

INSTITUTO DE INTEGRACIÓN SOCIAL
NO. SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
DE BOGOTÁ



BOGOTÁ

Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
ACEITES, GRASAS Y AMIGDALAS	Yuca, papa, chícharo, papa común, papa, papa, chícharo, papa común, papa, papa, chícharo, papa común,	Diario	50 - 65 g	50 g Cocido boyacense: 75 g	Tubérculo (Cocido boyacense): 75 g	Un trozo o un vaso mediano
					Papa común Papa: 24 g Dorada: 20 g Cocida: 50 g Papa de papa: 55 g Papa Criolla Papa: 42 g Dorada: 20 g Cocida: 46 g Papa de papa: 55 g Papa maduro Papa o dorada: 35 g Cocida: 54 g Papa: 46 g Yuca o arracacha Cocida: 50 g Papa: 38 g Papa de yuca: 60 g Verduras Cocidas: 60 g	
VERDURAS O LEGUMBRES	Zanahoria, espinaca, ajonjolio, calabaza, arveja, verde, frijol, espinaca, pachanga, aguacate, chayote, boniato, ajo, remolacha, papas conchadas, papa común, espinaca, calabaza, yuca	Diario	45 - 120 g	60 g	Verduras Cocidas: 60 g Tortilla de espinaca o espinaca: 50 g Espinaca cruda: 60 g Tortilla de espinaca con espinaca: 60 g	5 cucharadas
FRUTA DE FRUTA	Papa, papa, guayaba, fresa, mango, mangote, melón, mora, papaya, pera, uva, uva	Diario	50 - 180 g	45 g Uva o uva: 30 uva	100 ml	5 onzas
ADUCAROS*	Azúcar o panela	Diario	Jugo de uva: 6 g Jugo de naranja: 8 g Panela: 12 g	Jugo de uva: 6 g Jugo de naranja: 8 g Panela: 12 g		
GRASAS*	Pasta o margarina	Diario	2 g	2 g		
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
SERIE LACTEA O LACTEO	Lácteos Leche para: Café, chocolate, comida para bebé, leche, leche, leche, leche Leche de leche o leche de leche en latido Leche descremada Leche para: Café Leche de leche o leche de leche en latido Leche de leche o leche de leche en latido Leche de leche o leche de leche en latido Leche de leche o leche de leche en latido Leche de leche o leche de leche en latido	Diario	150 ml	150 ml	150 ml	1 taza
			25 g	25 g	25 g	1/2 taza
			15 g	15 g	15 g	1/2 taza
			5 g	5 g	5 g	1/2 taza
			150 ml	150 ml	150 ml	1 taza
			31 - 90 g	31 - 90 g	31 - 90 g	1/2 taza
			47 g	47 g	47 g	1/2 taza
			150 ml	150 ml	150 ml	1 taza
			150 ml	150 ml	150 ml	1 taza
			150 ml	150 ml	150 ml	1 taza
Leche con leche	Leche con leche	2 veces / día	Ingredientes: Leche: 100 g Azúcar: 15 g Azúcar blanco: 25 g	Ingredientes: Leche: 100 g Azúcar: 15 g Azúcar blanco: 25 g	150 g	1/2 taza
			Ingredientes: Leche: 100 g Azúcar: 15 g Azúcar blanco: 25 g	Ingredientes: Leche: 100 g Azúcar: 15 g Azúcar blanco: 25 g	150 g	1/2 taza

31/10/2022 11:55
Cajicá