LISTA DE INTERMCABIO, COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO

COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

NIVEL DE ESCOLARIDAD	Preescolar (3-5 años y 11 meses)	Primaria: primero, segundo y tercero (6-8 años y 11 meses)	Primaria: cuarto y quinto (9-10 años y 11 meses)	Secundaria (11-14 años y 11 meses)	Media y ciclo complementario (15-17 años y 11 meses)
MINUTA	DEPARTAMENTO DEL HUILA		VIGENCIA	2026	
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO				
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res				
	Carne de cerdo				
	Carne de pollo (pechuga sin piel y sin hueso)				
	Huevo				
CEREALES - TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Arroz				
	Pasta alimenticia				
	Harina de maíz blanco o amarillo				
	Harina de trigo				
	Papa común				
	Papa amarilla				
	Yuca				
	Plátano harton maduro				
	Platano harton verde				
	Arracacha				
	Platano guineo				
VERDURAS	Tomate chonto				
	Ahuyama				
	Cebolla cabezona				
	Zanahoria				
	Acelgas				
	Repollo blanco				
	Repollo morado				
	Lechuga batavia				
	Calabaza				
	Calabacin				
	Cebolla junca				
	Coliflor				
	Epinacas				
	Pimenton				
	Lechuga Iceberg				
	Habichuela				
	Apio				
	Pepino cohombro				
	Coles				
	Pepino de rellenar				
	Remolacha				
	Arveja verde				
	Guayaba				
	Mora				
	Tomate de árbol				
	Lulo				
	Maracuyá				

FRUTA	Piña
	Guanábana
	Mango
	Naranja
	Curuba
	Fresa
	Piña
	Badea
	Banano
	Melón
	Papaya
	Limón
	Mandarina
	Granadilla
AZUCARES	Azúcar
	Panela
GRASAS	Aceite
	Margarina
LÁCTEOS	Leche entera líquida pasteurizada
	Leche en polvo entera
	Queso

Notas: De acuerdo con la Resolución 335 de 2021 se deben tener en cuenta las siguientes consideraciones:
a. En la situación en que no haya disponibilidad de un alimento del menú diario planeado, el alimento faltante se debe intercambiar por otro que se encuentre en esta lista de intercambios, dentro del mismo grupo de alimentos, con el fin de mantener el aporte nutricional del menú.
b. Los intercambios no pueden exceder a 6 componentes en un ciclo de menús, de los cuales máximo 2, pueden corresponder al alimento proteico.
c. El operador debe solicitar por escrito MÍNIMO CON CINCO (05) DÍAS DE ANTICIPACIÓN (dependiendo del caso: reposición, escasez del alimento, etc..), la autorización del intercambio a la supervisión, e informar por escrito y dejar copia de dicha autorización en la sede o sedes educativas donde se realice el intercambio.
Una vez se realice la solicitud del intercambio en el formato establecido por la SED, la entidad enviará en caso de aprobación al operador el gramaje de cada uno de los alimentos a intercambiar de acuerdo al nivel de escolaridad.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS	**MARÍA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**	
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**
		MND 04573