SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL
ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
MINUTA PATRÓN
CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS

Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
BEBIDA CALIENTE						
BEBIDA CALIENTE	Tinto (Café descafeinado)	4 veces /semana	5 g	5 g	150 cc	5 onzas
	Aromática de hierbas naturales	3 Veces / semana	1 g	1 g		
	Fruta aromatica (Feijoa, fresa, mora, pera, uchuva, limón, maracuyá)		20 - 66,7 g	20 g		
	Azúcar	Diario	5 g	5 g		
	Panela	Diario	5 g tinto 12 g aromatica	5 g tinto 12 g aromatica		
	Miel de abejas	Diario	10 g	10 g		
DESAYUNO						
BEBIDA LACTEA	**Lácteos**	Diario			180 cc	6 onzas
	Leche para: Coladas, Chocolate en leche, Agua de panela con leche, Café con leche, Té en leche, Leche caliente y Té en leche.		180 cc	180 cc		
	Leche para: Changua		130 cc	130 cc		
	Cereal y mezclas (colada)					
	Té		1 g	1 g		
	Café, descafeinado		5 g	5 g		
	Avena		20 g	20 g		
	Fécula de maíz, Harina de plátano		15 g	15 g		
	Fruta (colada fécula de maíz)		33 - 40 g	30 g		
PROTEÍNA	Queso campesino o doble crema	1 a 2 veces / semana	40 g Queso (huevos) 15 g	40 g Queso (huevos) 15 g	Queso (porción):40 g Queso (huevos): 15 g	1 trozo mediano
	Jamón	1 vez / mes	20 g	20 g	20 g	1 tajada
	Huevo	2 a 3 veces / semana	60 g	54 g	Huevos revueltos o en tortilla: 39 g Huevos pericos: 51 g Huevo revuelto con queso: 56 g Huevo cocido: 54 g	Huevos revueltos, tortilla o pericos: 4 cucharadas Huevo revuelto con queso: 5 cucharadas. Huevo cocido: 1 unidad.
CALDO	Carne de res, pechuga de pollo o pescado	3 veces / semana	60 - 80 g	60 g	240 cc	8 onzas
	Huevo		60 g	54 g		
	Tubérculo		88 g	70 g		
CEREAL ACOMPAÑANTE [1]	Croissant	Diario	20 g	20 g	20 g	1 unidad pequeña
	Almojabana		40 g	40 g	40 g	1 unidad mediana
	Arepuelas		37 g	37 g	70 g	1 unidad mediana
	Arepa		33 g	33 g	70 g	1 unidad mediana
	Pan blando, pan hojaldrado, pan rollo, pan de maíz, mogolla.		30 g	30 g	30 g	1 unidad mediana
	Pan tajado (blanco e integral)		48 g	48 g	48 g	2 tajadas
	Tostada		40 g	40 g	40 g	2 unidades
	Arroz	1 vez al mes	30 g	30 g	67 g	4 cucharadas
FRUTA	Fruta entera: mandarina, naranja y granadilla.	Diario	120 -250 g	100 g Granadilla: 40 g	100 g Granadilla: 40 g	1 unidad pequeña
	Fruta (porcionada o compota): papaya, manzana, banano, patilla, pera, mora, fresa, mango y uvas.		105 -250 g	100 g	100 g	7 cucharadas
AZUCARES[3]	Chocolate	1 vez / semana	8 g	8 g		
	Panela (Bebida desayuno)	1 vez / semana	16 g	16 g		
	Azúcar (Bebida desayuno)	5 veces /semana	5 g	5 g		
GRASAS[2]	Aceite	2 a 3 veces / semana	2 cc	2 cc		
	Margarina	2 a 3 veces / semana	3 g	3 g		

NUEVES						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
BEBIDA LACTEA O LACTEO	**Lácteos**	Diario				
	Leche para: Café, leche caliente, té y chocolate.		150 cc	150 cc	150 cc	5 onzas
	Té		1 g	1 g		
	Café, descafeinado		5 g	5 g		
	Leche para: Sorbetes y batidos		150 cc	150 cc	180 cc	6 onzas
	Avena		20 g	20 g		
	Fruta (sorbete y batido)					
	Fresa, guanábana, feijoa, lulo, maracuyá, uva		45 - 150 g	45 g		
	Kumis		200 cc	200 cc	200 cc	1 bolsa individual
	Helado		60 g	60 g	60 g	1 porción mediana
	Queso doble crema, queso campesino, cuajada		40 g	40 g	40 g	1 trozo mediano
CEREAL ACOMPAÑANTE	Galleta waffer	Diario	24 g	24 g	24 g	4 unidades
	Almojabana		40 g	40 g	40 g	1 unidad mediana
	Galleta cracker saborizada, galletas de leche		16 g	16 g	16 g	Cracker: 2 unidades Leche: 4 unidades
	Galleta de avena		40 g	40 g	40 g	1 unidad
	Mantecada, pan de maíz, mogolla integral, pan de queso		30 g	30 g	30 g	1 unidad pequeña
	Croissant		20 g	20 g	20 g	1 unidad pequeña
	Pan coco, roscón		40 g	40 g	40 g	1 unidad mediana
	Torta negra y torta de zanahoria		30 g	30 g	30 g	1 porción pequeña
	Ponqué		35 g	35 g	35 g	1 tajada
	Tortilla de avena y banano		57 g	57 g	70 g	1 porción mediana
FRUTA	Fruta porcionada: piña, banano, mango, papaya, fresa, melón, uvas, patilla.	Diario	105 - 250 g	100 g	100 g	7 cucharadas
	Fruta entera: granadilla, mandarina.		120 -250 g	100 g Granadilla: 40 g	100 g Granadilla: 40 g	1 unidad pequeña
	Ensalada de frutas con queso (campesino o doble crema): banano, papaya, manzana y mango.		91 g	60 g	100 g (Fruta: 60 g + Queso campesino o doble crema: 40g)	7 cucharadas
	Ensalada de frutas con yogurt: banano, papaya, manzana y mango.		91 g	60 g	110 g (Fruta: 60 g + Yogurt: 50 cc)	7 cucharadas
AZUCARES[3]	Chocolate	1 vez / mes	8 g	8 g		
	Miel de abejas	2 veces / mes	10 g	10 g		
	Azúcar	Diario	7 g	7 g		

ALMUERZO						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
SOPA O CAZUELA (LEGUMINOSAS)	Carne de res, pechuga de pollo, pescado (mojarra, merluza o bagre), menudo de res, pajarilla de res o higado de pollo.	Diario	Carne de res, pechuga de pollo, pescado: 3 - 4 g Menudo, pajarilla, higado de pollo: 17 g	Carne de res, pechuga de pollo, pescado: 3 g Menudo, pajarilla, higado de pollo: 17 g	240 cc	8 onzas
	Verduras		23 - 74 g	Sopas: 30 g Sopa de verduras: 46 g Cazuelas: 20 g		
	Tubérculo		45 - 90 g	Sopas o cazuelas: 40 g Sancocho: 65 g		
	Cereal		10 g	10 g		
	Leguminosas: arveja, lenteja, garbanzo, frijol.		35 g	35 g		
ALIMENTO PROTEICO[4]	Carne de res o cerdo, magra.	4 veces / semana	100 g	100 g	Asada: 77 g Cocida: 62 g Sobrebarriga: 55 g	6 cucharadas
	Carne de res molida	2 veces / mes			85 g	7 cucharadas
	Filete de pescado (mojarra, merluza o bagre)	1 vez / semana	125 g (congelado)	100 g (descongelado)	88 g	7 cucharadas
	Pechuga de pollo	3 veces / semana	133 g	100 g	Asada: 75 g Cocida: 71 g	5,5 cucharadas
CEREAL	Arroz	Diario	45 g	45 g	101 g	1 porción grande
	Pastas		50 g	50 g	114 g	1 porción grande

RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Yuca, papa criolla, papa común, plátano, arracacha.	Diario	50 - 83 g	50 g Cocido boyacense: 70 g	Tuberculo (Cocido boyacense): 70 g **Papa común** Frita: 24 g Dorada: 20 g Cocida: 50 g Puré de papa: 55 g **Papa Criolla** Frita: 40 g Dorada: 20 g Cocida: 46 g Puré de papa: 55 g **Plátano maduro** Frito o dorado: 35 g Cocido: 54 g torta: 60 g **Yuca o arracacha** Cocida: 55 g Frita: 35 g Puré de yuca: 60 g	Un trozo o unidad mediana
VERDURA COCIDA O ENSALADA DE VERDURAS	Zanahoria, acelga, ahuyama, calabaza, arveja verde fresca, espinacas, habichuela, aguacate, lechuga, tomate, apio, remolacha, pepino cohombro, pepino común, cebolla cabezona, cubios.	Diario	45 - 120 g	60 g	Verduras Cocidas: 60 g Tortilla de acelga o espinaca: 53 g Ensaladas crudas: 60 g Tajada de aguacate con cascara: 60 g	5 cucharadas
BEBIDA DE FRUTA	Feijoa, fresa, guayaba, lulo, mango, maracuya, melón, mora, papaya, pera, piña, uva.	Diario	50 - 150 g	45 g Limón o naranja: 30 cc	180 cc	6 onzas
AZUCARES[3]	Azúcar o panela	Diario	Jugos acidos: 8 g Jugos no acidos: 5 g Panela: 12 g	Jugos acidos: 8 g Jugos no acidos: 5 g Panela: 12 g		
GRASAS[2]	Aceite o margarina	Diario	2 g	2 g		

ONCES

Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
BEBIDA LACTEA O LACTEO	**Lácteos**	Diario			150 cc	5 onzas
	Leche para: Café, chocolate, colada jugo en leche, candil, sorbete.		150 cc	150 cc		
	Avena		20 g	20 g		
	Fecula de maíz o colada de harina de platano.		15 g	15 g		
	Café, descafeinado		5 g	5 g		
	Leche para: Flan		100 cc	100 cc	100 g	1/2 taza
	Fruta (sorbete o colada)				180 cc	6 onzas
	Banano, guayaba, mango, mora, curuba, guanabana, fresa, banano.		31 - 90 g	Colada: 30 g Sorbete: 45 g		
	Queso doble crema, queso campesino, cuajada		40 g	40 g	40 g	1 trozo mediano
	Arroz con leche	2 veces / mes	**Ingredientes:** Leche: 100 g Queso: 15 g Arroz blanco: 28 g **Azúcar, canela, clavos de olor y uvas pasas consultar el análisis nutricional.	**Ingredientes:** Leche: 100 g Queso: 15 g Arroz blanco: 28 g **Azúcar, canela, clavos de olor y uvas pasas consultar el análisis nutricional.	150 g	1/2 taza
	Peto de maiz dulce	2 veces / mes	**Ingredientes:** Leche : 100 g Maíz blanco: 20 g Queso: 15 g Panela: 10 g ** Canela consultar el análisis nutricional.	**Ingredientes:** Leche : 100 g Maíz blanco: 20 g Queso: 15 g Panela: 10 g ** Canela consultar el análisis nutricional.	150 g	1/2 taza

CEREAL ACOMPAÑANTE	Arepa	Diario	33 g	33 g	70 g	1 unidad mediana
	Galleta cracker saborizada, galletas de leche, galletas integrales		16 g	16 g	16 g	Cracker o integrales: 2 unidades Leche: 4 unidades
	Galleta de avena		40 g	40 g	40 g	1 unidad
	Maíz pira		16 g	16 g	16 g	2 tazas medidoras
	Mantecada, pan de maíz, mogolla integral, pan de queso, pan rollo		30 g	30 g	30 g	1 unidad pequeña
	Croissant		20 g	20 g	20 g	1 unidad pequeña
	Roscón		40 g	40 g	40 g	1 unidad mediana
	Torta negra, torta de naranja, torta de banano.		30 g	30 g	30 g	1 porción pequeña
	Pan tajado integral		24 g	24 g	24 g	1 tajada
FRUTA	Fruta porcionada o compota: banano, mango, papaya, fresa, melón, uvas, patilla, manzana.	Diario	105 - 250 g	100 g	100 g	7 cucharadas
	Fruta entera: mandarina.		120 -250 g	100 g	100 g	1 unidad pequeña
	Fruta picada con queso (campesino): papaya y mango.		103 g	60 g	100 g (Fruta: 60 g + Queso campesino: 40g)	7 cucharadas
	Ensalada de frutas con yogurt: banano, papaya, manzana y mango.		91 g	60 g	110 g (Fruta: 60 g + Yogurt: 50 cc)	7 cucharadas
AZUCARES[3]	Chocolate	1 vez / mes	8 g	8 g		
	Panela (bebida caliente)	1 vez / semana	16 g	16 g		
	Azúcar	Diario	7 g	7 g		

CENA

Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
SOPA	Carne de res o pechuga de pollo.	2 a 3 veces / semana	3 - 4 g	3 g	240 cc	8 onzas
	Verduras		48 - 103 g	30 - 60 g		
	Tubérculo		50 - 90 g	40 - 50 g Sancocho: 65 g		
	Cereal		10 - 15 g	10 - 15 g		
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res, ternera o cerdo, magra.	3 a 4 veces / semana	90 g	90 g	Asada: 69 g Cocida: 56 g	6 cucharadas
	Lengua de res	1 vez / mes	90 g	90 g	45 g	5 cucharadas
	Filete de pescado (mojarra, merluza o bagre)	1 vez / semana	138 g (congelado)	110 g (descongelado)	97 g	7 cucharadas
	Pechuga de pollo	2 veces / semana	133 g	100 g	Asada: 75 g Cocida: 71 g	6 cucharadas
CEREAL O TUBÉRCULO	Arroz	Diario	45 g	45 g	101 g	1 porción grande
	Pastas		50 g	50 g	114 g	1 porción grande
	Yuca, papa criolla, papa común, plátano, arracacha.		50 - 63 g	50 g	**Papa común** Frita: 24 g Dorada: 20 g Cocida: 50 g Puré de papa: 55 g **Papa Criolla** Frita: 40 g Dorada: 20 g Cocida: 46 g Puré de papa: 55 g **Plátano maduro** Frito o dorado: 35 g Cocido: 54 g torta: 60 g Con queso y bocadillo:45 g **Yuca o arracacha** Cocida: 55 g Frita: 35 g Puré de yuca: 60 g	Un trozo o unidad mediana
VERDURA COCIDA O ENSALADA DE VERDURAS	Zanahoria, acelga, ahuyama, calabaza, arveja verde fresca, espinacas, habichuela, aguacate, lechuga, tomate, apio, remolacha, pepino cohombro, pepino común, cebolla cabezona.	3 a 4 veces / semana	71 - 121 g	60 g	Verduras Cocidas: 60 g Tortilla de acelga o espinaca: 53 g Ensaladas crudas: 60 g Tajada de aguacate con cascara: 60 g	5 cucharadas

BEBIDA CALIENTE	Aromática o té	Diario	1 g	1 g	150 cc	5 onzas
	Fresa, lulo, mango, maracuyá, melón, mora, limón, uchuva, tomate de arbol.		20 - 66 g Limón: 10 g	20 g Limón: 10 g		
	Leche para: agua de panela con leche, leche caliente con miel, leche calinete con canela y té en leche.		150 cc	150 cc		
AZUCARES[3]	Azúcar	1 a 2 veces / semana	5 g	5 g		
	Panela	3 a 4 veces / semana	Agua de panela: 16 g Aromatica:12 g	Agua de panela: 16 g Aromatica:12 g		
	Miel	1 vez / semana	10 g	10 g		
GRASAS[2]	Aceite o margarina	Diario	2 g	2 g		
SAZONADORES NATURALES	Ajo, canela, clavos de olor, cebolla cabezona, cebolla junca, cilantro, pimentón, laurel, oregano, tomillo, perejil, limón, naranja.	Diario	** Consultar cantidades en el documento análisis nutricional			

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO DIARIO DE MACRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN				
	Kcal	**Proteina g**	**Grasa g**	**CHO g**
TOTAL	2180	94.7	68.7	296.2
100% de las Recomendaciones diarias (Mayores de 60 años y mas)	**2035**	**71.2 - 101.8**	**45.2 - 79.1**	**254.4 - 330.7**
NIVEL DE APORTE	**107%**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL DE MICRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN				
	CALCIO mg	**HIERRO mg**	**SODIO mg**	**VITA A (ER)**
TOTAL	1061.2	17.9	1294.0	1158.8
100% de las Recomendaciones diarias (Mayores de 60 años y mas)	**950 - 2000**	**8.3 - 45**	**1250 - 2300**	**562.5 - 3000**
NIVEL DE APORTE	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**

[1] Cereal acompañante: Para la preparación sandwich de queso se debe dar cumplimiento al gramaje establecido para la porción de pan tajado y de queso.

[2] Grasas: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio por tiempo de comida. Se debe tener en cuenta que este es un ingrediente de algunas preparaciones y para mayor exactitud en las cantidades se debe consultar el gramaje establecido en el analisis nutricional.

[3] Azucares: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio por tiempo de comida. Se debe tener en cuenta que este es un ingrediente de algunas preparaciones y para mayor exactitud en las cantidades se debe consultar el gramaje establecido en el analisis nutricional.

[4] Alimento protéico: Los días en los que se suministra leguminosa no se ofrecerá sopa, razón por la cual la leguminosa deberá servirse como cazuela.

Nota 1: Se deben estandarizar las medidas caseras de acuerdo a los implementos existentes en cada unidad.

Nota 2: Es importante mantener agua disponible para el consumo, de acuerdo a su necesidad.