

Tipo de alimentación: **Ración Familiar Para Preparar - Sin Bienestarina**

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 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 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 ACFC (Agricultura Campesina, Familiar y Comunitaria) y Étnica; por lo tanto, la elaboración del ciclo de menús de alimentos, debe ser acordada con la comunidad teniendo en cuenta la disponibilidad de alimentos locales/nativos que se encuentren en cosecha, priorizando los cultivos que provengan de ecosistemas agrícolas sustentables. Es posible la inclusión de sopas, jugos y sorbetes acorde a la cultura alimentaria, garantizando la variedad en texturas, sabores, aromas y consistencias.
- c. No se debe incluir productos comestibles y bebibles procesados y 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 o aquellas que le modifiquen, sustituyan o adicionen (con excepción del queso y cuajada empaçado).
- d. Seleccionar diferentes tipos / variedades de frutas y verduras nacionales que se encuentren en cosecha disponibles en el territorio.
- e. En el caso de los grupos étnicos en los cuales su costumbre alimentaria no incluye lácteos o huevos, la o el profesional en nutrición de la unidad ejecutora debe redistribuir el aporte calórico en los otros componentes priorizando alimentos que tengan mayor aporte de proteína y se podrá incluir bebidas tradicionales a base de cereal - fruta - tubérculo según los acuerdos previos con la comunidad.
- f. Cuando se opte por leche de vaca entera en polvo, se debe hacer los cálculos de equivalencia según las instrucciones de reconstitución establecidas por el fabricante, para garantizar el volumen final establecido, utilizando agua segura para el consumo humano.
- g. 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, según la permanencia en el servicio.
- h. La selección de alimentos, así como la derivación del ciclo de menús y la lista de alimentos para preparar en casar 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" y la "Guía técnica del componente de alimentación y nutrición para las personas con discapacidad en el marco de los procesos de atención del ICBF" o aquellas que le modifiquen, sustituyan o adicionen.

Tipo de alimentación: **Ración Familiar Para Preparar - Sin Bienestarina**
Usuario principal niña - niño de 6 a 8 años 11 meses

Componente	Alimento	Cantidad en peso bruto mensual
Cereal	Maíz (todas las variedades) - Pasta - Arroz, entre otras.	5 Kg
	Avena en hojuelas - Quinoa grano - Fécula de maíz - Harina de maíz - Harina de yuca - Harina de plátano - Harina de ahuyama - Harina de arracacha - Harina de papa - Harina de avena - Harina de quinoa - Harina de chontaduro - Harina de achira - Cebada - Cuchuco de trigo - Cuchuco de cebada, entre otras.	1 Kg
Tubérculo - Raíz - Plátano*	Ñame - Arbol de pan - Yuca (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades) - Majua - Olluco, entre otros.	2 Kg
Fruta*	Corozó - Arazá - Asaí - Guanábana - Copoazú - Badea - Mangostino - Zapote - Higo - Guayaba - Guama - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol (todas las variedades) - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Fresa - Naranja - Sandía - Chontaduro - Granadilla - Uchuva - Pitahaya - Uva nacional, entre otras.	2 Kg
Verdura*	Colinabo - Ruibarbo - Champiñón - Zapallo - Guatila - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón - Tomate (todas las variedades) - Frijol verde - Arveja verde - Haba verde - Chachafuto, entre otros.	1,5 Kg
Lácteo	Leche de vaca entera líquida pasteurizada.	12 L
	Queso (campesino - doblecrema - pasta hilada - mozzarella - costeño) - Cuajada, entre otros.	125 g
Huevo	Huevo de gallina AA entre otros.	1 cubeta (30 unidades por 60 g c/u)
Leguminosa	Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca entre otros.	2 Kg
Grasa	Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol)	1 L
Azúcar	Panela - Chucula - Chocolate en bolas con panela - Chocolate amargo - negro - Miel	1 Lb

*Para la entrega de tubérculos, raíces o plátanos - frutas - verduras, se debe garantizar mínimo dos (2) variedades que se encuentren en cosecha, disponibles en el territorio y que sean de producción nacional.

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	1789	56,2		61,3		239,0		402	640	11,6	8,4	304
RIEN para el grupo de edad 1 a 5 años 11 meses	1120	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500
		28,0	56,0	33,9	46,3	140,0	182,1	236	620	5,2	2,7	1080
% DE CUBRIMIENTO	40	50,9	25,4	45,8	33,5	43,3	33,3	43	26	56,7	78,8	7
RIEN para el grupo de edad 6 a 8 años	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	48	60,6	30,3	59,4	42,4	51,5	39,6	55	30	70,3	105,0	9
RIEN para mujer el grupo de edad 18 a 29 años	2322	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 3000	UL= 2500	UL= 45	UL= 40	UL= 2300
		81,3	116,1	51,6	90,3	290,3	377,4	500	800	11,7	6,5	1500
% DE CUBRIMIENTO	14	12,8	9,0	22,0	12,6	15,3	11,7	15	15	18,4	24,0	4
RIEN para hombre el grupo de edad de 30 a 60 años	2678	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 3000	UL= 2000	UL= 45	UL= 40	UL= 2300
		93,7	133,9	59,5	104,1	334,7	435,1	625	800	9,0	12,0	1300
% DE CUBRIMIENTO	12	11,1	7,8	19,1	10,9	13,2	10,2	12	15	24,0	13,0	4

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 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).
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).

Tipo de alimentación:

Ración Familiar Para Preparar - Sin Bienestarina
Usuario principal niña - niño de 9 a 13 años 11 meses

Componente	Alimento	Cantidad en peso bruto mensual
Cereal	Maíz (todas las variedades) - Pasta - Arroz, entre otras.	5,5 Kg
	Avena en hojuelas - Quinoa grano - Fécula de maíz - Harina de maíz - Harina de yuca - Harina de plátano - Harina de ahuyama - Harina de arracacha - Harina de papa - Harina de avena - Harina de quinoa - Harina de chontaduro - Harina de achira - Cebada - Cuchuco de trigo - Cuchuco de cebada, entre otras.	1,5 Kg
Tubérculo - Raíz - Plátano*	Ñame - Arbol de pan - Yuca (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades) - Majua - Olluco, entre otros.	2,5 Kg
Fruta*	Corozó - Arazá - Asaí - Guanábana - Copoazú - Badea - Mangostino - Zapote - Higo - Guayaba - Guama - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol (todas las variedades) - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Fresa - Naranja - Sandía - Chontaduro - Granadilla - Uchuva - Pitahaya - Uva nacional, entre otras.	2,5 Kg
Verdura*	Colinabo - Ruibarbo - Champiñón - Zapallo - Guatila - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón - Tomate (todas las variedades) - Frijol verde - Arveja verde - Haba verde - Chachafruto, entre otros.	2,5 Kg
Lácteo	Leche de vaca entera líquida pasteurizada.	12 L
	Queso (campesino - doblecrema - pasta hilada - mozzarella - costeño) - Cuajada, entre otros.	125 g
Huevo	Huevo de gallina AA entre otros.	1 cubeta (30 unidades por 60 g c/u)
Leguminosa	Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca entre otros.	2 Kg
Grasa	Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol)	1 L
Azúcar	Panela - Chucula - Chocolate en bolas con panela - Chocolate amargo - negro - Miel	1 Lb

*Para la entrega de tubérculos, raíces o plátanos - frutas - verduras, se debe garantizar mínimo dos (2) variedades que se encuentren en cosecha, disponibles en el territorio y que sean de producción nacional.

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	1945	59,9		62,2		271,1		474	659	12,8	9,0	315
RIEN para el grupo de edad 1 a 5 años 11 meses	1120	LI 28,0	LS 56,0	LI 33,9	LS 46,3	LI 140,0	LS 182,1	UL= 600 236	UL= 2500 620	UL= 40 5,2	UL= 7 2,7	UL= 1500 1080
% DE CUBRIMIENTO	40	49,3	24,6	42,3	30,9	44,6	34,3	46	24	56,8	77,0	7
RIEN para el grupo de edad 9 a 13 años	1908	LI 47,7	LS 95,4	LI 53,0	LS 74,2	LI 238,4	LS 310,0	UL= 1700 433	UL= 3000 1100	UL= 40 8,7	UL= 25 5,0	UL= 2200 1500
% DE CUBRIMIENTO	47	58,1	29,0	54,3	38,8	52,6	40,4	51	28	68,1	83,4	10
RIEN para mujer el grupo de edad 18 a 29 años	2322	LI 81,3	LS 116,1	LI 51,6	LS 90,3	LI 290,3	LS 377,4	UL= 3000 500	UL= 2500 800	UL= 45 11,7	UL= 40 6,5	UL= 2300 1500
% DE CUBRIMIENTO	13	11,5	8,0	18,7	10,7	14,5	11,2	15	13	17,0	21,6	3
RIEN para hombre el grupo de edad de 30 a 60 años	2678	LI 93,7	LS 133,9	LI 59,5	LS 104,1	LI 334,7	LS 435,1	UL= 3000 625	UL= 2000 800	UL= 45 9,0	UL= 40 12,0	UL= 2300 1300
% DE CUBRIMIENTO	11	9,7	6,8	15,8	9,0	12,3	9,4	12	12	21,6	11,4	4

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 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). 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).

Tipo de alimentación: **Ración Familiar Para Preparar - Sin Bienestarina**
Usuario principal niña - niño de 14 a 17 años 11 meses

Componente	Alimento	Cantidad en peso bruto mensual
Cereal	Maíz (todas las variedades) - Pasta - Arroz, entre otras.	6,5 Kg
	Avena en hojuelas - Quinoa grano - Fécula de maíz - Harina de maíz - Harina de yuca - Harina de plátano - Harina de ahuyama - Harina de arracacha - Harina de papa - Harina de avena - Harina de quinoa - Harina de chontaduro - Harina de achira - Cebada - Cuchuco de trigo - Cuchuco de cebada, entre otras.	1,5 Kg
Tubérculo - Raíz - Plátano*	Name - Arbol de pan - Yuca (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades) - Majua - Olluco, entre otros.	3 Kg
Fruta*	Corozó - Arazá - Asaí - Guanábana - Copoazú - Badea - Mangostino - Zapote - Higo - Guayaba - Guama - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol (todas las variedades) - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Fresa - Naranja - Sandía - Chontaduro - Granadilla - Uchuva - Pitahaya - Uva nacional, entre otras.	3 Kg
Verdura*	Colinabo - Ruibarbo - Champiñón - Zapallo - Guatila - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón - Tomate (todas las variedades) - Frijol verde - Arveja verde - Haba verde - Chachafuto, entre otros.	3 Kg
Lácteo	Leche de vaca entera líquida pasteurizada.	12 L
	Queso (campesino - doblecrema - pasta hilada - mozzarella - costeño) - Cuajada, entre otros.	250 g
Huevo	Huevo de gallina AA entre otros.	1 ½ cubetas (45 unidades por 60 g c/u)
Leguminosa	Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca entre otros.	2,5 Kg
Grasa	Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol)	1 L
Azúcar	Panela - Chucula - Chocolate en bolas con panela - Chocolate amargo - negro - Miel	1 Lb

*Para la entrega de tubérculos, raíces o plátanos - frutas - verduras, se debe garantizar mínimo dos (2) variedades que se encuentren en cosecha, disponibles en el territorio y que sean de producción nacional.

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	2211	70,8		66,3		311,9		558	701	15,4	10,6	366
RIEN para el grupo de edad 1 a 5 años 11 meses	1120	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500
		28,0	56,0	33,9	46,3	140,0	182,1	236	620	5,2	2,7	1080
% DE CUBRIMIENTO	40	51,2	25,6	39,7	29,0	45,1	34,7	48	23	59,9	79,7	7
RIEN para el grupo de edad 14 a 17 años	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	47	60,2	30,1	50,8	36,3	53,0	40,8	52	33	67,6	64,5	13
RIEN para mujer el grupo de edad 18 a 29 años	2322	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 3000	UL= 2500	UL= 45	UL= 40	UL= 2300
		81,3	116,1	51,6	90,3	290,3	377,4	500	800	11,7	6,5	1500
% DE CUBRIMIENTO	13	11,9	8,3	17,5	10,0	14,7	11,3	15	12	18,0	22,3	3
RIEN para hombre el grupo de edad de 30 a 60 años	2678	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 3000	UL= 2000	UL= 45	UL= 40	UL= 2300
		93,7	133,9	59,5	104,1	334,7	435,1	625	800	9,0	12,0	1300
% DE CUBRIMIENTO	12	11,0	7,7	16,2	9,2	13,5	10,4	13	13	24,8	12,8	4

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 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). 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).

CONTROL DE CAMBIOS

Fecha	Versión	Descripción del Cambio
N/A	N/A	N/A