

Tipo de complementación alimentaria: **Ración Lista para Consumo (RLC) - Ración Para Preparar (RPP) - Mensual**

**ORIENTACIONES PARA TENER ENCUESTA EN LA TERRITORIALIZACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN**

- 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 o de la lista de alimentos para entregar, 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.
- 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 y/o derivación 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 y sostenibles. Es posible la inclusión de jugos y sorbetes acorde a la cultura alimentaria, garantizando la variedad en texturas, sabores, aromas y consistencias.
- 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.
- No se debe incluir productos comestibles y bebidas procesados 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 y cuajada empaquetado.
- Seleccionar frutas y verduras 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).
- Cuando la costumbre alimentaria no incluya lácteos o huevos, la o el profesional en nutrición de la unidad de atención debe redistribuir el aporte calórico en los otros componentes priorizando alimentos que tengan mayor aporte de proteína o otras fuentes de proteína de origen animal propias del territorio que cumplan con la normatividad sanitaria vigente y teniendo en cuenta los acuerdos previos.
- El peso servido es una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, tipo de preparación y condiciones particulares del servicio de alimentación, por lo tanto, el peso servido debe ser el resultado del taller de estandarización de recetas y porciones.
- Cuando se utilice leche de vaca entera en polvo, se debe garantizar la reconstitución de la misma según las instrucciones establecidas por el fabricante, garantizando el volumen indicado en la columna de "Cantidad en peso bruto mensual", cuando en el territorio no se pueda garantizar la entrega de la leche pasteurizada se puede utilizar leche UHT.
- Podrá incluir huevos de codorniz si es acordado con la comunidad y si hay disponibilidad en el territorio. Respetando la equivalencia en gramaje y aporte calórico con el huevo de gallina.
- 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.
- En casos excepcionales donde las condiciones locales impidan la entrega de quesos se puede optar por la entrega de leche de vaca entera pasteurizada o UHT; la o el profesional de Nutrición de la unidad

Grupo de edad / Ciclos de vida: **Niñas y niños de 6 a 11 meses 29 días.**

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
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal				
Árbol de pan - Malanga - Batata, Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades) entre otros o mezcla de estos alimentos. <b>entre otros</b> o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Arroz - Maíz, <b>entre otros</b> .	Día de la atención	15 - 28 g	15 g	Yuca-Ñame: cocida 14 - 16 g /frita 10-12 g Plátano: cocida 16 - 17 g / frita 6 - 16 g Papa: cocida 13 - 15 g / frita 9 - 12 g Arracacha: cocida 14 - 16 g/frita 10 - 12 g Amasijos o similares: 15 g
Fruta				
Mamey - Copoazú - Arazá - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borojó - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Naranja - Sandía - Chontaduro - Pitahaya - Granadilla - Uva nacional - Iguaraya - Tamarindo - Borojó - Zapote - Corozo, <b>entre otros</b> o mezcla de frutas.	Día de la atención	58 - 365 g	55 g	55 g

Tipo de alimentación: **Ración Para Preparar (RPP) - Mensual**

Componente	Alimento	Cantidad en peso bruto mensual
Cereal	Maíz (todas las variedades) - Pasta - Arroz - Casabe, <b>entre otras</b> .	1 Kg
	Mijo - Avena - Fécula de maíz - Harina de maíz - Harina de yuca - Harina de cebada - Harina de plátano - Harina de avena - Harina de quinua - Harina de banano - Harina de achira - Harina de ahuyama - Harina de arracacha - Harina de papa - Harina de chontaduro - Harina de trupillo - Fariña - Cebada Perlada - Cuchuco de cebada o trigo, <b>entre otros</b> .	1 Lb
Tubérculo - Raíz - Plátano	Malanga - Arbol de Pan - Batata - Olluco - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), <b>entre otros</b> .	1 Lb
Fruta	Mamey - Copoazú - Arazá - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borojó - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Naranja - Sandía - Chontaduro - Pitahaya - Granadilla - Uva nacional - Iguaraya - Tamarindo - Borojó - Zapote - Corozo, <b>entre otras</b> .	1 Lb
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) - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Balú o Chachafruto verde - Aguacate (todas las variedades), <b>entre otros</b> .	1 Lb
Huevo	Huevo de gallina AA	15 unidades de 60 g c/u
Leguminosa	Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Chachafruto verde <b>entre otros</b> .	1 Lb
Grasa	Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol - sachá inchi - seje)	500 ml
Otro	* Bienestarina Más ®	900 g

\* La Bienestarina Más ® se entrega cada dos meses.

APORTE NUTRICIONAL									
	Calorías (cal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE REFRIGERIO * 4/30	11	0,2	0,2	2,0	4	4	0,1	0,1	4
APORTE RPP / 30	526	15,9	22,1	63,1	105	172	5,4	3,3	62
<b>APORTE DE LA MINUTA PATRÓN</b>	<b>538</b>	<b>16,1</b>	<b>22,3</b>	<b>65,1</b>	<b>109</b>	<b>176</b>	<b>5,5</b>	<b>3,4</b>	<b>66</b>
RIEN para el grupo de edad 6 a 8 meses 11 meses	652	13,3	30,3	83,3	UL= 600 500	UL= 1500 260	UL= 20 6,9	UL= 5 2,5	UL= 370,0
<b>% DE CUBRIMIENTO RIEN</b>	<b>82</b>	<b>121,3</b>	<b>73,5</b>	<b>78,1</b>	<b>22</b>	<b>68</b>	<b>79,9</b>	<b>136,1</b>	<b>18</b>
RIEN para el grupo de edad 9 a 11 meses 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
<b>% DE CUBRIMIENTO RIEN</b>	<b>74</b>	<b>106,4</b>	<b>74,3</b>	<b>68,5</b>	<b>22</b>	<b>68</b>	<b>79,9</b>	<b>136,1</b>	<b>18</b>

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 1 a 2 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
<b>Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal</b> Árbol de pan - Malanga - Batata, Yuca (todas las variedades) - Name (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades) entre otros o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Arroz - Maíz, <b>entre otros</b> .	Día de la atención	20 - 37 g	20 g	Yuca-Name: cocida 19 - 21 g / frita 13 - 15 g Plátano: cocida 19 - 21 g / frita 7 - 10 g Papa: cocida 17 - 19 g / frita 11 - 15 g Arracacha: cocida 17 - 19 g / frita 13 - 15 g Amasijos o similares: 20 g
<b>Fruta</b> Mamey - Copoazú - Arazá - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borjón - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Naranja - Sandía - Chontaduro - Pitahaya - Granadilla - Uva nacional - Iguaraya - Tamarindo - Borjón - Zapote - Corozo, <b>entre otros</b> o mezcla de frutas.	Día de la atención	74 - 465 g	70 g	70 g
<b>Lácteo</b> Leche de vaca entera líquida - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, <b>entre otros</b> .	Día de la atención	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 16 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 16 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 16 g
<b>Proteína</b> Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas). Huevo de gallina o codorniz, <b>entre otros</b> .	Día de la atención	Carnes: 16 -30 g Huevos: 60 g	Carnes: 16 g Huevos: 54 g	Carnes: 10 - 14 g Pollo - Gallina: 11 -21 g Pescados: 12 - 20 g Huevos: 43 - 49 g

Tipo de alimentación: **Ración Para Preparar (RPP) - Mensual**

Componente	Alimento	Cantidad en peso bruto mensual
Cereal	Maíz (todas las variedades) - Pasta - Arroz - Casabe, <b>entre otras</b> .	1,5 Kg
Cereal	Mijo - Avena - Fécula de maíz - Harina de maíz - Harina de yuca - Harina de cebada - Harina de plátano - Harina de quinoa - Harina de banano - Harina de achira - Harina de ahuyama - Harina de arracacha - Harina de papa - Harina de chontaduro - Harina de trupillo - Fariña - Cebada Perlada - Cuchuco de cebada o trigo, entre otros.	1 Lb
Tubérculo - Raíz - Plátano	Malanga - Arbol de Pan - Batata - Olluco - Yuca (todas las variedades) - Name (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), <b>entre otros</b> .	1 Lb
Fruta	Mamey - Copoazú - Arazá - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borjón - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Naranja - Sandía - Chontaduro - Pitahaya - Granadilla - Uva nacional - Iguaraya - Tamarindo - Borjón - Zapote - Corozo, <b>entre otras</b> .	1 Lb
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) - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Balú o Chachafruto verde - Aguacate (todas las variedades), <b>entre otros</b> .	1 Lb
Lacteo	Leche de vaca entera líquida pasteurizada o UHT.	2 L
Lacteo	Queso (campesino - doblecrema - costeño - pasta hilada - mozzarella) - Cuajada, <b>entre otros</b> .	250 g
Huevo	Huevo de gallina AA	30 unidades de 60 g c/u
Leguminosa	Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Chachafruto verde <b>entre otros</b> .	1 Kg
Grasa	Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol - sachá inchi - seje)	500 ml
Azúcar	Panela - Chucula - Chocolate en bolas con panela - Chocolate amargo - negro	250 g
Otro	* Bienestarina Más ®	900 g

\* La Bienestarina Más ® se entrega cada dos meses.

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 REFRIGERIO * 4/30	24	LI	LS	LI	LS	LI	LS	11	19	0,2	0,2	15	
		0,6	1,2	0,8	1,1	3,0	3,9						
APORTE RPP /30	784	LI	LS	LI	LS	LI	LS	203	338	7,7	4,9	180	
		19,6	39,2	26,1	34,8	98,0	127,4						
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	808	29,5		30,9		98,0		214	357	7,9	5,1	195	
		LI	LS	LI	LS	LI	LS						
		20,1	40,2	26,8	35,7	100,5	130,6						
RIEN para el grupo de edad 1 a 2 años meses	994	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500	
		24,8	49,7	33,1	44,2	124,2	161,5	210	500	4,5	2,5	1000	
% DE CUBRIMIENTO RIEN	81	118,9	59,4	93,2	69,9	78,9	60,7	102	71	175,6	203,6	19	

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 3 a 5 años 11 meses.**

Tipo de complementación alimentaria: **Ración Lista para Consumo**

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

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
<b>Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal</b>				
Árbol de pan - Malanga - Batata, Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades) entre otros o mezcla de estos alimentos. <b>entre otros</b> o mezcla de estos alimentos.	Día de la atención	20 - 37 g	20 g	Yuca-Ñame: cocida 19 - 21 g / frita 13 - 15 g Plátano: cocida 19 - 21 g / frita 7 - 10 g Papa: cocida 17 - 19 g / frita 11 - 15 g Arracacha: cocida 17 - 19 g / frita 13 - 15 g Amasijos o similares: 20 g
Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Arroz - Maiz, <b>entre otros</b> .				
<b>Fruta</b>				
Mamey - Copoazú - Arazá - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borjón - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Naranja - Sandía - Chontaduro - Pitahaya - Granadilla - Uva nacional - Iguaraya - Tamarindo - Borjón - Zapote - Corozo, <b>entre otros</b> o mezcla de frutas.	Día de la atención	74 - 465 g	70 g	70 g
<b>Lácteo</b>				
Leche de vaca entera líquida - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, <b>entre otros</b> .	Día de la atención	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 16 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 16 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 16 g
<b>Proteína</b>				
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas). Huevo de gallina o codorniz, <b>entre otros</b> .	Día de la atención	Carnes: 16 -30 g Huevos: 60 g	Carnes: 16 g Huevos: 54 g	Carnes: 10 - 14 g Pollo - Gallina: 11 -21 g Pescados: 12 - 20 g Huevos: 43 - 49 g

Tipo de complementación alimentaria: **Ración para Preparar - Mensual**

Componente	Alimento	Cantidad en peso bruto mensual
Cereal	Maíz (todas las variedades) - Pasta - Arroz - Casabe, <b>entre otras</b> .	1,5 Kg
Cereal	Mijo - Avena - Fécula de maíz - Harina de maíz - Harina de yuca - Harina de cebada - Harina de plátano - Harina de avena - Harina de quinua - Harina de banano - Harina de achira - Harina de ahuyama - Harina de arracacha - Harina de papa - Harina de chontaduro - Harina de trúpillo - Fariña - Cebada Perlada - Cuchuco de cebada o trigo, <b>entre otros</b> .	1,5 Kg
Tubérculo - Raíz - Plátano	Malanga - Árbol de Pan - Batata - Olluco - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), <b>entre otros</b> .	1 Lb
Fruta	Mamey - Copoazú - Arazá - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borjón - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Naranja - Sandía - Chontaduro - Pitahaya - Granadilla - Uva nacional - Iguaraya - Tamarindo - Borjón - Zapote - Corozo, <b>entre otras</b> .	1 Lb
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) - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Balú o Chachafruto verde - Aguacate (todas las variedades), <b>entre otros</b> .	1 Lb
Lacteo	Leche de vaca entera líquida pasteurizada o UHT.	3 L
Lacteo	Queso (campesino - doblecrema - costeño - pasta hila - mozzarella) - Cuajada, <b>entre otros</b> .	250 g
Huevo	Huevo de gallina AA	30 unidades de 60 g c/u
Leguminosa	Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Chachafruto verde <b>entre otros</b> .	1 Kg
Grasa	Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol - sachinchi - seje)	500 ml
Azúcar	Panela - Chucula - Chocolate en bolas con panela - Chocolate amargo - negro	250 g
Otro	* Bienestarina Más ®	900 g

\* La Bienestarina Más ® se entrega cada dos meses.

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 REFRIGERIO * 4/30	24	LI	LS	LI	LS	LI	LS	11	19	0,2	0,2	15	
		0,6	1,2	0,8	1,1	3,0	3,9						
APORTE RPP /30	925	LI	LS	LI	LS	LI	LS	240	389	8,5	5,4	197	
		23,1	46,3	25,7	36,0	115,6	150,3						
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	949	31,7	44,3	32,3	44,3	112,3	144,1	251	408	8,7	5,6	211	
		LI	LS	LI	LS	LI	LS						
RIEN para el grupo de edad 3 a 5 años 11 meses	1247	22,2	44,3	24,6	34,5	110,8	144,1	253	700	5,6	2,8	1133	
		LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500	
% DE CUBRIMIENTO RIEN	76	101,8	50,9	93,1	66,5	72,0	55,4	99	58	155,1	199,5	19	

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: **Mujeres o personas en gestación o período de lactancia**

Tipo de complementación alimentaria: **Ración Lista para Consumo**

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

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
<b>Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal</b>				
Árbol de pan - Malanga - Batata, Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades) entre otros o mezcla de estos alimentos. <b>entre otros</b> o mezcla de estos alimentos.	Día de la atención	40 - 72 g	40 g	Yuca-Ñame: cocida 35 - 41 g / frita 27 - 29 g Plátano: cocida 39 - 41 g / frita 15 - 18 g Papa: cocida 35 - 37 g / frita 23 - 29 g Arracacha: cocida 35 - 37 g / frita 27 - 29 g Amasijos o similares: 40 g
Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Arroz - Maiz, <b>entre otros</b> .				
<b>Fruta</b>				
Mamey - Copoazú - Arazá - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borjón - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Naranja - Sandía - Chontaduro - Pitahaya - Granadilla - Uva nacional - Iguaraya - Tamarindo - Borjón - Zapote - Corozo, <b>entre otros</b> o mezcla de frutas.	Día de la atención	Fruta fresca: 105 - 665 g Fruta deshidratada: 20 g	Fruta fresca: 100 g Fruta deshidratada: 20 g	Fruta fresca: 100 g Fruta deshidratada: 20 g
<b>Lácteo</b>				
Leche de vaca entera líquida - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, <b>entre otros</b> .	Día de la atención	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 200 ml Queso: 35 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 200 ml Queso: 35 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 200 ml Queso: 35 g
<b>Proteína</b>				
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas). Huevo de gallina o codorniz. Frutos secos nacionales, <b>entre otros</b> .	Día de la atención	Carnes: 35 - 68 g Huevos: 60 - 66 g Frutos secos: 20 - 180 g	Carnes: 35 g Huevos: 54 - 60 g Frutos secos: 20 g	Carnes: 24 - 29 g Pollo - Gallina: 23 - 29 g Pescados: 28 - 45 g Huevos: 43 - 49 g Frutos secos: 20 g

Tipo de complementación alimentaria: **Ración para Preparar - Mensual**

Componente	Alimento	Cantidad en peso bruto mensual
Cereal	Maíz (todas las variedades) - Pasta - Arroz - Casabe, <b>entre otras</b> .	3 Kg
	Mijo - Avena - Fécula de maíz - Harina de maíz - Harina de yuca - Harina de cebada - Harina de plátano - Harina de avena - Harina de quinua - Harina de banano - Harina de achira - Harina de ahuyama - Harina de arracacha - Harina de papa - Harina de chontaduro - Harina de trúpilo - Fariña - Cebada Perlada - Cuchuco de cebada o trigo, <b>entre otros</b> .	2,5 Kg
Tubérculo - Raíz - Plátano	Malanga - Arbol de Pan - Batata - Olluco - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), <b>entre otros</b> .	1 Kg
Fruta	Mamey - Copoazú - Arazá - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borjón - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Naranja - Sandía - Chontaduro - Pitahaya - Granadilla - Uva nacional - Iguaraya - Tamarindo - Borjón - Zapote - Corozo, <b>entre otros</b> .	1 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) - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Balú o Chachafruto verde - Aguacate (todas las variedades), <b>entre otros</b> .	1 Kg
Lacteo	Leche de vaca entera en polvo pasteurizada.	900 g
	Leche de vaca entera líquida pasteurizada o UHT.	6 L
Huevo	Queso (campesino - doblecrema - costeño - pasta hilada - mozzarella) - Cuajada, <b>entre otros</b> .	250 g
Leguminosa	Huevo de gallina AA	30 unidades de 60 g c/u
	Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Chachafruto verde <b>entre otros</b> .	3 Kg
Grasa	Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol - sachá inchi - seje)	1 L
Azúcar	Panela - Chucula - Chocolate en bolas con panela - Chocolate amargo - negro	1 Lb
Otro	* Bienestarina Más ®	900 g

\* La Bienestarina Más ® se entrega cada dos meses.

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 REFRIGERIO * 4/30	38	LI	LS	LI	LS	LI	LS	17	31	0,3	0,3	27
		1,3	1,9	0,8	1,5	4,7	6,1					
APORTE RPP /30	1910	LI	LS	LI	LS	LI	LS	429	899	16,4	10,4	384
		66,8	95,5	42,4	74,3	238,7	310,3					
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	1948	72,8		72,8		260,6		446	930	16,7	10,6	411
		LI	LS	LI	LS	LI	LS					
		69,4	99,1	44,1	77,1	247,8	322,2					
RIEN para el grupo 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					
% DE CUBRIMIENTO RIEN	72	76,9	53,8	121,2	69,3	77,1	59,3	62	116	78,2	111,7	27

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.

## CONTROL DE CAMBIOS

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