DERIVACIONES – MINUTAS

Actividad 1. SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN PREPARADA PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD-PPL DEL MUNICIPIO DE ARAUCA-DEPARTAMENTO DE ARAUCA

Se garantizará la ración preparada, a personas privadas de la libertad, la cual se lleva transportada y servida en cada centro donde se encuentre recluido

Las raciones se preparan en atención a la ficha técnica de suministro de alimentación, elaborada por un profesional en nutrición y dietética y atención a las condiciones de cada persona privada de la libertad.

DENOMINACIÓN TÉCNICA DEL SERVICIO	UNIDAD DE MEDIDA	DESCRIPCION GENERAL
Desayuno	Unidad	Desayuno incluye queso, huevos, arepa, pan variado, bebida en leche como chocolate, agua de panela, café con leche y demás, fruta entera como melón o papaya, banano, y frutas de temporada.

DENOMINACIÓN TÉCNICA DEL SERVICIO	UNIDAD DE MEDIDA	DESCRIPCION GENERAL
Almuerzo	Unidad	Almuerzo incluye arroz, pasta, leguminosas secas (frijol, garbanzo o lenteja), papa, plátano o yuca, con variación de carnes (pollo, pescado o carne de res o cerdo), apoteca de ahuyama o ensalada de lechuga y tomate, o de habichuela cebolla y tomate o de remolacha y tomate o de repollo y pepino cohombro o de zanahoria y habichuela o de remolacha y zanahoria o tomate y repollo, o zanahoria, habichuela y tomate o verduras sudadas, jugo de guayaba, lulo, tomate de árbol, mora o papaya.

DENOMINACIÓN TÉCNICA DEL SERVICIO	UNIDAD DE MEDIDA	DESCRIPCION GENERAL
Cena	Unidad	Cena, arroz, pasta, habichuela, puré de ahuyama, arveja, habichuela o remolacha zanahoria, papa o plátano variación de carnes (pollo, pescado o carne de res), jugos naturales como tomate de árbol, mora, guayaba, o piña en agua.

DENOMINACIÓN TÉCNICA DEL SERVICIO	UNIDAD DE MEDIDA	DESCRIPCION GENERAL

Centro Administrativo Municipal Arauca (CAM)
Cra. 24 entre calles 18 y 20 PBX: 8853156
Linea Gratuita Nacional 018000 977781
www.arauca-arauca.gov.co
Correo: contactenos@arauca-arauca-gov.co

Refrigerio	Unidad	Refrigerio compuesto por un (1) líquido jugo en cajita, o empaque de vidrio o plástico. un (1) energético pequeño, entre pan blandito, pan dulce, pan queso, roscón, pan de leche, pan integral, pan hojaldrado, pan de mantequilla, pan coco, mogolla negra, mogolla dulce, pan rollo, pan cuca, mojicón, pan pera y galletería.

Componente de alimentación: La investigación ha demostrado que la mejor manera de retardar y aún revertir. Los efectos del envejecimiento y las enfermedades degenerativas asociadas a la edad, es a través de ejercicio físico y de una dieta nutritiva y balanceada. Teniendo en cuenta las características de la población carcelaria y su ubicación geográfica, se definió la prestación del servicio de Alimentación para el personal detenido de una Ración Preparada donde el contenido se definió de acuerdo con parámetros nutricionales y características de consumo de los alimentos en este grupo etario, y se tiene en cuenta las Recomendaciones de ingesta de Energía y Nutrientes (RIEN) para la Población Colombiana, las cuales son la base para establecer el aporte calórico (kilocalorías) y de macro nutrientes (Proteínas, Grasas, Carbohidratos), el cual se calculó tomando el promedio ponderado por grupo de edad y sexo.

Almuerzo o ración preparada: El aporte mínimo de kilocalorías y macro nutrientes en el almuerzo es el siguiente:

Promedio Energético día: 2250 Kcal

Calorías o macronutrientes	% de Macro Nutrientes día
Valor Calórico Total día	2250 calorías
Proteína	12 % del Valor Calórico Total
Grasa	30 % del Valor Calórico Total
Carbohidratos	58 % del Valor Calórico Total

Desarrollo y composición de los menús: El ciclo de Menús debe tener 15 días. Debe estar ceñido estrictamente a la Minuta Patrón y contener el análisis cuantitativo de kilocalorías, proteínas, grasas y carbohidratos para cada menú (Tabla de composición de Alimentos Colombianos, 2018 o sus actualizaciones), de tal manera que asegure al aporte nutricional establecido. Los alimentos deben corresponder a los estándares de calidad exigidos por las normas vigentes y deben cumplir con las características generales por grupo de alimentos establecidas y la relación de pesos y frecuencia de los alimentos de la ración preparada. Se realizaron los menús teniendo en cuenta:

- Los hábitos alimentarios e incluir preparaciones propias del municipio.
- Disponibilidad de equipo y menaje adecuados que garanticen la ejecución de cada preparación.
- Tiempos y movimientos para el cumplimiento de las preparaciones del menú diario. Proceso y grado de maduración de alimentos perecederos con el fin de garantizar la calidad de las preparaciones.

Centro Administrativo Municipal Arauca (CAM)
Cra. 24 entre calles 18 y 20 PBX: 8853156
Linea Gratuita Nacional 018000 977781
www.arauca-arauca.gov.co
Correo: contactenos@arauca-arauca-gov.co
Codigo Postal: 810001 - Arauca -Arauca (Colombia)

- Disponibilidad real de alimentos en la región.
- Para la adquisición de las materias primas e insumos, se deberá priorizar la compra en el mercado local y/o departamental, de los alimentos que por razones de sus características físicas se vean afectados en su calidad por las condiciones de transporte y manipulación.

Rotación de los menús: Los menús deben ser ofrecidos de acuerdo a la rotación mensual indicada en la siguiente Tabla:

Rotación mensual de los 15 menús

ROTACIÓN MENSUAL DE LOS 15 MENÚS						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13

Intercambios de alimentos permitidos dentro de los menús: Dentro de un plan de contingencia en la búsqueda de evitar en unos escases de materias primas bajar la calidad de la ración, se tendrá la capacidad de reemplazar un alimento inicialmente programado por otro de un mismo grupo sin alterar el valor nutricional. En esta opción se debe utilizar la lista de intercambios permitidos por grupo de alimentos en el ciclo de menús.

El número de intercambios por grupo de alimentos no podrá exceder de dos (2) en la minuta del día. El personal manipulador debe estar capacitado en la aplicación de la misma. Los intercambios también son permitidos con el fin de aprovechar los tiempos de cosecha de frutas, verduras, tubérculos, raíces y plátanos, se tiene el compromiso de no ofrecer el mismo alimento en cosecha, más de dos veces en la semana. Además, en esta circunstancia, se debe tener en cuenta mayor variabilidad en las preparaciones de los alimentos en cosecha.

Control de calidad: La función de control de calidad debe ejercerse en cada una de las etapas de la producción y elaboración de alimentos: compra, transporte, almacenamiento, empaque, procesamiento distribución. El proceso de preparación y distribución de la ración preparada debe cumplir con los siguientes requisitos:

- El recibo de insumos e ingredientes para la preparación y servido de alimentos debe en lugar limpio y protegido de la contaminación ambiental.
- El proceso de pre alistamiento debe aplicarse antes del almacenamiento. Los alimentos o materias primas crudos tales como: hortalizas, verduras, carnes, que se utilicen en las preparaciones deben ser lavados con agua potable o segura antes de su preparación.
- Las hortalizas y verduras que se consuman crudas deben someterse al proceso de Lavado y desinfección con sustancias autorizadas, de acuerdo con lo estipulado por el profesional en el área de alimentos.
- Los alimentos perecederos como carnes y pescados deben almacenarse por separado en empaques adecuados (bolsa plástica transparente calibre 25 o envase

Centro Administrativo Municipal Arauca (CAM)
Cra. 24 entre calles 18 y 20 PBX: 8853156
Linea Gratuita Nacional 018000 977781
www.arauca-arauca.gov.co
Correo: contactenos@arauca-arauca-gov.co

plástico de cierre hermético), bajo condiciones de refrigeración y/o congelación. La leche debe estar almacenada en el empaque original bajo condiciones de refrigeración, o de acuerdo con las indicaciones del productor.

- Los alimentos deben servirse con utensilios (pinzas, cucharas, moldes) según sea el tipo de preparación, evitando el contacto del alimento con las manos.
- El lavado y desinfección de los utensilios debe realizarse con agua potable, de acuerdo con el plan de saneamiento.
- Es responsabilidad y compromiso el desarrollar un proceso continuo de aseguramiento de la calidad a través de la programación y ejecución de un plan de capacitación sobre Buenas prácticas de manufactura, dirigido al personal manipulador en cada punto de atención.

Organización del servicio de alimentos: El objetivo del servicio de alimentos es contribuir al bienestar de los beneficiarios a través de la producción y suministro de una alimentación de alta calidad nutricional, agradable, variada y oportuna, por lo anterior, la organización y funcionamiento del servicio de alimentos debe estar en concordancia con lo establecido en el Decreto 3075 de 1997 del Ministerio de Salud y la Resolución 2674 de 2013 y sus actualizaciones más actuales. Esta responsabilidad aplica para la adquisición, recibo, preparación, distribución y transporte de alimentos preparados mediante métodos tradicionales o industrializados.

La organización del servicio de alimentos y la atención a los beneficiarios se puede ofrecer a través de los sistemas donde se debe cumplir con la normatividad relacionada con el transporte de alimentos, teniendo en cuenta que se deben utilizar vehículos que cumplan con los requisitos establecidos en el Decreto 3075 de 1997 y la Resolución 2674 de 2013, así como en el artículo cuarto de la Resolución 2505 de 2004 del Ministerio de Transporte.

Talento humano operativo: Es compromiso que el personal manipulador cuente con certificado médico, resultado de coprológico, frotis de garganta y cultivo de uñas (KOH), se deben actualizar los exámenes médicos cada vez que se considere necesario por razones clínicas y epidemiológicas, especialmente después de una ausencia del trabajo motivada por una infección que pudiera dejar secuelas capaces de provocar contaminación de los alimentos que se manipulen. De igual forma debe estar capacitada en manipulación de alimentos y tener la certificación vigente. La capacitación deberá haber sido impartida de acuerdo con las exigencias del Decreto 3075 de 1997 y la Resolución 2674 de 2013 por Empresas Sociales del Estado adscritas a las Secretarías de Salud departamentales, municipales o distritales o por el Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, o por personas jurídicas o naturales idóneas que estén inscritas en las Secretarías de Salud departamentales, distritales o municipales o por plantas de alimentos que cuenten con el personal idóneo para realizar dicha capacitación y estén debidamente autorizadas por las Secretarías de Salud departamentales, distritales o municipales. Se debe Cumplir con la reglamentación en cuanto al uso de uniforme, gorro, tapabocas y zapatos, así como con las medidas de control en cuanto a aseo personal y normas higiénicas, de conformidad con lo establecido en el Decreto 3075 de 1997 y la Resolución 2674 de 2013. Estos elementos que serán suministrados al personal manipulador.

Requisitos a cumplir como servicios de alimentos: Se deberá cumplir con lo establecido en el Capítulo VIII. RESTAURANTES Y ESTABLECIMIENTOS DE CONSUMO DE ALIMENTOS del Decreto 3075 de 1.997

Centro Administrativo Municipal Arauca (CAM)
Cra. 24 entre calles 18 y 20 PBX: 8853156
Linea Gratuita Nacional 018000 977781
www.arauca-arauca.gov.co
Correo: contactenos@arauca-arauca-gov.co
Codigo Postal: 810001 - Arauca -Arauca (Colombia)

Planta física

- Ubicación: Se localizarán en sitios secos, no inundables, aislados de cualquier foco de insalubridad que represente riesgos potenciales para la contaminación del alimento, como botaderos de basura, pantanos, charcos, etc... Sus accesos y alrededores se deben mantener limpios, libres de acumulación de basuras, aguas estancadas y otras fuentes de contaminación para el alimento.
- La edificación debe estar diseñada y construida de manera que proteja los ambientes de producción e impida la entrada de polvo, Lluvia, suciedades u otros contaminantes, así como del ingreso y refugio de vectores y animales domésticos.
- La edificación y sus instalaciones deben estar construidas de manera que se faciliten las operaciones de limpieza, desinfección y desinsectación, según lo establecido en el plan de saneamiento del establecimiento
- No se permite la presencia de animales en los establecimientos objeto del presente manual.
- Se prohíbe el almacenamiento de sustancias peligrosas en las áreas de preparación de los alimentos.
- El agua que se utilice debe ser de calidad potable o segura y cumplir con las normas vigentes establecidas por la reglamentación correspondiente del Ministerio de Salud, hoy Ministerio de la Protección Social.
- Todas las áreas de la planta física deben tener adecuada y suficiente iluminación y ventilación, y evitar crear condiciones que contribuyan a la contaminación

Área de recibo de alimentos:

- Se realiza la verificación de la calidad y cantidad de los productos recibidos, para ser llevados al área de almacenamiento.
- Es indispensable contar con la balanza para pesar alimentos.
- Debe aplicarse el proceso de pre alistamiento antes de su almacenamiento.
- Se debe tener por escrito la hoja de requisición de alimentos.

Área de almacenamiento:

Se debe contar con un sitio específico para almacenar los alimentos.

- Alimentos Perecederos: en su mayoría deben colocarse en almacenamiento refrigerado o congelado.
- Se contará con equipos de refrigeración y congelación suficientes según volumen de producción.
- Los alimentos o materias primas crudas que se utilicen deberán ser lavados con agua potable antes de su preparación.
- Las hortalizas y verduras que se consuman crudas deberán someterse a lavado y desinfección con sustancias autorizadas.
- Alimentos Semi perecederos: se deben utilizar anaqueles y estibas de manera que faciliten la inspección, limpieza y desinfección, si es el caso. No se deben utilizar estibas sucias o deterioradas.
- Las paredes y los techos de todos los espacios empleados para el almacenamiento de alimentos deben tener superficies de fácil limpieza, de textura lisa, materiales no porosos y de color claro. Las superficies de los pisos deben ser de materiales duros,

Centro Administrativo Municipal Arauca (CAM)
Cra. 24 entre calles 18 y 20 PBX: 8853156
Linea Gratuita Nacional 018000 977781
www.arauca-arauca.gov.co
Correo: contactenos@arauca-arauca-gov.co

lisos, no absorbentes.

- Los plaguicidas, detergentes, desinfectantes y otras sustancias similares que se requieran en el servicio, deberán etiquetarse adecuadamente y almacenarse en áreas y estantes diferentes, especialmente destinados para tal fin.
- En el área de almacenamiento debe llevarse un control estricto, aplicando el criterio que los primeros alimentos y productos en entrar sean los primeros en salir (PEPS), con el fin de garantizar la rotación de los productos.1 Ministerio de Salud, Decreto No. 3075. Capítulo VII, Articulo 31 Inciso A, B

En el sitio de preparación de los alimentos

- Los pisos, paredes y techos tendrán que ser de material de fácil limpieza y desinfección.
- El arreglo de bandejas debe localizarse cerca del área de preparación y cocción para facilitar la servida, y su distribución debe ser en el menor tiempo posible, haciendo uso de pinzas o cucharas evitando el contacto del alimento con las manos.
- Se debe prohibir el acceso de animales.

Equipo y menaje de cocina:

Deben estar diseñados, construidos, instalados y mantenidos de manera que se evite la contaminación del alimento, facilite la limpieza y desinfección de sus superficies, y permitan desempeñar adecuadamente el uso previsto, así como permitir la secuencia lógica de cada proceso.

Menaje:

- De material apto para el consumo de los alimentos y en cantidad suficiente para asegurar un servicio ágil y oportuno. La vajilla puede ser en platos individuales o bandeja de compartimentos.
- Los utensilios para servir como cucharones, coladores, ralladores, deben ser de aluminio o acero inoxidable.
- Nota: Para el cálculo del menaje se tendrá en cuenta los beneficiarios a atender totales, menos discapacitados.
- Tanto el equipo de cocina como la dotación del comedor deberá mantenerse en buen estado, tener un plan de mantenimiento, y las piezas o unidades defectuosas o que hayan cumplido su vida útil deberán ser reemplazadas y deberá estar acorde al número de raciones que se distribuyan en el servicio.
- Las mesas y sillas deberán ser de material que facilite la limpieza y las sillas deberán tener espaldar. En cada punto de distribución de la ración se debe contar con 1 mesa por cada 8 beneficiarios y una silla por cada dos beneficiarios.

Saneamiento básico:

El objetivo de una buena práctica higiénica es el evitar el deterioro o alteración de los productos alimenticios para proteger la salud del consumidor, mediante la aplicación y el seguimiento de los requerimientos básicos de:

- Limpieza y desinfección
- Disposición de desechos sólidos
- Control de insectos y roedores.

Centro Administrativo Municipal Arauca (CAM)
Cra. 24 entre calles 18 y 20 PBX: 8853156
Linea Gratuita Nacional 018000 977781
www.arauca-arauca.gov.co
Correo: contactenos@arauca-arauca-gov.co
Codigo Postal: 810001 - Arauca -Arauca (Colombia)

- Calidad del Agua: El agua utilizada en la preparación de los alimentos debe ser potable. El monitoreo de la calidad del agua se hará mediante análisis organoléptico, fisicoquímicos y microbiológicos
- La cloración del agua debe estar incluida en el plan de saneamiento ambiental y estar acorde con la Resolución 2115 de 2007.

La aplicación de dichas prácticas reduce significativamente el riesgo de intoxicaciones a la población consumidora, lo mismo que las pérdidas de productos alimenticios y permite mantener la vida útil de equipos industriales, equipos de cocina y comedor. Se tiene el compromiso de programar y cumplir con un plan de saneamiento con objetivos claramente definidos y con los procedimientos requeridos para disminuir los riesgos de contaminación de los alimentos.

Transporte

- Se realizará en condiciones tales que excluyan la contaminación y/o la proliferación de microorganismos, y protejan contra la alteración del alimento o los daños de los envases.
- Los vehículos deben ser adecuados para el fin perseguido y fabricados con materiales tales que permitan una limpieza fácil y completa. Igualmente se mantendrán limpios y, en caso necesario, se someterán a procesos de desinfección.
- Los vehículos transportadores de alimentos deberán llevar en su exterior en forma claramente visible la leyenda: Transporte de Alimentos.

Parámetros para la evaluación de la calidad de los alimentos que conforman los menús: Para determinar la calidad de los alimentos brindados se tomará las muestras necesarias para su análisis a alimentos, superficies, ambientes, y manos y uñas de las manipuladoras. Las pruebas microbiológicas a realizar serán específicas según la naturaleza del producto y se regirán por las normas vigentes.

MINUTA PATRÓN GENERAL CORRESPONDIENTE A ALMUERZO

GRUPOS DE ALIMENTOS*	ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD PESO NETO CRUDO MÍNIMO
cereales, raíces tubérculos y plátanos	Arroz o pasta	Diario	40 g
	tubérculo, raíces, y/o plátano (3)	3 veces por semana	70 g
frutas	fruta en jugo	Todos los días	70g
carnes, huevos, leguminosas secas y mezclas vegetales	Carnes de res	2 veces por semana	100 g
	Carne de cerdo	1 vez por semana	100 g
	Pollo	2 veces por semana	Pierna 137 g con hueso. Pernil 137 g con hueso. Pechuga 110 g con hueso, o 80 g neto.
	pescado	1 vez cada 15 días	100 gramos neto.

Centro Administrativo Municipal Arauca (CAM)
Cra. 24 entre calles 18 y 20 PBX: 8853156
Linea Gratuita Nacional 018000 977781
www.arauca-arauca.gov.co
Correo: contactenos@arauca-arauca-gov.co

GRUPOS DE ALIMENTOS*	ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD PESO NETO CRUDO MÍNIMO
	leguminosas secas	1 vez por semana	leguminosa 25 g
grasas	aceite vegetal	diario	15 cc o 75 cc semanal
azucares	azúcar para el jugo	Todos los días	10-15g

I.CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS Y MEZCLAS VEGETALES

- ✓ Si se ofrece pescado entero, debe enviarse a los puntos de preparación, sometido al proceso de pre-alistamiento: SIN CABEZA Y SIN COLA. En los días viernes de vigilia se deberá ofrecer pescado, intercambiándose la carne o el pollo por éste, para estos días se permite el suministro de atún o sardinas en las cantidades correspondientes al peso mínimo de porción servida del pollo.
- ✓ Leguminosas secas, se deben ofrecer teniendo en cuenta los hábitos alimentarios del departamento y la lista de intercambio de este alimento, y en todos los casos se debe ofrecer MÍNIMO una (1) vez al mes FRÍJOL en cualquiera de las variedades permitidas.
- ✓ Huevo, se debe ofrecer en preparaciones que permitan verificar el gramaje correspondiente a una unidad dentro del rango de la referencia.

II.TUBERCULOS, RAICES Y/O PLATANOS

En caso de ofrecer los tubérculos, raíces y/o plátanos guisados se deben incluir los aderezos como mínimo en la cantidad establecida en el anexo "Aderezos"

III.HORTALIZAS, VERDURAS, LEGUMINOSAS VERDES

Cuando la hortaliza o verdura se ofrezca en ensalada cruda ésta deberá ofrecer mínimo la combinación de dos hortalizas, debe ir acompañada de un aderezo (cebolla, ajo, perejil, cilantro, limón, vinagre y otros) o de un guiso, cuando la verdura se ofrezca cocida se debe incluir la adición de guiso como mínimo en la cantidad establecida para los aderezos según el Anexo de Aderezos. La ensalada y la verdura se deben ofrecer teniendo en cuenta no solo los hábitos alimentarios sino la variedad disponible en el departamento.

IV.FRUTAS:

- Se deberá ofrecer en jugo, Se deben garantizar 2 sabores diarios de fruta para jugo uno en almuerzo y otro para cena, los cuales deben ser diferentes durante 3 días seguidos.

V.AZUCARES

- El azúcar a utilizar en la preparación de los jugos, debe adicionarse de acuerdo al grado de acidez de las frutas.

VI.GRASAS:

- Para la utilización del aceite en las preparaciones se permite distribuir los 75 gramos de la semana de acuerdo a la cantidad que se necesite para las

Centro Administrativo Municipal Arauca (CAM)
Cra. 24 entre calles 18 y 20 PBX: 8853156
Linea Gratuita Nacional 018000 977781
www.arauca-arauca.gov.co
Correo: contactenos@arauca-arauca-gov.co
Codigo Postal: 810001 - Arauca -Arauca (Colombia)

diferentes preparaciones. Para la preparación del arroz no se permitirá emplear más de 5 cc por porción día.

ADEREZOS

Agregar a las preparaciones que lo requiera, como mínimo los siguientes aderezos:

PREPARACIÓN	INGREDIENTES*	PESO NETO (Gramos)
Guiso casero: para	Aceite vegetal	15cc
	Cebolla Cabezona blanca o larga (o mezcla)	30 g
Preparaciones como carnes guisadas, tubérculos, raíces, plátanos, hortalizas y/o verduras cocidas, entre otras.	Ajo	3 g
	Tomate chonto o pimentón rojo*	30 g
	Sal	1.5g
	Agua	Al gusto para alcanzar consistencia esperada.
Vinagreta: para ensaladas crudas	Aceite vegetal	10 cc
	Vinagre o Limón	5 cc
	Perejil crespo o cilantro (o mezcla)	4 g
	Ajo	3 g
	Limón	5 cc
	Sal	1 g

Estandarización para 5 porciones. Para el Guiso casero y la vinagreta el peso de la porción es de 20 cc y la medida casera 1 cucharada.

Pesos y Frecuencia de los Alimentos – Ración Preparada.

Los pesos de las porciones se definieron con base en las características fisiológicas y necesidades nutricionales de la población objetivo. A continuación, se presentan las principales características y pesos de porción de los alimentos en crudo y en porción servida para el complemento alimentario Modalidad Ración Preparada, por grupos de alimentos, los cuales se encuentran enmarcados dentro de la Clasificación de Alimentos Colombianos establecida en el documento de bases técnicas de las guías alimentarias para la población colombiana mayor de dos años, publicado por ICBF en el año 2.000. Para el ajuste de la calidad nutricional, el Operador debe garantizar no solo el tipo de alimentos sino las cantidades y frecuencias ofrecidas, las cuales se deben encontrar dentro de los rangos indicados en los términos de referencia. Los pesos corresponden al peso bruto, peso neto crudo y peso mínimo porción servida establecido para los 7 grupos de alimentos. La presentación de cada producto, debe coincidir con el gramaje solicitado, independiente del número de unidades, como se describe a continuación:

GRUPO 1. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS Y PRODUCTOS ELABORADOS

Alimento	Peso bruto (gr)	Peso mínimo neto en crudo (gr)	Peso mínimo en porción servida (gr)	Frecuencia semanal
Cereales (Pasta, Arroz)	40	40	90	Diario

Centro Administrativo Municipal Arauca (CAM)
Cra. 24 entre calles 18 y 20 PBX: 8853156
Linea Gratuita Nacional 018000 977781
www.arauca-arauca.gov.co
Correo: contactenos@arauca-arauca-gov.co

Arracacha	125	100	100 cocido	Diario
Ñame	118	100	100 cocido	
Papa	125	100	92 cocido	
			46 g papa frita francesa o chips	
			75 g papa dorada	
Papa criolla	100	100	92 cocido	
			82 g criolla dorada	
Plátano	154	100	92 cocido	
			63 g tajada frita	
			68 g patacón verde	
			87 g patacón maduro	
Yuca	125	100	92 cocido	
			73 g yuca dorada	

GRUPO 2. HORTALIZAS, VERDURAS Y LEGUMINOSAS VERDES

Alimento	Peso bruto (gr)	Peso mínimo neto en crudo (gr)	Peso mínimo en porción servida (g)	Frecuencia semanal
Acelga	82	70	70 crudo 60 cocida	Diario
Apio	140			
Arveja verde	175			
Ahuyama	108			
Berenjena	93			
Brócoli	175			
Calabacín	78			
Calabaza	78			
Cebolla puerro	74			
Cidrayota o guatilla	108			
Coliflor	88			
Espinaca	117			
Fríjol verde	140			
Haba verde	117			
Habichuela	78			
Ibias, Cubios, Chuguas	74			
Lechuga común	127			
Maíz Tierno o Choclo	117			
Palmitos	74			
Pepino cohombro	93			
Pepino de rellenar	78			
Pimentón Morrón Rojo	82			
Rábano	78			
Remolacha	88			
Repollo	82			

Centro Administrativo Municipal Arauca (CAM)
Cra. 24 entre calles 18 y 20 PBX: 8853156
Linea Gratuita Nacional 018000 977781
www.arauca-arauca.gov.co
Correo: contactenos@arauca-arauca-gov.co
Codigo Postal: 810001 - Arauca -Arauca (Colombia)

Alimento	Peso bruto (gr)	Peso mínimo neto en crudo (gr)	Peso mínimo en porción servida (g)	Frecuencia semanal
Tomate	88			
Zanahoria	82			

Notas:

- La porción de hortaliza o verdura de 70 gramos se refiere a una o a la combinación de varias.
- Los alimentos clasificados en la Tabla de Composición como CONDIMENTOS, (Ajo, cebolla común, cebolla cabezona, Cilantro, laurel, Perejil, etc.) NO SE CONSIDERAN COMO SUSTITUTOS DEL GRUPO 2. HORTALIZAS, VERDURAS Y LEGUMINOSAS VERDES.

GRUPO 3. FRUTAS

Alimento		Peso bruto (g)	Peso mínimo neto en crudo (g)	Peso en porción servida (g)	Frecuencia semanal
FRUTA EN JUGO	Arazá	117	70*	Vaso 200 cm 3	Tres veces por semana**
	Borojó	117			
	Curuba	140			
	Feijoa	93			
	Fresa	74			
	Guayaba blanca - Agria	93			
	Guayaba rosada	93			
	Lulo	117			
	Mango	117			
	Melón	140			
	Maracuyá	117			
	Mora de Castilla	78			
	Níspero	108			
	Papaya	100			
	Piña	175			
	Tamarindo	156			
	Tomate de Árbol	117			
	Uva verde/negra	80			

GRUPO 4. CARNES, HUEVOS Y LEGUMINOSAS SECAS

Alimento	Peso mínimo neto en crudo (g)	Peso mínimo en porción servida (g)	Frecuencia semanal
Carne de res*	100 g	65 g Carne frita o sudada	2 veces por semana
Pollo*	Pierna 137 con hueso	80 g sin hueso 40 g 120 g con hueso	2 veces por semana
	Pernil 137 g con hueso		
	100 g sin hueso		
Leguminosa seca	30 g	63 g	1 vez por semana
Huevo	De 56 a 62.9 g	De 50.4 a 56.6 Frito	1 vez por semana
		De 54 a 60.9 cocido con cáscara	

* Para los despachos de la carne y el pollo congelado se debe tener en cuenta el aumento de 12% del peso mínimo neto crudo.

Centro Administrativo Municipal Arauca (CAM)
Cra. 24 entre calles 18 y 20 PBX: 8853156
Linea Gratuita Nacional 018000 977781
www.arauca-arauca.gov.co
Correo: contactenos@arauca-arauca-gov.co

GRUPO 5. GRASAS

Alimento	Peso mínimo neto en crudo (g)	Peso en porción servida (g)	Frecuencia semanal
Aceite Vegetal	15 o 75	Empleo en reparaciones	Diaria o semanal

GRUPO 6. AZÚCARES Y DULCES

Alimento	Peso mínimo neto en crudo (g)	Peso en porción servida	Frecuencia semanal
Azúcar	De 10 a 15	Empleo en la elaboración del jugo	Tres veces por semana

Observaciones:

- El peso cocido o crudo de la ración servida deberá corresponder al peso del alimento escurrido, sin adición de salsas, guisos, caldos o similares. Es decir, peso masa escurrida.

Para las verificaciones de la porción servida que realice el Supervisor o la Interventoría, se tomarán tres muestras aleatoriamente durante el horario de distribución, de las cuales se aceptará para el promedio obtenido entre las tres verificaciones un gramaje del 5% de tolerancia sobre el peso establecido en este anexo. (+/- 5% del peso establecido).

LISTA DE INTERCAMBIOS PROPUESTOS POR GRUPO DE ALIMENTOS EN EL CICLO DE MENÚES

GRUPO DE ALIMENTOS	INTERCAMBIOS PERMITIDOS	
CEREALES PARA SECO	Arroz	Estos alimentos se pueden intercambiar entre sí en la cantidad de 35 gramos
	Pasta	
RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Arracacha	Estos alimentos se pueden intercambiar entre sí en la cantidad de 100 gramos
	Ñame	
	Papa común sin cáscara	
	Papa criolla	
	Plátano colí o guineo	
	Plátano hartón verde o maduro	
	Plátano popocho	
	Plátano dominico	
	Yuca blanca	
HORTALIZAS, VERDURAS Y LEGUMINOSAS VERDES PARA	Acelga	Estos alimentos se pueden intercambiar entre sí en la cantidad de 70 gramos para el plato principal
	Apio	
	Arveja verde	
	Auyama	

Centro Administrativo Municipal Arauca (CAM)
Cra. 24 entre calles 18 y 20 PBX: 8853156
Linea Gratuita Nacional 018000 977781
www.arauca-arauca.gov.co
Correo: contactenos@arauca-arauca-gov.co
Codigo Postal: 810001 - Arauca -Arauca (Colombia)

GRUPO DE ALIMENTOS	INTERCAMBIOS PERMITIDOS	
PLATO PRINCIPAL	Berenjena	
	Brócoli	
	Calabacín	
	Calabaza	
	Cebolla Puerro	
	Cidrayota o guatilla	
	Coliflor	
	Espinaca	
	Fríjol verde	
	Haba verde	
	Habichuela	
	Ibias, Cubios, Chuguas	
	Lechuga común	
	Maíz Tierno o Choclo	
	Palmito	
	Pepino cohombro	
	Pepino de rellenar	
	Pimentón Morrón Rojo	
	Rábano	
	Remolacha	
	Repollo	
	Tomate	
	Zanahoria	
	Arveja verde seca: 8 gramos, solo para sopa	
FRUTA PARA JUGO	Arazá	Estos alimentos se pueden intercambiar entre sí en la cantidad de 70 gramos
	Borojó	
	Curuba	
	Feijoa	
	Fresa	
	Guayaba blanca	
	Guayaba rosada	
	Lulo	
	Mango	
	Maracuyá	
	Melón	
	Mora de Castilla	
	Níspero	
	Patilla	
	Papaya	
	Piña	
	Tamarindo	
	Tomate de Árbol	
FRUTA ENTERA	Anón – Banano	Estos alimentos se pueden intercambiar entre sí en la cantidad de 100 gramos peso neto.
	Ciruela	
	Chirimoya	
	Chontaduro	
	Durazno Amarillo	

Centro Administrativo Municipal Arauca (CAM)
Cra. 24 entre calles 18 y 20 PBX: 8853156
Linea Gratuita Nacional 018000 977781
www.arauca-arauca.gov.co
Correo: contactenos@arauca-arauca-gov.co

GRUPO DE ALIMENTOS	INTERCAMBIOS PERMITIDOS	
	Fresa	
	Granadilla	
	Mamey entero	
	Mandarina entera	
	Mango entero	
	Manzana	
	Marañón	
	Melón	
	Naranja	
	Níspero	
	Papaya entera	
	Patilla entera	
	Pera entera	
	Piña entera	
	Pitahaya	
	Pomarrosa	
	Uchuva	
	Uva Negra	
	Uva Blanca	
	Zapote	
CARNE DE RES	Carne de res : cadera, bola, centro de pierna, (cogote, palomilla, cigarrillo solo se pueden utilizar, cuando la preparación es carne molida o albóndigas).Costilla cuando es sancocho en la cantidad 30 gramos (peso en crudo con hueso)	Estos alimentos se pueden intercambiar entre sí, en la cantidad de 70 gramos, solamente una vez por semana.
POLLO	Pollo	Estos alimentos se pueden intercambiar entre sí, en la cantidad de 100 gramos (pollo), 70 gramos (pescado), solamente una vez por semana. En las regiones con alta disponibilidad de pescado se permite ofrecer este alimento en diferentes preparaciones hasta máximo tres (3) veces por semana. Si se ofrece pescado entero, el peso neto corresponde al alimento sin cabeza y sin cola.
	Pescado	
LEGUMINOSAS SECAS	Arveja seca	Estos alimentos se pueden intercambiar entre sí en la cantidad de 30 gramos
	Fríjol cargamanto, guandul, blanquillo, cabecita negra	
	Fríjol blanco	
	Fríjol rojo	
	Garbanzo	
	Lenteja	

Centro Administrativo Municipal Arauca (CAM)
Cra. 24 entre calles 18 y 20 PBX: 8853156
Linea Gratuita Nacional 018000 977781
www.arauca-arauca.gov.co
Correo: contactenos@arauca-arauca-gov.co
Codigo Postal: 810001 - Arauca -Arauca (Colombia)

GRUPO DE ALIMENTOS	INTERCAMBIOS PERMITIDOS	
GRASAS	Aceite vegetal	No tiene intercambio dada la cantidad que se suministra a diario
AZÚCARES	Azúcar	No tiene intercambio dada la cantidad que se suministra tres veces por semana

Atentamente,

DIANA PAOLA TORRES FRANCO
Secretaria de Gobierno Municipal

Proyectó: Michell Nathalia Rivas / Profesional de apoyo SGSC-CPS/ Aspectos técnicos/ (Numeral 4.2.1.3)

Centro Administrativo Municipal Arauca (CAM)
Cra. 24 entre calles 18 y 20 PBX: 8853156
Linea Gratuita Nacional 018000 977781
www.arauca-arauca.gov.co
Correo: contactenos@arauca-arauca-gov.co