SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL
ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
MINUTA PATRÓN
COMUNIDAD DE CUIDADO

BEBIDA CALIENTE						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
BEBIDA CALIENTE	Tinto (Café descafeinado)	4 veces /semana	5 g	5 g	150 cc	5 onzas
	Aromática de hierbas naturales	3 Veces / semana	1 g	1 g		
	Fruta aromatica (Feijoa, fresa, mora, pera, uchuva, limón, maracuyá)		20 - 66,7 g	20 g		
	Panela	Diario	12 g	12 g		
DESAYUNO						
BEBIDA LACTEA	**Lácteos**	Diario			180 cc	6 onzas
	Leche para: Coladas, Chocolate en leche, Agua de panela con leche, Café con leche, Té en leche, Leche caliente y Té en leche.		180 cc	180 cc		
	Leche para: Changua		130 cc	130 cc		
	Cereal y mezclas (colada)					
	Té		1 g	1 g		
	Café, descafeinado		5 g	5 g		
	Avena		20 g	20 g		
	Fécula de maíz, Harina de plátano		15 g	15 g		
	Fruta (colada fécula de maíz)		33 - 40 g	30 g		
PROTEÍNA	Queso campesino o doble crema	1 a 2 veces / semana	40 g Queso (huevos) 15 g	40 g Queso (huevos) 15 g	Queso (porción):40 g Queso (huevos): 15 g	1 trozo mediano
	Jamón	1 vez / mes	20 g	20 g	20 g	1 tajada
	Huevo	2 a 3 veces / semana	60 g	54 g	Huevos revueltos o en tortilla: 39 g Huevos pericos: 51 g Huevo revuelto con queso: 56 g Huevo cocido: 54 g	Huevos revueltos, tortilla o pericos: 4 cucharadas Huevo revuelto con queso: 5 cucharadas. Huevo cocido: 1 unidad.
CALDO	Carne de res, pechuga de pollo o pescado	3 veces / semana	60 - 80 g	60 g	240 cc	8 onzas
	Huevo		60 g	54 g		
	Tubérculo		88 g	70 g		
CEREAL ACOMPAÑANTE [1]	Croissant	Diario	20 g	20 g	20 g	1 unidad pequeña
	Almojabana		40 g	40 g	40 g	1 unidad mediana
	Arepuelas		37 g	37 g	70 g	1 unidad mediana
	Arepa		33 g	33 g	70 g	1 unidad mediana
	Pan blando, pan hojaldrado, pan rollo, pan de maíz, mogolla.		30 g	30 g	30 g	1 unidad mediana
	Pan tajado (blanco e integral)		48 g	48 g	48 g	2 tajadas
	Tostada		40 g	40 g	40 g	2 unidades
	Arroz	1 vez al mes	30 g	30 g	67 g	4 cucharadas
FRUTA	Fruta entera: mandarina, naranja y granadilla.	Diario	120 -250 g	100 g Granadilla: 40 g	100 g Granadilla: 40 g	1 unidad pequeña
	Fruta (porcionada o compota): papaya, manzana, banano, patilla, pera, mora, fresa, mango y uvas.		105 -250 g	100 g	100 g	7 cucharadas
AZUCARES[3]	Chocolate	1 vez / semana	8 g	8 g		
	Panela (Bebida desayuno)	1 vez / semana	16 g	16 g		
	Azúcar (Bebida desayuno)	5 veces /semana	5 g	5 g		
GRASAS[2]	Aceite	2 a 3 veces / semana	2 cc	2 cc		
	Margarina	2 a 3 veces / semana	3 g	3 g		

NUEVES						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
BEBIDA LACTEA O LACTEO	**Lácteos**	Diario				
	Leche para: Café, leche caliente, té y chocolate.		150 cc	150 cc	150 cc	5 onzas
	Té		1 g	1 g		
	Café, descafeinado		5 g	5 g		
	Leche para: Sorbetes y batidos		150 cc	150 cc	180 cc	6 onzas
	Avena		20 g	20 g		
	Fruta (sorbete y batido)					
	Fresa, guanábana, feijoa, lulo, maracuyá, uva		45 - 150 g	45 g		
	Kumis		200 cc	200 cc	200 cc	1 bolsa individual
	Helado		60 g	60 g	60 g	1 porción mediana
	Queso doble crema, queso campesino, cuajada		40 g	40 g	40 g	1 trozo mediano
CEREAL ACOMPAÑANTE	Galleta waffer	Diario	24 g	24 g	24 g	4 unidades
	Almojabana		40 g	40 g	40 g	1 unidad mediana
	Galleta cracker saborizada, galletas de leche		16 g	16 g	16 g	Cracker: 2 unidades Leche: 4 unidades
	Galleta de avena		40 g	40 g	40 g	1 unidad
	Mantecada, pan de maíz, mogolla integral, pan de queso		30 g	30 g	30 g	1 unidad pequeña
	Croissant		20 g	20 g	20 g	1 unidad pequeña
	Pan coco, roscón		40 g	40 g	40 g	1 unidad mediana
	Torta negra y torta de zanahoria		30 g	30 g	30 g	1 porción pequeña
	Ponqué		35 g	35 g	35 g	1 tajada
	Tortilla de avena y banano		57 g	57 g	70 g	1 porción mediana
FRUTA	Fruta porcionada: piña, banano, mango, papaya, fresa, melón, uvas, patilla.	Diario	105 - 250 g	100 g	100 g	7 cucharadas
	Fruta entera: granadilla, mandarina.		120 -250 g	100 g Granadilla: 40 g	100 g Granadilla: 40 g	1 unidad pequeña
	Ensalada de frutas con queso (campesino o doble crema): banano, papaya, manzana y mango.		91 g	60 g	100 g (Fruta: 60 g + Queso campesino o doble crema: 40g)	7 cucharadas
	Ensalada de frutas con yogurt: banano, papaya, manzana y mango.		91 g	60 g	110 g (Fruta: 60 g + Yogurt: 50 cc)	7 cucharadas
AZUCARES[3]	Chocolate	1 vez / mes	8 g	8 g		
	Miel de abejas	2 veces / mes	10 g	10 g		
	Azúcar	Diario	7 g	7 g		

ALMUERZO						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
SOPA O CAZUELA (LEGUMINOSAS)	Carne de res, pechuga de pollo, pescado (mojarra, merluza o bagre), menudo de res, pajarilla de res o higado de pollo.	Diario	Carne de res, pechuga de pollo, pescado: 3 - 4 g Menudo, pajarilla, higado de pollo: 17 g	Carne de res, pechuga de pollo, pescado: 3 g Menudo, pajarilla, higado de pollo: 17 g	240 cc	8 onzas
	Verduras		23 - 74 g	Sopas: 30 g Sopa de verduras: 46 g Cazuelas: 20 g		
	Tubérculo		45 - 90 g	Sopas o cazuelas: 40 g Sancocho: 65 g		
	Cereal		10 g	10 g		
	Leguminosas: arveja, lenteja, garbanzo, frijol.		35 g	35 g		
ALIMENTO PROTEICO[4]	Carne de res o cerdo, magra.	4 veces / semana	100 g	100 g	Asada: 77 g Cocida: 62 g Sobrebarriga: 55 g	6 cucharadas
	Carne de res molida	2 veces / mes			85 g	7 cucharadas
	Filete de pescado (mojarra, merluza o bagre)	1 vez / semana	125 g (congelado)	100 g (descongelado)	88 g	7 cucharadas
	Pechuga de pollo	3 veces / semana	133 g	100 g	Asada: 75 g Cocida: 71 g	5,5 cucharadas
CEREAL	Arroz	Diario	45 g	45 g	101 g	1 porción grande
	Pastas		50 g	50 g	114 g	1 porción grande

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	Tuberculo (Cocido boyacense): 70 g **Papa común** Frita: 24 g Dorada: 20 g Cocida: 50 g Puré de papa: 55 g **Papa Criolla** Frita: 40 g Dorada: 20 g Cocida: 46 g Puré de papa: 55 g **Plátano maduro** Frito o dorado: 35 g Cocido: 54 g torta: 60 g **Yuca o arracacha** Cocida: 55 g Frita: 35 g Puré de yuca: 60 g	Un trozo o unidad mediana
VERDURA COCIDA O ENSALADA DE VERDURAS	Zanahoria, acelga, ahuyama, calabaza, arveja verde fresca, espinacas, habichuela, aguacate, lechuga, tomate, apio, remolacha, pepino cohombro, pepino común, cebolla cabezona, cubios.	Diario	45 - 120 g	60 g	Verduras Cocidas: 60 g Tortilla de acelga o espinaca: 53 g Ensaladas crudas: 60 g Tajada de aguacate con cascara: 60 g	5 cucharadas
BEBIDA DE FRUTA	Feijoa, 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[3]	Azúcar o panela	Diario	Jugos acidos: 8 g Jugos no acidos: 5 g Panela: 12 g	Jugos acidos: 8 g Jugos no acidos: 5 g Panela: 12 g		
GRASAS[2]	Aceite o margarina	Diario	2 g	2 g		
ONCES						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
BEBIDA LACTEA O LACTEO	**Lácteos**	Diario				
	Leche para: Café, chocolate, colada jugo en leche, candil, sorbete.		150 cc	150 cc	150 cc	5 onzas
	Avena		20 g	20 g		
	Fecula de maíz o colada de harina de platano.		15 g	15 g		
	Café, descafeinado		5 g	5 g		
	Leche para: Flan		100 cc	100 cc	100 g	1/2 taza
	Fruta (sorbete o colada)				180 cc	6 onzas
	Banano, guayaba, mango, mora, curuba, guanabana, fresa, banano.		31 - 90 g	Colada: 30 g Sorbete: 45 g		
	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 **Azúcar, canela, clavos de olor y uvas pasas consultar el análisis nutricional.	**Ingredientes:** Leche: 100 g Queso: 15 g Arroz blanco: 28 g **Azúcar, canela, clavos de olor y uvas pasas consultar el análisis nutricional.	150 g	1/2 taza
	Peto de maiz dulce	2 veces / mes	**Ingredientes:** Leche : 100 g Maíz blanco: 20 g Queso: 15 g Panela: 10 g ** Canela consultar el análisis nutricional.	**Ingredientes:** Leche : 100 g Maíz blanco: 20 g Queso: 15 g Panela: 10 g ** Canela consultar el análisis nutricional.	150 g	1/2 taza

ONCES						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arepa	Diario	33 g	33 g	70 g	1 unidad mediana
	Galleta cracker saborizada, galletas de leche, galletas integrales		16 g	16 g	16 g	Cracker o integrales: 2 unidades Leche: 4 unidades
	Galleta de avena		40 g	40 g	40 g	1 unidad
	Maíz pira		16 g	16 g	16 g	2 tazas medidoras
	Mantecada, pan de maíz, mogolla integral, pan de queso, pan rollo		30 g	30 g	30 g	1 unidad pequeña
	Croissant		20 g	20 g	20 g	1 unidad pequeña
	Roscón		40 g	40 g	40 g	1 unidad mediana
	Torta negra, torta de naranja, torta de banano.		30 g	30 g	30 g	1 porción pequeña
	Pan tajado integral		24 g	24 g	24 g	1 tajada
FRUTA	Fruta porcionada o compota: banano, mango, papaya, fresa, melón, uvas, patilla, manzana.	Diario	105 - 250 g	100 g	100 g	7 cucharadas
	Fruta entera: mandarina.		120 -250 g	100 g	100 g	1 unidad pequeña
	Fruta picada con queso (campesino): papaya y mango.		103 g	60 g	100 g (Fruta: 60 g + Queso campesino: 40g)	7 cucharadas
	Ensalada de frutas con yogurt: banano, papaya, manzana y mango.		91 g	60 g	110 g (Fruta: 60 g + Yogurt: 50 cc)	7 cucharadas
AZUCARES[3]	Chocolate	1 vez / mes	8 g	8 g		
	Panela (bebida caliente)	1 vez / semana	16 g	16 g		
	Azúcar	Diario	7 g	7 g		

CENA						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
SOPA	Carne de res o pechuga de pollo.	2 a 3 veces / semana	3 - 4 g	3 g	240 cc	8 onzas
	Verduras		48 - 103 g	30 - 60 g		
	Tubérculo		50 - 90 g	40 - 50 g Sancocho: 65 g		
	Cereal		10 - 15 g	10 - 15 g		
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res, ternera o cerdo, magra.	3 a 4 veces / semana	90 g	90 g	Asada: 69 g Cocida: 56 g	6 cucharadas
	Lengua de res	1 vez / mes	90 g	90 g	45 g	5 cucharadas
	Filete de pescado (mojarra, merluza o bagre)	1 vez / semana	138 g (congelado)	110 g (descongelado)	97 g	7 cucharadas
	Pechuga de pollo	2 veces / semana	133 g	100 g	Asada: 75 g Cocida: 71 g	6 cucharadas
CEREAL O TUBÉRCULO	Arroz	Diario	45 g	45 g	101 g	1 porción grande
	Pastas		50 g	50 g	114 g	1 porción grande
	Yuca, papa criolla, papa común, plátano, arracacha.		50 - 63 g	50 g	**Papa común** Frita: 24 g Dorada: 20 g Cocida: 50 g Puré de papa: 55 g **Papa Criolla** Frita: 40 g Dorada: 20 g Cocida: 46 g Puré de papa: 55 g **Plátano maduro** Frito o dorado: 35 g Cocido: 54 g torta: 60 g Con queso y bocadillo:45 g **Yuca o arracacha** Cocida: 55 g Frita: 35 g Puré de yuca: 60 g	Un trozo o unidad mediana

CENA						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
VERDURA COCIDA O ENSALADA DE VERDURAS	Zanahoria, acelga, ahuyama, calabaza, arveja verde fresca, espinacas, habichuela, aguacate, lechuga, tomate, apio, remolacha, pepino cohombro, pepino común, cebolla cabezona.	3 a 4 veces / semana	71 - 121 g	60 g	Verduras Cocidas: 60 g Tortilla de acelga o espinaca: 53 g Ensaladas crudas: 60 g Tajada de aguacate con cascara: 60 g	5 cucharadas
BEBIDA CALIENTE	Aromática o té	Diario	1 g	1 g	150 cc	5 onzas
	Fresa, lulo, mango, maracuyá, melón, mora, limón, uchuva, tomate de arbol.		20 - 66 g Limón: 10 g	20 g Limón: 10 g		
	Leche para: agua de panela con leche, leche caliente con miel, leche calinete con canela y té en leche.		150 cc	150 cc		
AZUCARES[3]	Azúcar	1 a 2 veces / semana	5 g	5 g		
	Panela	3 a 4 veces / semana	Agua de panela: 16 g Aromatica:12 g	Agua de panela: 16 g Aromatica:12 g		
	Miel	1 vez / semana	10 g	10 g		
GRASAS[2]	Aceite o margarina	Diario	2 g	2 g		
SAZONADORES NATURALES	Ajo, canela, clavos de olor, cebolla cabezona, cebolla junca, cilantro, pimentón, laurel, oregano, tomillo, perejil, limón, naranja.	Diario	** Consultar cantidades en el documento análisis nutricional			

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO DIARIO DE MACRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN				
	Kcal	**Proteina g**	**Grasa g**	**CHO g**
TOTAL	2180	94,7	68,7	296,2
100% de las Recomendaciones diarias (Mayores de 60 años y mas)	**2035**	**71.2 - 101.8**	**45.2 - 79.1**	**254.4 - 330.7**
NIVEL DE APORTE	**107%**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL DE MICRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN				
	CALCIO mg	**HIERRO mg**	**SODIO mg**	**VITA A (ER)**
TOTAL	1061,2	17,9	1294,0	1158,8
100% de las Recomendaciones diarias (Mayores de 60 años y mas)	**950 - 2000**	**8.3 - 45**	**1250 - 2300**	**562.5 - 3000**
NIVEL DE APORTE	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**

1. Cereal acompañante: Para la preparación sandwich de queso se debe dar cumplimiento al gramaje establecido para la porción de pan tajado y de queso.
2. Grasas: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio por tiempo de comida. Se debe tener en cuenta que este es un ingrediente de algunas preparaciones y para mayor exactitud en las cantidades se debe consultar el gramaje establecido en el analisis nutricional.
3. Azucares: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio por tiempo de comida. Se debe tener en cuenta que este es un ingrediente de algunas preparaciones y para mayor exactitud en las cantidades se debe consultar el gramaje establecido en el analisis nutricional.
4. Alimento protéico: Los días en los que se suministra leguminosa no se ofrecerá sopa, razón por la cual la leguminosa deberá servirse como cazuela. **Nota 1:** Se deben estandarizar las medidas caseras de acuerdo a los implementos existentes en cada unidad.

Nota 2: Es importante mantener agua disponible para el consumo, de acuerdo a su necesidad.