SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
LISTA DE INTERCAMBIOS 3 - 5 AÑOS 11 MESES 29 DÍAS
JARDINES INFANTILES COFINANCIADOS
2025

GRUPO ALIMENTO	TIEMPO DE COMIDA	ALIMENTO / PREPARACIÓN	PESO BRUTO POR PORCION (g)	PESO NETO POR PORCION (g)	MEDIDA CASERA
FRUTAS	Refrigerio reforzado / onces	Granadilla, cruda	150,0	45,0	1 unidad o 4 cucharas soperas
	Refrigerio reforzado / onces	Papaya, madura, cruda	107,14	75,0	6 cuharas soperas
	Refrigerio reforzado / onces	Melón, crudo	150,00	75,0	
	Refrigerio reforzado / onces	Sandía, cruda	187,50	75,0	
	Refrigerio reforzado / onces	Mango común, crudo	150	75,0	
	Refrigerio reforzado / onces	Mandarina, cruda	107	75,0	
	Refrigerio reforzado / onces	Pera, cruda	88,24	75,0	
	Refrigerio reforzado / onces	Guanábana, cruda	107,14	75,0	
	Refrigerio reforzado / onces	Fresa, madura, cruda	30,36	75,0	
	Refrigerio reforzado / onces	Mora de castilla, cruda	25,64	75,0	
	Refrigerio reforzado / onces	Uva Isabella, cruda	25,64	75,0	
	Refrigerio reforzado / onces	Feijoa, crudo	90,36	75,0	
	Refrigerio reforzado / onces	Curuba, cruda	150,00	75,0	
	Almuerzo (fruta en porción)	Granadilla, cruda	267	80,0	7 cucharas soperas
	Almuerzo (fruta en porción)	Papaya, madura, cruda	160	80,0	
	Almuerzo (fruta en porción)	Melón, crudo	160	80,0	
	Almuerzo (fruta en porción)	Sandía, cruda	200,00	80,0	
	Almuerzo (fruta en porción)	Mango común, crudo	160,00	80,0	
	Almuerzo (fruta en porción)	Mandarina, cruda	114,29	80,0	
	Almuerzo (fruta en porción)	Pera, cruda	94,17	80,0	
	Almuerzo (fruta en porción)	Fresa, madura, cruda	84,23	80,0	
	Almuerzo (fruta en porción)	Uva Isabella, cruda	88,91	80,0	
	Almuerzo (fruta en porción)	Manzana común cruda	94,17	80,0	
	Almuerzo (fruta en jugo)	Jugo de Mora	50,01	45,0	150 cc o 5 onzas
	Almuerzo (fruta en jugo)	Jugo de Fresa	50,01	45,0	
	Almuerzo (fruta en jugo)	Jugo de Guayaba	59,98	45,0	
	Almuerzo (fruta en jugo)	Jugo de Lulo	75	45,0	
	Almuerzo (fruta en jugo)	Jugo de Piña	81,84	45,0	
	Almuerzo (fruta en jugo)	Jugo de Uva	50,01	45,0	
	Almuerzo (fruta en jugo)	Jugo de Melón	90	45,0	
	Almuerzo (fruta en jugo)	Jugo de Maracuyá	141	45,0	
	Almuerzo (fruta en jugo)	Jugo de Tomate de árbol	75,02	45,0	
VERDURAS	Almuerzo (Verdura cocida)1	Zanahoría	99,96	85,00	7 y 1/2 a 8 cucharas soperas
		Calabaza	94,41	85,00	
		Apio	170,00	85,00	
		Arveja	212,50	85,00	
		Pepino de guiso	94,41	85,00	
		Habichuela	94,41	85,00	
		Espinaca	141,67	85,00	
		Ahuyama	99,96	85,00	
		Acelga	99,96	85,00	
	Almuerzo (Ensalada)1	Espinaca	124,96	75,00	
		Lechuga	136,38	75,00	
		Tomate	93,81	75,00	
		Zanahoria	88,27	75,00	
		Remolacha	93,81	75,00	
		Pepino cohombro	100,04	75,00	
PROTEINAS	Nueves reforzadas	Huevo de gallina, entero, crudo	55,6 g	50 g	Huevo cocido picado: 1 unidad Huevo revuelto y huevo perico: 4 cucharadas soperas
		Pollo, pechuga con piel, cruda	62,5 g	50 g	2 y 1/2 a 3 cucharadas soperas
		Res, carne semigorda, molida, cruda	50 g	50 g	
	Almuerzo	Tortilla de corazones de pollo finamente picados con huevo	30 g de corazon 27,8 g huevo	30g corazon 25g huevo	3 y 1/2 a 4 cucharadas soperas
		Mix de higados, corazones y mollejas de pollo guisadas finamente picadas	15 g higado de pollo 20g de corazón y 20g de mollejas de pollo	12 g higado de pollo 15 g de corazón y 20g de mollejas de pollo	
		Hígado de res	55 g	55 g	
		Carne de cerdo	55 g	55 g	
		Carne de res	55 g	55 g	
		Pechuga de pollo	68,8 g	55 g	
LÁCTEOS	Nueves reforzadas	Queso campesino	30 g	30 g	1 tajada o trozo mediano
		Queso doble crema			
		Cuajada			
	Onces	Queso campesino	20 g	20 g	1 tajada o trozo pequeño
		Queso doble crema			
		Cuajada			
	Nueves reforzadas / onces	Yogurt	90 cc	90 cc	3 onzas
		Kumis			

[1] **VERDURA (Ensalada o cocida):** El peso bruto de cada verdura depende de cada preparación y de la cantidad de ingredientes de la misma, para mayor precisión se recomienda consultar el documento de análisis nutricional.