Programa o Proyecto:

Sub-Proyecto:

Nombre EAS:

Unidad de Servicio:

GRUPO ÉTNICO : **Indígena ___ (étnia _____)**
Afro ____ Raizal ___ RROM ___ **Sin pertenencia Étnica X**

GRUPO/SUBGRUPO ALIMENTO	ALIMENTO	INTERCAMBIO			
		PESO BRUTO POR PORCION de 1 a 2 Años y 11 Meses	PESO NETO POR PORCION de 1 a 2 Años y 11 Meses	PESO BRUTO POR PORCION de 3 a 5 Años y 11 Meses	PESO NETO POR PORCION de 3 a 5 Años y 11 Meses
CEREALES	Arepa	20	20	25	25
	Pan tajado, bola, mogolla, queso	20	20	25	25
	Galletas de soda	20	20	25	25
	Tostadas	20	20	25	25
	Galletas crakeñas/dorada	20	20	25	25
	Palito de Queso	20	20	25	25
	Arroz	18	18	23	23
	Torta	20	20	25	25
	Pastas	18	18	23	23
RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	Papa común	25 - 46	25	30 - 55	30
	Papa criolla	25 - 46	25	30 - 55	30
	Plátano maduro	25 - 46	25	30 - 55	30
	Plátano verde	25 - 46	25	30 - 55	30
	Yuca	25 - 46	25	30 - 55	30
	Arracacha	25 - 46	25	30 - 55	30
FRUTAS	Granadilla	53 - 330	50	63 - 397	60
	Banano	53 - 330	50	63 - 397	60
	Guayaba (porcion entera-porcion para jugo)	53 - 330	50	63 - 397	60
	Mandarina	53 - 330	50	63 - 397	60
	Mango (porcion entera-porcion para jugo)	53 - 330	50	63 - 397	60
	Manzana	53 - 330	50	63 - 397	60
	Fresa	53 - 330	50	63 - 397	60
	Melon	53 - 330	50	63 - 397	60
	kiwi	53 - 330	50	63 - 397	60
	Maracuyá	53 - 330	50	63 - 397	60
	Mora	53 - 330	50	63 - 397	60
	Franbuesa	53 - 330	50	63 - 397	60
	Toronja	53 - 330	50	63 - 397	60
	Papaya	53 - 330	50	63 - 397	60
	Cereza	53 - 330	50	63 - 397	60
	Pera	53 - 330	50	63 - 397	60
	Uva	53 - 330	50	63 - 397	60
	Melocoton	53 - 330	50	63 - 397	60
	Arandanos	53 - 330	50	63 - 397	60
	Ciruela	53 - 330	50	63 - 397	60
	Piña (porcion entera-porcion para jugo)	53 - 330	50	63 - 397	60
	Naranja	53 - 330	50	63 - 397	60
	Sandía	53 - 330	50	63 - 397	60
VERDURAS	Ahuyama	30 - 76	30	4 - 100	40
	Arveja	7	7	10	10
	Cebolla de huevo	30 - 76	30	4 - 100	40
	Cilantro	30 - 76	30	4 - 100	40
	Espinaca	30 - 76	30	4 - 100	40
	Habichuela	30 - 76	30	4 - 100	40
	Lechuga	30 - 76	30	4 - 100	40
	Pepino	30 - 76	30	4 - 100	40
	Remolacha	30 - 76	30	4 - 100	40
	Repollo blanco	30 - 76	30	4 - 100	40
	Tomate	30 - 76	30	4 - 100	40
	Zanahoria	30 - 76	30	4 - 100	40
CARNES, HUEVOS, PECES (PROTEICOS ORIGEN ANIMAL)	Res	30	30	40	40
	Cerdo	30	30	40	40
	Hígado, corazón, riñón, bofe	30 -33	30	40 - 44	40
	Huevos	60	54	60	54
	Pescados (Filete de pescado sin espinas)	33 - 58	30	44 - 77	40
	Pollo (pechuga)	32 - 41	30	43 - 55	40
LEGUMINOSAS, FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y MEZCLAS VEGETALES (PROTEICOS ORIGEN VEGETAL)	Arveja verde seca	7	7	10	10
	Blanquillo	7	7	10	10
	Fríjol	7	7	10	10
	Garbanzo	7	7	10	10
	Lenteja	7	7	10	10
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Leche líquida	100	100	150	150
	Yogurt/kumis	100	100	150	150
	Leche en polvo	100	100	150	150
	Cuajada	16	16	20	20
	Queso	16	16	20	20
GRASAS	Aceite	13	13	14	14
	Mantequilla	5	5	6	6
	Margarina	5	5	6	6
AZÚCARES	Azúcar	4	4	6	6
	Panela	4	4	6	6

Anuar Saúl Ayala Aguas
Nutricionista Dietista
Universidad de Antioquia

ANUAR SAÚL AYALA AGUAS
Nutricionista Dietista EAS
T.P. MND 04114

Fecha de aprobación: _____

LUIS MAYER ÑUNGO JULIO
Nutricionista Dietista ICBF
T.P. MND 02135

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012