## F1.6 FORMATO LISTA DE INTERCAMBIO

### ANEXO 10.1 COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL PREESCOLAR

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **GRUPO DE EDAD** | **NIVEL PREESCOLAR** | | **OPERADOR** | | | |
| **DEPARTAMENTO** | **VALLE DEL CAUCA** | | **MUNICIPIO** | **SANTIAGO DE CALI** | | |
| **GRUPO ETNICO** | **INDÍGENA** | | **COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA** | | **AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS** | |
| | **RAIZAL** | | **ROM** | | **SIN PERTENENCIA ÉTNICA** | **X** |

| COMPONENTE | LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO | | No. DE INTERCAMBIO | TAMAÑO DE LA PORCIÓN EN PESO NETO CRUDO (g o cc) | TAMAÑO DE LA PORCIÓN EN PESO COCIDO (g o cc) | TAMAÑO DE LA PORCIÓN COCIDA EN MEDIDA CASERA | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **BEBIDA LÁCTEA** | SORBETES DE FRUTA | GRUPO A: SORBETES DE FRUTA (BANANO, GUAYABA, GUAYABA-MARACUYÁ) | 1 | 200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 60 g fruta) | 200cc | 1 Vaso | Las bebidas lácteas deben llevar leche al 50%, lo cual equivale a: leche líquida 100cc o medio vaso, leche en polvo 15 g o 1 y 1/2 cucharada sopera colmada.<br><br>Cuando se intercambie una bebida láctea por un jugo de fruta, este deberá ir acompañado de un alimento lácteo, ya sea en el componente proteico, cereal acompañante o con la fruta. Este alimento lácteo debe ser queso (30 g) o yogur (100 cc).<br><br>Se aclara que los sorbetes de fruta, jugos de fruta y bebidas lácteas calientes únicamente podrán ser intercambiados entre preparaciones del mismo grupo, de acuerdo con su clasificación en las listas de intercambios. No se permite el intercambio entre sorbetes de fruta y bebidas lácteas calientes, dado que, aunque puedan presentar equivalencias en aporte calórico, difieren en composición de micronutrientes, contenido de fibra dietaria y costo. Solo en casos de contingencia debidamente justificados podrá autorizarse un intercambio entre grupos, previa validación técnica y aprobación del ente territorial. |
| | | GRUPO B: SORBETES DE FRUTA (MANGO, FRESA, GUÁNABANA, CURUBA) | 1 | 200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 60 g fruta) | | 1 Vaso | |
| | JUGOS DE FRUTA | JUGO DE GUAYABA, MARACUYÁ-MANGO, TOMATE DE ÁRBOL, PIÑA, AGUA DE PANELA CON LIMÓN, JUGO DE MANGO | 1 | 200 cc total (200 cc agua y 60 g fruta) | | 1 Vaso | |
| | BEBIDA LÁCTEA CALIENTE | CHOCOLATE CON LECHE, COLADA DE AVENA CON LECHE, AGUA DE PANELA CON LECHE | 1 | 200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 10g Chocolate sin azúcar, avena, panela) | | 1 Vaso o pocillo | |
| **ALIMENTO PROTEÍCO** | CARNES | PECHUGA DE POLLO, CARNE DE CERDO, CARNE DE RES | 1 | 30g - 50g | Según lo establecido en las guías de preparación | 2 cucharadas soperas colmadas | Realizar intercambios por alimentos del mismo grupo de alimentos. (Carnes - Huevo, quesos, leguminosas) |
| | HUEVO, QUESOS, LEGUMINOSAS | HUEVO REVUELTO CON TOMATE, HUEVO REVUELTO CON TOMATE Y CEBOLLA, QUESO CUAJADA, QUESO CREMA, QUESO CAMPESINO, QUESO MOZARRELA, FRIJOLES, LENTEJAS | 1 | Quesos 15g - Huevos 30g | Según lo establecido en las guías de preparación | Queso y huevo 1/2 unidad Leguminosas 1/2 cucharon | |
| **CEREAL ACOMPAÑANTE** | PAN TAJADO INDUSTRIAL O MANUAL TIPOS BLANCO, DE LECHE, INTEGRAL | | 1 | 60g | | 1 a 2 Tajadas | Sólo puede ser intercambiado por arepa. |
| | AREPA DE MAÍZ EN VARIEDADES PAISA, MAÍZ AMARILLO, MAÍZ PELADO, INTEGRAL, CHOCLO, TIPO BOYACENSE, TIPO SANTANDERIANA | | 1 | 20g - 40g | 20g - 40g | 1 Unid tipo Paisa | Si se compran listas para asar, su marca deberá ser previamente aprobada por el Eje de Calidad PAE Cali, sólo serán reemplazadas por frituras a base de harina de trigo. |
| | ACOMPAÑANTES ELABORADOS CON HARINA DE TRIGO EN FRITURA TIPO MACITAS, AREPUELAS, TORTILLA, DEDOS DE QUESO | | 1 | 60g | 65g | 1 unidad | Sólo serán intercambiadas por arepa. |
| | ARROZ BLANCO O CON FIDEOS | | 1 | 20g | 46g | 5 cucharadas soperas colmadas o 1 pocillo tintero colmado. | |
| | PAPA COMÚN | | 1 | 10g - 40g | Chips 3g a 12g<br>Francesa 4g a 16g<br>Cocido 10g a 40g | Dorada: Media unidad pequeña o 2 cascos dorados pequeños. Cocida: media unid pequeña | |
| | PAPA CRIOLLA | | 1 | 10 g - 20 g | Cocido 10g - 20g<br>Dorado 8g - 16g<br>Frito 8g - 15g | Cocida: 1/2 a 1 Unid pequeña.<br>Dorada: 1/2 Unid pequeña | |
| | PLÁTANO HARTÓN MADURO | | 1 | 20g - 30g | Tajadas 13g - 19g<br>Patacón 16g - 24g<br>Frito 14g - 21g<br>Sancochado 21g - 31g | Un trozo pequeño cocido o 1 tajada pequeña frita | |
| | PLÁTANO HARTÓN VERDE | | 1 | 15 g - 50 g | Patacón 10g - 32g<br>Frito 10g - 33g | 2 rodajas tipo moneda | |
| **FRUTA ENTERA** | GRUPO A: PAPAYA, BANANO, PIÑA, MANDARINA, MANGO | | 1 | Neto:<br>Papaya 40g - 80g, Piña 10g - 80g, Mango 10g - 80g<br>Bruto:<br>Banano 86g, Mandarina 114g. | | Papaya ¼ taza a ⅓ taza, Piña 1 a 5 cuadritos, Mango 1 cuadrito a ⅓ taza, Banano pequeño, Mandarina una mediana. | Las frutas sólo se podrán intercambiar entre las frutas del mismo grupo que el equipo del área nutricional de la ETC asignó.<br><br>Sólo se aceptará el intercambio de las frutas del grupo A por las del grupo B pero no al contrario. Pese a los cambios que se realicen, en un ciclo se debe garantizar la entrega de las frutas pera, manzana, sandía y granadilla en la frecuencia establecida por el ciclo aprobado, de forma tal que estos cambios no disminuyan la variedad del ciclo. |
| | GRUPO B: PERA, MANZANA, GRANADILLA, SANDÍA | | 1 | Neto:<br>Sandia 80g<br>Bruto:<br>Pera 94g, Manzana 94g, Granadilla 100g. | | Sandía 1 taza en cuadritos, Pera una mediana, Manzana una mediana, Granadilla una unidad. | |
| **AZÚCARES** | AZÚCAR BLANCA O MORENA | | 1 | 2g a 7g | | Media cucharada sopera | Sólo se permite el uso de panela para endulzar chocolate y arroz con leche por aceptación de la comunidad beneficiaria. |
| | PANELA | | 1 | 10g - 13g | | Una cucharada sopera colmada | |
| **GRASAS** | ACEITE DE SOYA, DE CÁNOLA, DE GIRASOL Y MAÍZ | | 1 | 1 a 5 cc | | Media cucharada sopera | Sólo se permitirán este tipo de aceites o la mezcla entre estos mismos. Por ende, un tipo de estos se puede intercambiar por otro en la cantidad total establecida en el menú. |
| | MARGARINA | | 1 | 2g - 3g | | Media cucharada dulcera rasa | Este tipo de grasas solidificadas se podrán intercambiar entre sí exclusivamente en las preparaciones que las tienen programadas dentro de sus ingredientes, en ningún caso se permitirá el cambio de aceite por este tipo de grasas. |
| | MANTEQUILLA | | 1 | 2g - 3g | | Media cucharada dulcera rasa | |

***Nota:***

*- Todas las condiciones establecidas para intercambiar alimentos o menús están consignadas en el Protocolo de Intercambios Nutricionales Anexo 11 .*

*- Los cambios de menú deben garantizar que se mantenga la variedad en el ciclo de menús y los productos a ofrecer deben de ser de marcas previamente aprobadas por el Equipo Técnico de la ETC..*

*- Todo cambio que se realice debe garantizar el cumplimiento de la adecuación calórica y nutricional, también las frecuencias de entrega semanal como lo establece la Res 335/21 para esta modalidad.*

*- Todos los gramajes de verduras, tubérculos (según preparación), raíces y plátanos fueron referidos en neto crudo, para obtener el peso bruto el operador debe aplicar el porcentaje de parte comestible dado por la Tabla de Composición de Alimentos ICBF 2018 o la tabla de composición nutricional nacional que se use en caso de que la primera no contenga algún alimento. Las futas están expresadas en pesos brutos y/o netos de acuerdo a la forma como estas se ofrecen a los usuarios, no obstante, las expresadas en peso bruto garantizan la cantidad neta establecida por las minutas patrón dadas por la Res 335/21 para esta modalidad.*

*- Los cereales acompañantes cuya porción está referida como medio intercambio deben ir combinados con otro para garantizar la cobertura del intercambio completo de este componente.*

| | | | |
|---|---|---|---|
| **NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA DEL OPERADOR** | | | |
| **FIRMA** | | **MATRÍCULA PROFESIONAL** | |
| **NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA DE LA ETC QUE PLANEA Y REVISA EL DOCUMENTO** | **GABRIELA GIRALDO MARTÍNEZ - ANA CAROLINA AGUADO OVIEDO** | | |
| **FIRMA** | Gabriela | **MATRÍCULA PROFESIONAL** | **1005964870-1151961148** |
| **REVISÓ Y APROBÓ:** | | | |

## F1.6 FORMATO LISTA DE INTERCAMBIO

### ANEXO 10.1 COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **GRUPO DE EDAD** | **NIVEL PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO** | | **OPERADOR** | | | |
| **DEPARTAMENTO** | **VALLE DEL CAUCA** | | **MUNICIPIO** | **SANTIAGO DE CALI** | | |
| **GRUPO ETNICO** | **INDÍGENA** | | **COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA** | | **AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS** | |
| | **RAIZAL** | | **ROM** | | **SIN PERTENENCIA ÉTNICA** | **X** |

| COMPONENTE | LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO | | NÚMERO DE INTERCAMBIO | TAMAÑO DE LA PORCIÓN EN PESO NETO CRUDO (g) | TAMAÑO DE LA PORCIÓN EN PESO COCIDO (g) | TAMAÑO DE LA PORCIÓN EN PESO COCIDO MEDIDA CASERA | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| BEBIDA LÁCTEA | SORBETES DE FRUTA | GRUPO A: SORBETES DE FRUTA (BANANO, GUAYABA, GUAYABA-MARACUYÁ) | 1 | 200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 60 g fruta) | 200cc | 1 Vaso | Las bebidas lácteas deben llevar leche al 50%, lo cual equivale a: leche líquida 100cc o medio vaso, leche en polvo 15 g o 1 y 1/2 cucharada sopera colmada.<br><br>Cuando se intercambie una bebida láctea por un jugo de fruta, este deberá ir acompañado de un alimento lácteo, ya sea en el componente proteico, cereal acompañante o con la fruta. Este alimento lácteo debe ser queso (30 g) o yogur (100 cc).<br><br>Se aclara que los sorbetes de fruta, jugos de fruta y bebidas lácteas calientes únicamente podrán ser intercambiados entre preparaciones del mismo grupo, de acuerdo con su clasificación en las listas de intercambios. No se permite el intercambio entre sorbetes de fruta y bebidas lácteas calientes, dado que, aunque puedan presentar equivalencias en aporte calórico, difieren en composición de micronutrientes, contenido de fibra dietaria y costo. Solo en casos de contingencia debidamente justificados podrá autorizarse un intercambio entre grupos, previa validación técnica y aprobación del ente territorial. |
| | | GRUPO B: SORBETES DE FRUTA (MANGO, FRESA, GUÁNABANA, CURUBA) | 1 | 200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 60 g fruta) | | 1 Vaso | |
| | JUGOS DE FRUTA | JUGO DE GUAYABA, MARACUYÁ-MANGO, TOMATE DE ÁRBOL, PIÑA, AGUA DE PANELA CON LIMÓN, JUGO DE MANGO | 1 | 200 cc total (200 cc agua y 60 g fruta) | | 1 Vaso | |
| | BEBIDA LÁCTEA CALIENTE | CHOCOLATE CON LECHE, COLADA DE AVENA CON LECHE, AGUA DE PANELA CON LECHE | 1 | 200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 10g Chocolate sin azúcar, avena, panela) | | 1 vaso o pocillo | |
| ALIMENTO PROTEÍCO | CARNES | PECHUGA DE POLLO, CARNE DE CERDO, CARNE DE RES | 1 | 40g - 55g | Según lo establecido en las guías de preparación | 2 cucharadas soperas colmadas | Realizar intercambios por alimentos del mismo grupo de alimentos. (Carnes - Huevo, quesos, leguminosas) |
| | HUEVO, QUESOS, LEGUMINOSAS | HUEVO REVUELTO CON TOMATE, HUEVO REVUELTO CON TOMATE Y CEBOLLA, QUESO CUAJADA, QUESO CREMA, QUESO CAMPESINO, QUESO MOZARRELA, FRIJOLES, LENTEJAS | 1 | Quesos 15g - Huevo 40g | Según lo establecido en las guías de preparación | Queso 1 porcion pequeña<br>Huevo 1 Unid Pequeña tipo B<br>Leguminosas 1/2 cucharon | |
| CEREAL ACOMPAÑANTE | PAN TAJADO INDUSTRIAL O MANUAL TIPOS BLANCO, DE LECHE, INTEGRAL | | 1 | 60g | | 1 a 2 Tajadas | Sólo puede ser intercambiado por arepa. |
| | AREPA DE MAÍZ EN VARIEDADES PAISA, MAÍZ AMARILLO, MAÍZ PELADO, INTEGRAL, CHOCLO, TIPO BOYACENSE, TIPO SANTANDERIANA | | 1 | 20g - 70g | 20g - 70g | 1 Unid tipo Paisa | Si se compran listas para asar, su marca deberá ser previamente aprobada por el Eje de Calidad PAE Cali, sólo serán reemplazadas por frituras a base de harina de trigo. |
| | ACOMPAÑANTES ELABORADOS CON HARINA DE TRIGO EN FRITURA TIPO MACITAS, AREPUELAS, TORTILLA, DEDOS DE QUESO | | 1 | 60g | 65g | 1 unidad | Sólo serán intercambiadas por arepa. |
| | ARROZ BLANCO O CON FIDEOS | | 1 | 20 a 30g | 46g a 69g | 5 a 7 Cucharadas Colmadas o un pocillo tintero a Medio pocillo Chocolatero | |
| | PAPA COMÚN | | 1 | 25g - 50g | Chips 8g a 15g<br>Francesa 10g a 20g<br>Cocido 25g a 50g | Cocida: Medio a Una unid pequeña<br>Dorada: Dos a tres astillas pequeñas fritas | |
| | PAPA CRIOLLA | | 1 | 20g - 30g | Cocido 20g - 30g<br>Dorado 16g - 24g<br>Frito 15g - 23g | Cocida: 1 Unid pequeña.<br>Dorada: 1 Unid pequeña | |
| | PLÁTANO HARTÓN MADURO | | 1 | 20g - 30g | Tajadas 13g - 19g<br>Patacón 16g - 24g<br>Frito 14g - 21g<br>Sancochado 21g - 31g | Un trozo pequeño cocido o 1 tajada pequeña frita | |
| | PLÁTANO HARTÓN VERDE | | 1 | 20 g - 70 g | Patacón 13g - 45g<br>Frito 13g - 46g | 3 rodajas tipo moneda | |
| FRUTA ENTERA | GRUPO A: PAPAYA, BANANO, PIÑA, MANDARINA, MANGO | | 1 | Neto:<br>Papaya 55g - 110g, Piña 15g - 110g, Mango 15g - 110g<br>Bruto:<br>Banano 86g, Mandarina 157g. | | Papaya 1 taza en cuadritos, Piña 1 taza en cuadritos, Mango 1 taza en cuadritos, Banano una unidad pequeña, Mandarina una unidad grande. | Las frutas sólo se podrán intercambiar entre las frutas del mismo grupo que el equipo del área nutricional de la ETC asignó.<br><br>Sólo se aceptará el intercambio de las frutas del grupo A por las del grupo B pero no al contrario. Pese a los cambios que se realicen, en un ciclo se debe garantizar la entrega de las frutas pera, manzana, sandía y granadilla en la frecuencia establecida por el ciclo aprobado, de forma tal que estos cambios no disminuyan la variedad del ciclo. |
| | GRUPO B: PERA, MANZANA, GRANADILLA, SANDÍA | | 1 | Neto:<br>Sandia 110g<br>Bruto:<br>Pera 129g, Manzana 129g, Granadilla 100g. | | Sandía 1 taza en cuadritos, Pera una unidad mediana, Manzana una unidad mediana, Granadilla una unidad. | |
| AZÚCARES | AZÚCAR BLANCA O MORENA | | 1 | 3g a 7g | | Media a Una cucharada sopera | Sólo se permite el uso de panela para endulzar chocolate y arroz con leche por aceptación de la comunidad beneficiaria. |
| | PANELA | | 1 | 10g - 15g | | Una cucharada sopera colmada | |
| GRASAS | ACEITE DE SOYA, DE CÁNOLA, DE GIRASOL Y MAÍZ | | 1 | 1 a 5 cc | | Media a Una cucharada sopera | Sólo se permitirán este tipo de aceites o la mezcla entre estos mismos. Por ende, un tipo de estos se puede intercambiar por otro en la cantidad total establecida en el menú. |
| | MARGARINA | | 1 | 3g | | Una cucharada dulcera rasa | Este tipo de grasas solidificadas se podrán intercambiar entre sí exclusivamente en las preparaciones que las tienen programadas dentro de sus ingredientes, en ningún caso se permitirá el cambio de aceite por este tipo de grasas. |
| | MANTEQUILLA | | 1 | 3g | | Una cucharada dulcera rasa | |

***Nota:***

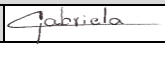
*- Todas las condiciones establecidas para intercambiar alimentos o menús están consignadas en el Protocolo de Intercambios Nutricionales Anexo 11 .*

*- Los cambios de menú deben garantizar que se mantenga la variedad en el ciclo de menús y los productos a ofrecer deben de ser de marcas previamente aprobadas por el Equipo Técnico de la ETC..*

*- Todo cambio que se realice debe garantizar el cumplimiento de la adecuación calórica y nutricional, también las frecuencias de entrega semanal como lo establece la Res 335/21 para esta modalidad.*

*- Todos los gramajes de verduras, tubérculos (según preparación), raíces y plátanos fueron referidos en neto crudo, para obtener el peso bruto el operador debe aplicar el porcentaje de parte comestible dado por la Tabla de Composición de Alimentos ICBF 2018 o la tabla de composición nutricional nacional que se use en caso de que la primera no contenga algún alimento. Las futas están expresadas en pesos brutos y/o netos de acuerdo a la forma como estas se ofrecen a los usuarios, no obstante, las expresadas en peso bruto garantizan la cantidad neta establecida por las minutas patrón dadas por la Res 335/21 para esta modalidad.*

*- Los cereales acompañantes cuya porción está referida como medio intercambio deben ir combinados con otro para garantizar la cobertura del intercambio completo de este componente.*

| | | | |
|---|---|---|---|
| **NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS** | | | |
| **FIRMA** | | **MATRÍCULA PROFESIONAL** | |
| **NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA DE LA ETC QUE PLANEA Y REVISA EL DOCUMENTO** | **GABRIELA GIRALDO MARTÍNEZ - ANA CAROLINA AGUADO OVIEDO** | | |
| **FIRMA** |  | **MATRÍCULA PROFESIONAL** | **1005964870-1151961148** |
| **REVISÓ Y APROBÓ:** | | | |

## F1.6 FORMATO LISTA DE INTERCAMBIO

### ANEXO 10.1 COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL CUARTO Y QUINTO

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **GRUPO DE EDAD** | NIVEL CUARTO Y QUINTO | | **OPERADOR** | | | |
| **DEPARTAMENTO** | VALLE DEL CAUCA | | **MUNICIPIO** | SANTIAGO DE CALI | | |
| **GRUPO ETNICO** | **INDÍGENA** | | **COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA** | | **AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS** | |
| | **RAIZAL** | | **ROM** | | **SIN PERTENENCIA ÉTNICA** | X |

| COMPONENTE | LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO | | NÚMERO DE INTERCAMBIO | TAMAÑO DE LA PORCIÓN EN PESO (g) NETO | TAMAÑO DE LA PORCIÓN EN PESO COCIDO (g) | TAMAÑO DE LA PORCIÓN EN MEDIDA CASERA | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| BEBIDA LÁCTEA | SORBETES DE FRUTA | GRUPO A: SORBETES DE FRUTA (BANANO, GUAYABA, GUAYABA-MARACUYÁ) | 1 | 200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 60 g fruta) | 200cc | 1 Vaso | Las bebidas lácteas deben llevar leche al 50%, lo cual equivale a: leche líquida 100cc o medio vaso, leche en polvo 15 g o 1 y 1/2 cucharada sopera colmada.<br><br>Cuando se intercambie una bebida láctea por un jugo de fruta, este deberá ir acompañado de un alimento lácteo, ya sea en el componente proteico, cereal acompañante o con la fruta. Este alimento lácteo debe ser queso (30 g) o yogur (100 cc).<br><br>Se aclara que los sorbetes de fruta, jugos de fruta y bebidas lácteas calientes únicamente podrán ser intercambiados entre preparaciones del mismo grupo, de acuerdo con su clasificación en las listas de intercambios. No se permite el intercambio entre sorbetes de fruta y bebidas lácteas calientes, dado que, aunque puedan presentar equivalencias en aporte calórico, difieren en composición de micronutrientes, contenido de fibra dietaria y costo. Solo en casos de contingencia debidamente justificados podrá autorizarse un intercambio entre grupos, previa validación técnica y aprobación del ente territorial. |
| | | GRUPO B: SORBETES DE FRUTA (MANGO, FRESA, GUÁNABANA, CURUBA) | 1 | 200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 60 g fruta) | | 1 Vaso | |
| | JUGOS DE FRUTA | JUGO DE GUAYABA, MARACUYÁ-MANGO, TOMATE DE ÁRBOL, PIÑA, AGUA DE PANELA CON LIMÓN, JUGO DE MANGO | 1 | 200 cc total (200 cc agua y 60 g fruta) | | 1 Vaso | |
| | BEBIDA LÁCTEA CALIENTE | CHOCOLATE CON LECHE, COLADA DE AVENA CON LECHE, AGUA DE PANELA CON LECHE | 1 | 200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 10g Chocolate sin azúcar, avena, panela) | | 1 vaso o pocillo | |
| ALIMENTO PROTEÍCO | CARNES | PECHUGA DE POLLO, CARNE DE CERDO, CARNE DE RES | 1 | 50g - 63g | Según lo establecido en las guías de preparación | 3 cucharadas soperas. | Realizar intercambios por alimentos del mismo grupo de alimentos. (Carnes - Huevo, quesos, leguminosas) |
| | HUEVO, QUESOS, LEGUMINOSAS | HUEVO REVUELTO CON TOMATE, HUEVO REVUELTO CON TOMATE Y CEBOLLA, QUESO CUAJADA, QUESO CREMA, QUESO CAMPESINO, QUESO MOZARRELA, FRIJOLES, LENTEJAS | 1 | Quesos 15g - Huevo 50g | Según lo establecido en las guías de preparación | Queso 1 unidad pequeña Huevo: 1 unidad Leguminosas 1/2 cucharon | |
| CEREAL ACOMPAÑANTE | PAN TAJADO INDUSTRIAL O MANUAL TIPOS BLANCO, DE LECHE, INTEGRAL | | 1 | 60g | | 1 a 2 Tajadas | Sólo puede ser intercambiado por arepa. |
| | AREPA DE MAÍZ EN VARIEDADES PAISA, MAÍZ AMARILLO, MAÍZ PELADO, INTEGRAL, CHOCLO, TIPO BOYACENSE, TIPO SANTANDERIANA | | 1 | 20g - 70g | 20g - 70g | 1 Unid tipo Paisa | Si se compran listas para asar, su marca deberá ser previamente aprobada por el Eje de Calidad PAE Cali, sólo serán reemplazadas por frituras a base de harina de trigo. |
| | ACOMPAÑANTES ELABORADOS CON HARINA DE TRIGO EN FRITURA TIPO MACITAS, AREPUELAS, TORTILLA, DEDOS DE QUESO | | 1 | 60g | 65g | 1 unidad | Sólo serán intercambiadas por arepa. |
| | ARROZ BLANCO O CON FIDEOS | | 1 | 40g | 92g | 5 a 10 cucharadas de arroz cocido o un pocillo tintero a medio pocillo chocolatero | |
| | PAPA COMÚN | | 1 | 25g - 60g | Chips 8g a 18g<br>Francesa 10g a 24g<br>Cocido 25g a 60g | Cocida: Una unid Pequeña a Una unid mediana<br>Dorada: Dos a 6 astillas pequeñas fritas | |
| | PAPA CRIOLLA | | 1 | 30 g - 50 g | Cocido 30g - 50g<br>Dorado 24g - 40g<br>Frito 23g - 38g | 3 unidades pequeñas | |
| | PLÁTANO HARTÓN MADURO | | 1 | 30g - 45g | Tajadas 19g - 28g<br>Patacón 24g - 36g<br>Frito 21g - 32g<br>Sancochado 31g - 46g | Un trozo mediano cocido o 2 tajadas pequeñas fritas | |
| | PLÁTANO HARTÓN VERDE | | 1 | 30 g - 95 g | Patacón 19g - 61g<br>Frito 20g - 62g | 4 a 5 rodajas tipo moneda | |
| FRUTA ENTERA | GRUPO A: PAPAYA, BANANO, PIÑA, MANDARINA, MANGO | | 1 | Neto:<br>Papaya 55g - 110g, Piña 15g - 110g, Mango 15g - 110g<br>Bruto:<br>Banano 86g, Mandarina 157g. | | Papaya 1 taza en cuadritos, Piña 1 taza en cuadritos, Mango 1 taza en cuadritos, Banano una unidad pequeña, Mandarina una unidad grande. | Las frutas sólo se podrán intercambiar entre las frutas del mismo grupo que el equipo del área nutricional de la ETC asignó.<br><br>Sólo se aceptará el intercambio de las frutas del grupo A por las del grupo B pero no al contrario. Pese a los cambios que se realicen, en un ciclo se debe garantizar la entrega de las frutas pera, manzana, sandía y granadilla en la frecuencia establecida por el ciclo aprobado, de forma tal que estos cambios no disminuyan la variedad del ciclo. |
| | GRUPO B: PERA, MANZANA, GRANADILLA, SANDÍA | | 1 | Neto:<br>Sandia 110g<br>Bruto:<br>Pera 129g, Manzana 129g, Granadilla 100g. | | Sandía 1 taza en cuadritos, Pera una unidad mediana, Manzana una unidad mediana, Granadilla una unidad. | |
| AZÚCARES | AZÚCAR BLANCA O MORENA | | 1 | 3g a 7g | | Media cucharada sopera | Sólo se permite el uso de panela para endulzar chocolate y arroz con leche por aceptación de la comunidad beneficiaria. |
| | PANELA | | 1 | 10g - 15g | | Una cucharada sopera colmada | |
| GRASAS | ACEITE DE SOYA, DE CÁNOLA, DE GIRASOL Y MAÍZ | | 1 | 2 a 5 cc | | Media a Una cucharada sopera | Sólo se permitirán este tipo de aceites o la mezcla entre estos mismos. Por ende, un tipo de estos se puede intercambiar por otro en la cantidad total establecida en el menú. |
| | MARGARINA | | 1 | 3g - 4g | | Una a dos cucharadas duceras rasas | Este tipo de grasas solidificadas se podrán intercambiar entre sí exclusivamente en las preparaciones que las tienen programadas dentro de sus ingredientes, en ningún caso se permitirá el cambio de aceite por este tipo de grasas. |
| | MANTEQUILLA | | 1 | 3g - 4g | | Una a dos cucharadas duceras rasas | |

***Nota:***

*- Todas las condiciones establecidas para intercambiar alimentos o menús están consignadas en el Protocolo de Intercambios Nutricionales Anexo 11 .*

*- Los cambios de menú deben garantizar que se mantenga la variedad en el ciclo de menús y los productos a ofrecer deben de ser de marcas previamente aprobadas por el Equipo Técnico de la ETC..*

*- Todo cambio que se realice debe garantizar el cumplimiento de la adecuación calórica y nutricional, también las frecuencias de entrega semanal como lo establece la Res 335/21 para esta modalidad.*

*- Todos los gramajes de verduras, tubérculos (según preparación), raíces y plátanos fueron referidos en neto crudo, para obtener el peso bruto el operador debe aplicar el porcentaje de parte comestible dado por la Tabla de Composición de Alimentos ICBF 2018 o la tabla de composición nutricional nacional que se use en caso de que la primera no contenga algún alimento. Las futas están expresadas en pesos brutos y/o netos de acuerdo a la forma como estas se ofrecen a los usuarios, no obstante, las expresadas en peso bruto garantizan la cantidad neta establecida por las minutas patrón dadas por la Res 335/21 para esta modalidad.*

*- Los cereales acompañantes cuya porción está referida como medio intercambio deben ir combinados con otro para garantizar la cobertura del intercambio completo de este componente.*

| | | | |
|---|---|---|---|
| **NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS** | | | |
| **FIRMA** | | **MATRÍCULA PROFESIONAL** | |
| **NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REVISA POR PARTE DE LA ETC A LA LISTA DE INTERCAMBIOS** | **GABRIELA GIRALDO MARTÍNEZ - ANA CAROLINA AGUADO OVIEDO** | | |
| **FIRMA** | Gabriela | **MATRÍCULA PROFESIONAL** | **1005964870-1151961148** |
| **REVISÓ Y APROBÓ:** | | | |

## F1.6 FORMATO LISTA DE INTERCAMBIO

### ANEXO 10.1 COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **GRUPO DE EDAD** | **NIVEL SECUNDARIA** | | **OPERADOR** | | | |
| **DEPARTAMENTO** | **VALLE DEL CAUCA** | | **MUNICIPIO** | **SANTIAGO DE CALI** | | |
| **GRUPO ETNICO** | **INDÍGENA** | | **COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA** | | **AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS** | |
| | **RAIZAL** | | **ROM** | | **SIN PERTENENCIA ÉTNICA** | **X** |

| COMPONENTE | LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO | | NÚMERO DE INTERCAMBIO | TAMAÑO DE LA PORCIÓN EN PESO (g) NETO | TAMAÑO DE LA PORCIÓN EN PESO COCIDO (g) | TAMAÑO DE LA PORCIÓN EN MEDIDA CASERA | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| BEBIDA LÁCTEA | SORBETES DE FRUTA | GRUPO A: SORBETES DE FRUTA (BANANO, GUAYABA, GUAYABA-MARACUYÁ) | 1 | 220 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 60 g fruta) | 200cc | 1 Vaso | Las bebidas lácteas deben llevar leche al 50%, lo cual equivale a: leche líquida 100cc o medio vaso, leche en polvo 15 g o 1 y 1/2 cucharada sopera colmada.<br><br>Cuando se intercambie una bebida láctea por un jugo de fruta, este deberá ir acompañado de un alimento lácteo, ya sea en el componente proteico, cereal acompañante o con la fruta. Este alimento lácteo debe ser queso (30 g) o yogur (100 cc).<br><br>Se aclara que los sorbetes de fruta, jugos de fruta y bebidas lácteas calientes únicamente podrán ser intercambiados entre preparaciones del mismo grupo, de acuerdo con su clasificación en las listas de intercambios. No se permite el intercambio entre sorbetes de fruta y bebidas lácteas calientes, dado que, aunque puedan presentar equivalencias en aporte calórico, difieren en composición de micronutrientes, contenido de fibra dietaria y costo. Solo en casos de contingencia debidamente justificados podrá autorizarse un intercambio entre grupos, previa validación técnica y aprobación del ente territorial. |
| | | GRUPO B: SORBETES DE FRUTA (MANGO, FRESA, GUÁNABANA, CURUBA) | 1 | 220 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 60 g fruta) | | 1 Vaso | |
| | JUGOS DE FRUTA | JUGO DE GUAYABA, MARACUYÁ-MANGO, TOMATE DE ÁRBOL, PIÑA, AGUA DE PANELA CON LIMÓN, JUGO DE MANGO | 1 | 220 cc total (100 cc agua y 60 g fruta) | | 1 Vaso | |
| | BEBIDA LÁCTEA CALIENTE | CHOCOLATE CON LECHE, COLADA DE AVENA CON LECHE, AGUA DE PANELA CON LECHE | 1 | 200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 12g Chocolate sin azúcar, avena, panela) | | 1 pocillo o vaso | |
| ALIMENTO PROTEÍCO | CARNES | PECHUGA DE POLLO, CARNE DE CERDO, CARNE DE RES | 1 | 60 a 82g | Según lo establecido en las guías de preparación | 4 cucharadas soperas | Realizar intercambios por alimentos del mismo grupo de alimentos. (Carnes - Huevo, quesos, leguminosas) |
| | HUEVO, QUESOS, LEGUMINOSAS | HUEVO REVUELTO CON TOMATE, HUEVO REVUELTO CON TOMATE Y CEBOLLA, QUESO CUAJADA, QUESO CREMA, QUESO CAMPESINO, QUESO MOZARRELA, FRIJOLES, LENTEJAS | 1 | Quesos 15 a Huevo 64g | Según lo establecido en las guías de preparación | Queso: 1 unidad pequeña Huevo: 1 unidad grande Leguminosas 1 cucharon | |
| CEREAL ACOMPAÑANTE | PAN TAJADO INDUSTRIAL O MANUAL TIPOS BLANCO, DE LECHE, INTEGRAL | | 1 | 60g | | 1 a 2 Tajadas gruesas | Sólo puede ser intercambiado por arepa. |
| | AREPA DE MAÍZ EN VARIEDADES PAISA, MAÍZ AMARILLO, MAÍZ PELADO, INTEGRAL, CHOCLO, TIPO BOYACENSE, TIPO SANTANDERIANA | | 1 | 50g - 100g | 50g - 100g | 1 Unid tipo Paisa | Si se compran listas para asar, su marca deberá ser previamente aprobada por el Eje de Calidad PAE Cali, sólo serán reemplazadas por frituras a base de harina de trigo. |
| | ACOMPAÑANTES ELABORADOS CON HARINA DE TRIGO EN FRITURA TIPO MACITAS, AREPUELAS, TORTILLA, DEDOS DE QUESO | | 1 | 100g | 110g | 1 Unid grande | Sólo serán intercambiadas por arepa. |
| | ARROZ BLANCO O CON FIDEOS | | 1 | 50g | 115g | 5 a 11 cucharadas colmadas de arroz cocido o un pocillo tintero a un pocillo chocolatero | |
| | PAPA COMÚN | | 1 | 30g - 70g | Chips 9g a 21g<br>Francesa 12g a 28g<br>Cocido 30g a 70g | Cocida: Una unid mediana a una unid grande<br>Dorada: 4 a 7 astillas pequeñas fritas. | |
| | PAPA CRIOLLA | | 1 | 40g - 100 g | Cocido 40g - 100g<br>Dorado 32g - 80g<br>Frito 30g - 75g | 4 unidades pequeñas | |
| | PLÁTANO HARTÓN MADURO | | 1 | 40g - 50 g | Tajadas 25g - 32g<br>Patacón 32g - 40g<br>Frito 28g - 35g<br>Sancochado 41g - 52g | Un trozo mediano cocido o 3 tajadas pequeñas fritas | |
| | PLÁTANO HARTÓN VERDE | | 1 | 40 g - 110g | Patacón 26g - 70g<br>Frito 26g - 72g | 5 a 7 rodajas tipo moneda | |
| FRUTA ENTERA | GRUPO A: PAPAYA, BANANO, PIÑA, MANDARINA, MANGO | | 1 | Neto:<br>Papaya 65g - 130g, Piña 20g - 135g, Mango 20g - 130g<br>Bruto:<br>Banano 86g, Mandarina 186g. | | Papaya entre media taza y una taza, Piña entre dos rodajas pequeñas y una taza, Mango entre dos tajadas pequeñas y una taza, Banano una unidad pequeña, Mandarina dos unidades medianas. | Las frutas sólo se podrán intercambiar entre las frutas del mismo grupo que el equipo del área nutricional de la ETC asignó.<br><br>Sólo se aceptará el intercambio de las frutas del grupo A por las del grupo B pero no al contrario. Pese a los cambios que se realicen, en un ciclo se debe garantizar la entrega de las frutas pera, manzana, sandía y granadilla en la frecuencia establecida por el ciclo aprobado, de forma tal que estos cambios no disminuyan la variedad del ciclo. |
| | GRUPO B: PERA, MANZANA, GRANADILLA, SANDÍA | | 1 | Neto:<br>Sandia 130 g<br>Bruto:<br>Pera 153g, Manzana 153g, Granadilla 100g. | | Sandía una taza, Pera una unidad mediana, Manzana una unidad mediana, Granadilla una unidad. | |
| AZÚCARES | AZÚCAR BLANCA O MORENA | | 1 | 4g a 7g | | Una cucharada sopera rasa | Sólo se permite el uso de panela para endulzar chocolate y arroz con leche por aceptación de la comunidad beneficiaria. |
| | PANELA | | 1 | 10g - 15g | | Una cucharada sopera colmada | |
| GRASAS | ACEITE DE SOYA, DE CÁNOLA, DE GIRASOL Y MAÍZ | | 1 | 3 a 6 cc | | Media a Una cucharada sopera colmada | Sólo se permitirán este tipo de aceites o la mezcla entre estos mismos. Por ende, un tipo de estos se puede intercambiar por otro en la cantidad total establecida en el menú. |
| | MARGARINA | | 1 | 3g - 5g | | Media a Una cucharada sopera | Este tipo de grasas solidificadas se podrán intercambiar entre sí exclusivamente en las preparaciones que las tienen programadas dentro de sus ingredientes, en ningún caso se permitirá el cambio de aceite por este tipo de grasas. |
| | MANTEQUILLA | | 1 | 3g - 5g | | Media a Una cucharada sopera | |

*Nota:*
*- Todas las condiciones establecidas para intercambiar alimentos o menús están consignadas en el Protocolo de Intercambios Nutricionales Anexo 11.*
*- Los cambios de menú deben garantizar que se mantenga la variedad en el ciclo de menús y los productos a ofrecer deben de ser de marcas previamente aprobadas por el Equipo Técnico de la ETC..*
*- Todo cambio que se realice debe garantizar el cumplimiento de la adecuación calórica y nutricional, también las frecuencias de entrega semanal como lo establece la Res 335/21 para esta modalidad.*
*- Todos los gramajes de verduras, tubérculos (según preparación), raíces y plátanos fueron referidos en neto crudo, para obtener el peso bruto el operador debe aplicar el porcentaje de parte comestible dado por la Tabla de Composición de Alimentos ICBF 2018 o la tabla de composición nutricional nacional que se use en caso de que la primera no contenga algún alimento. Las futas están expresadas en pesos brutos y/o netos de acuerdo a la forma como estas se ofrecen a los usuarios, no obstante, las expresadas en peso bruto garantizan la cantidad neta establecida por las minutas patrón dadas por la Res 335/21 para esta modalidad.*
*- Los cereales acompañantes cuya porción está referida como medio intercambio deben ir combinados con otro para garantizar la cobertura del intercambio completo de este componente.*

| | | | |
|---|---|---|---|
| **NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS** | | | |
| **FIRMA** | | **MATRÍCULA PROFESIONAL** | |
| **NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REVISA POR PARTE DE LA ETC A LA LISTA DE INTERCAMBIOS** | **GABRIELA GIRALDO MARTÍNEZ - ANA CAROLINA AGUADO OVIEDO** | | |
| **FIRMA** | Gabriela | **MATRÍCULA PROFESIONAL** | **1005964870-1151961148** |
| **REVISÓ Y APROBÓ:** | | | |

## F1.6 FORMATO LISTA DE INTERCAMBIO

### ANEXO 10.1 COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **GRUPO DE EDAD** | **NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO** | | **OPERADOR** | | | |
| **DEPARTAMENTO** | **VALLE DEL CAUCA** | | **MUNICIPIO** | **SANTIAGO DE CALI** | | |
| **GRUPO ETNICO** | **INDÍGENA** | | **COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA** | | **AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS** | |
| | **RAIZAL** | | **ROM** | | **SIN PERTENENCIA ÉTNICA** | **X** |

| COMPONENTE | LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO | | NÚMERO DE INTERCAMBIO | TAMAÑO DE LA PORCIÓN EN PESO (g) NETO CRUDO | TAMAÑO DE LA PORCIÓN EN PESO COCIDO (g) | TAMAÑO DE LA PORCIÓN EN MEDIDA CASERA | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| BEBIDA LÁCTEA | SORBETES DE FRUTA | GRUPO A: SORBETES DE FRUTA (BANANO, GUAYABA, GUAYABA-MARACUYÁ) | 1 | 220 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 60 g fruta) | 200cc | 1 Vaso | Las bebidas lácteas deben llevar leche al 50%, lo cual equivale a: leche líquida 100cc o medio vaso, leche en polvo 15 g o 1 y 1/2 cucharada sopera colmada.<br><br>Cuando se intercambie una bebida láctea por un jugo de fruta, este deberá ir acompañado de un alimento lácteo, ya sea en el componente proteico, cereal acompañante o con la fruta. Este alimento lácteo debe ser queso (30 g) o yogur (100 cc).<br><br>Se aclara que los sorbetes de fruta, jugos de fruta y bebidas lácteas calientes únicamente podrán ser intercambiados entre preparaciones del mismo grupo, de acuerdo con su clasificación en las listas de intercambios. No se permite el intercambio entre sorbetes de fruta y bebidas lácteas calientes, dado que, aunque puedan presentar equivalencias en aporte calórico, difieren en composición de micronutrientes, contenido de fibra dietaria y costo. Solo en casos de contingencia debidamente justificados podrá autorizarse un intercambio entre grupos, previa validación técnica y aprobación del ente territorial. |
| | | GRUPO B: SORBETES DE FRUTA (MANGO, FRESA, GUÁNABANA, CURUBA) | 1 | 220 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 60 g fruta) | | 1 Vaso | |
| | JUGOS DE FRUTA | JUGO DE GUAYABA, MARACUYÁ-MANGO, TOMATE DE ÁRBOL, PIÑA, AGUA DE PANELA CON LIMÓN, JUGO DE MANGO | 1 | 220 cc total (100 cc agua y 60 g fruta) | | 1 Vaso | |
| | BEBIDA LÁCTEA CALIENTE | CHOCOLATE CON LECHE, COLADA DE AVENA CON LECHE, AGUA DE PANELA CON LECHE | 1 | 200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 12g Chocolate sin azúcar, avena, panela) | | 1 pocillo o vaso | |
| ALIMENTO PROTEÍCO | CARNES | PECHUGA DE POLLO, CARNE DE CERDO, CARNE DE RES | 1 | 60 a 86g | Según lo establecido en las guías de preparación | 4 cucharadas soperas colmadas | Realizar intercambios por alimentos del mismo grupo de alimentos. (Carnes - Huevo, quesos, leguminosas) |
| | HUEVO, QUESOS, LEGUMINOSAS | HUEVO REVUELTO CON TOMATE, HUEVO REVUELTO CON TOMATE Y CEBOLLA, QUESO CUAJADA, QUESO CREMA, QUESO CAMPESINO, QUESO MOZARRELA, FRIJOLES, LENTEJAS | 1 | Quesos 20 a Huevos 85g | Según lo establecido en las guías de preparación | Queso: 1 unidad pequeña Huevo: Una a 1 y 1/2 Unidades Leguminosas 1 cucharon | |
| CEREAL ACOMPAÑANTE | PAN TAJADO INDUSTRIAL O MANUAL TIPOS BLANCO, DE LECHE, INTEGRAL | | 1 | 60g | | 1 a 3 Tajadas gruesas | Sólo puede ser intercambiado por arepa. |
| | AREPA DE MAÍZ EN VARIEDADES PAISA, MAÍZ AMARILLO, MAÍZ PELADO, INTEGRAL, CHOCLO, TIPO BOYACENSE, TIPO SANTANDERIANA | | 1 | 50g - 100g | 50g - 100g | 1 Unid tipo Paisa | Si se compran listas para asar, su marca deberá ser previamente aprobada por el Eje de Calidad PAE Cali, sólo serán reemplazadas por frituras a base de harina de trigo. |
| | ACOMPAÑANTES ELABORADOS CON HARINA DE TRIGO EN FRITURA TIPO MACITAS, AREPUELAS, TORTILLA, DEDOS DE QUESO | | 1 | 100g | 110g | 1 Unid grande | Sólo serán intercambiadas por arepa. |
| | ARROZ BLANCO O CON FIDEOS | | 1 | 59g | 136g | Un pocillo tintero a 1 pocillo chocolatero colmado | |
| | PAPA COMÚN | | 1 | 44g - 80g | Chips 13g a 24g Francesa 18g a 32g Cocido 44g a 80g | Cocida: Una unid mediana a una unid grande Dorada: 5 a 9 astillas pequeñas fritas. | |
| | PAPA CRIOLLA | | 1 | 40 g - 135 g | Cocido 40g - 135g Dorado 32g - 108g Frito 30g - 101g | 5 unidades pequeñas | |
| | PLÁTANO HARTÓN MADURO | | 1 | 50 g - 70 g | Tajadas 32g - 44g Patacón 40g - 55g Frito 35g - 49g Sancochado 52g - 72g | Un trozo grande cocido o 4 tajadas medianas fritas | |
| | PLÁTANO HARTÓN VERDE | | 1 | 40 g - 140g | Patacón 26g - 90g Frito 26g - 91g | 7 a 8 rodajas tipo moneda | |
| FRUTA ENTERA | GRUPO A: PAPAYA, BANANO, PIÑA, MANDARINA, MANGO | | 1 | Neto: Papaya 65g - 135g, Piña 20g - 145g, Mango 20g - 135g Bruto: Banano 86g, Mandarina 193g. | | Papaya una tajada, Piña una tajada, Mango una tajada, Banano una unidad pequeña, Mandarina una unidad grande. | Las frutas sólo se podrán intercambiar entre las frutas del mismo grupo que el equipo del área nutricional de la ETC asignó.<br><br>Sólo se aceptará el intercambio de las frutas del grupo A por las del grupo B pero no al contrario. Pese a los cambios que se realicen, en un ciclo se debe garantizar la entrega de las frutas pera, manzana, sandía y granadilla en la frecuencia establecida por el ciclo aprobado, de forma tal que estos cambios no disminuyan la variedad del ciclo. |
| | GRUPO B: PERA, MANZANA, GRANADILLA, SANDÍA | | 1 | Neto: Sandia 135g Bruto: Pera 159g, Manzana 159g, Granadilla 100g. | | Sandía una tajada, Pera una unidad mediana, Manzana una unidad mediana, Granadilla una unidad. | |
| AZÚCARES | AZÚCAR BLANCA O MORENA | | 1 | 4g a 7g | | Una cucharada sopera colmada | Sólo se permite el uso de panela para endulzar chocolate y arroz con leche por aceptación de la comunidad beneficiaria. |
| | PANELA | | 1 | 10g - 15g | | Una cucharada sopera colmada | |
| GRASAS | ACEITE DE SOYA, DE CÁNOLA, DE GIRASOL Y MAÍZ | | 1 | 3 a 10 cc | | Media a Dos cucharadas soperas colmadas | Sólo se permitirán este tipo de aceites o la mezcla entre estos mismos. Por ende, un tipo de estos se puede intercambiar por otro en la cantidad total establecida en el menú. |
| | MARGARINA | | 1 | 3g - 5g | | 1 Cucharada sopera colmada | Este tipo de grasas solidificadas se podrán intercambiar entre sí exclusivamente en las preparaciones que las tienen programadas dentro de sus ingredientes, en ningún caso se permitirá el cambio de aceite por este tipo de grasas. |
| | MANTEQUILLA | | 1 | 3g - 5g | | 1 Cucharada sopera colmada | |

*Nota:*
*- Todas las condiciones establecidas para intercambiar alimentos o menús están consignadas en el Protocolo de Intercambios Nutricionales Anexo 11.*
*- Los cambios de menú deben garantizar que se mantenga la variedad en el ciclo de menús y los productos a ofrecer deben de ser de marcas previamente aprobadas por el Equipo Técnico de la ETC..*
*- Todo cambio que se realice debe garantizar el cumplimiento de la adecuación calórica y nutricional, también las frecuencias de entrega semanal como lo establece la Res 335/21 para esta modalidad.*
*- Todos los gramajes de verduras, tubérculos (según preparación), raíces y plátanos fueron referidos en neto crudo, para obtener el peso bruto el operador debe aplicar el porcentaje de parte comestible dado por la Tabla de Composición de Alimentos ICBF 2018 o la tabla de composición nutricional nacional que se use en caso de que la primera no contenga algún alimento. Las futas están expresadas en pesos brutos y/o netos de acuerdo a la forma como estas se ofrecen a los usuarios, no obstante, las expresadas en peso bruto garantizan la cantidad neta establecida por las minutas patrón dadas por la Res 335/21 para esta modalidad.*
*- Los cereales acompañantes cuya porción está referida como medio intercambio deben ir combinados con otro para garantizar la cobertura del intercambio completo de este componente.*

| | | | |
|---|---|---|---|
| **NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS** | | | |
| **FIRMA** | | **MATRÍCULA PROFESIONAL** | |
| **NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REVISA POR PARTE DE LA ETC A LA LISTA DE INTERCAMBIOS** | **GABRIELA GIRALDO MARTÍNEZ - ANA CAROLINA AGUADO OVIEDO** | | |
| **FIRMA** | Gabriela | **MATRÍCULA PROFESIONAL** | **1005964870-1151961148** |
| **REVISÓ Y APROBÓ:** | | | |

**INSTRUCTIVO DE DILIGENCIAMIENTO**
**FORMATO LISTA DE INTERCAMBIOS**

A continuación se indica la información que debe ser consignada en cada uno de los campos contenidos en el formato de "Lista de Intercambios". Se debe considerar que las listas de intercambios son agrupaciones, en las cuales los alimentos incluidos en cada una de las ellas, poseen aproximadamente el mismo aporte de calorías, 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

| | |
|---|---|
| **GRUPO DE EDAD** | Debe registrarse el grupo de edad para el cual se está realizando el análisis nutricional del ciclo de menús, el cual debe corresponder con lo establecido los rangos etarios definidos en el Lineamiento Técnico y Administrativo del Programa de Alimentación Escolar, así: 4 a 6 años 11 meses, 7 a 12 años 11 meses o13 a 17 años 11 meses |
| **OPERADOR** | Registrar el nombre de la entidad contratada para la operación del Programa de Alimentación Escolar |
| **DEPARTAMENTO** | Registrar el departamento en el cual se está realizando la operación del Programa de Alimentación Escolar |
| **MUNICIPIO** | Registrar el municipio en el cual se está realizando la operación del Programa de Alimentación Escolar |
| **GRUPO ÉTNICO** | Marcar con una X si el análisis nutricional es para 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 comunidad / pueblo indígena a atender |
| **COMPONENTE** | Estos se refieren a los grupos de alimentos que se ofrecen al interior del programa. El número a ofrecer deberá corresponder a lo establecido en la Minuta Patrón, buscando respetar los hábitos alimentarios de la población. |
| **LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO** | Registre el alimento que pertenece al grupo, tanto que hace parte de los menús diseñados y aprobados, como el que se aprueba para intercambio, considerando disponibilidad por producción, cosecha y hábitos alimentarios del municipio / departamento en el que se está realizando la operacion del Programa de Alimentación Escolar |