

Tipo de alimentación: **Ración Lista para el Consumo (RLC) - No Industrializada**

ORIENTACIONES PARA TENER EN CUENTA EN LA TERRITORIALIZACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN

a. La minuta patrón es una herramienta que permite orientar la planificación alimentaria en los territorios, a partir de esta la derivación del ciclo de menús, se debe hacer acorde a la cultura alimentaria, la disponibilidad de los alimentos locales/nativos que se encuentren en cosecha en el territorio y guiándose por los principios de variedad, equilibrio y placer que permita una alimentación saludable y promotora de sistemas sustentables y sostenibles.

b. La construcción del ciclo de menús deberá ajustarse de acuerdo con la atención diferencial, teniendo en cuenta la "Guía para el impulso a la soberanía alimentaria por el derecho humano a la alimentación adecuada en las modalidades y servicios del ICBF", la "Guía técnica del componente de alimentación y nutrición para las personas con discapacidad en el marco de los procesos de atención del ICBF", la "Guía orientadora para la estrategia del abastecimiento alimentario" y la "Guía orientadora para el desarrollo de la estrategia de compras locales", o aquellas que las modifiquen, sustituyan o adicionen.

c. La minuta patrón busca preservar y promover el consumo de alimentos naturales en todas sus variedades que sean propios de cada territorio y de producción nacional, favoreciendo los circuitos cortos de comercialización que buscan fortalecer la Agricultura Campesina, Familiar, Étnica y Comunitaria; por lo tanto, en la elaboración del ciclo de menús es posible la inclusión de jugos, sorbetes y bebidas tradicionales no fermentadas a base de cereal - fruta - tubérculo acorde a la cultura alimentaria, garantizando la variedad en texturas, sabores, aromas y consistencias.

d. La leche humana es el mejor alimento para las niñas y los niños, debe suministrarse de manera exclusiva durante los primeros 6 meses de vida y hasta los 2 años y más de manera complementaria con los demás alimentos. La leche de vaca entera líquida pasteurizada o UHT o en polvo solo puede ser suministrada en mayores de un año. No se debe incluir en los ciclos de menús fórmulas comerciales infantiles / preparaciones en polvo para lactantes, ni otro tipo de sucedáneos de la leche humana.

e. Se recomienda limitar al máximo posible la vinculación de productos comestibles y bebibles procesados/ultraprocesados que tengan sellos frontales de advertencia establecidos según las Resoluciones 810 de 2021, 2492 de 2022 y 254 de 2023 del Ministerio de Salud y Protección Social, con excepción del queso/cuajada y kumis/yogurth que pueden presentar sello de advertencia de exceso en sodio o exceso en azúcares. En caso de ser necesaria la vinculación de productos comestibles y bebibles ultraprocesados no podrá ser de forma permanente y deben contar con la justificación.

e. Seleccionar frutas nacionales que se encuentren en cosecha disponibles en el territorio. Se pueden incluir diferentes tipos / variedades, es importante tener en cuenta lo descrito en la Guía Orientadora de Gestión del Riesgo en la Primera Infancia en el Anexo de Medidas de Reducción de Accidentes (Asfixia / Atragantamiento).

f. Cuando la costumbre alimentaria no incluya lácteos, la o el profesional en nutrición debe redistribuir el aporte calórico en los otros componentes priorizando alimentos que tengan mayor aporte de proteína u otras fuentes de proteína de origen animal propias del territorio que cumplan con la normatividad sanitaria vigente.

g. Podrá incluir huevos de codorniz si es acordado con la comunidad y hay disponibilidad en el territorio. Respetando la equivalencia del aporte nutricional con el huevo de gallina.

h. En el componente de "Productos a base de tubérculos o raíz o plátano o cereal - Amasijos - Panificados Artesanales", se podrá incluir preparaciones a base leguminosas o mezcla de harinas, según la cultura alimentaria del territorio y acuerdos con la comunidad.

i. Se debe asegurar disponibilidad de agua segura para el consumo humano a libre demanda de acuerdo a la necesidad de hidratación referida por los participantes.



PROCESO
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

MINUTA PATRÓN

RACIÓN LISTA PARA EL CONSUMO

XX.XX.XX
Versión 1
Página 2 de 5
XX/XX/XXXX
Clasificación de la Información
PÚBLICA

Grupo de edad / Ciclos de vida: **Niñas y niños de 6 a 11 meses**
Tipo de complementación alimentaria: **Ración Lista para Consumo (RLC).**
Tiempo de alimentación: **Refrigerio (día de atención)**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Productos a base de tubérculos o raíz o plátano o cereal - Amasijos - Panificados Artesanales				
Productos a base de: Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades) - Arroz - Maíz, entre otros o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Bollo (todas las variedades) - Buñuelos - Pasteles (todas las variedades) - Panificados artesanales (todas las variedades), entre otros.	Todos los días	30 g	30 g	30 g
Fruta				
Arazá - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Borojó - Curuba - Feijoa - Lulo - Piña - Tomate de árbol - Copoazú - Toronja - Mandarina - Mango - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Chontaduro - Pitahaya - Granadilla - Naranja - Uchuva - Papaya - Mamey - Iguaraya, Tamarindo, entre otras o mezcla de frutas.	Todos los días	42 - 265 g	40 g	40 g
Proteína				
Queso (campesino - doble crema - mozzarella - pasta hila, entre otros) - Cuajada - Kumis sin azúcar - Yogurth sin azúcar, entre otros. Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Pescado (diferentes variedades sin espinas), entre otros. Huevo de gallina o codorniz	Todos los días	Kumis - Yogurth: 150 ml Quesos:30 g Carnes: 20 - 38 g Huevos: 22 g	Kumis - Yogurth: 150 ml Quesos: 30 g Carnes y Huevos: 20 g	Kumis - Yogurth: 150 ml Quesos: 30 g Carnes: 13 - 17 g Pollo: 13 - 27 g Pescados: 16 - 26 g Huevos: 16 - 18 g
Otros				
Agua	Todos los días	300 ml	300 ml	300 ml

APORTE NUTRICIONAL PARA EL DÍA DE ATENCIÓN									
	Calorías (cal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	306	11,9	11,7	37,8	100	282	3,5	1,0	132
RIEN para el grupo de edad 6 a 8 meses	652	13,3	30,3	83,3	UL= 600 467	UL= 1500 240	UL= 20 4,7	UL= 5 2,3	UL= 287,0
% DE CUBRIMIENTO	47	89,8	38,5	45,3	21	118	73,6	43,8	46
RIEN para el grupo de edad 9 a 11 meses	723	15,2	30,0	95,0	UL= 600 500	UL= 1500 260	UL= 20 6,9	UL= 5 2,5	UL= 370,0
% DE CUBRIMIENTO	42	78,8	39,0	39,7	20	109	50,1	40,3	36

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético recomendado) para niñas y niños de seis meses a once meses de edad y en AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes) determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) para mayores de un año de edad.

Para los requerimientos de micronutrientes se calculan mediante promedio simple de los valores de referencia de cada nivel de ingesta, para cada micronutriente se indica el valor de UL (Nivel de Ingesta Máxima Tolerable). En niñas y niños de seis meses a once meses de edad se utiliza AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia para vitamina A, calcio y sodio, y EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia para hierro y zinc. Para mayores de un año de edad se utiliza el EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia, excepto para el sodio en donde se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia.



PROCESO
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

MINUTA PATRÓN

RACIÓN LISTA PARA EL CONSUMO

XX.XX.XX
Versión 1
Página 3 de 5
XX/XX/XXXX
Clasificación de la Información
PÚBLICA

Grupo de edad / Ciclos de vida: **Niñas y niños de 1 a 5 años 11 meses**

Tipo de complementación alimentaria: **Ración Lista para Consumo (RLC).**

Tiempo de alimentación: **Refrigerio (día de atención)**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Productos a base de tubérculos o raíz o plátano o cereal - Amasijos - Panificados Artesanales				
Productos a base de: Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Name (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades) - Arroz - Maíz, entre otros o mezcla de estos alimentos . Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Bollo (todas las variedades) - Buñuelos - Pasteles (todas las variedades) - Panificados artesanales (todas las variedades), entre otros .	Todos los días	30 g	30 g	30 g
Fruta				
Arazá - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Borojó - Curuba - Feijoa - Lulo - Piña - Tomate de árbol - Copoazú - Toronja - Mandarina - Mango - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Chontaduro - Pitahaya - Granadilla - Naranja - Uchuva - Papaya - Mamey - Iguaraya, Tamarindo, entre otras o mezcla de frutas .	Todos los días	63 - 397 g	60 g	60 g
Proteína				
Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila, entre otros) - Cuajada - Leche de vaca entera líquida pasteurizada - Kumis - Yogurth, entre otros . Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Pescado (diferentes variedades sin espinas), entre otros . Huevo de gallina o codorniz	Todos los días	Leche - Kumis - Yogurth: 200 ml Quesos: 30 g Carnes: 30 - 58 g Huevos: 33 g	Leche - Kumis - Yogurth: 200 ml Quesos: 30 g Carnes y Huevos: 30 g	Leche - Kumis - Yogurth: 200 ml Quesos: 30 g Carnes: 21 - 24 g Pollo: 21 - 28 g Pescados: 25 - 38 g Huevos: 24 - 27 g
Otros				
Agua	Todos los días	300 ml	300 ml	300 ml

R890												
	Calorias (cal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	265	8,8		11,8		30,1		91	180	1,3	1,5	161
		LI	LS	LI	LS	LI	LS					
		6,6	13,3	8,8	11,8	33,1	43,1					
RIEN para el grupo de edad 1 a 2 años 11 meses	994	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500
% DE CUBRIMIENTO	27	24,8	49,7	33,1	44,2	124,2	161,5	210	500	4,5	2,5	1000,0
		35,6	17,8	35,6	26,7	24,2	18,6	43	36	30,0	61,1	16
RIEN para el grupo de edad 3 a 5 años 11 meses	1247	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500
% DE CUBRIMIENTO	21	31,2	62,3	34,6	48,5	155,9	202,6	253	700	5,6	2,8	1200,0
		28,3	14,2	34,1	24,3	19,3	14,8	36	26	24,1	54,6	13

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético recomendado) para niñas y niños de seis meses a once meses de edad y en AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes) determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) para mayores de un año de edad.

Para los requerimientos de micronutrientes se calculan mediante promedio simple de los valores de referencia de cada nivel de ingesta, para cada micronutriente se indica el valor de UL (Nivel de Ingesta Máxima Tolerable). En niñas y niños de seis meses a once meses de edad se utiliza AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia para vitamina A, calcio y sodio, y EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia para hierro y zinc. Para mayores de un año de edad se utiliza el EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia, excepto para el sodio en donde se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia.

--

Grupo de edad / Ciclos de vida: **Niñas y niños de 6 a 13 años 11 meses**

Tipo de complementación alimentaria: **Ración Lista para Consumo (RLC).**

Tiempo de alimentación: **Refrigerio (día de atención)**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Productos a base de tubérculos o raíz o plátano o cereal - Amasijos - Panificados Artesanales				
Productos a base de: Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades) - Arroz - Maíz, entre otros o mezcla de estos alimentos . Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Bollo (todas las variedades) - Buñuelos - Pasteles (todas las variedades) - Panificados artesanales (todas las variedades), entre otros .	Todos los días	60 g	60 g	60 g
Fruta				
Arazá - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Borojó - Curuba - Feijoa - Lulo - Piña - Tomate de árbol - Copoazú - Toronja - Mandarina - Mango - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Chontaduro - Pitahaya - Granadilla - Naranja - Uchuva - Papaya - Mamey - Iguaraya, Tamarindo, entre otras o mezcla de frutas .	Todos los días	106 - 665 g	100 g	100 g
Proteína				
Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila, entre otros) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros . Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Pescado (diferentes variedades sin espinas), entre otros . Huevo de gallina o codorniz	Todos los días	Leche - Kumis - Yogurth: 200 ml Quesos: 40 g Carnes: 40 - 76 g Huevos: 44 g	Leche - Kumis - Yogurth: 200 ml Quesos: 40 g Carnes y Huevos: 40 g	Leche - Kumis - Yogurth: 200 ml Quesos: 40 g Carnes: 28 - 32 g Pollo: 32 - 51 g Pescados: 33 - 51 g Huevos: 32 - 36 g
Otros				
Agua	Todos los días	300 ml	300 ml	300 ml

APORTE NUTRICIONAL PARA EL DÍA DE ATENCIÓN												
	Calorias (cal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	430	13,0		19,0		50,2		103	194	2,6	2,5	206
		LI	LS	LI	LS	LI	LS					
		10,7	21,5	14,3	19,1	53,7	69,8					
RIEN para el grupo de edad 6 a 8 años 11 meses	1392	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 900	UL= 2500	UL= 40	UL= 12	UL= 1900
		34,8	69,6	38,7	54,1	174,0	226,1	275	800	6,2	3,0	1200
% DE CUBRIMIENTO	31	37,2	18,6	49,1	35,1	28,8	22,2	37	24	42,0	82,3	17
RIEN para el grupo de edad 9 a 13 años 11 meses	1908	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 1700	UL= 3000	UL= 40	UL= 25	UL= 2200
		47,7	95,4	53,0	74,2	238,4	310,0	433	1100	8,7	5,0	1500
% DE CUBRIMIENTO	23	27,2	13,6	35,8	25,6	21,0	16,2	24	18	30,0	49,4	14

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético recomendado) para niñas y niños de seis meses a once meses de edad y en AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes) determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) para mayores de un año de edad.

Para los requerimientos de micronutrientes se calculan mediante promedio simple de los valores de referencia de cada nivel de ingesta, para cada micronutriente se indica el valor de UL (Nivel de Ingesta Máxima Tolerable). En niñas y niños de seis meses a once meses de edad se utiliza AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia para vitamina A, calcio y sodio, y EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia para hierro y zinc. Para mayores de un año de edad se utiliza el EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia, excepto para el sodio en donde se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia.

--



PROCESO
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

MINUTA PATRÓN

RACIÓN LISTA PARA EL CONSUMO

XX.XX.XX

Versión 1

Página 5 de 5

XX/XX/XXXX

Clasificación de la Información

PÚBLICA

Grupo de edad / Ciclos de vida: **Persona mayor de 14 años**
Tipo de complementación alimentaria: **Ración Lista para Consumo (RLC).**
Tiempo de alimentación: **Refrigerio (día de atención)**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Productos a base de tubérculos o raíz o plátano o cereal - Amasijos - Panificados Artesanales				
Productos a base de: Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades) - Arroz - Maíz, entre otros o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Bollo (todas las variedades) - Buñuelos - Pasteles (todas las variedades) - Panificados artesanales (todas las variedades), entre otros.	Todos los días	80 g	80 g	80 g
Fruta				
Arazá - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Borojó - Curuba - Feijoa - Lulo - Piña - Tomate de árbol - Copoazú - Toronja - Mandarina - Mango - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Chontaduro - Pitahaya - Granadilla - Naranja - Uchuva - Papaya - Mamey - Iguaraya, Tamarindo, entre otras o mezcla de frutas.	Todos los días	126 - 798 g	120 g	120 g
Proteína				
Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila, entre otros) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros. Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Pescado (diferentes variedades sin espinas), entre otros. Huevo de gallina o codorniz	Todos los días	Leche - Kumis - Yogurth: 200 ml Quesos: 40 g Carnes: 50 - 96 g Huevos: 55 g	Leche - Kumis - Yogurth: 200 ml Quesos: 40 g Carnes y Huevos: 50 g	Leche - Kumis - Yogurth: 200 ml Quesos: 40 g Carnes: 35 - 40 g Pollo: 35 - 64 g Pescados: 42 - 64 g Huevos: 40 - 45 g
Otros				
Agua	Todos los días	600 ml	600 ml	600 ml

APORTE NUTRICIONAL PARA EL DÍA DE ATENCIÓN												
	Calorias (cal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	516	15,4		22,7		60,8		119	216	3,1	3,0	247
		LI	LS	LI	LS	LI	LS					
		12,9	25,8	17,2	23,0	64,6	83,9					
RIEN para el grupo de edad 14 a 17 años 11 meses	2428	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 2800	UL= 3000	UL= 45	UL= 35	UL= 2300
		60,7	121,4	67,4	94,4	303,5	394,6	558	1100	11,8	8,5	1500
% DE CUBRIMIENTO	21	25,4	12,7	33,6	24,0	20,0	15,4	21	20	26,5	35,7	16
RIEN para el grupo de edad 18 a 60 años	2499	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 3000	UL= 2375	UL= 45	UL= 40	UL= 2300
		74,5	106,4	47,3	82,7	266,0	345,8	563	825	9,8	9,3	1450
% DE CUBRIMIENTO	21	20,7	14,5	48,0	27,4	22,9	17,6	21	26	31,9	32,6	17
RIEN para el grupo mayor de 60 años	2128	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 3000	UL= 2000	UL= 45	UL= 37,5	UL= 2300
		81,3	116,1	51,6	90,3	290,3	377,4	563	950	8,3	9,3	1250
% DE CUBRIMIENTO	24	19,0	13,3	44,0	25,1	20,9	16,1	21	23	37,7	32,6	20
RIEN para el grupo persona gestante / lactante	2704	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 3000	UL= 2500	UL= 45	UL= 40	UL= 2300
		94,7	135,2	60,1	105,2	338,0	439,4	725	800	21,4	9,5	1500
% DE CUBRIMIENTO	19	16,3	11,4	37,8	21,6	18,0	13,8	16	27	14,6	31,9	16

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético recomendado) para niñas y niños de seis meses a once meses de edad y en AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes) determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) para mayores de un año de edad.

Para los requerimientos de micronutrientes se calculan mediante promedio simple de los valores de referencia de cada nivel de ingesta, para cada micronutriente se indica el valor de UL (Nivel de Ingesta Máxima Tolerable). En niñas y niños de seis meses a once meses de edad se utiliza AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia para vitamina A, calcio y sodio, y EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia para hierro y zinc. Para mayores de un año de edad se utiliza el EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia, excepto para el sodio en donde se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia.