ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

Alimentos para Aprender

F1.6 FORMATO LISTA DE INTERCAMBIO

ANEXO 10.3 MODALIDAD ALMUERZO JORNADA ÚNICA 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
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO		1	50 g	Cocido 33g Dorado 32g	3 Cdas soperas rasas	Las carnes de res y de cerdo sólo se deben ofrecer en los cortes establecidos por la Res 335/21. Las preparaciones proteicas de orígen animal no podrán ser intercambiadas por preparaciones proteicas de orígen vegetal. Se debe ofrecer la carne de res en la frecuencia establecida en el ciclo aprobado (2 veces)
	HUEVO DE GALLINA		1	50 g - 60g	50 g - 60g	1Unid	
	CARNE DE CERDO		1	50 g	Cocido 32g Dorado 38g Frito 28g	2 Cdas Soperas colmadas	
	CARNE DE RES		1	50 g	Dorado 39g	2 Cdas Soperas colmadas	
	ATÚN EN AGUA, ATÚN EN ACEITE		1	50 g	50 g	4 Cdas Soperas rasas	
LEGUMINOSAS	FRÍJOL, LENTEJAS, GARBANZOS, BLANQUILLOS, ARVEJA SECA		1	12g	Hidratado y cocido 27g - 30g	3 Cdas dulceras colmada	La arveja verde seca podrá ser utilizada como verdura entre las ensaladas o preparaciones de verdura cocida, en cuyo caso no cumplirá estrictamente el gramaje del intercambio de leguminosa. No se permitirá cambiar ofrecer este grupo de alimentos en menús donde el jugo lleve leche.
CEREALES	ARROZ BLANCO, ARROZ CON FIDEOS Y ARROZ CON VERDURAS		1	25 g	58 g	4 a 5 Cucharadas Soperas colmadas o 3/4 pocillo tintero	En el caso del arroz con verduras, este se debe intercambiar por otra verdura, no por arroz solo.
	PASTAS ALIMENTICIAS TIPO FIDEOS		1/4	Fideos entre arroz 4g a 6g	11g a 17g	1 cucharada sopera colmada	Los fideos sólo se ofrecerán mezclados entre el arroz en menor proporción para dar variedad y su cantidad hará parte del intercambio de arroz..
	PASTAS ALIMENTICIAS ESPAGUETTIS, MACARRONES, TORNILLITOS, PENNE, TALLARINES, CONCHAS.		1	25g	69g	5 a 7 Cucharadas Soperas. En pasta larga 1 Cda Trinche	Será intercambio del arroz sólo en situaciones de contingencia que afecten la disponibilidad de dicho cereal.
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COMÚN		1	50g a 60g	Chips: 15g - 18g Francesa: 38g - 45g Cocido: 50g - 59g Frito: 35g - 42g	Cocida: 1 a 2 unids pequeñas. Frita: 1 Unid pequeña.	
	PAPA CRIOLLA		1	50g a 60g	Cocida: 50g a 60g Dorada: 40g a 48g Frito: 38g - 45g	1 a 2 Unids pequeñas o 1 Unid Mediana	
	PLÁTANO HARTÓN MADURO		1	50 g	Tajadas: 32 g Patacón: 40 g Frito: 35 g Sancochado: 52 g	Cocido: 1/4 Unid pequeña Frito: 2 tajadas	
	PLÁTANO HARTÓN VERDE		1	50 g	Patacón: 32 g Frito: 33 g	4 Rodajas tipo Monedita	Su preparación debe ser frita solamente (patacón, tostada o moneditas).
	ACOMPAÑANTES ELABORADOS CON HARINA DE TRIGO EN FRITURA TIPO MACITAS, AREPUELAS, TORTILLA		1	25g	50g	1 unid mediana	Sólo se permite su entrega como acompañante de la porción de arroz.
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	VERDURAS DE HOJA COMO ESPINACA, LECHUGA, REPOLLO BLANCO O MORADO, APIO, ACELGAS, CILANTRO,TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA, PEPINO COHOMBRO		1	10 g cada verdura (total ensalada 30 g)	10 g cada verdura (total ensalada 30 g)	5 Cdas Soperas Colmadas	Las frutas que hagan parte de la ensalada serán tomadas como parte de este intercambio. Las frutas ingrediente de una ensalada podrán ser intercambiadas por otra fruta con similares características organolépticas para no alterar la presentación de la ensalada originalmente programada.
	AHUYAMA O ZAPALLO , SUKINI O CALABACÍN ESPAÑOL, CALABAZA, ARVEJA VERDE, REMOLACHA, HABICHUELA, AGUACATE, PIMENTON, COLIFLOR, BROCOLI, ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO		1	10 g cada verdura (total ensalada 30 g)	10 g cada verdura (total ensalada 30 g)	5 Cdas Soperas Colmadas	Este tipo de verduras irán cocidas acompañando las carnes o tubérculos (papa). Se debe ofrecer la espinaca, brócoli y aguacate en la frecuencia establecida en el ciclo aprobado.
BEBIDA JUGO DE FRUTA	SORBETES DE FRUTA	GRUPO A: SORBETES DE FRUTA (BANANO, GUAYABA, MANGO)	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 60 g fruta)		1 Vaso mediano	Las frutas sólo se podrán intercambiar entre las frutas del mismo grupo que el equipo del área nutricional de la ETC asignó. Estas bebidas lácteas sólo se pueden intercambiar entre si y deben llevar leche al 50% (100cc o 13g de leche),
		GRUPO B: SORBETES DE FRUTA (FRESA, GUÁNABANA, CURUBA)	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 60 g fruta)		1 Vaso mediano	
	JUGOS DE FRUTA	GRUPO A: JUGO DE FRUTA (GUAYABA, MANDARINA, TOMATE DE ÁRBOL, PIÑA, MANGO)	1	200 cc total (200 cc agua y 60 g fruta)		1 Vaso mediano	
		GRUPO B: JUGO DE FRUTA (MARACUYÁ, LULO, GUÁNABANA, NARANJA)	1	200 cc total (200 cc agua y 60 g fruta)		1 Vaso mediano	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE EN JUGO		1	100cc líquida o 13g en polvo		1/2 vaso leche líquida y 1 Cda sopera colmada leche en polvo	Estos dos lácteos se pueden intercambiar entre si garantizando el servido adecuado o separado del queso, de tal manera que no afecte la aceptación por parte de la comunidad beneficiaria.
	QUESO CUAJADA, QUESO CREMA, QUESO DOBLE CREMA, QUESO CAMPESINO, QUESO MOZARELLA		1	10g		1 tajada pequeña delgada	
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA O MORENA		1	5g a 6g		1 Cda Sopera	Las bebidas pueden ser endulzadas con panela en caso tal de no contar con azúcar.
	PANELA		1	6g		1 Cda Sopera	
GRASAS	ACEITE DE SOYA, DE CÁNOLA, DE GIRASOL, MAÍZ		1	5cc a 12cc		1/2 Cdita a 1 Cda 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. La cantidad dada por intercambio corresponde al promedio diario según Res 335/21.
	MARGARINA		1	1g a 2g		Media Cdita	Este tipo de grasas solidificadas se podrán intercambiar entre si 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	1g a 2g		Media Cdita	

Nota:
- Todas las condiciones establecidas para intercambiar alimentos o menús están consignadas en el Protocolo de Intercambios Nutricionales Anexo 25.
- 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, plátanos y frutas 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.

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:			

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

Alimentos para Aprender

F1.6 FORMATO LISTA DE INTERCAMBIO

ANEXO 10.3 MODALIDAD ALMUERZO JORNADA ÚNICA 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		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
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO		1	55 g	Cocido 36g Dorado 35g	3 a 4 Cdas soperas rasas	Las carnes de res y de cerdo sólo se deben ofrecer en los cortes establecidos por la Res 335/21. Las preparaciones proteicas de orígen animal no podrán ser intercambiadas por preparaciones proteicas de orígen vegetal. Se debe ofrecer la carne de res en la frecuencia establecida en el ciclo aprobado (2 veces)
	HUEVO DE GALLINA		1	50g - 65g	50g - 65g	1 Unid	
	CARNE DE CERDO		1	55g - 60 g	Cocido 35g - 38g Dorado 42g 46g Frito 30g - 33g	2 a 3 Cdas Soperas Colmadas	
	CARNE DE RES		1	55 g	Dorado 42g	2 a 3 Cdas Soperas Colmadas	
	ATÚN EN AGUA, ATÚN EN ACEITE		1	55 g	55 g	4 Cdas Soperas colmadas	
LEGUMINOSAS	FRÍJOL, LENTEJAS, GARBANZOS, BLANQUILLOS, ARVEJA SECA		1	20 g	Hidratado y cocido 45g - 50g	3 a 4 Cdas Dulceras colmadas	La arveja verde seca podrá ser utilizada como verdura entre las ensaladas o preparaciones de verdura cocida, en cuyo caso no cumplirá estrictamente el gramaje del intercambio de leguminosa. No se permitirá cambiar ofrecer este grupo de alimentos en menús donde el jugo lleve leche.
CEREALES	ARROZ BLANCO, ARROZ CON FIDEOS Y ARROZ CON VERDURAS		1	35g a 40g	81g a 92g	4 a 6 Cucharadas Soperas colmadas o 1 pocillo tintero	En el caso del arroz con verduras, este se debe intercambiar por otra verdura, no por arroz solo.
	PASTAS ALIMENTICIAS TIPO FIDEOS		1/6	Fideos entre arroz 7g a 9g	18g a 21g	1 a 2 cucharadas soperas colmadas	Los fideos sólo se ofrecerán mezclados entre el arroz en menor proporción para dar variedad y su cantidad hará parte del intercambio de arroz..
	PASTAS ALIMENTICIAS ESPAGUETTIS, MACARRONES, TORNILLITOS, PENNE, TALLARINES, CONCHAS.		1	35g	85g	6 a 8 Cucharadas Soperas. En pasta larga 1 Cda Trinche colmada.	Será intercambio del arroz sólo en situaciones de contingencia que afecten la disponibilidad de dicho cereal.
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COMÚN		1	60g a 70g	Chips: 18g - 21g Francesa: 45g - 53g Cocido: 59g - 69g Frito: 42g - 49g	Cocida 1 unid peq a 2 Unids medianas. Dorada y Frita: 1 unid mediana a 2 unids medianas	
	PAPA CRIOLLA		1	60g a 75g	Cocida: 59g a 74g Dorada: 48g a 60g Frito: 45g - 56g	2 Unids pequeñas o 1 Unid mediana.	
	PLÁTANO HARTÓN MADURO		1	60g a 65g	Tajadas: 38 g - 41 g Patacón: 47 g - 51 g Frito: 42 g - 46 g Sancochado: 62 g - 67 g	Cocido: 1/4 Unid pequeña o mediana. Frito: 3 a 4 tajadas	
	PLÁTANO HARTÓN VERDE		1	60g	Patacón: 38 g Frito: 39 g	5 Rodajas tipo Monedita	Su preparación debe ser frita solamente (patacón, tostada o moneditas).
	ACOMPAÑANTES ELABORADOS CON HARINA DE TRIGO EN FRITURA TIPO MACITAS, AREPUELAS, TORTILLA		1	70g	70g	1 unid mediana	Sólo se permite su entrega como acompañante de la porción de arroz.
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	VERDURAS DE HOJA COMO ESPINACA, LECHUGA, REPOLLO BLANCO O MORADO, APIO, ACELGAS, CILANTRO,TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA, PEPINO COHOMBRO		1	15 g cada verdura (total ensalada 45 g)	15 g cada verdura (total ensalada 45 g)	6 Cdas Soperas Colmadas	Las frutas que hagan parte de la ensalada serán tomadas como parte de este intercambio. Las frutas ingrediente de una ensalada podrán ser intercambiadas por otra fruta con similares características organolépticas para no alterar la presentación de la ensalada originalmente programada.
	AHUYAMA O ZAPALLO , SUKINI O CALABACÍN ESPAÑOL, CALABAZA, ARVEJA VERDE, REMOLACHA, HABICHUELA, AGUACATE, PIMENTON, COLIFLOR, BROCOLI, ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO		1	15 g cada verdura (total ensalada 45 g)	15 g cada verdura (total ensalada 45 g)	6 Cdas Soperas Colmadas	Este tipo de verduras irán cocidas acompañando las carnes o tubérculos (papa). Se debe ofrecer la espinaca, brócoli y aguacate en la frecuencia establecida en el ciclo aprobado.
BEBIDA JUGO DE FRUTA	SORBETES DE FRUTA	GRUPO A: SORBETES DE FRUTA (BANANO, GUAYABA)	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 60 g fruta)		1 Vaso mediano	Las frutas sólo se podrán intercambiar entre las frutas del mismo grupo que el equipo del área nutricional de la ETC asignó. Estas bebidas lácteas sólo se pueden intercambiar entre si y deben llevar leche al 50% (100cc o 13g de leche),
		GRUPO B: SORBETES DE FRUTA (MANGO, FRESA, GUÁNABANA, CURUBA)	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 60 g fruta)		1 Vaso mediano	
	JUGOS DE FRUTA	GRUPO A: JUGO DE FRUTA (GUAYABA, NARANJA, MANDARINA, TOMATE DE ÁRBOL, PIÑA)	1	200 cc total (200 cc agua y 60 g fruta)		1 Vaso mediano	
		GRUPO B: JUGO DE FRUTA (MARACUYÁ, LULO, MANGO, GUÁNABANA)	1	200 cc total (200 cc agua y 60 g fruta)		1 Vaso mediano	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE EN JUGO		1	100cc líquida o 13g en polvo		1/2 vaso leche líquida y 1 Cda sopera colmada leche en polvo	Estos dos lácteos se pueden intercambiar entre si garantizando el servido adecuado o separado del queso, de tal manera que no afecte la aceptación por parte de la comunidad beneficiaria.
	QUESO CUAJADA, QUESO CREMA, QUESO DOBLE CREMA, QUESO CAMPESINO, QUESO MOZARELLA		1	17g		1 tajada delgada	
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA O MORENA		1	5g a 6g		1 Cda Sopera	Las bebidas pueden ser endulzadas con panela en caso tal de no contar con azúcar.
	PANELA		1	3g a 5g		1 Cda Sopera	
GRASAS	ACEITE DE SOYA, DE CÁNOLA, DE GIRASOL, MAÍZ		1	6cc a 15cc		1/2 Cdita a 1 Cda 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. La cantidad dada por intercambio corresponde al promedio diario según Res 335/21.
	MARGARINA		1	2g a 3g		Media Cdita	Este tipo de grasas solidificadas se podrán intercambiar entre si 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 a 3g		Media Cdita	

Nota:
- Todas las condiciones establecidas para intercambiar alimentos o menús están consignadas en el Protocolo de Intercambios Nutricionales Anexo 25.
- 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, plátanos y frutas 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.

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:			

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

Alimentos para Aprender

F1.6 FORMATO LISTA DE INTERCAMBIO

ANEXO 10.3 MODALIDAD ALMUERZO JORNADA ÚNICA 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		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
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO		1	63 g	Cocido 42g Dorado 40g	4 Cdas soperas colmadas	Las carnes de res y de cerdo sólo se deben ofrecer en los cortes establecidos por la Res 335/21. Las preparaciones proteicas de orígen animal no podrán ser intercambiadas por preparaciones proteicas de orígen vegetal. Se debe ofrecer la carne de res en la frecuencia establecida en el ciclo aprobado (2 veces)
	HUEVO DE GALLINA		1	60g -75g	60g -75g	1 Unid grande	
	CARNE DE CERDO		1	63g - 70g	Cocido 40g - 44g Dorado 48g - 53g Frito 35g - 39g	3 Cucharadas soperas colmadas	
	CARNE DE RES		1	63 g	Dorado 49g	3 a 4 Cucharadas soperas colmadas	
	ATÚN EN AGUA, ATÚN EN ACEITE		1	50g	50g	5 Cucharadas soperas rasas	
LEGUMINOSAS	FRÍJOL, LENTEJAS, GARBANZOS, BLANQUILLOS, ARVEJA SECA		1	25 g	Hidratado y cocido 57g - 63g	1/2 cucharón	La arveja verde seca podrá ser utilizada como verdura entre las ensaladas o preparaciones de verdura cocida, en cuyo caso no cumplirá estrictamente el gramaje del intercambio de leguminosa. No se permitirá cambiar ofrecer este grupo de alimentos en menús donde el jugo lleve leche.
CEREAL	ARROZ BLANCO, ARROZ CON FIDEOS Y ARROZ CON VERDURAS		1	46 g a 50 g	106 g - 115 g	6 a 10 cucharas soperas colmadas	En el caso del arroz con verduras, este se debe intercambiar por otra verdura, no por arroz solo.
	PASTAS ALIMENTICIAS TIPO FIDEOS		1/4	Fideos entre arroz 10g	28g	2 Cucharadas colmadas	Los fideos sólo se ofrecerán mezclados entre el arroz en menor proporción para dar variedad y su cantidad hará parte del intercambio de arroz..
	PASTAS ALIMENTICIAS ESPAGUETTIS, MACARRONES, TORNILLITOS, PENNE, TALLARINES, CONCHAS.		1	40g	110g	2/3 pocillo chocolatero	Será intercambio del arroz sólo en situaciones de contingencia que afecten la disponibilidad de dicho cereal.
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COMÚN		1	80 g	Chips: 24 g Francesa: 60 g Cocido: 79 g Frito:56 g	Cocida 1 unid peq a 2 Unids medianas. Dorada y Frita: 1 unid mediana a 2 unids medianas	
	PAPA CRIOLLA		1	80g	Cocida: 79 g Dorada: 64 g Frito: 60 g	4 Unid pequeñas o 3 medianas	
	PLÁTANO HARTÓN MADURO		1	80 g	Tajadas: 50 g Patacón: 63 g Frito: 56 g Sancochado: 82 g	Cocido: 1/4 a 1/2 Unid pequeña. Frito: 3 a 5 tajadas	
	PLÁTANO HARTÓN VERDE		1	60g - 80g	Patacón: 38 g - 51 g Frito: 39 g - 52 g	6 Rodajas tipo Monedita	Su preparación debe ser frita solamente (patacón, tostada o moneditas).
	ACOMPAÑANTES ELABORADOS CON HARINA DE TRIGO EN FRITURA TIPO MACITAS, AREPUELAS, TORTILLA		1	42g	84g	1 unid grande o 2 pequeñas	Sólo se permite su entrega como acompañante de la porción de arroz.
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	VERDURAS DE HOJA COMO ESPINACA, LECHUGA, REPOLLO BLANCO O MORADO, APIO, ACELGAS, CILANTRO,TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA, PEPINO COHOMBRO		1	15 g cada verdura (total ensalada 45 g)	15 g cada verdura (total ensalada 45 g)	6 Cdas Soperas Colmadas	Las frutas que hagan parte de la ensalada serán tomadas como parte de este intercambio. Las frutas ingrediente de una ensalada podrán ser intercambiadas por otra fruta con similares características organolépticas para no alterar la presentación de la ensalada originalmente programada.
	AHUYAMA O ZAPALLO , SUKINI O CALABACÍN ESPAÑOL, CALABAZA, ARVEJA VERDE, REMOLACHA, HABICHUELA, AGUACATE, PIMENTON, COLIFLOR, BROCOLI, ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO		1	15 g cada verdura (total ensalada 45 g)	15 g cada verdura (total ensalada 45 g)	6 Cdas Soperas Colmadas	Este tipo de verduras irán cocidas acompañando las carnes o tubérculos (papa). Se debe ofrecer la espinaca, brócoli y aguacate en la frecuencia establecida en el ciclo aprobado.
BEBIDA JUGO DE FRUTA	SORBETES DE FRUTA	GRUPO A: SORBETES DE FRUTA (BANANO, GUAYABA)	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 60 g fruta)		1 Vaso mediano	Las frutas sólo se podrán intercambiar entre las frutas del mismo grupo que el equipo del área nutricional de la ETC asignó. Estas bebidas lácteas sólo se pueden intercambiar entre si y deben llevar leche al 50% (100cc o 13g de leche),
		GRUPO B: SORBETES DE FRUTA (MANGO, FRESA, GUÁNABANA, CURUBA)	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 60 g fruta)		1 Vaso mediano	
	JUGOS DE FRUTA	GRUPO A: JUGO DE FRUTA (GUAYABA, NARANJA, MANDARINA, TOMATE DE ÁRBOL, PIÑA)	1	200 cc total (200 cc agua y 60 g fruta)		1 Vaso mediano	
		GRUPO B: JUGO DE FRUTA (MARACUYÁ, LULO, MANGO, GUÁNABANA)	1	200 cc total (200 cc agua y 60 g fruta)		1 Vaso mediano	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE EN JUGO		1	100cc líquida o 13g en polvo		1/2 vaso leche líquida y 1 Cda sopera colmada leche en polvo	Estos dos lácteos se pueden intercambiar entre si garantizando el servido adecuado o separado del queso, de tal manera que no afecte la aceptación por parte de la comunidad beneficiaria.
	QUESO CUAJADA, QUESO CREMA, QUESO DOBLE CREMA, QUESO CAMPESINO, QUESO MOZARELLA		1	30g		2 tajadas delgadas	
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA O MORENA		1	6g a 8g		1 Cda Sopera	Las bebidas pueden ser endulzadas con panela en caso tal de no contar con azúcar.
	PANELA		1	6g a 8g		1 Cda Sopera	
GRASAS	ACEITE DE SOYA, DE CÁNOLA, DE GIRASOL, MAÍZ		1	9cc a 19cc		1 a 2 Cdas rasas	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. La cantidad dada por intercambio corresponde al promedio diario según Res 335/21.
	MARGARINA		1	3g a 4g		Media a 1 Cdita	Este tipo de grasas solidificadas se podrán intercambiar entre si 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 a 4g		Media a 1 Cdita	

Nota:
- Todas las condiciones establecidas para intercambiar alimentos o menús están consignadas en el Protocolo de Intercambios Nutricionales Anexo 25.
- 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, plátanos y frutas 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.

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:			

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

Alimentos para Aprender

F1.6 FORMATO LISTA DE INTERCAMBIO

ANEXO 10.3 MODALIDAD ALMUERZO JORNADA ÚNICA 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		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
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO		1	74g - 85g	Cocido 49g - 56g Dorado 47g - 54g	3 a 4 Cdas soperas	Las carnes de res y de cerdo sólo se deben ofrecer en los cortes establecidos por la Res 335/21. Las preparaciones proteicas de orígen animal no podrán ser intercambiadas por preparaciones proteicas de orígen vegetal. Se debe ofrecer la carne de res en la frecuencia establecida en el ciclo aprobado (2 veces)
	HUEVO DE GALLINA		1	65 g - 80 g	65 g - 80 g	1 y media Unid	
	CARNE DE CERDO		1	70 g - 80 g	Cocido 44g - 50g Dorado 53g - 61g Frito 39g - 44g	3 a 4 Cucharadas soperas	
	CARNE DE RES		1	70 g	Dorado 54g	4 a 5 Cucharadas soperas	
	ATÚN EN AGUA, ATÚN EN ACEITE		1	70g	70 g	Un poco más de 1/2 lata por 120g	
LEGUMINOSAS	FRÍJOL, LENTEJAS, GARBANZOS, BLANQUILLOS, ARVEJA SECA		1	37 g	Hidratado y cocido 84g - 93g	1/2 Cucharón	La arveja verde seca podrá ser utilizada como verdura entre las ensaladas o preparaciones de verdura cocida, en cuyo caso no cumplirá estrictamente el gramaje del intercambio de leguminosa. No se permitirá cambiar ofrecer este grupo de alimentos en menús donde el jugo lleve leche.
CEREALES	ARROZ BLANCO, ARROZ CON FIDEOS Y ARROZ CON VERDURAS		1	50g a 70g	115g a 161g	1 pocillo chocolatero bajo a colmado	En el caso del arroz con verduras, este se debe intercambiar por otra verdura, no por arroz solo.
	PASTAS ALIMENTICIAS TIPO FIDEOS		1/6	Fideos entre arroz 10g	28g	2 Cucharadas colmadas	Los fideos sólo se ofrecerán mezclados entre el arroz en menor proporción para dar variedad y su cantidad hará parte del intercambio de arroz.
	PASTAS ALIMENTICIAS ESPAGUETTIS, MACARRONES, TORNILLITOS, PENNE, TALLARINES, CONCHAS.		1	56g	154g	1 pocillo chocolatero bajo a colmado	Será intercambio del arroz sólo en situaciones de contingencia que afecten la disponibilidad de dicho cereal.
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COMÚN		1	100 g - 130 g	Chips: 30 g - 39 g Francesa: 75 g - 98 g Cocido: 99 g - 129 g Frito:70 g - 91 g	Cocida y Dorada: 2 Unids Grandes. Frita: 1 a 2 Unids medianas.	
	PAPA CRIOLLA		1	110g a 115g	Cocida: 109 g - 114 g Dorada: 88 g - 92 g Frito: 83 g - 86 g	Cocida y frita 3 Unids medianas	
	PLÁTANO HARTÓN MADURO		1	100 g a 110 g	Tajadas: 63 g - 69 g Patacón: 79 g - 87 g Frito: 70 g - 77 g Sancochado: 103 g - 113 g	Cocido: 1/4 a 1/2 Unid mediana. Frito: 4 a 6 tajadas medianas a grandes	
	PLÁTANO HARTÓN VERDE		1	100g	Patacón: 64 g Frito: 65 g	7 Rodajas tipo Monedita	Su preparación debe ser frita solamente (patacón, tostada o moneditas).
	ACOMPAÑANTES ELABORADOS CON HARINA DE TRIGO EN FRITURA TIPO MACITAS, AREPUELAS, TORTILLA		1	60g	120g	1 unid grande o 2 pequeñas	Sólo se permite su entrega como acompañante de la porción de arroz.
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	VERDURAS DE HOJA COMO ESPINACA, LECHUGA, REPOLLO BLANCO O MORADO, APIO, ACELGAS, CILANTRO,TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA, PEPINO COHOMBRO		1	20 g cada verdura (total ensalada 60 g)	20 g cada verdura (total ensalada 60 g)	7 Cdas Soperas Colmadas	Las frutas que hagan parte de la ensalada serán tomadas como parte de este intercambio. Las frutas ingrediente de una ensalada podrán ser intercambiadas por otra fruta con similares características organolépticas para no alterar la presentación de la ensalada originalmente programada.
	AHUYAMA O ZAPALLO , SUKINI O CALABACÍN ESPAÑOL, CALABAZA, ARVEJA VERDE, REMOLACHA, HABICHUELA, AGUACATE, PIMENTON, COLIFLOR, BROCOLI, ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO		1	20 g cada verdura (total ensalada 60 g)	20 g cada verdura (total ensalada 60 g)	7 Cdas Soperas Colmadas	Este tipo de verduras irán cocidas acompañando las carnes o tubérculos (papa). Se debe ofrecer la espinaca, brócoli y aguacate en la frecuencia establecida en el ciclo aprobado.
BEBIDA JUGO DE FRUTA	SORBETES DE FRUTA	GRUPO A: SORBETES DE FRUTA (BANANO, GUAYABA)	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 60 g fruta)		1 Vaso mediano	Las frutas sólo se podrán intercambiar entre las frutas del mismo grupo que el equipo del área nutricional de la ETC asignó. Estas bebidas lácteas sólo se pueden intercambiar entre si y deben llevar leche al 50% (100cc o 15 g de leche),
		GRUPO B: SORBETES DE FRUTA (MANGO, FRESA, GUÁNABANA, CURUBA)	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 60 g fruta)		1 Vaso mediano	
	JUGOS DE FRUTA	GRUPO A: JUGO DE FRUTA (GUAYABA, NARANJA, MANDARINA, TOMATE DE ÁRBOL, PIÑA)	1	200 cc total (200 cc agua y 60 g fruta)		1 Vaso mediano	
		GRUPO B: JUGO DE FRUTA (MARACUYÁ, LULO, MANGO, GUÁNABANA)	1	200 cc total (200 cc agua y 60 g fruta)		1 Vaso mediano	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE EN JUGO		1	110cc líquida o 15g en polvo		1/2 vaso leche líquida y 2 Cditas colmadas leche en polvo	Estos dos lácteos se pueden intercambiar entre si garantizando el servido adecuado o separado del queso, de tal manera que no afecte la aceptación por parte de la comunidad beneficiaria.
	QUESO CUAJADA, QUESO CREMA, QUESO DOBLE CREMA, QUESO CAMPESINO, QUESO MOZARELLA		1	35g		2 tajadas delgadas	
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA O MORENA		1	8g a 10g		1 Cda Sopera rasa	Las bebidas pueden ser endulzadas con panela en caso tal de no contar con azúcar.
	PANELA		1	8g a 10g		1 Cda Sopera rasa	
GRASAS	ACEITE DE SOYA, DE CÁNOLA, DE GIRASOL, MAÍZ		1	12cc a 23cc		1 a 2 Cdas Soperas	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. La cantidad dada por intercambio corresponde al promedio diario según Res 335/21.
	MARGARINA		1	3 a 5g		Media a 1 Cdita	Este tipo de grasas solidificadas se podrán intercambiar entre si 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	3 a 5g		Media a 1 Cdita	

Nota:
- Todas las condiciones establecidas para intercambiar alimentos o menús están consignadas en el Protocolo de Intercambios Nutricionales Anexo 25.
- 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, plátanos y frutas 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.

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:			

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

Alimentos para Aprender

F1.6 FORMATO LISTA DE INTERCAMBIO

ANEXO 10.3 MODALIDAD ALMUERZO JORNADA ÚNICA 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		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
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO		1	86 g - 90 g	Cocido 57g - 59g Dorado 54g - 57g	4 a 5 Cdas soperas	Las carnes de res y de cerdo sólo se deben ofrecer en los cortes establecidos por la Res 335/21. Las preparaciones proteicas de orígen animal no podrán ser intercambiadas por preparaciones proteicas de orígen vegetal. Se debe ofrecer la carne de res en la frecuencia establecida en el ciclo aprobado (2 veces)
	HUEVO DE GALLINA		1	75g - 90g	75g - 90g	1 y 1/2 unids	
	CARNE DE CERDO		1	75g - 95 g	Cocido 47g - 60g Dorado 57g - 72g Frito 41g - 52g	4 a 5 Cucharadas soperas	
	CARNE DE RES		1	75 g	Dorado 58g	4 a 6 Cucharadas soperas	
	ATÚN EN AGUA, ATÚN EN ACEITE		1	80g	70 g	2/3 de lata por 120g	
LEGUMINOSAS	FRÍJOL, LENTEJAS, GARBANZOS, BLANQUILLOS, ARVEJA SECA		1	45 g	Hidratado y cocido 102 g - 113 g	1 cucharón	La arveja verde seca podrá ser utilizada como verdura entre las ensaladas o preparaciones de verdura cocida, en cuyo caso no cumplirá estrictamente el gramaje del intercambio de leguminosa. No se permitirá cambiar ofrecer este grupo de alimentos en menús donde el jugo lleve leche.
CEREALES	ARROZ BLANCO, ARROZ CON FIDEOS Y ARROZ CON VERDURAS		1	55g a 80g	127g a 184g	1 pocillo chocolatero colmado	En el caso del arroz con verduras, este se debe intercambiar por otra verdura, no por arroz solo.
	PASTAS ALIMENTICIAS TIPO FIDEOS		1/6	Fideos entre arroz 10g	28g	2 Cucharadas colmadas	Los fideos sólo se ofrecerán mezclados entre el arroz en menor proporción para dar variedad y su cantidad hará parte del intercambio de arroz.
	PASTAS ALIMENTICIAS ESPAGUETTIS, MACARRONES, TORNILLITOS, PENNE, TALLARINES, CONCHAS.		1	62g	171g	1 pocillo chocolatero colmado	Será intercambio del arroz sólo en situaciones de contingencia que afecten la disponibilidad de dicho cereal.
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COMÚN		1	110 g - 135 g	Chips: 33 g - 41 g Francesa: 83 g - 101 g Cocido: 109 g - 134 g Frito:77 g - 95 g	Cocida y dorada: 2 unid grandes. Frita: 1 unid grande	
	PAPA CRIOLLA		1	120g a 135g	Cocida: 119 g - 134 g Dorada: 96 g - 108 g Frito: 90 g - 101 g	Cocida y dorada 4 a 5 Unids grandes	
	PLÁTANO HARTÓN MADURO		1	110 g a 120g	Tajadas: 69 g - 76 g Patacón: 87 g - 95 g Frito: 77 g - 84 g Sancochado: 113 g - 124 g	Cocido: 1/2 Unid mediana. Frito: 4 a 5 tajadas medianas a grandes	
	PLÁTANO HARTÓN VERDE		1	110g	Patacón: 70 g Frito: 72 g	8 Rodajas tipo Monedita	Su preparación debe ser frita solamente (patacón, tostada o moneditas).
	ACOMPAÑANTES ELABORADOS CON HARINA DE TRIGO EN FRITURA TIPO MACITAS, AREPUELAS, TORTILLA		1	62g	124g	1 unid grande o 2 medianas	Sólo se permite su entrega como acompañante de la porción de arroz.
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	VERDURAS DE HOJA COMO ESPINACA, LECHUGA, REPOLLO BLANCO O MORADO, APIO, ACELGAS, CILANTRO,TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA, PEPINO COHOMBRO		1	20 g cada verdura (total ensalada 60 g)	20 g cada verdura (total ensalada 60 g)	9 Cdas Soperas Colmadas	Las frutas que hagan parte de la ensalada serán tomadas como parte de este intercambio. Las frutas ingrediente de una ensalada podrán ser intercambiadas por otra fruta con similares características organolépticas para no alterar la presentación de la ensalada originalmente programada.
	AHUYAMA O ZAPALLO , SUKINI O CALABACÍN ESPAÑOL, CALABAZA, ARVEJA VERDE, REMOLACHA, HABICHUELA, AGUACATE, PIMENTON, COLIFLOR, BROCOLI, ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO		1	20 g cada verdura (total ensalada 60 g)	20 g cada verdura (total ensalada 60 g)	9 Cdas Soperas Colmadas	Este tipo de verduras irán cocidas acompañando las carnes o tubérculos (papa). Se debe ofrecer la espinaca, brócoli y aguacate en la frecuencia establecida en el ciclo aprobado.
BEBIDA JUGO DE FRUTA	SORBETES DE FRUTA	GRUPO A: SORBETES DE FRUTA (BANANO, GUAYABA)	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 60 g fruta)		1 Vaso mediano	Las frutas sólo se podrán intercambiar entre las frutas del mismo grupo que el equipo del área nutricional de la ETC asignó. Estas bebidas lácteas sólo se pueden intercambiar entre si y deben llevar leche al 50% (100cc o 15 g de leche),
		GRUPO B: SORBETES DE FRUTA (MANGO, FRESA, GUÁNABANA, CURUBA)	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 60 g fruta)		1 Vaso mediano	
	JUGOS DE FRUTA	GRUPO A: JUGO DE FRUTA (GUAYABA, NARANJA, MANDARINA, TOMATE DE ÁRBOL, PIÑA)	1	200 cc total (200 cc agua y 60 g fruta)		1 Vaso mediano	
		GRUPO B: JUGO DE FRUTA (MARACUYÁ, LULO, MANGO, GUÁNABANA)	1	200 cc total (200 cc agua y 60 g fruta)		1 Vaso mediano	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE EN JUGO		1	110cc líquida o 15g en polvo		1/2 vaso leche líquida y 2 Cditas colmadas leche en polvo	Estos dos lácteos se pueden intercambiar entre si garantizando el servido adecuado o separado del queso, de tal manera que no afecte la aceptación por parte de la comunidad beneficiaria.
	QUESO CUAJADA, QUESO CREMA, QUESO DOBLE CREMA, QUESO CAMPESINO, QUESO MOZARELLA		1	45g		3 tajada mediana	
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA O MORENA		1	8g a 10g		1 Cda Sopera rasa	Las bebidas pueden ser endulzadas con panela en caso tal de no contar con azúcar.
	PANELA		1	8g a 10g		1 Cda Sopera rasa	
GRASAS	ACEITE DE SOYA, DE CÁNOLA, DE GIRASOL, MAÍZ		1	13cc a 27cc		3 a 5 Cdas Soperas	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. La cantidad dada por intercambio corresponde al promedio diario según Res 335/21.
	MARGARINA		1	3g a 5g		Media a 1 Cdita	Este tipo de grasas solidificadas se podrán intercambiar entre si 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 a 5g		Media a 1 Cdita	

Nota:
- Todas las condiciones establecidas para intercambiar alimentos o menús están consignadas en el Protocolo de Intercambios Nutricionales Anexo 25.
- 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, plátanos y frutas 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.

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:			