MINUTA PATRÓN				
DESAYUNO				
GRUPO DE ALIMENTO	***FRECUENCIA DE CONSUMO***	***PORCIÓN SERVIDA (gramos)***		***MEDIDA CASERA***
FRUTAS				
Frutas	**DIARIO**	*150-180*		*1 unidad*
BEBIDA CALIENTE O FRÍA CON LECHE				
Leche			*240 (200 ml leche y 40 ml agua+ ingrediente principal)*	
Leche de vaca entera líquida	**DIARIO**	200		*1 pocillo*
Leche de vaca entera en polvo		15,6		*2 cucharadas colmadas*
Endulzante natural				
Azúcar	**DIARIO**	5-10		*1 cucharada*
Panela		5-10		*1 trozo pequeño*
Misceláneos				
Chocolate con azúcar	**DIARIO**	5-10		*1/2pastilla*
Panela		5-10		*1 trozo pequeño*
Cocoa		5-10		*1 cucharadita*
Café grano / molido		5		*2 cucharadita*
Cereal				
Fécula de Maíz con leche	**DIARIO**	15		*1 cucharada*
Avena molida		15		*1 cucharada*
Harina de plátano		15		*1 cucharada*
Avena en hojuelas		15		*1 cucharada*
CARNES/HUEVOS/QUESOS				
Carne de res (cadera, centro de pierna, bola)	**DIARIO**	*100*		*Porción*
Pechuga de pollo		*100*		*Porción*
Huevo		4 unidades *Cocido/Revuelto/ Frito*		*4 unidades*
Queso doble crema		40 - 50		*1 trozo mediano*
Queso campesino				
Queso costeño				
Cuajada				
CEREALES / TUBÉRCULO ACOMPAÑANTE				
Panes (variedad)	**DIARIO**	*120*		*2 unidades*
Arepa blanca, de maíz trillado		*120*		*1 unidad*
Galleta tipo saltín		*24*		*4 unidades*
Papa común		*100*		*Porción*
GRASAS				
Aceite vegetal	**DIARIO**	*2-5*	*2-5*	*1 cucharadita*
ALMUERZO Y CENA				
GRUPO DE ALIMENTO				***MEDIDA CASERA***

		PORCIÓN SERVIDA (gramos)		
CARNES				
Carnes de res magra Carne de res (Pierna,cadera, lomo, centro de pierna, bola, pecho , cogote, descargue, brazo)	**DIARIO**	*200 gramos asado /horneado/ frito /hervido*		*Porción*
Sobrebarriga de res				*Porción*
Pechuga de pollo, sin piel y hueso				*Porción*
Pierna de pollo, con piel y hueso				*Porción*
Muslo de pollo, con piel y hueso				*Porción*
Carne de cerdo				*Porción*
Pescado (mojarra, bagre, tilapia, típicos, otros)				*Porción*
Filete de pescado sin hueso				*Porción*
CEREALES				
Arroz - Pasta	**DIARIO**	200-250		*1 pocillo grande*
RAÍCES/TUBÉRCULOS/PLÁTANOS				
Papa Común cruda	**DIARIO**	120	Cocido/dorado / frito	*1 unidad mediana*
Papa Criolla		120		*1 unidad grande*
Yuca		125		*1 astilla*
Plátano hartón verde		154		*1 trozo pequeño*
Plátano hartón maduro				*1 trozo mediano / 2 tajadas*
Arracacha		125		
Ñame		118		*1 trozo mediano*
LEGUMINOSAS				
Fríjol, lenteja, arveja, garbanzo	2 veces/semana	*120*		*1 pocillo grande*
Hortalizas y verduras				
Ensaladas	**DIARIO**	130		*1 porción grande*
Verduras cocidas				*1 porción grande*
JUGO DE FRUTA				
Fruta	**DIARIO**	*250*		*1 vaso grande*
Pulpa		*250*		*1 vaso grande*
Azúcares				
Azúcar	**DIARIO**	10 A 12	*10g (para frutas con baja acidez); 12g (para frutas ácidas)*	*1 cucharada colmada / 1 1/ 2 cucharada colmada*
Grasas				
Aceite vegetal		5 A 10	*5-10*	*1 cucharadita/ 1 cucharada*
REFRIGERIO				

GRUPO DE ALIMENTO		***PORCIÓN SERVIDA (gramos)***	***MEDIDA CASERA***
DERIVADO CEREAL			
Roscón, pan dulce, galleta de panadería, pan mantequilla, pan queso, mogolla negra, pan coco, pan leche, mojicón, pan pera, pan cuca, pan rollo	***DIARIO***	*120* *O 2 unidades medianas*	*2 unidades medianas*
EMPAREDADO			
Pan (baguette blando, integral o tipo árabe)	***DIARIO***	70 A 100 GRAMOS	*Unidad*
Vegetales (Tomate milano en rodajas y lechuga en julianas)		150 a 200 gramos	*Porcion*
Queso tajado fresco (tipo mozzarella)		30 a 50 gramos	*Unidades*
Carne Fría (Jamón york de pollo)		100 a 120 gramos	*Porcion*
BEBIDA FRÍA			
Bebida Tipo Néctar jugo UHT, leche, leches o aguas saborizadas o avena UHT, yogur, kumis o gaseosa.	**DIARIO**	*200 ml o mayor*	*Envase de mínimo 200 ml*