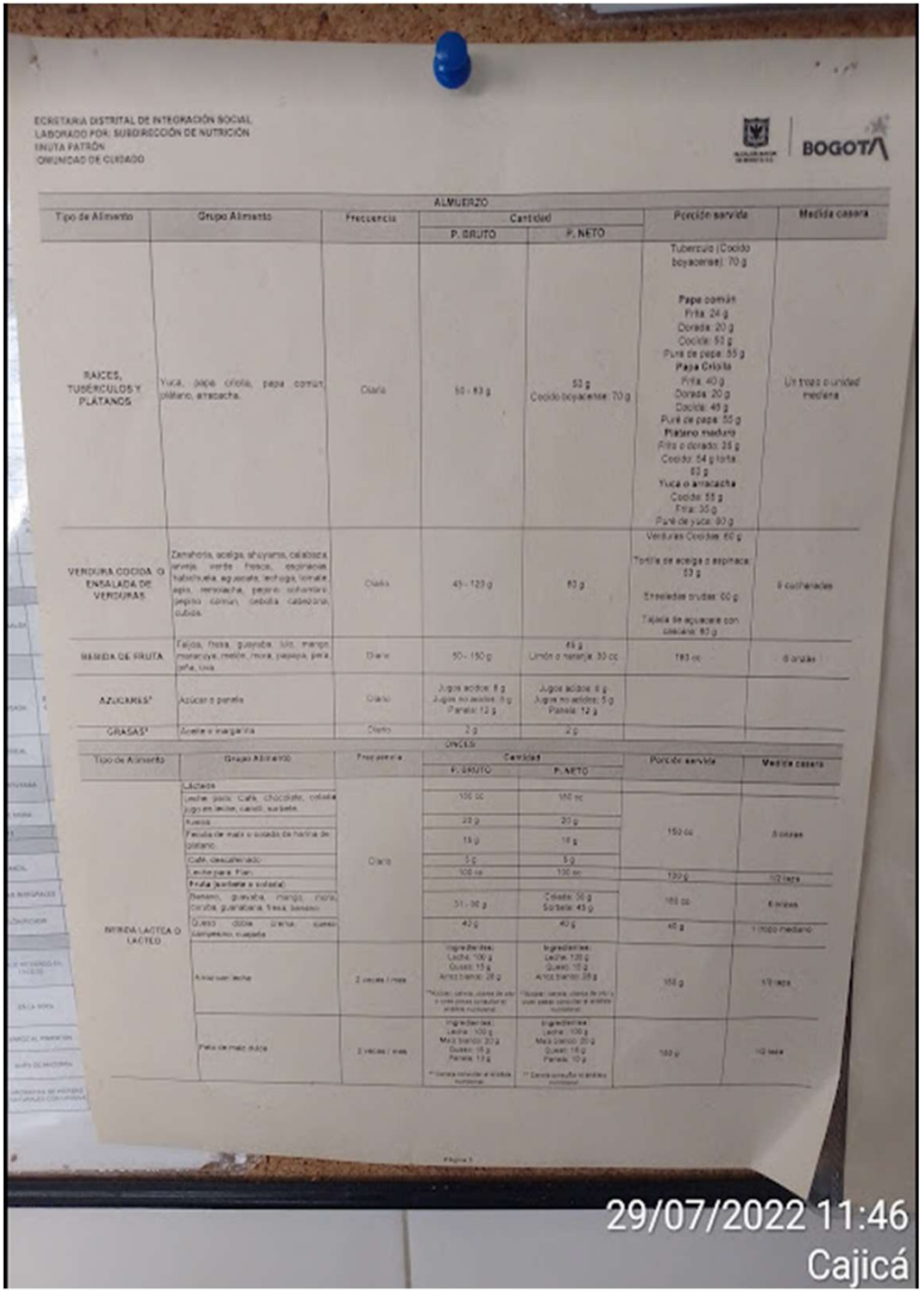


SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL
LABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
INUTA PATRÓN
ORUNIDAD DE CUIDADO

BOGOTÁ

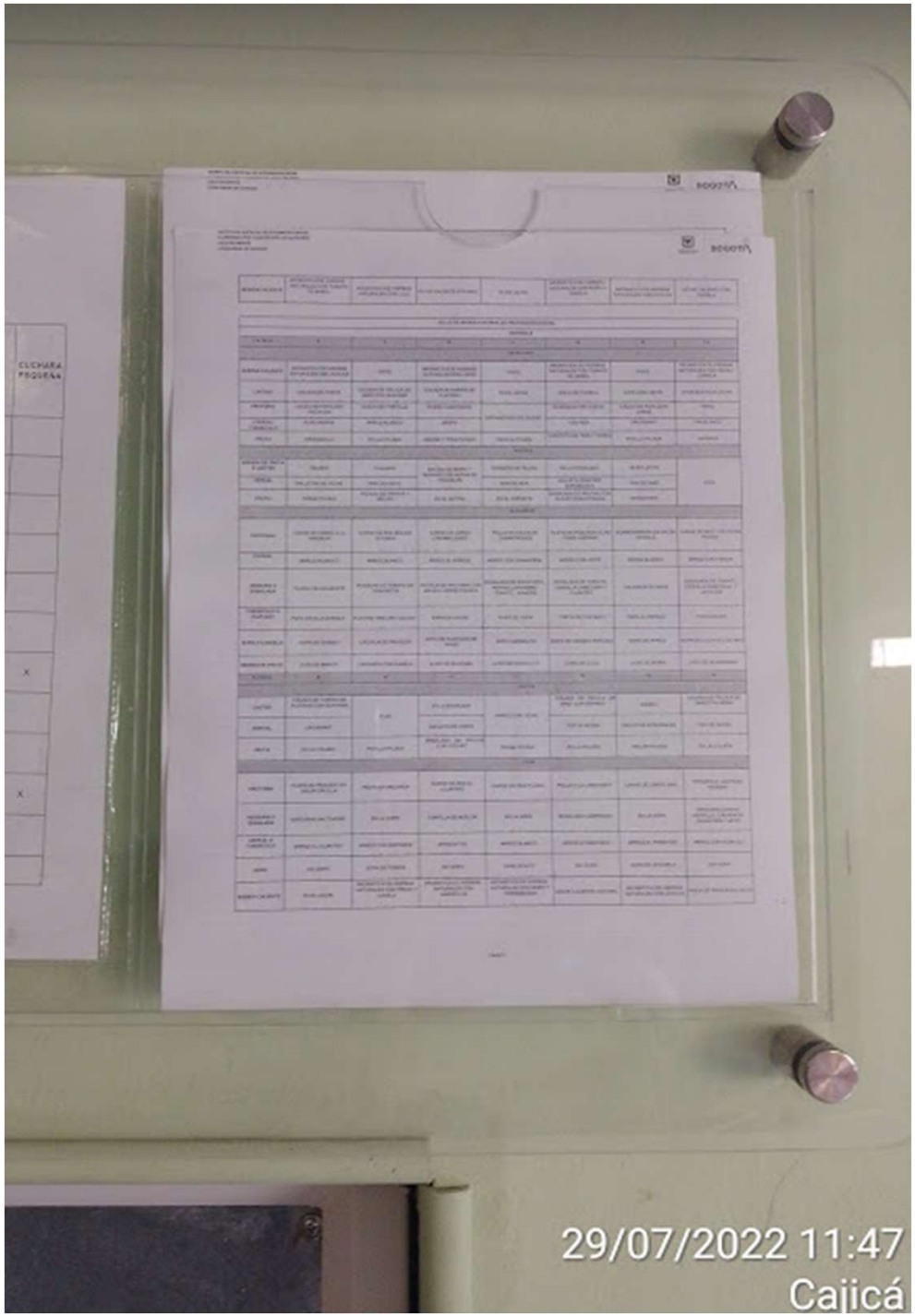
ALMUERZO

Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Yuca, papa criolla, papa común, plátano, arracacha.	Diario	50 - 83 g	50 g Cocido boyacense: 70 g	Tubérculo (Cocido boyacense): 70 g **Papa común** Frita: 24 g Dorada: 20 g Cocida: 53 g Puré de papa: 55 g **Papa Criolla** Frita: 40 g Dorada: 20 g Cocida: 45 g Puré de papa: 55 g **Plátano maduro** Frito o dorado: 35 g Cocido: 54 g tortta: 60 g **Yuca o arracacha** Cocida: 55 g Frita: 30 g Puré de yuca: 80 g	Un trozo o unidad mediana
VERDURA COCIDA O ENSALADA DE VERDURAS	Zanahoria, acelga, ahuyama, calabaza, arveja verde fresca, espinacas, habichuela, aguacate, lechuga, lechuga, repollo, remolacha, pepino, cohombro, pepino común, cebolla cabezona, cubios.	Diario	45 - 123 g	80 g	Verduras Cocidas: 60 g Tortilla de acelga o espinaca: 53 g Ensaladas crudas: 60 g Tajada de aguacate con cebolana: 80 g	6 cucharadas
BEBIDA DE FRUTA	Fajos, fresa, guayaba, lulo, mango, maracuya, melón, mora, papaya, pera, piña, uva.	Diario	50 - 150 g	45 g Limón o naranja: 30 cc	180 cc	6 onzas
AZUCARES*	Azúcar o panela	Diario	Jugos ácidos: 8 g Jugos no ácidos: 5 g Panela: 12 g	Jugos ácidos: 8 g Jugos no ácidos: 5 g Panela: 12 g		
GRASAS*	Aceite o margarina	Diario	2 g	2 g		

UNICO

Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
BEBIDA LACTEA O LACTEO	Lácteo	Diario	100 cc	100 cc	150 cc	5 onzas
	Leche: pola, Café, chocolate, colada, jugo en leche, cacoli, sorbete.		20 g	20 g		
	Kumis		15 g	15 g		
	Fecula de maiz o solada de harina de platano.		5 g	5 g		
	Café descafeinado.		100 cc	100 cc	120 g	1/2 taza
	Leche para Flan.					
	Fruta (porción o colada)		51 - 90 g	Colada: 50 g Sorbete: 45 g	180 cc	6 onzas
	Banano, guayaba, mango, mora, curuba, guanabana, fresa, banano.					
	Queso doble crema, queso campesino, cuajada		40 g	40 g	40 g	1 trozo mediano
	Arroz con leche	2 veces / mes	Ingredientes: Leche: 100 g Queso: 15 g Arroz blanco: 28 g **Incluye: canela, crema de vio o con otras consultar el análisis nutricional	Ingredientes: Leche: 120 g Queso: 15 g Arroz blanco: 28 g **Incluye: canela, crema de vio o con otras consultar el análisis nutricional	150 g	1/2 taza
	Pela de maiz dulce	2 veces / mes	Ingredientes: Leche: 100 g Maiz blanco: 30 g Queso: 15 g Panela: 15 g ** Canela incluida en el análisis nutricional	Ingredientes: Leche: 100 g Maiz blanco: 30 g Queso: 15 g Panela: 10 g ** Canela consultar el análisis nutricional	160 g	1/2 taza

29/07/2022 11:46
Cajicá



29/07/2022 11:47
Cajicá