Programa o Proyecto: PROMOCION Y PREVENCION

Sub-Proyecto: CENTROS DE VIDA

Nombre EAS: CONSORCIO BIENESTAR MAYOR

Unidad de Servicio: CENTRO VIDA Y BIENESTAR ESPIRITU DE DIOS Y MARIA MADRE DE GRACIA

GRUPO ÉTNICO : **Indígena ___ (étnia _____)**
Afro ____ Raizal ___ RROM ___ **Sin pertenencia Étnica _X___**

GRUPO/SUBGRUPO ALIMENTO	ALIMENTO	INTERCAMBIO
	Arroz blanco, crudo	Pasta alimenticia
	Pasta alimenticia	Arroz blanco, crudo
	Avena nacional, crudo	Harina de maíz blanco, grano trillado
	Harina de maíz blanco, grano trillado	Avena nacional, crudo
	Arepas	Mogolla
		Pan de leche
		Galleta punto rojo
		Galleta cuca
		Galleta de limon
		Galleta Cuca
		Pan de dulce
		Lengua
		Galleta Polvorosa
		Pan de queso
		Pan molde
		Pan de dulce
		Pan blanco
		Galleta, de soda
		Croissant, horneado
	BOLLO DE MAIZ	Mogolla
		Pan de leche
		Galleta punto rojo
		Galleta cuca
		Galleta de limon
		Galleta Cuca
		Pan de dulce
		Lengua
		Galleta Polvorosa
		Pan de queso
		Pan molde
		Pan de dulce
		Pan blanco
		Galleta, de soda
		Croissant, horneado
	GALLETA POLVOROSA	PAN BLANCO,
		GALLETA DULCE TIPO SODA (CASERA)
		PAN DULCE
		PAN MOGOLLA
		PAN DE LECHE
		PAN MANTEQUILLA
		GALLETA DULCE
		GALEETA CUCA
		GALLETA DE LIMON
		GALLETA PUNTO ROJO
		LENGUA DULCE
		PAN BOLA
		PAN DE QUESO
	PAN BLANCO	GALLETA POLVOROSA
		GALLETA DULCE TIPO SODA (CASERA)
		PAN DULCE
		PAN MOGOLLA
		PAN DE LECHE
		PAN MANTEQUILLA
		GALLETA DULCE
		GALEETA CUCA
		GALLETA DE LIMON
		GALLETA PUNTO ROJO
		LENGUA DULCE
		PAN BOLA
		PAN DE QUESO
	GALLETA DULCE TIPO SODA (CASERA)	GALLETA POLVOROSA
		PAN BLANCO
		PAN DULCE
		PAN MOGOLLA
		PAN DE LECHE
		PAN MANTEQUILLA
		GALLETA DULCE
		GALEETA CUCA
		GALLETA DE LIMON
		GALLETA PUNTO ROJO
		LENGUA DULCE
		PAN BOLA
		PAN DE QUESO
		GALLETA POLVOROSA

¡Antes de imprimir este documento… piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

CEREALES	PAN DULCE	PAN BLANCO
		GALLETA DULCE TIPO SODA (CASERA)
		PAN MOGOLLA
		PAN DE LECHE
		PAN MANTEQUILLA
		GALLETA DULCE
		GALEETA CUCA
		GALLETA DE LIMON
		GALLETA PUNTO ROJO
		LENGUA DULCE
		PAN BOLA
		PAN DE QUESO
	PAN MOGOLLA	GALLETA POLVOROSA
		PAN BLANCO
		GALLETA DULCE TIPO SODA (CASERA)
		PAN DULCE
		PAN DE LECHE
		PAN MANTEQUILLA
		GALLETA DULCE
		GALEETA CUCA
		GALLETA DE LIMON
		GALLETA PUNTO ROJO
		LENGUA DULCE
		PAN BOLA
		PAN DE QUESO
	PAN DE LECHE	GALLETA POLVOROSA
		PAN BLANCO
		GALLETA DULCE TIPO SODA (CASERA)
		PAN DULCE
		PAN MOGOLLA
		PAN MANTEQUILLA
		GALLETA DULCE
		GALEETA CUCA
		GALLETA DE LIMON
		GALLETA PUNTO ROJO
		LENGUA DULCE
		PAN BOLA
		PAN DE QUESO
	PAN MANTEQUILLA	GALLETA POLVOROSA
		PAN BLANCO
		GALLETA DULCE TIPO SODA (CASERA)
		PAN DULCE
		PAN MOGOLLA
		PAN DE LECHE
		GALLETA DULCE
		GALEETA CUCA
		GALLETA DE LIMON
		GALLETA PUNTO ROJO
		LENGUA DULCE
		PAN BOLA
		PAN DE QUESO
	GALLETA DULCE O DE LIMON	GALLETA POLVOROSA
		PAN BLANCO
		GALLETA DULCE TIPO SODA (CASERA)
		PAN DULCE
		PAN MOGOLLA
		PAN DE LECHE
		PAN MANTEQUILLA
		GALEETA CUCA
		GALLETA DE LIMON
		GALLETA PUNTO ROJO
		LENGUA DULCE
		PAN BOLA
		PAN DE QUESO
	GALLETA CUCA	GALLETA POLVOROSA
		PAN BLANCO
		GALLETA DULCE TIPO SODA (CASERA)
		PAN DULCE
		PAN MOGOLLA
		PAN DE LECHE
		PAN MANTEQUILLA
		GALLETA DULCE
		GALLETA DE LIMON
		GALLETA PUNTO ROJO
		LENGUA DULCE
		PAN BOLA
		PAN DE QUESO
	GALLETA PUNTO ROJO	GALLETA POLVOROSA
		PAN BLANCO
		GALLETA DULCE TIPO SODA (CASERA)
		PAN DULCE
		PAN MOGOLLA
		PAN DE LECHE
		PAN MANTEQUILLA
		GALLETA DULCE
		GALEETA CUCA
		GALLETA DE LIMON
		LENGUA DULCE

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

TUBERCULOS-RAICES-PLATANOS		PAN BOLA
		PAN DE QUESO
	LENGUA DULCE	GALLETA POLVOROSA
		PAN BLANCO
		GALLETA DULCE TIPO SODA (CASERA)
		PAN DULCE
		PAN MOGOLLA
		PAN DE LECHE
		PAN MANTEQUILLA
		GALLETA DULCE
		GALEETA CUCA
		GALLETA DE LIMON
		GALLETA PUNTO ROJO
		PAN BOLA
		PAN DE QUESO
	PAN BOLA	GALLETA POLVOROSA
		PAN BLANCO
		GALLETA DULCE TIPO SODA (CASERA)
		PAN DULCE
		PAN MOGOLLA
		PAN DE LECHE
		PAN MANTEQUILLA
		GALLETA DULCE
		GALEETA CUCA
		GALLETA DE LIMON
		GALLETA PUNTO ROJO
		LENGUA DULCE
		PAN DE QUESO
	PAN DE QUESO	GALLETA POLVOROSA
		PAN BLANCO
		GALLETA DULCE TIPO SODA (CASERA)
		PAN DULCE
		PAN MOGOLLA
		PAN DE LECHE
		PAN MANTEQUILLA
		GALLETA DULCE
		GALEETA CUCA
		GALLETA DE LIMON
		GALLETA PUNTO ROJO
		LENGUA DULCE
		PAN BOLA
	Papa común, con cáscara, cruda	Plátano hartón, maduro, crudo
		Plátano hartón, verde, crudo
		Platano popocho, verde, crudo
		Yuca, cruda
		Ñame, sin cáscara, crudo
	Plátano hartón, maduro, crudo	Papa, variedad cerosa, sabanera
		Plátano hartón, verde, crudo
		Platano popocho, verde, crudo
		Yuca, cruda
		Ñame, sin cáscara, crudo
	Plátano hartón, verde, crudo	Papa, variedad cerosa, sabanera
		Plátano hartón, maduro, crudo
		Platano popocho, verde, crudo
		Yuca, cruda
		Ñame, sin cáscara, crudo
	Platano popocho, verde, crudo	Papa, variedad cerosa, sabanera
		Plátano hartón, maduro, crudo
		Plátano hartón, verde, crudo
		Yuca, cruda
		Ñame, sin cáscara, crudo
	Yuca, cruda	Papa, variedad cerosa, sabanera
		Plátano hartón, maduro, crudo
		Plátano hartón, verde, crudo
		Platano popocho, verde, crudo
		Ñame, sin cáscara, crudo
	Ñame, sin cáscara, crudo	Papa, variedad cerosa, sabanera
		Plátano hartón, maduro, crudo
		Plátano hartón, verde, crudo
		Platano popocho, verde, crudo
	BANANO	BANANO
		PIÑA
		PAPAYA
		NARANJA
		MANGO
		MANDARINA
		MANZANA
		PATILLA
		MORA
		MARACUYA
		GUAYABA
		TOMATE DE ARBOL
	PIÑA	BANANO
		PAPAYA
		NARANJA
		MANGO
		MANDARINA

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

FRUTA	PIÑA	MANZANA
		PATILLA
		MORA
		MARACUYA
		GUAYABA
		TOMATE DE ARBOL
	PAPAYA	BANANO
		PIÑA
		NARANJA
		MANGO
		MANDARINA
		MANZANA
		PATILLA
		MORA
		MARACUYA
		GUAYABA
		TOMATE DE ARBOL
	NARANJA	BANANO
		PIÑA
		PAPAYA
		MANGO
		MANDARINA
		MANZANA
		PATILLA
		MORA
		MARACUYA
		GUAYABA
		TOMATE DE ARBOL
	MANGO	BANANO
		PIÑA
		PAPAYA
		NARANJA
		MANDARINA
		MANZANA
		PATILLA
		MORA
		MARACUYA
		GUAYABA
		TOMATE DE ARBOL
	MANDARINA	BANANO
		PIÑA
		PAPAYA
		NARANJA
		MANGO
		MANZANA
		PATILLA
		MORA
		MARACUYA
		GUAYABA
		TOMATE DE ARBOL
	MANZANA	BANANO
		PIÑA
		PAPAYA
		NARANJA
		MANGO
		MANDARINA
		PATILLA
		MORA
		MARACUYA
		GUAYABA
		TOMATE DE ARBOL
	PATILLA	BANANO
		PIÑA
		PAPAYA
		NARANJA
		MANGO
		MANDARINA
		MANZANA
		MORA
		MARACUYA
		GUAYABA
		TOMATE DE ARBOL
	MORA	BANANO
		PIÑA
		PAPAYA
		NARANJA
		MANGO
		MANDARINA
		MANZANA
		PATILLA
		MARACUYA
		GUAYABA
		TOMATE DE ARBOL
		BANANO
		PIÑA
		PAPAYA
		NARANJA
		MANGO

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

VERDURAS	MARACUYA	MANDARINA
		MANZANA
		PATILLA
		MORA
		GUAYABA
		TOMATE DE ARBOL
	GUAYABA	BANANO
		PIÑA
		PAPAYA
		NARANJA
		MANGO
		MANDARINA
		MANZANA
		PATILLA
		MORA
		MARACUYA
		TOMATE DE ARBOL
	TOMATE DE ARBOL	BANANO
		PIÑA
		PAPAYA
		NARANJA
		MANGO
		MANDARINA
		MANZANA
		PATILLA
		MORA
		MARACUYA
		GUAYABA
	Ají chivato, pulpa	Pimentón rojo
		Pimentón verde
	Pimentón rojo	Ají chivato, pulpa
	Pimentón verde	Ají chivato, pulpa
	Cebolla cabezona	Cebolla blanca
	Cebolla junca, tallos	Cebolla, puerro, tallo
	Cilantro, hojas	Perejil
	Habichuela, cruda	Coliflor, cocido
		Lechuga romana
		Brocoli, cocido
		Repollo morado, crudo
		Remolacha, sin cascara, cruda
		Lechuga común
		Pepino cohombro, sin cáscara
		Repollo, hojas frescas
		Zanahoria, cruda
		Espinaca, cruda
	Lechuga común	Coliflor, cocido
		Lechuga romana
		Brocoli, cocido
		Repollo morado, crudo
		Remolacha, sin cascara, cruda
		Habichuela, cruda
		Pepino cohombro, sin cáscara
		Repollo, hojas frescas
		Zanahoria, cruda
		Espinaca, cruda
	Pepino cohombro, sin cáscara	Coliflor, cocido
		Lechuga romana
		Brocoli, cocido
		Repollo morado, crudo
		Remolacha, sin cascara, cruda
		Habichuela, cruda
		Lechuga común
		Repollo, hojas frescas
		Zanahoria, cruda
		Espinaca, cruda
	Repollo, hojas frescas	Coliflor, cocido
		Lechuga romana
		Brocoli, cocido
		Repollo morado, crudo
		Remolacha, sin cascara, cruda
		Habichuela, cruda
		Lechuga común
		Pepino cohombro, sin cáscara
		Zanahoria, cruda
		Espinaca, cruda
	Zanahoria, cruda	Coliflor, cocido
		Lechuga romana
		Brocoli, cocido
		Repollo morado, crudo
		Remolacha, sin cascara, cruda
		Habichuela, cruda
		Lechuga común
		Pepino cohombro, sin cáscara
		Repollo, hojas frescas
		Espinaca, cruda

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

CARNES, HUEVOS, PECES (PROTEICOS ORIGEN ANIMAL)	Bagre, magro	Carne de res, molida
		Carne de cerdo, magra
		Carne de pollo, pechuga con piel
		Huevo de gallina
		Tilapia roja
		Tilapaia , Plateada
		Cachama
		Bocachico
		Merluza
	Carne de res, magra	Carne de res, molida
		Carne de cerdo, magra
		Carne de pollo, pechuga con piel
		Bagre, magro
		Huevo de gallina
		Tilapia roja
		Tilapaia , Plateada
		Cachama
		Bocachico
		Bagre, magro
	Carne de res, molida	Carne de res, magra
		Carne de cerdo, magra
		Carne de pollo, pechuga con piel
		Bagre, magro
		Huevo de gallina
		Tilapia roja
		Tilapaia , Plateada
		Cachama
		Bocachico
		Bagre, magro
	Carne de cerdo, magra	Bagre, magro
		Carne de res, magra
		Carne de res, molida
		Carne de pollo, pechuga con piel
		Tilapia roja
		Tilapaia , Plateada
		Cachama
		Bocachico
		Huevo de gallina
	Carne de pollo, pechuga con piel	Carne de res, magra
		Carne de res, molida
		Carne de cerdo, magra
		Bagre, magro
		Huevo de gallina
		Tilapia roja
		Tilapaia , Plateada
		Cachama
		Bocachico
		Bagre, magro
	Pescado , merluza	Tilapia roja
		Tilapaia , Plateada
		Cachama
		Bocachico
		Bagre, magro
		Carne de res, magra
		Carne de res, molida
		Carne de cerdo, magra
		Carne de pollo, pechuga con piel
		Huevo de gallina
	Huevo de gallina	Tilapia roja
		Tilapaia , Plateada
		Cachama
		Bocachico
		Bagre, magro
		Carne de res, magra
		Carne de res, molida
		Carne de cerdo, magra
		Carne de pollo, pechuga con piel
		Carne de res, molida
		Carne de cerdo, magra
		Carne de pollo, pechuga con piel
	Corazon de res	Riñon de res
		Tilapia roja
		Tilapaia , Plateada
		Cachama
		Bocachico
		Bagre, magro
		Carne de res, magra
		Carne de res, molida
		Carne de cerdo, magra
		Carne de pollo, pechuga con piel
		Huevo de gallina
		Lengua de res
		Higado de res
		Riñon de res
		Tilapia roja
		Tilapaia , Plateada
		Cachama
		Bocachico

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	Hígado de res	Bagre, magro
		Carne de res, magra
		Carne de res, molida
		Carne de cerdo, magra
		Carne de pollo, pechuga con piel
		Huevo de gallina
		Lengua de res
		Hígado de res
		Lengua de res
		Corazon de res
LEGUMINOSAS, MEZCLAS VEGETALES (PROTEICOS ORIGEN VEGETAL)	Frijol cargamanto	Frijol Rojo
		Frijol cabecita blanca
		Garbanzo
		Lenteja
		Alverjas
	Frijol rojo	Frijol cargamanto
		Frijol cabecita blanca
		Garbanzo
		Lenteja
		Alverjas
	Lenteja	Frijol cargamanto
		Frijol cabecita blanca
		Garbanzo
		Frijol rojo
		Alverjas
	Alverjas	Frijol cargamanto
		Frijol cabecita blanca
		Garbanzo
		Frijol rojo
		Lenteja
	Alverjas	Frijol cargamanto
		Frijol cabecita blanca
		Garbanzo
		Frijol rojo
		Lenteja
LACTEOS Y DERIVADOS	Leche de vaca, entera, pasteurizada, liquida	kumis entero con dulce
		Leche de vaca, entera, en polvo
		Yogurt entero, con dulce
	Kumis	Leche de vaca, entera, en polvo
		Leche de vaca, entera, en polvo
		Yogurt entero, con dulce
	Yogurt entero, con dulce	Leche de vaca, entera, en polvo
		kumis entero con dulce
		Leche de vaca, entera, pasteurizada, liquida
GRASAS	Aceite, refinado, de girasol	Aceite de soya
		Aceite de Maiz
AZUCARES	Azúcar, blanco	Chocolate con azucar
		Miel de caña de azúcar
		Panela
		Azúcar, moreno
	Chocolate	azucar, blanco
		Azúcar, moreno
		Panela

LINA MARCELA GARCIA MAYA
Nutricionista Dietista EAS
T.P. MND:05544

Fecha De Elaboración: Marzo 2026.

¡Antes de imprimir este documento… piense en el medio ambiente!
Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.