

### LA IMPORTANCIA EN LA ALIMENTACION EN EL ADULTO MAYOR

A medida que los años pasan, las necesidades nutricionales van cambiando, por eso es necesario contar con una **alimentación adecuada** que puede **minimizar** los **riesgos** de ciertas **enfermedades**, ya sean de tipo arterial, cardíaco, hipertensión, entre otros.

Si una persona de la tercera edad no se alimenta correctamente, es probable que experimente alguno de los siguientes síntomas:

Cabello dañado.

Problemas en los dientes y en las encías.

Arrugas.

Problemas gastrointestinales como diarrea, estreñimiento o indigestión.

Aumento o pérdida de peso repentina.

Sus heridas tardan en cicatrizar.

Confusión.

Se enferma de forma frecuente.

### **Cambios fisiológicos en el envejecimiento**

El proceso de envejecimiento es diferente en cada individuo, e incluso en cada órgano, esta característica hace que se dificulte el establecimiento de parámetros de valoración nutricional con base en la edad del individuo. La velocidad del envejecimiento depende de factores genéticos, biológicos, ambientales, psicológicos y sociales; y la configuración de cada uno de los componentes a lo largo de la vida marca las pautas para el alcance y mantenimiento de un estado nutricional óptimo durante la vejez.

#### **Piel:**

- Con el envejecimiento biológico la piel se puede ver afectada a partir de cambios tanto genéticos como ambientales (exposición al sol y al humo de tabaco y sus derivados), reduciendo la capacidad de regeneración celular y originando cambios en la función de la epidermis y la dermis asociados a
- Reducción de amortiguación de traumas por reducción de colágeno, elastina y producción de sebo, que junto a situaciones de



*República de Colombia  
Departamento de Bolívar*

*Alcaldía municipal  
El Guamo Bolívar  
NIT: 890 481 295-8*



dependencia puede generar úlceras y aumentar el riesgo de infección.

- Cicatrización lenta por reducción de regeneración celular con riesgo de dehiscencia, úlcera o formación tumoral.
- Disminución de la termorregulación por disminución de la vasculatura y sudoración.
- Disminución de sensibilidad cutánea con el riesgo de quemaduras o heridas por objetos punzantes.
- Reducción de barrera contra infección por respuesta inmune reducida.
- Disminución de absorción de vitamina D por reducción de función metabólica en el órgano.
- Afectación de autoestima por aparición de manchas, arrugas, canas etc.

### **Sistema respiratorio:**

Los principales cambios a nivel respiratorio en la persona adulta mayor se relacionan con la función muscular y la pérdida del soporte elástico de la vía aérea, causando mayor probabilidad de colapso a nivel alveolar y sobre los bronquios terminales.

Los músculos respiratorios y las paredes del tórax realizan de manera corriente un trabajo mecánico en el cual consumen una gran cantidad de oxígeno en reposo, el restante del oxígeno ingresa por la vía aérea. En condiciones de estrés el uso de Punto clave: Tener especial cuidado al momento de realizar el examen físico para identificar lesiones de la piel que puedan resultar en estados agudos de enfermedad y aumentar el requerimiento de energía o nutrientes específicos para promover su tratamiento. De la misma manera diferenciar los cambios propios del envejecimiento sobre la piel de los signos de carencias nutricionales. oxígeno aumenta y la respuesta depende tanto de la reserva muscular como de la presencia de enfermedades respiratorias, dado a que la sarcopenia es una alteración común en la persona adulta mayor, este presentará un riesgo más elevado de falla respiratoria



*Calle Santander, Plaza Principal No. 20A, Palacio Municipal  
Contactenos@elguamo-bolivar.gov.co  
www.guamo-bolivar.gov.co  
63951111, 3145496806, 3145521385*



*República de Colombia  
Departamento de Bolívar*

*Alcaldía municipal  
El Guamo Bolívar  
NIT: 890 481 295-8*



### **Sistema cardiovascular:**

Este sistema es uno de los que posee mayores cambios durante el envejecimiento, lo cual explica la prevalencia de enfermedades cardíacas en la población adulta mayor, entre los principales cambios se encuentran:

- Se presenta una pérdida progresiva de las células musculares que aumenta la probabilidad de fibrilación auricular, y aparece la hipertrofia de los miocitos como mecanismo compensatorio.
- Incremento de fibrosis y depósito de calcio en la válvula mitral que afecta el funcionamiento normal diastólico y aumenta el riesgo de insuficiencia cardíaca, además se relaciona con la aparición de soplos de baja intensidad.
- Alteración del llenado ventricular debido al cambio en la función diastólica, asociado a una menor respuesta a medicamentos inotrópicos.
- Ausencia de vasodilatación periférica, menor contractilidad y mayor presión de llenado diastólico, con el consecuente incremento de congestión pulmonar y dificultad para la adaptación durante el ejercicio.
- Engrosamiento de la capa íntima, aumento la rigidez, e incremento de la producción de macrófagos y células T, lo cual provoca una reducción en la disponibilidad de óxido nítrico. Adicionalmente hay un aumento del colágeno tipo I y tipo III acompañado de una reducción de elastina en la capa media. Estos cambios inducen mayor rigidez a los vasos, justificando el aumento de riesgo para desarrollar hipertensión arterial y arterosclerosis en la vejez.

**Sistema óseo:** Los factores determinantes de los cambios del tejido óseo en la persona adulta mayor se pueden resumir en tres: genéticos, nutricionales, de actividad física y capacidad de recambio óseo. Este tejido suele ir en aumento hasta la tercera década de vida, y de allí se reduce progresivamente (aproximadamente 0,5% por cada año). 27] Los cambios en el tejido óseo son producto de las alteraciones del recambio, reducción de expresión de moléculas antienvjecimiento y reducción de estrés mecánico o micro fracturas que incentivan la remodelación ósea, situación común en las personas adultas mayores dado el sedentarismo y la reducción de su capacidad funcional. La pérdida de masa ósea en la



*Calle Santander, Plaza Principal No. 20A, Palacio Municipal  
Contactenos@elguamo-bolivar.gov.co  
www.guamo-bolivar.gov.co  
63951111, 3145496806, 3145521385*



República de Colombia  
Departamento de Bolívar

Alcaldía municipal  
El Guamo Bolívar  
NIT: 890 481 295-8



persona adulta mayor obedece a cambios hormonales más que a la edad cronológica, la reducción de hormonas sexuales aumenta la producción y activación de los osteoclastos, encargados de la resorción ósea. Otra de las hormonas relacionada con la pérdida de masa ósea es la vitamina D, los cambios de la piel, la reducción a exposición solar y reducción de la ingesta lo cual reduce la fijación de calcio al hueso. Una de las modificaciones relevantes es la diferenciación de las células madre mesenquimales, que produce un aumento en el número de adipocitos con reducción de osteoblastos, ambos tipos de células comparten los mismos precursores de la célula ósea, es decir que la adipogénesis aumenta a expensas de la producción de oste. La alimentación debe contar con las siguientes características:

**Debe ser lo más completa posible.** Esto quiere decir que la dieta alimenticia debe incluir ciertos nutrientes que le aporten una gran variedad de beneficios al organismo. Por ejemplo: vitaminas, minerales, proteínas, hidratos de carbono, agua y grasas.

**Tiene que estar adaptada a sus características personales.** Como anteriormente lo mencionamos, cada persona debe llevar una dieta distinta en base a su edad, talla, sexo, trabajo, actividad física que realice y a su estado de salud.

**Debe ser variada.** Es fundamental que la dieta del adulto mayor esté compuesta por alimentos de todos los grupos de la pirámide alimenticia para así garantizar que esté obteniendo todos los nutrientes necesarios. Entre dichos grupos se destacan algunos alimentos como las frutas, verduras, lácteos, cereales, carnes, cereales y hortalizas.

Es de suma importancia que la alimentación le aporte una cantidad suficiente de energía para el día a día.

**Tiene que mantener un equilibrio.** Todos los nutrientes de la dieta deben estar repartidos de una forma equilibrada. Por lo que el porcentaje total de las calorías diarias debe estar compuesto de la siguiente manera: 60% de hidratos de carbono, 30% de grasas y 10% de proteínas. Además de esto, se debe ingerir entre 1.5 y 2 litros de agua al día.



Calle Santander, Plaza Principal No. 20A, Palacio Municipal  
Contactenos@elguamo-bolivar.gov.co  
www.guamo-bolivar.gov.co  
63951111, 3145496806, 3145521385

**Debe ser suficiente.** La cantidad de alimentos que deben incorporarse en la dieta debe ser la adecuada para que el anciano pueda mantener un peso normal en base a su talla para que así pueda reforzar su salud.

Es muy importante seguir una dieta alimenticia donde se incluyan ciertos alimentos y nutrientes que cubran todas las necesidades del organismo de una forma saludable. Dichos alimentos y nutrientes son:

### Grasas

La alimentación del adulto mayor debe contener un porcentaje de grasas menor o igual a 30%. Ya que de esta forma se evitará el consumo excesivo de calorías para así **prevenir los problemas de sobrepeso**. Para ello la persona debe limitar la ingesta de grasas trans y controlar el consumo de grasas saturadas. Además, es vital que sustituya estos dos elementos por las grasas no saturadas que se encuentran en las nueces, semillas de girasol, aceite de maíz o de soja, semillas de linaza y en algunos pescados como el atún blanco, la trucha y el salmón.

Para incluir el consumo de estas grasas de una forma saludable, se deben seguir los siguientes consejos:

Reemplazar la mantequilla común por aceites ricos en grasas poliinsaturadas como los de maíz, soja o girasol.

En vez de freír los alimentos, se deben cocinar al vapor o hervir.

Consumir la menor cantidad posible de alimentos horneados o apetitivos como las tortas, rosquillas, bizcochos y galletas.

**Incluir carnes magras y lácteos desnatados.**

### Calcio

Tanto los dientes como los huesos del cuerpo humano están compuestos por una gran cantidad de calcio. Así como también las neuronas, la sangre y los tejidos corporales, pero en este caso dicho mineral se encuentra en menores

cantidades. Este nutriente es uno de los más importantes de todos, ya que influye en:

### **El mantenimiento de un ritmo cardíaco normal.**

La coagulación de la sangre.

### **El desarrollo de los dientes y huesos.**

La relajación y contracción muscular.  
El envío y recepción de las señales nerviosas.

### **La secreción de hormonas.**

Este mineral se encuentra presente en alimentos como el queso, leche, yogur, brócoli, acelgas, espinacas, espárragos y pescados como el salmón y las sardinas.

### **Frutas, hortalizas y verduras**

El consumo de estos alimentos es una de las mejores opciones para **reducir el riesgo de padecer de enfermedades no transmisibles** como, por ejemplo, el cáncer o las enfermedades cardiovasculares y respiratorias. Por esta razón, se recomienda que el adulto mayor ingiera por lo menos 400 g de frutas, hortalizas y verduras durante el día de la siguiente forma:

### **Añadir verduras en todas las comidas.**

Consumir tentempiés de frutas frescas y verduras crudas.  
Elegir una selección variada de verduras y frutas donde se incluyan las uvas, naranjas, brócoli, zanahorias, arándanos, manzanas, remolachas, tomates y otros alimentos de este estilo.  
Asegurarse de que las verduras y frutas sean frescas de temporada.

### **Zinc**

El zinc es un elementos fundamental para que las enzimas encargadas del

metabolismo **mantengan su correcto funcionamiento**. Asimismo, también influye de gran manera en la formación de ADN, en la agudeza de los sentidos y en el mantenimiento del sistema inmunológico. Se puede adquirir mediante el consumo de carnes vacunas, hígado, lechuga, espinacas, zanahoria, melocotón, champiñones y en la yema de huevo.

### Vitamina D

Al igual que el calcio, la vitamina D es una sustancia ideal para que **los huesos y los dientes se desarrollen correctamente**. Por lo tanto, un consumo adecuado de esta vitamina puede ayudar a que el adulto mayor no padezca de enfermedades como el raquitismo o la osteoporosis. Dicho mineral se puede obtener a través de la exposición a los rayos del sol o mediante alimentos como:

Carnes.  
Champiñones.  
Pescados grasos como la caballa y el salmón.  
Aceites de hígado de pescado.  
Leche.  
Huevos.  
Mantequilla.

### Potasio y sodio

El potasio y el sodio son dos elementos que trabajan juntos para mantener el **correcto funcionamiento en el sistema muscular y nervioso**. De igual forma ayudan a la producción de proteínas, al mantenimiento de los músculos y a la regulación del nivel de agua en el organismo. Este nutriente se puede incluir en la alimentación del adulto mayor a través de alimentos como, por ejemplo:

Nueces.  
Carnes y pescados.  
Productos de soja.  
Lácteos.  
Frutas como el kiwi y los bananos.  
Hortalizas como los tomates o las papas.



República de Colombia  
Departamento de Bolívar

Alcaldía municipal  
El Guamo Bolívar  
NIT: 890 481 295-8



## Alimentos que deben evitar los Adultos Mayores de 60 años

Además de conocer que alimentos se deben incluir en una dieta alimenticia saludable, también es importante saber que comidas o bebidas deben evitar los adultos mayores para complementar aún más este plan.

### Azúcares

Los ancianos deben reducir el consumo de azúcares libres hasta menos de un 10% para mantener un buen estado de salud. Ya que los azúcares libres pueden **augmentar el riesgo de padecer de sobrepeso u obesidad** y promover el desarrollo de caries dental y. Dichos azúcares se obtienen mediante el consumo de alimentos y bebidas procesadas con un alto contenido en azúcares como es el caso de los aperitivos azucarados, golosinas, bebidas energéticas, agua aromatizada, café listo para beber y refrescos. Por lo tanto, es importante que el adulto mayor limite el consumo de los mismos lo máximo posible.

### Sales

El consumo excesivo puede influir de gran manera en el **aumento de la presión arterial** y, por ende, hace que el anciano tenga más probabilidades de sufrir un accidente cerebrovascular o una enfermedad coronaria. Es por ello que la dieta alimenticia debe contener este mineral pero en cantidades moderadas de como máximo 5 gramos por día.

Para reducir el consumo de sal es importante seguir algunos consejos:

### Elegir productos con un nivel bajo de sodio.

Limitar la ingesta de condimentos ricos e sodio como la salsa de pescado y la salsa de soja.

Evitar el uso de las salsas ricas en sodio.

Disminuir el consumo de tentempiés salados.

### Recomendaciones

#### Beber mucha agua.

Realizar rutinas de ejercicios diarias.

Cuidar el estado de ánimo.

#### Limitar el consumo de bebidas alcohólicas, refrescos y helados.



Calle Santander, Plaza Principal No. 20A, Palacio Municipal  
Contactenos@elguamo-bolivar.gov.co  
www.guamo-bolivar.gov.co  
63951111, 3145496806, 3145521385

Comer de manera regulada sin saltarse las comidas, sobre todo el desayuno.

**Mantener un peso corporal saludable.**

Elegir alimentos integrales.

**Evitar los alimentos fritos, empanados o precocidos**

### MINUTA PATRÓN

La minuta es el eje de todo servicio de alimentación, se define como una guía de los grupos de alimentos y las porciones a ofrecer por cada grupo de alimentos; en la minuta patrón se estima el aporte calórico a ofrecer en un día de acuerdo al grupo poblacional definido, la minuta patrón es la base para diseñar los Ciclos de Menús que contienen las preparaciones a ofrecer; debe diseñarse teniendo en cuenta criterios como presupuesto, recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes (RIEN) para la población a quien va dirigida y enfoque diferencial, para ofrecer intercambios de alimentos comunes y tradicionales (nativos o autóctonos), para responder apropiadamente a las tradiciones culturales de los diversos grupos étnicos atendidos en los diferentes Servicios Sociales. Vale la pena aclarar algunos términos que servirán como guía para aplicar la minuta patrón: Medida casera: medida aproximada del alimento o preparación servida (peso servido) que se mide con utensilio casero como cuchara, pocillo, cucharita, plato mediano, entre otros. Peso servido: peso del alimento después de la preparación y/o cocción; este peso se utiliza para dar cumplimiento a la porción establecida en la minuta patrón de acuerdo con el grupo de edad, tiempo de comida y servicio social. Peso bruto: peso del alimento con semillas, cáscaras, hueso, empaque o envoltura. Este peso es el utilizado para calcular los costos y la lista de necesidades de alimentos. Peso neto: peso de la parte comestible del alimento, no incluye empaque,



República de Colombia  
Departamento de Bolívar

Alcaldía municipal  
El Guamo Bolívar  
NIT: 890 481 295-8



cáscara, semillas o huesos. Este peso es utilizado para obtener el valor nutricional del alimento y es el peso que se utilizará para las preparaciones. Porcentaje de adecuación: constituye un indicador del aporte nutricional de los alimentos ofrecidos en un tiempo de comida, el cual resulta de la relación entre el valor obtenido y el recomendado de calorías y nutrientes. Este valor puede fluctuar entre el 90 y 110%, valor con los cuales se asegura el aporte de energía y nutrientes definidos. Requerimiento de ingesta de energía y nutrientes: estimaciones cuantitativas de la ingesta de energía y nutrientes que se emplean en la planeación y evaluación de dietas para personas aparentemente sanas. Comprenden un conjunto de valores de referencia como: Requerimiento de Energía (ER), Aporte Dietético Recomendado (RDA), Requerimiento Promedio Estimado (EAR), Ingesta Adecuada AI y el Nivel de Ingesta Máximo Tolerable UL, Ingesta aceptable (únicamente aplica para Vitamina E).<sup>1</sup> Requerimiento de energía (ER) Requirement Energy): nivel de ingesta de energía proveniente de los alimentos necesaria para balancear el gasto energético en hombres y mujeres adultos, con el fin de mantener el peso, la composición corporal y un nivel de actividad física deseable y necesario, acorde con una buena salud a largo plazo. En los niños y niñas incluye la energía necesaria para el crecimiento y desarrollo óptimo; en la gestación para el depósito de tejidos y durante la lactancia para la producción de leche materna.<sup>2</sup> Características fisiológicas de las personas mayores de 60 años de edad: El Adulto Mayor se caracteriza por una pérdida progresiva de la masa corporal magra afectando la movilidad y por cambios en la mayor parte de los sistemas corporales, se presentan cambios fisiológicos que pueden ser sensitivos, generando una disminución de la sensibilidad del gusto, olfato, oído, vista y tacto, con el correr de los años y en diferentes proporciones (disminución de las papilas gustativas en las personas mayores de 74 años); como consecuencia de estos cambios se puede presentar cambios en la ingesta de alimentos, aumento del uso de sal-sodio, azúcar y pérdida del apetito. <sup>1</sup> Resolución 3803 de 2016. <sup>2</sup> Ibid.

En el sistema gastrointestinal se observa una disminución marcada en la producción de saliva, dificultando la masticación por ausencia o pérdida de piezas dentales, adicionalmente se presenta disminución en la secreción de las enzimas digestivas, causando que la digestión y absorción sean más lentas, aumentando la producción de gases. Asociado a los cambios físicos



Calle Santander, Plaza Principal No. 20A, Palacio Municipal  
Contactenos@elguamo-bolivar.gov.co  
www.guamo-bolivar.gov.co  
63951111, 3145496806, 3145521385

puede observarse necesidad de asistencia en las actividades cotidianas como el consumo de alimentos, incidiendo en el estado anímico y por ende en la ingesta de alimentos. Por la disminución de la actividad física, se reducen los requerimientos de energía y nutrientes, lo cual debe verse reflejado en la disminución de las porciones de alimentos consumidos, especialmente los tubérculos, plátanos, cereales y grasas y conservando las porciones de proteínas, verduras y frutas.

La consistencia de los alimentos debe ser adaptada de acuerdo a la capacidad para masticar y deglutir, evitando ofrecer alimentos que puedan generar molestias gastrointestinales, debido al cambio en el vaciamiento gástrico por lo cual deberán evitarse comidas copiosas. De acuerdo a las patologías presentadas por los participantes, se hace necesario definir las modificaciones en la minuta patrón, las cuales deberán ser elaboradas por un profesional en nutrición.

<https://hogardemontesdeoca.com/> Alimentación en el adulto según la OMS  
[/www.minsalud.gov.co](http://www.minsalud.gov.co)

### REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y NUTRIENTES PARA PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS

| % de aporte de energía y nutrientes | Calorías aportadas (Kcal) | Proteína (g) | Grasa (g)   | Carbohidratos (g) |
|-------------------------------------|---------------------------|--------------|-------------|-------------------|
| 100%                                | 2035                      | 71.2 - 101.8 | 45.2 - 79.1 | 254.4 - 330.7     |

A continuación, se presenta la minuta patrón, ciclos de minutas, con los grupos de alimentos grasas y azúcares, el peso bruto, peso neto, porción

servida, medida casera, corresponde a dos tiempos de alimentación /tiempo de comida.

### Almuerzo

Cabe destacar que de acuerdo a la condición de salud en que se encuentre el adulto mayor vinculado al programa se implementara **Minuta diferencial, para aquellos que presenten patologías clínicas de base como Hipertensión, Falla Renal, Edema, Insuficiencia Cardíaca**, Diabetes tipo 1 y 2, alergias **alimentarias, intolerancia algunos alimentos**, se excluirán preparaciones con adición de salsas o productos procesados (embutidos, salchichas).

Se hace mucho énfasis en que de acuerdo a los cambios climáticos, paros o altos costos de los alimentos , se pueden , desabastecer , por lo que se utilizara la lista de intercambio de alimentos , teniendo en cuenta el mismo grupo de alimentos para ser remplazado por otro , esto con el fin de aportar los nutrientes que se necesiten sin afectar al adulto mayor .



República de Colombia  
Departamento de Bolívar

Alcaldía municipal  
El Guamo Bolívar  
NIT: 890 481 295-8



### MINUTA PATRON - ALMUERZO

|                              |                                                                                                                        |                  | Cantidad                                        |                                              |                      |                   |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------|-------------------|
| Tipo de Alimento             | Grupo Alimento                                                                                                         | Frecuencia       | P. BRUTO                                        | P. NETO                                      | Porción servida      | Medida casera     |
| SOPA O CAZUELA (LEGUMINOSAS) | Carne de res, pechuga de pollo, pescado (mojarra, merluza o bagre), menudo de res, pajarilla de res o hígado de pollo. | Diario           | Carne de res, pechuga de pollo, pescado: 3 - 4g | Carne de res, pechuga de pollo, pescado: 3 g | 240 cc               | 8 onzas           |
|                              | Menudo, pajarilla, hígado de pollo: 17 g                                                                               |                  | Menudo, pajarilla, hígado de pollo: 17 g        |                                              |                      |                   |
|                              | Verduras                                                                                                               |                  | 23 - 74 g                                       | g                                            |                      |                   |
|                              | Tubérculo                                                                                                              |                  | 45 - 90 g                                       | Sopas o cazuelas:40 g Sancocho: 65 g         |                      |                   |
|                              | Cereal                                                                                                                 |                  | 20 g                                            | 20 g                                         |                      |                   |
|                              | Leguminosas: arveja, lenteja, garbanzo, frijol.                                                                        |                  | 35 g                                            | 35 g                                         |                      |                   |
|                              | Carne de res o cerdo, magra.                                                                                           | 4 veces / semana | 100 g                                           | 100 g                                        | Asada: 77 gr         | 6 cucharadas      |
|                              |                                                                                                                        |                  |                                                 | Cocida: 62 gr                                |                      |                   |
|                              |                                                                                                                        |                  |                                                 |                                              | Sobrebarri ga: 55 gr |                   |
| ALIMENTO PROTEICO            |                                                                                                                        |                  |                                                 |                                              | Molida: 90 gr        |                   |
|                              | Filete de pescado (mojarra,                                                                                            | 1 vez / semana   | 125 g (congelado)                               | 100 g (descongelado)                         | 88 g                 | 1 porción mediana |



Calle Santander, Plaza Principal No. 20A, Palacio Municipal  
Contactenos@elguamo-bolivar.gov.co  
www.guamo-bolivar.gov.co  
63951111, 3145496806, 3145521385



República de Colombia  
Departamento de Bolívar

Alcaldía municipal  
El Guamo Bolívar  
NIT: 890 481 295-8



|                               |                                                     |                  |           |       |                                                                                  |                           |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------|-----------|-------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|                               | merluza o bagre)                                    |                  |           | do)   |                                                                                  |                           |
|                               | Pechuga de pollo                                    | 3 veces / semana | 133 g     | 100 g | Asada: 75 gr<br>Cocida: 71 gr                                                    | 6 cucharas                |
| CEREAL                        | Arroz                                               |                  | 45 g      | 45 g  | 101 g                                                                            | 1 porción grande          |
|                               | Pastas                                              | Diario           | 50 g      | 50 g  | 114 g                                                                            | 1 porción grande          |
| RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS | Yuca, papa criolla, papa común, plátano, arracacha. | Diario           | 50 - 83 g | 60 g  | Tubérculo Cocido : 70 g                                                          |                           |
|                               |                                                     |                  |           |       | <b>Papa común</b>                                                                | Un trozo o unidad mediana |
|                               |                                                     |                  |           |       | Frita: 30 g<br>Dorada: 30 g<br>Cocida: 50 g                                      |                           |
|                               |                                                     |                  |           |       | Puré de papa: 55 g                                                               |                           |
|                               |                                                     |                  |           |       | <b>Papa Criolla</b>                                                              |                           |
|                               |                                                     |                  |           |       | Frita: 40 g<br>Dorada: 30 g<br>Cocida: 46 g                                      |                           |
|                               |                                                     |                  |           |       | Puré de papa: 55 g <b>Plátano maduro</b><br>Frito o dorado: 35 g<br>Cocido: 54 g |                           |
|                               |                                                     |                  |           |       |                                                                                  |                           |



Calle Santander, Plaza Principal No. 20A, Palacio Municipal  
Contactenos [Elguamo-bolivar.gov.co](mailto:Elguamo-bolivar.gov.co)  
[www.guamo-bolivar.gov.co](http://www.guamo-bolivar.gov.co)  
63951111, 3145496806, 3145521385



República de Colombia  
Departamento de Bolívar

Alcaldía municipal  
El Guamo Bolívar  
NIT: 890 481 295-8



|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |            |                          |                                                                                                                                  |                     |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |            |                          | Torta: 60 g                                                                                                                      |                     |
|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |            |                          | con queso<br>y<br>bocadillo:<br>45 g <b>Yuca</b><br><b>o</b><br><b>arracacha</b><br>Cocida:<br>55 g                              |                     |
|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |            |                          | Frita: 35 g<br>Puré de<br>yuca: 60 g                                                                                             |                     |
| <b>VERDURA<br/>COCIDA O<br/>ENSALADA<br/>DE<br/>VERDURAS</b> | Zanahoria<br>, acelga,<br>Espinaca<br>ahuyama,<br>calabaza,<br>arveja<br>verde<br>fresca,<br>espinacas<br>,<br>habichuela,<br>aguacate<br>, lechuga,<br>tomate,<br>apio,<br>remolacha,<br>pepino<br>cohombro<br>, pepino<br>común,<br>cebolla<br>cabezona<br>, cubios. | Diario | 45 - 120 g | 60 g                     | Verduras<br>Cocidas:<br>60 g                                                                                                     |                     |
|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |            |                          | Tortilla de<br>acelga o<br>espinaca:<br>53 g<br>Ensaladas<br>crudas: 60<br>g Tajada<br>de<br>aguacate<br>con<br>cascara:<br>60 g | 5<br>cuchara<br>das |
|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |            |                          |                                                                                                                                  |                     |
| <b>BEBIDA DE<br/>FRUTA</b>                                   | , fresa,<br>guayaba,<br>lulo,<br>mango,<br>maracuyá                                                                                                                                                                                                                    |        |            | 45 g Limón o<br>naranja: |                                                                                                                                  |                     |
|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                        | Diario | 50 - 150 g | 30 cc                    | 240cc                                                                                                                            | 8 onzas             |



Calle Santander, Plaza Principal No. 20A, Palacio Municipal  
Contactenos [Elguamo-bolivar.gov.co](mailto:Elguamo-bolivar.gov.co)  
[www.guamo-bolivar.gov.co](http://www.guamo-bolivar.gov.co)  
63951111, 3145496806, 3145521385



República de Colombia  
Departamento de Bolívar

Alcaldía municipal  
El Guamo Bolívar  
NIT: 890 481 295-8



|                 |                                                     |        |                                                                        |                                                                  |  |  |
|-----------------|-----------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--|--|
|                 | , melón,<br>mora,<br>papaya,<br>pera,<br>piña, uva. |        |                                                                        |                                                                  |  |  |
| <b>AZUCARES</b> | Azúcar o<br>panela                                  | Diario | Jugos<br>ácidos:<br>10 g<br>Jugos no<br>ácidos: 5<br>g Panela:<br>12 g | Jugos<br>ácidos: 10 g<br>Jugos no<br>ácidos: 5 g<br>Panela: 12 g |  |  |
| <b>GRASAS</b>   | Aceite o<br>margarina                               | Diario | 2 g                                                                    | 2 g                                                              |  |  |

| PRIMER CICLO DE MINUTAS |                                                                |               |                      |                            |                     |                                  |                               |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------|----------------------|----------------------------|---------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| SERVICIO                | MINUTA PATRON                                                  |               | MENU 1               | MENU 2                     | MENU 3              | MENU 4                           | MENU 5                        |
|                         | <b>FRUTA</b>                                                   | <b>100 GR</b> | MANDARINA<br>/ENTERA | NARANJA<br>/ENTERA         | BANANO<br>/ENTERO   | PORCION DE<br>SANDIA             | PORCION DE<br>MELON<br>PICADO |
| <b>ALMUERZO</b>         | <b>SOPA O<br/>CREMAS O<br/>CAZUELA DE<br/>LEGUMINOS<br/>AS</b> | <b>240 CC</b> | AJIACO               | SOPAS DE<br>COSTILLA       | CONSOME DE<br>POLLO | SOPAS DE<br>PLATANO              | SOPAS DE<br>PASTAS            |
|                         | <b>ARROZ</b>                                                   | <b>45 GR</b>  | ARROZ DE<br>AJO      | ARROZ DE<br>FIDEOS         | ARROZ VERDE         | ARROZ<br>DEVERDURAS<br>CON POLLO | ARROZ DE<br>CEBOLLA           |
|                         | <b>PROTEINA</b>                                                | <b>100 GR</b> | CERDO BBQ            | PECHUGA<br>EN<br>CUADRITOS | ALBONDIGAS          |                                  | FILETE DE<br>PESCADO          |



Calle Santander, Plaza Principal No. 20A, Palacio Municipal  
Contactenos [Elguamo-bolivar.gov.co](mailto:Elguamo-bolivar.gov.co)  
[www.guamo-bolivar.gov.co](http://www.guamo-bolivar.gov.co)  
63951111, 3145496806, 3145521385



República de Colombia  
Departamento de Bolívar

Alcaldía municipal  
El Guamo Bolívar  
NIT: 890 481 295-8



|  |                           |          |                                                             |                                                                                            |                                                                          |               |                                                  |
|--|---------------------------|----------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------|
|  | ACOMPaña NTE              | 50-83 GR | PURE DE PAPA Y CILANTRO                                     | LENTEJAS                                                                                   | PLATANO AMARILLO ASADO                                                   | PAPA FRANCESA | FRIJOL ROJO GUIADO                               |
|  | VERDURAS CRUDAS O COCIDAS | 80 GR    | ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE/BLAN DOS- ZANAHORIA EN JULIANAS | ENSALADA VEGETALES AL VAPOR (HABICHUELA- ZANAHORIA- CEBOLLA- MAIZ TIERNO- COLIFLOR- TOMATE | ENSALADA DE ESPINACA (MAIZ TIERNO, ESPINACA, CEBOLLA, PIMENTON AMARILLO) |               | ENSALADA CRUDA /LECHUGA RIZADA / TOMATE /CEBOLLA |
|  | VINAGRETAS                | 5 CC     | (VINAGRETA)                                                 | (VINAGRETA)                                                                                | (VINAGRETA)                                                              | (VINAGRETA)   | (VINAGRETA)                                      |
|  | JUGOS                     | 240 CC   | MANGO                                                       | MARACUYA                                                                                   | MELON                                                                    | GUAYABA       | PATILLA                                          |

#### SEGUNDO CICLO DE MINUTAS

| SERVICIO | MINUTA PATRON                          |          | MENU 6                                | MENU 7               | MENU 8          | MENU 9                  | MENU 10                          |
|----------|----------------------------------------|----------|---------------------------------------|----------------------|-----------------|-------------------------|----------------------------------|
| ALMUERZO | SOPA O CREMAS O CAZUELA DE LEGUMINOSAS | 240 CC   | SOPA DE POLLO                         | SOPAS DE FIDEOS      | MOTE DE QUESO   | CREMAS DE AHUYAMA       | SOPAS DE CARNE                   |
|          | ARROZ                                  | 45 GR    | ARROZ DE CILANTRO                     | ARROZ ZANAHORIA      | ARROZ BLANCO    | ARROZ DE FIDEO          | ARROZ DE COCO                    |
|          | PROTEINA                               | 100 GR   | CARNE GUIADA EN TROCITOS CON VERDURAS | FAJITAS DE POLLO WOK | CHUMIS DE CERDO | ALBONDIGAS A LA CRIOLLA | SALPICON DE PESCADO CON VERDURAS |
|          | ACOMPañANTE                            | 50-83 GR | PAPA CRIOLLA                          | FRIJOLES ROJOS       | YUCA AL VAPOR   | LENTEJAS GUIADAS        | PLATANO MADURO ASADO             |



Calle Santander, Plaza Principal No. 20A, Palacio Municipal  
Contactenos [elguamo-bolivar.gov.co](mailto:elguamo-bolivar.gov.co)  
[www.guamo-bolivar.gov.co](http://www.guamo-bolivar.gov.co)  
63951111, 3145496806, 3145521385



República de Colombia  
Departamento de Bolívar

Alcaldía municipal  
El Guamo Bolívar  
NIT: 890 481 295-8



|  |                                 |        |                                                                 |                                                      |                                                               |                                   |                                                                                    |
|--|---------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|  | VERDURAS<br>CRUDAS O<br>COCIDAS | 80 GR  | ENSALADA DE<br>PEPINO ,<br>ZANAHORIA,TOMATE<br>, CEBOLLA BLANCA | ENSALADA<br>CRUDA<br>TOMATE<br>/CEBOLLA /<br>LECHUGA | ENSALADA<br>TRICOLOR<br>PIMENTON<br>, Y<br>REPOLLO,T<br>OMATE | PAPA<br>COCIDA<br>CON<br>CILANTRO | ENSALADA DE<br>PAYASO<br>REMOLACHA /<br>PAPA /<br>ZANAHORIA /<br>CEBOLLA<br>BLANCA |
|  | VINAGRETAS                      | 5 CC   | (VINAGRETA)                                                     | (VINAGRETA)                                          | (VINAGRET<br>A)                                               | (VINAGRETA<br>)                   | (VINAGRETA)                                                                        |
|  | JUGOS                           | 240 CC | JUGO TOMATE DE<br>ARBOL                                         | JUGO DE PIÑA                                         | JUGO DE<br>MORA                                               | JUGO DE<br>MARACUYA               | JUGO DE<br>MANGO                                                                   |



Calle Santander, Plaza Principal No. 20A, Palacio Municipal  
Contactenos@elguamo-bolivar.gov.co  
www.guamo-bolivar.gov.co  
63951111, 3145496806, 3145521385