**1**		**0,5**
GRUPO IV: Carnes, huevos,	**5,5**						
Subgrupo leguminosas, frutos secos y semillas	**1**	**2**	Leguminosas 2 veces por semana	**2**		**2**	
GRUPO V: Grasas	**4**	**1**		**2**		**1**	
GRUPO VI: azúcares:	**3**	**1**		**0,5**		**0,5**	**1**

Aclaraciones:

Condiciones para el ajuste y suministros de los menús:

1. Los CPSAM por medio de su profesional en nutrición deberá garantizar adecuación de la alimentación de los beneficiarios diagnosticados con Diabetes Mellitus tipo II y otras patologías metabólicas con el fin de no alterar los tratamientos médicos especiales.
2. En caso de ser necesario intercambiar la leche entera por leche deslactosada, esto para los casos de intolerancia o malabsorción a la lactosa, condición que deberá ser valorada por el profesional en nutrición y dietética de la institución.
3. Los yogurts, kumis y avena podrán ser suministrados ya sea en presentación industrializada o preparado.
4. Todos los alimentos se deberán entregar en menaje nunca se deberán entregar en la mano.
5. Las personas auxiliares de cocina que son responsables del servido en el comedor o repartición de los alimentos deberán contar con tapabocas, cofia y guantes.
6. La colada del refrigerio noche debe variar entre: avena, maicena, plátano, mezcla vegetal.
7. Horarios:
    - Desayuno 8:00am
    - Refrigerio mañana 10:00am
    - Almuerzo 12:00m a 1:00pm
    - Refrigerio tarde 3:00pm a 3:30pm
    - Cena: 5:00pm a 6:00pm
    - Merienda: 8:00pm (0pcional, para los casos en los que los beneficiarios se acuestan antes del horario del refrigerio noche, este tiempo de comida se puede adelantar en el horario de la cena)

8. El ciclo de menús deberá iniciar el día uno (1) de inicio del contrato.

9. Porciones servidas a continuación:

TIEMPO DE COMIDA	Cereales	Plátanos y tubérculos	frutas	vegetales	Carne, leguminosas secas y huevo	Lácteos	Sopas
Desayuno	Arepa: 60g Pan: 25g (1 tajada) Tostada: 20 a 25 g Galletas: 25 a 30g (3 uds) Tortilla de harina 45 – 50g Arroz 50g	60g	50g		Carne cualquier variedad: 40g Vísceras: 40g Huevo: 50 g Queso cuajada, loncha, campesino: 30g	Leche líquida entera y/ deslactosada: 200ml Leche en polvo entera y deslactosada: 27 g	
Refrigerio mañana			100g			Leche líquida entera y/ deslactosada: 200ml Yogurt, kumis, avena: 180ml Leche en polvo entera y deslactosada: 27 g	
Almuerzo y cena	Arroz, pasta y maíz desgranado: 80g	80 g	50g (para los jugos) MEDIA PORCION	50g	75 - 80g sin hueso (según la técnica de preparación)		250 ml*

Refrigerio tarde	Galletas 25 – 30g Tostadas 20 – 25 g Pan: 20 – 20g Torta/ponqué 30g Maíz: 30g Pan de yuca: 20g					Leche líquida entera y/ deslactosada: 200ml Leche en polvo entera y deslactosada: 27 g	
Refrigerio noche	Avena, maicena, harina de plátano u otros, mezclas vegetales o bienstarina: 20 – 30g					Leche líquida entera y/ deslactosada: 100ml Leche en polvo entera y deslactosada: 13 g MEDIA PORCION	
*Notas: **SOPAS:** cumplir minimo con 250 ml en servido y cuando son alimentos como el sancocho, que incluyen tuberculos y proteina dentro de la preparacion, se debe cumplir minimo con 405 ml (sumando el gramaje correspondiente de cada grupo)							

SEMANA 1

Día de la semana / Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESAYUNO	Huevo revuelto Queso tajado ½ porción Arepa Tostada con mantequilla Agua de panela en leche y canela. Papaya	Changua de huevo (1.5 uds) en ½ de leche Papa Arepa Chocolate en leche endulzado con panela y canela Guayaba pera	Huevo tibio Queso cuajada rallado ½ porción Arepa Pan tajado con margarina Café con leche endulzado con panela Piña	Huevo con cebolla y tomate. Queso cuajada en trozo ½ porción Arepa Galletas 3 uds Avena en leche endulzada con panela y canela Melón	Caldo de carne de res con papa Arepa Chocolate en leche endulzado con panela y canela. Mango	Huevo revuelto con maicitos y queso 1/2porción Arepa Café con leche endulzado con panela Banano	Huevo revuelto con arroz Arepa con queso ½ porción Chocolate con leche endulzado con panela y canela Mandarina
REFRIGERIO MAÑANA	Yogurt mora Piña	Kumis Sandía	Avena Fresas maduras	Yogurt durazno Mandarina	Kumis Papaya	Leche deslactosada Banano	Yogurt fresa Melón
ALMUERZO	SOPA DE PASTA Arroz verde Papa cocida en leche y mantequilla Muslo de pollo asado Verdura cocida de remolacha y zanahoria con cilantro, cocidos y picados en cubos pequeños Guiso) Jugo de tomate de árbol	SOPA DE FRIJOLES Arroz blanco Plátano maduro asado Carne de res magra y molida. Ensalada de lechuga con tomate maduro, cilantro y limón Jugo de maracuyá	CREMA DE ZANAHORIA Arroz blanco Papas criolla cocida Filete de pescado en salsa bechamel casera. Ensalada de repollo morado rallado finamente, pepino, manzana roja y crema Jugo de guayaba	SANCOCHO DE POLLO (muslos, contramuslos, pechuga, debe incluir papa, yuca y plátano) Arroz Aguacate Ensalada pico de gallo (cebolla, tomate maduro, cilantro y limón) Sirope de naranja	SOPA DE LENTEJAS Arroz blanco Monedas de plátano maduro Carne de cerdo asada en cubos pequeños Ensalada de zanahoria y repollo rallado finamente, con cilantro y limón Jugo de mora	CREMA TOMATE Arroz con cilantro Papas criollas fritas Pechuga de pollo asada con salsa de guiso Verduras de habichuela con zanahoria y salsa de guiso. Jugo de piña	**SIN SOPA** **Sudado de carne de res** picada en trozos pequeños Arroz Papa y yuca Ensalada de tomate verde con zanahoria rallada finamente, cilantro y limón. Jugo de mango
REFRIGERIO TARDE	Café en leche endulzado con panela Pan mogolla	Colada de maicena en leche con canela Galletas ducales 3 uds	Agua de panela en leche con canela Pan de yuca	Leche deslactosada (tibia o fría) Torta tradicional	Mazamorra con leche y bocadillo	Chocolate en leche Croissant	Colada de avena en leche Galletas saltinas 3 uds
CENA	Pasta espagueties con guiso Yuca en astilla frita Carne de cerdo cocida con hierbas y picado en trozos pequeños. Verdura cocida brócoli y zanahoria. Jugo de mora.	Arroz con verduras (zanahoria y arveja). Papa cocida Pechuga de pollo desmechada Jugo de tomate de árbol	Arroz amarillo (cúrcuma o paprika) Pechuga de pollo en goulash con verduras: habichuela, papa en cubos pequeños, zanahoria, cilantro. Jugo de mango	Arroz blanco Plátano asado Carne de res desmechada con guiso Verdura cocida de apio, ahuyama. Jugo de guayaba	Arroz con cilantro Papa cocida en tajadas Hígado guisado Verduras guisadas para el hígado: cebolla cabezona, cebolla larga, tomate maduro y zanahoria. Jugo de maracuyá	Arroz con cebolla Tortas de harina sabor banano Filete de pechuga caramelizado. Rodajas de tomate maduro con cilantro. Jugo de fresa	SOPA de pasta con papa. Arepa Cerne de cerdo guisada en cubos pequeños. Verdura cocida remolacha y zanahoria. Jugo de guayaba
REFRIGERIO NOCHE	Colada en leche	Colada en leche	Colada en leche	Colada en leche	Colada en leche	Colada en leche	Colada en leche

SEMANA 2

Día de la semana / Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESAYUNO	Huevo revuelto Queso tajado ½ porción Arepa Tostada con mantequilla Agua de panela en leche y canela. Papaya	Changua de huevo (1.5 uds) en ½ de leche Papa Arepa Chocolate en leche endulzado con panela y canela Guayaba pera	Huevo tibio Queso cuajada rallado ½ porción Arepa Galletas de soda 3 uds con margarina Café con leche endulzado con panela Piña	Huevo con cebolla y tomate. Queso cuajada en trozo ½ porción Arepa Pan mogolla Avena en leche endulzada con panela y canela Melón	Caldo de vísceras de pollo con papa. Arepa Chocolate en leche endulzado con panela y canela. Mango	Huevo con maicitos y queso 1/2porción Tortilla de harina de trigo. Café con leche endulzado con panela Banano	Calentado huevo, de arroz (frijoles) Arepa con queso ½ porción Chocolate con leche endulzado con panela y canela Mandarina
REFRIGERIO MAÑANA	Yogurt mora Piña	Kumis Sandía	Avena Fresas maduras	Yogurt durazno Mandarina	Kumis Papaya	Sorbete de banano en pura leche y una unidad completa de fruta pequeña	Yogurt fresa Melón
ALMUERZO	SOPA DE AVENA Arroz morado (remolacha) Puré de papa Pechuga de pollo desmechada Verdura cocida de remolacha y zanahoria con cilantro, cocidos y picados en cubos pequeños Guiso) Jugo de tomate de árbol	SOPA DE FRIJOLES Arroz blanco Plátano maduro asado Torta de carne de res en hamburguesa. Ensalada de lechuga con tomate maduro, cilantro y limón Jugo de maracuyá	CREMA DE ESPINACA Arroz blanco Papas criolla cocida Filete de pescado apanado Ensalada de repollo morado rallado finamente, pepino, manzana roja y crema Jugo de guayaba	SANCOCHO carne de res debe incluir papa, yuca y plátano) Arroz Aguacate Ensalada pico de gallo (cebolla, tomate maduro, cilantro y limón) Sirope de mandarina	SOPA DE ARVEJA Arroz blanco Plátano maduro cocido en troncos. Carne de cerdo molida Ensalada de zanahoria y repollo rallado finamente con cilantro y limón. Jugo de mora	CREMA AHUYAMA Arroz con cilantro Papas criollas cocidas Pechuga de pollo cocida y desmechada con salsa bechamel casera. Verduras de habichuela con zanahoria y salsa de guiso. Jugo de piña	**SIN SOPA** **Sudado de muslo de pollo** picada en trozos pequeños Arroz Papa y plátano maduro Ensalada de tomate verde con zanahoria rallada finamente, cilantro y limón. Jugo de mango
REFRIGERIO TARDE	Arroz con leche	Colada de maicena en leche con canela Galletas integrales 3 uds	Agua de panela en leche con canela Croissant	Leche deslactosada (tibia o fría) Torta tradicional	Mazamorra con leche y bocadillo	Chocolate en leche pandebono	Colada de avena en leche Galletas saltinas 3 uds
CENA	Pasta en espiral con salsa bechamel casera Papas criollas fritas Pollo desmechado Verdura cocida arveja, zanahoria, tomate maduro Jugo de mora.	Arroz con verduras (zanahoria y arveja). Plátano maduro asado Carne de cerdo en salsa de piña. Verdura cocida de Brócoli, zanahoria y cebolla. Jugo de tomate de árbol	Arroz blanco Yuca en astilla frita Filete de Pechuga de pollo asado Verduras: puré de ahuyama Jugo de mango	Arroz blanco Papa cocida con guiso Albóndigas de carne de res Verdura cocida de cebolla, tomate, apio, ahuyama. Jugo de guayaba	Arroz con cilantro Ensalada fría de papa, zanahoria, arveja, mayonesa y cilantro. Carne de cerdo cocida con hierbas y desmechada. Jugo de maracuyá	Arroz amarillo cúrcuma Tortas de harina sabor zanahoria. Pechuga de pollo sofrita en trozos pequeños Verdura cocida espinaca, tomate maduro y cilantro. Jugo de mango	SOPA de verduras y papa Arroz Cerne de cerdo molida Ensalada de lechuga y tomate con cilantro. Jugo de guayaba
REFRIGERIO NOCHE	Colada en leche	Colada en leche	Colada en leche	Colada en leche	Colada en leche	Colada en leche	Colada en leche

SEMANA 3

Día de la semana / Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESAYUNO	Huevo revuelto Queso tajado ½ porción Arepa Croissant Agua de panela en leche y canela. Papaya.	Changua de huevo (1.5 uds) en ½ de leche Papa Arepa Chocolate en leche endulzado con panela y canela Guayaba pera.	Huevo tibio Queso cuajada rallado ½ porción Arepa Galletas de soda 3 uds con margarina Café con leche endulzado con panela Piña.	Huevo con cebolla y tomate. Queso cuajada en trozo ½ porción Arepa Pan mogolla Avena en leche endulzada con panela y canela Melón.	Caldo de pollo con papa. Arepa Chocolate en leche endulzado con panela y canela. Mango.	Huevo con maicitos y queso 1/2porción Tortilla de harina de trigo. Café con leche endulzado con panela Banano.	Huevo entero frito Arepa rellena de queso Tortas de harina. Chocolate en leche. Mandarina.
REFRIGERIO MAÑANA	Yogurt mora Piña	Kumis Sandía	Avena Fresas maduras	Yogurt durazno Mandarina	Kumis Papaya	Sorbete de banano en pura leche y una unidad completa de fruta pequeña	Yogurt fresa Melón
ALMUERZO	SOPA DE Arroz Spagueties con salda de tomate casera Papas a la francesa. Carne de res molida Verdura cocida con guiso para mezclar a la pasta: tomate maduro, zanahoria, cebolla, cilantro. Jugo de piña	SOPA DE FRIJOLES Arroz blanco Plátano maduro asado Pechuga de pollo apanada. Ensalada de lechuga con tomate maduro, cilantro y limón Jugo de maracuyá	CREMA DE CEBOLLAS Arroz morado (remolacha) Papas criolla cocida Filete de pescado frito en harina de trigo Ensalada de repollo morado rallado finamente, pepino, manzana roja y crema Jugo de guayaba	AJIACO DE PECHUGA DE POLLO Arroz Aguacate Ensalada pico de gallo (cebolla, tomate maduro, cilantro y limón) Nota: con crema de leche y guascas Sirope de mandarina	SOPA DE BLANQUILLOS Arroz con zanahoria Plátano, tajadas maduras fritas.. Carne – filete de cerdo frita Ensalada de zanahoria y repollo rallado finamente con cilantro y limón. Jugo de mora	CREMA AHUYAMA Arroz con cilantro Papas criollas cocidas Pechuga de pollo cocida y desmechada con salsa bechamel casera. Verduras de habichuela con zanahoria y salsa de guiso. Jugo de tomate de árbol	**SIN SOPA** **Sudado de carne de cerdo** picada en trozos pequeños Arroz blanco Papa y plátano maduro Ensalada de tomate verde con zanahoria rallada finamente, cilantro y limón. Jugo de mango
REFRIGERIO TARDE	Natilla	Colada de maicena en leche con canela Galletas integrales 3 uds	Agua de panela en leche con canela Crispetas.	Leche deslactosada (tibia o fría) Torta tradicional	Mazamorra con leche y bocadillo	Chocolate en leche buñuelo	Colada de avena en leche Tostada
CENA	Arroz amarillo Papas criollas cocido Carne de cerdo en julianas en salsa de naranja Verdura cocida arveja, zanahoria, tomate maduro Jugo de mora.	Maíz desgranado con crema de leche. Papas en cubos cocida. Pechuga de pollo desmechada Verduras cocidas: brócoli, zanahoria, cebolla. Mezclar todo. Jugo de tomate de árbol	Arroz blanco Yuca en astilla cocida Carne de res desmechada con guiso Verduras: (guiso para la yuca y carne) tomate, cebolla, cilantro, pimentón amarillo. Jugo de mango	Arroz con cilantro plátano cocido en troncos. Carne de cerdo en hamburguesa. Verdura cocida de remolacha y zanahoria con cilantro. Jugo de guayaba	Arroz blanco Puré de papa criolla. Carne de res cocida y picada en trozos pequeños. Verdura cocida: apio, zanahoria y tomate. Jugo de maracuyá	Arroz amarillo cúrcuma Papa cocida con guiso Pechuga de pollo cocida en trozos con guiso Verdura coliflor y ahuyama con guiso. Jugo de mango	SOPA de moneditas de plátano verde. Arepa Carene de cerdo cocida Ensalada de lechuga y tomate con cilantro. Jugo de guayaba
REFRIGERIO NOCHE	Colada en leche	Colada en leche	Colada en leche	Colada en leche	Colada en leche	Colada en leche	Colada en leche

SEMANA 4

Día de la semana / Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESAYUNO	Huevo revuelto Queso tajado ½ porción Arepa Tostada con mantequilla Agua de panela en leche y canela. Papaya	Changua de huevo (1.5 uds) en ½ de leche Papa Arepa Chocolate en leche endulzado con panela y canela Guayaba pera	Huevo tibio Queso cuajada rallado ½ porción Arepa Pan tajado con margarina Café con leche endulzado con panela Piña	Huevo con cebolla y tomate. Queso cuajada en trozo ½ porción Arepa Croissant Avena en leche endulzada con panela y canela Melón	Caldo de costilla de res con papa Arepa Chocolate en leche endulzado con panela y canela. Mango	Huevo revuelto con papa en cubos y queso 1/2porción Arepa Café con leche endulzado con panela Banano	Huevo revuelto con arroz Arepa con queso ½ porción Chocolate con leche endulzado con panela y canela Mandarina
REFRIGERIO MAÑANA	Yogurt mora Piña	Kumis Sandía	Avena Fresas maduras	Yogurt durazno Mandarina	Kumis Papaya	Leche deslactosada Banano	Yogurt fresa Melón
ALMUERZO	SOPA DE CUCHUCO Arroz con verduras plátano caramelizado Pechuga de pollo hawaiana Verdura cocida de remolacha y zanahoria con cilantro, cocidos y picados en cubos pequeños Guiso) Jugo de tomate de árbol	SOPA DE FRIJOLES NEGROS (caraotas) Arroz blanco Plátano tajada madura. Carne de cerdo sofrita. Ensalada de lechuga con tomate maduro, cilantro y limón Jugo de maracuyá	CREMA DE MAÍZ Arroz blanco Papas criolla cocida Tortas de atún Ensalada de repollo morado rallado finamente, pepino, manzana roja y crema. Jugo de guayaba	SANCOCHO DE DE CARNE DE CERDO, debe incluir papa, yuca y plátano) Arroz Aguacate Ensalada pico de gallo (cebolla, tomate maduro, cilantro y limón) Sirope de limón	SOPA DE LEGUMINOSAS MIXTAS (lentejas, arvejas, blanquillos y verduras) Arroz blanco Monedas de plátano maduro Pechuga de pollo asada Ensalada de zanahoria y repollo rallado finamente, con cilantro y limón Jugo de mora	CREMA DE VERDURAS CON ARRACACHA. Arroz con cilantro Papas criollas fritas Muslo o contramuslo frito Ensalada de repollo morado y zanahoria – rallado finamente.. Jugo de piña	**SIN SOPA** **Sudado de carne de res** picada en trozos pequeños Arroz Papa y yuca Ensalada de tomate verde con zanahoria rallada finamente, cilantro y limón. Jugo de mango
REFRIGERIO TARDE	Café en leche endulzado con panela Pan dulce	Colada de maicena en leche con canela Galletas ducales 3 uds	Agua de panela en leche con canela Pan de yuca	Leche deslactosada (tibia o fría) Torta tradicional	Mazamorra con leche y bocadillo	Chocolate en leche Croissant	Colada de avena en leche Galletas saltinas 3 uds
CENA	**Arroz paisa:** Arroz, maicitos, plátano maduro, carne de cerdo sofrita y tocino, arveja, zanahoria, cilantro, cebolla. Jugo de mora.	Arroz blanco **Estofado:** Papa cocidas en rodajas pequeños (estofado) Carne de res cocida en cubos pequeños (estofado) VERDURAS para el estofado: cebolla, zanahoria y arveja. Papa cocida Pechuga de pollo desmechada Jugo de tomate de árbol	Arroz amarillo (cúrcuma o paprika) Puré de papa criolla Carne de res molida con cebolla y tomate Verduras: habichuela, cebolla, zanahoria y cilantro en leche y mantequilla. Jugo de mango	Arroz blanco Plátano en cubos caramelizado con adición de canela Pechuga de pollo desmechada con guiso Verdura cocida de apio, ahuyama en crema Jugo de guayaba	Arroz con cilantro Papa cocida en tajadas cacheo guisado Verduras guisadas para el hígado: cebolla cabezona, cebolla larga, tomate maduro y zanahoria. Jugo de maracuyá	Arroz con cebolla Yuca en astilla guisada Carne de cerdo guisado. Rodajas de tomate maduro y verde con cilantro. Jugo de fresa	SOPA de guineo Arepa. Cerne de res en albóndigas para la sopa. Ensalada de lechuga y tomate, cilantro y limón. Jugo de guayaba
REFRIGERIO NOCHE	Colada en leche	Colada en leche	Colada en leche	Colada en leche	Colada en leche	Colada en leche	Colada en leche



SABINA CAROLINA SUAREZ CASTRO
C.C. 25.172.712
Contratista - Nutricionista Dietista.
Esp. Gerencia de Proyectos
Magister en Nutrición Clínica Pediátrica
Registro profesional: 00330



DANIELA PEREZ GUTIERREZ
C.C 1123633884
Contratista- Nutricionista Dietista
Tarjeta Profesional MND 06770