Tipo de complementación alimentaria: **Ración Preparada (RP) - 3 tiempos de alimentación**

ORIENTACIONES PARA TENER EN CUENTA EN LA TERRITORIALIZACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN

a. La minuta patrón es una herramienta que permite orientar la planificación alimentaria en los territorios, a partir de esta, la derivación del ciclo de menús o de la lista de alimentos para entregar, se debe hacer acorde a la cultura alimentaria, la disponibilidad de los alimentos en el territorio y guiándose por los principios de variedad, equilibrio y placer que permita una alimentación saludable y promotora de sistemas sustentables y sostenibles.
b. La minuta patrón busca preservar y promover el consumo de alimentos naturales en todas sus variedades que sean propios de cada territorio y de producción nacional, favoreciendo los circuitos cortos de comercialización que buscan fortalecer la ACFC (Agricultura Campesina, Familiar y Comunitaria) y Étnica; por lo tanto, la elaboración del ciclo de menús, debe ser acordada con la comunidad teniendo en cuenta la disponibilidad de alimentos locales/nativos que se encuentren en cosecha, priorizando los cultivos que provengan de ecosistemas agrícolas sustentables y sostenibles. Es posible la inclusión de sopas, jugos y sorbetes acorde a la cultura alimentaria, garantizando la variedad en texturas, sabores, aromas y consistencias.
c. La leche humana es el mejor alimento para las niñas y los niños, debe suministrarse de manera exclusiva durante los primeros 6 meses de vida y hasta los 2 años y más de manera complementaria con los demás alimentos. La leche de vaca entera líquida pasteurizada o UHT o en polvo solo puede ser suministrada en mayores de un año. No se debe incluir en los ciclos de menús fórmulas comerciales infantiles / preparaciones en polvo para lactantes, ni otro tipo de sucedáneos de la leche humana.
d. No se debe incluir productos comestibles y bebibles procesados y ultraprocesados que tengan sellos frontales de advertencia establecidos según las Resoluciones 810 de 2021, 2492 de 2022 y 254 de 2023 del Ministerio de Salud y Protección Social, con excepción del queso y cuajada empacado.
e. Seleccionar frutas y verduras nacionales que se encuentren en cosecha disponibles en el territorio. Se pueden incluir diferentes tipos / variedades, es importante tener en cuenta lo descrito en la Guía Orientadora de Gestión del Riesgo en la Primera Infancia, Anexo de Medidas de Reducción de Accidentes (Asfixia / Atragantamiento).
f. En el caso de los grupos étnicos en los cuales su costumbre alimentaria no incluye lácteos o huevos, la o el profesional en nutrición de la unidad de servicio debe redistribuir el aporte calórico en los otros componentes priorizando alimentos que tengan mayor aporte de proteína y se podrá incluir bebidas tradicionales a base de cereal - fruta - tubérculo según los acuerdos previos con la comunidad.
g. El peso servido es una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, tipo de preparación, por lo tanto, el peso servido debe ser el resultado del taller de estandarización de recetas y porciones. Se sugiere que el volumen servido para las sopas y jugos por grupo de edad sea: 100 ml para el grupo de 6 meses a 8 meses 29 días; 120 ml para el grupo de 9 meses a 11 meses 29 días; 150 ml para el grupo de 1 año a 2 años 11 meses 29 días; 180 ml para el grupo de 3 años a 5 años 11 meses 29 días.
h. Cuando se opte por leche de vaca entera en polvo, se debe hacer los cálculos de equivalencia según las instrucciones de reconstitución establecidas por el fabricante, para garantizar el volumen final establecido, utilizando agua segura para el consumo humano .
i. Podrá incluir huevos de codorniz si es acordado con la comunidad y si hay disponibilidad en el territorio. Respetando la equivalencia en gramaje y aporte proteico-calórico con el huevo de gallina.
j. Se debe garantizar disponibilidad de agua segura para el consumo humano a libre demanda de acuerdo a la necesidad de hidratación referida por los participantes
k. Cuando se ofrece leguminosa en el menú, se debe entregar el 50% del peso neto de las carnes o vísceras.

Tipo de complementación alimentaria: **Ración Preparada (RP) - 3 tiempos de alimentación**

Grupo de edad / Ciclos de vida: **Niñas y niños de 6 a 8 meses 29 días**

Tiempo de alimentación: **Refrigerio mañana**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, **entre otros** o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Arroz - Maíz (todas las variedades), **entre otros**.	Todos los días	Tubérculos - Raíz - Plátano: 13 - 24 g Amasijos o similares: 13 g Maíz: 13 g Arroz: 13 g	13 g	Yuca-Ñame: cocida 11 - 14 g / frita 8 - 10 g Plátano: cocida 12 - 15 g / frita 4 -7 g Papa: cocida 11 - 13 g / frita 7 - 10 g Arracacha: cocida 11 - 13 g / frita 5 - 10 g Amasijos o similares: 13 g Arroz: 29-31 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, **entre otros** o mezcla de frutas	Todos los días	32 - 200 g	30 g	30 g
Lácteo				
Queso (campesino - doble crema - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, **entre otros**	Todos los días	Kumis - Yogurth: 30 ml Queso: 10 g	Kumis - Yogurth: 30 ml Queso: 10 g	Kumis - Yogurth: 30 ml Queso: 10 g
Proteina				
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas), **entre otros** Huevo de gallina o codorniz	Todos los días	Carnes: 15 g Pollo - Gallina: 16 - 21 g Pescados: 16 - 28 g Huevos: 30 g	Carnes: 15 g Pollo - Gallina: 15 g Pescados: 15 g Huevos: 27 g	Carnes: 10 - 13 g Pollo - Gallina: 11 - 20 g Pescados: 11 - 20 g Huevos: 21 - 25 g

Tiempo de alimentación: **Almuerzo**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Cereal				
Maíz - Arroz - Casabe - Pasta, entre **otros**.	Todos los días	14 g	14 g	Maíz: 11-13 g Arroz: 32 - 34 g Pasta: 33 - 35 g
Tubérculo - Raíz - Plátano				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), **entre otros** o mezcla de estos alimentos.	Todos los días	18 - 32 g	18 g	Yuca-Ñame: cocida 15- 19 g / frita 12 - 14 g Plátano: cocida 17 - 21 g / frita 6 - 10 g Papa: cocida 15 - 17 g / frita 10 - 14 g Arracacha: cocida 15 - 17 g / frita 4 - 14 g

Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, **entre otros** o mezcla de frutas	Todos los días	32 - 200 g	30 g	30 g
Verdura				
Colinabo - Ruibarbo - Zapallo - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Guatila - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Haba verde - Fríjol verde - Balú o Chachafruto verde - Aguacate (todas las variedades), **entre otros** o mezcla de verduras.	Todos los días	20 - 50 g	20 g	Cruda: 19 - 20 g Cocida: 16 - 18 g
Proteina				
Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca, **entre otros.**	1-3 veces por semana	3 g	3 g	6 - 8 g
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas) - Vísceras, **entre otros**.	Todos los días	Carnes: 20 g Pollo - Gallina: 21 - 27 g Pescados: 22 - 38 g Vísceras: 20- 22 g	Carnes: 20 g Pollo - Gallina: 20 g Pescados: 20 g Vísceras: 20 g	Carnes: 13 - 17 g Pollo - Gallina: 14 - 27 g Pescados: 16 - 26 g Vísceras: 14 - 27 g

Tiempo de alimentación: **Refrigerio tarde**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, **entre otros** o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Maíz (todas las variedades), **entre otros**.	Todos los días	Tubérculos - Raíz - Plátano: 13 - 24 g Amasijos o similares: 13 g Maíz: 13 g Arroz: 13 g	13 g	Yuca-Ñame: cocida 11 - 14 g / frita 8 - 10 g Plátano: cocida 12 - 15 g / frita 4 -7 g Papa: cocida 11 - 13 g / frita 7 - 10 g Arracacha: cocida 11 - 13 g / frita 5 - 10 g Amasijos o similares: 13 g Arroz: 29-31 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, **entre otros** o mezcla de frutas	Todos los días	32 - 200 g	30 g	30 g
Lácteo				
Queso (campesino - doble crema - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, **entre otros**	Todos los días	Kumis - Yogurth: 30 ml Queso: 10 g	Kumis - Yogurth: 30 ml Queso: 10 g	Kumis - Yogurth: 30 ml Queso: 10 g

Otros componentes para incluir en el ciclo de menú

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)	
		Peso bruto	Peso neto
Bienestarina	Todos los días, para distribuir durante el día, según la necesidad en las diferentes preparaciones y usos en el territorio	15 g	15 g
Ingredientes culinarios naturales (Achiote, Ajo, Ají (todas las variedades), Cilantro, Limón, Pimentón, Cebolla (todas las variedades), Jengibre, Guascas, Orégano, Laurel, Tomillo, Albahaca, Romero, Cardamomo, Curry, Pimienta, Estragón entre otras o mezclas de sazonadores naturales)		2 - 6 g	2 g
Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol - sacha inchi - seje)		12 ml	12 ml
Agua		Se debe garantizar el consumo de 3 vasos de agua - bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016. Se incluye el agua que hace parte de las preparaciones.	
Harina de maíz - Harina de quinua - Harina de avena - Harina de cebada - Harina de banano - Harina de chontaduro - Harina de achira - Harina de plátano - Harina de ahuyama - Harina de arracacha - Harina de papa - Harina de yuca- Harina de trupillo - Avena en hojuelas - Fariña - Cebada Perlada - Cuchuco de cebada o trigo, **entre otros** o mezcla de estas (se puede incluir en las preparaciones para aumentar consistencia y favorecer la textura grumosa de las preparaciones o para las bebidas a base de cereal)	1-2 veces por semana o según acuerdos	12 g	12 g

APORTE NUTRICIONAL PARA EL DÍA DE ATENCIÓN

	Calorías (cal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	**515**	**18,7**	**20,5**	**61,8**	**286**	**278**	**4,6**	**4,1**	**162**
RIEN para el grupo de edad 6 meses a 8 meses 29 días	**652**	13,3	30,3	83,3	**UL= 600**	**UL= 1500**	**UL= 20**	**UL= 5**	**UL=**
					500	**260**	**6,9**	**2,5**	**370**
% DE CUBRIMIENTO RIEN	**79**	**141,0**	**67,6**	**74,2**	**57**	**107**	**66,7**	**164,4**	**44**

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético recomendado) para niñas y niños de seis meses a once meses de edad y en AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes) determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) para mayores de un año de edad.
Para los requerimientos de micronutrientes se calculan mediante promedio simple de los valores de referencia de cada nivel de ingesta, para cada micronutriente se indica el valor de UL (Nivel de Ingesta Máxima Tolerable). En niñas y niños de seis meses a once meses de edad se utiliza AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia para vitamina A, calcio y sodio, y EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia para hierro y zinc. Para mayores de un año de edad se utiliza el EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia, excepto para el sodio en donde se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia.

Tipo de complementación alimentaria: **Ración Preparada (RP) - 3 tiempos de alimentación**

Grupo de edad / Ciclos de vida: **Niñas y niños de 9 a 11 meses 29 días**

Tiempo de alimentación: **Refrigerio mañana**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, **entre otros** o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Arroz - Maíz (todas las variedades), **entre otros**.	Todos los días	Tubérculos - Raíz - Plátano: 15 - 28 g Amasijos o similares: 15 g Maíz: 15 g Arroz: 15 g	15 g	Yuca-Ñame: cocida 13 - 16 g / frita 10 - 12 g Plátano: cocida 14 - 18 g / frita 5 - 9 g Papa: cocida 13 - 15 g / frita 8- 12 g Arracacha: cocida 13 - 16 g / frita 4- 12g Amasijos o similares: 15 g Arroz: 34-36 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, **entre otros** o mezcla de frutas	Todos los días	42 - 268 g	40 g	40 g
Lácteo				
Queso (campesino - doble crema - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, **entre otros**	Todos los días	Kumis - Yogurth: 50 ml Queso: 12 g	Kumis - Yogurth: 50 ml Queso: 12 g	Kumis - Yogurth: 50 ml Queso: 12 g
Proteína				
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas), **entre otros** Huevo de gallina o codorniz	Todos los días	Carnes: 17 g Pollo - Gallina: 18 - 23 g Pescados: 18 - 32 g Huevos: 60 g	Carnes: 17 g Pollo - Gallina: 17 g Pescados: 17 g Huevos: 54 g	Carnes: 11 - 15 g Pollo - Gallina: 11 - 23 g Pescados: 13 - 23 g Huevos: 47 - 49 g

Tiempo de alimentación: **Almuerzo**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Cereal				
Maíz - Arroz - Casabe - Pasta, entre **otros**.	Todos los días	15 g	15 g	Maíz: 12- 14 g Arroz: 34 - 36 g Pasta: 35 - 37 g
Tubérculo - Raíz - Plátano				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), **entre otros** o mezcla de estos alimentos.	Todos los días	18 - 32 g	18 g	Yuca-Ñame: cocida 17 - 19 g / frita 12 - 14 g Plátano: cocida 17 - 18 g / frita 6 - 10 g Papa: cocida 15 - 17 g / frita 10 - 14 g Arracacha: cocida 15 - 17 g / frita 4 - 14 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, **entre otros** o mezcla de frutas	Todos los días	42 - 268 g	40 g	40 g
Verdura				
Colinabo - Ruibarbo - Zapallo - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Guatila - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Haba verde - Fríjol verde - Balú o Chachafruto verde - Aguacate (todas las variedades), **entre otros** o mezcla de verduras.	Todos los días	25 - 62 g	25 g	Cruda: 24 - 25 g Cocida: 16 - 19 g
Proteína				
Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca, **entre otros.**	1-3 veces por semana	5 g	5 g	10 - 14 g
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas) - Vísceras, **entre otros**.	Todos los días	Carnes: 20 g Pollo - Gallina: 21 - 27 g Pescados: 22 - 38 g Vísceras: 20- 22 g	Carnes: 20 g Pollo - Gallina: 20 g Pescados: 20 g Vísceras: 20 g	Carnes: 13 - 17 g Pollo - Gallina: 14 - 27 g Pescados: 17 - 26 g Vísceras: 14 - 28 g

Tiempo de alimentación: **Refrigerio tarde**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, **entre otros** o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Maíz (todas las variedades), **entre otros**.	Todos los días	Tubérculos - Raíz - Plátano: 15 - 28 g Amasijos o similares: 15 g Maíz: 15 g Arroz: 15 g	15 g	Yuca-Ñame: cocida 13 - 16 g / frita 10 - 12 g Plátano: cocida 14 - 18 g / frita 5 - 9 g Papa: cocida 13 - 15 g / frita 8- 12 g Arracacha: cocida 13 - 16 g / frita 4- 12g Amasijos o similares: 15 g Arroz: 34-36 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, **entre otros** o mezcla de frutas	Todos los días	42 - 268 g	40 g	40 g

Lácteo				
Queso (campesino - doble crema - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, **entre otros**	Todos los días	Kumis - Yogurth: 50 ml Queso: 12 g	Kumis - Yogurth: 50 ml Queso: 12 g	Kumis - Yogurth: 50 ml Queso: 12 g

Otros componentes para incluir en el ciclo de menú

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)	
		Peso bruto	Peso neto
Bienestarina	Todos los días, para distribuir durante el día, según la necesidad en las diferentes preparaciones y usos en el territorio	15 g	15 g
Ingredientes culinarios naturales (Achiote, Ajo, Ají (todas las variedades), Cilantro, Limón, Pimentón, Cebolla (todas las variedades), Jengibre, Guascas, Orégano, Laurel, Tomillo, Albahaca, Romero, Cardamomo, Curry, Pimienta, Estragón entre otras o mezclas de sazonadores naturales)		2 - 6 g	2 g
Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol - sacha inchi - seje)		12 ml	12 ml
Agua		Se debe garantizar el consumo de 3 vasos de agua - bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016. Se incluye el agua que hace parte de las preparaciones.	
Harina de maíz - Harina de quinua - Harina de avena - Harina de cebada - Harina de banano - Harina de chontaduro - Harina de achira - Harina de plátano - Harina de ahuyama - Harina de arracacha - Harina de papa - Harina de yuca- Harina de trupillo - Avena en hojuelas - Fariña - Cebada Perlada - Cuchuco de cebada o trigo, **entre otros** o mezcla de estas (se puede incluir en las preparaciones para aumentar consistencia y favorecer la textura grumosa de las preparaciones o para las bebidas a base de cereal)	1-2 veces por semana o según acuerdos	12 g	12 g

APORTE NUTRICIONAL PARA EL DÍA DE ATENCIÓN

	Calorías (cal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	**565**	**21,1**	**21,8**	**68,7**	**321**	**317**	**5,0**	**4,6**	**193**
RIEN para el grupo de edad 9 meses a 11 meses 29 días	**723**	15,2	30,0	95,0	**UL= 600**	**UL= 1500**	**UL= 20**	**UL= 5**	**UL=**
					500	**260**	**6,9**	**2,5**	**370**
% DE CUBRIMIENTO RIEN	**78**	**138,9**	**72,6**	**72,4**	**64**	**122**	**72,2**	**182,7**	**52**

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético recomendado) para niñas y niños de seis meses a once meses de edad y en AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes) determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) para mayores de un año de edad.
Para los requerimientos de micronutrientes se calculan mediante promedio simple de los valores de referencia de cada nivel de ingesta, para cada micronutriente se indica el valor de UL (Nivel de Ingesta Máxima Tolerable). En niñas y niños de seis meses a once meses de edad se utiliza AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia para vitamina A, calcio y sodio, y EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia para hierro y zinc. Para mayores de un año de edad se utiliza el EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia, excepto para el sodio en donde se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia.

Tipo de complementación alimentaria: **Ración Preparada (RP) - 3 tiempos de alimentación**

Grupo de edad / Ciclos de vida: **Niñas y niños de 1 a 2 años 11 meses**

Tiempo de alimentación: **Refrigerio mañana**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, **entre otros** o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Arroz - Maíz (todas las variedades), **entre otros**.	Todos los días	Tubérculos - Raíz - Plátano: 20 - 37g Amasijos o similares: 20 g Maíz: 20 g Arroz: 20 g	20 g	Yuca-Ñame: cocida 19 - 21 g / frita 13 - 15 g Plátano: cocida 19 - 23 g / frita 9 - 11 g Papa: cocida 17 - 20 g / frita 13 - 15 g Arracacha: cocida 17 - 19 g / frita 5 - 15 g Amasijos o similares: 20 g Arroz: 46-48 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, **entre otros** o mezcla de frutas	Todos los días	53 - 330 g	50 g	50 g
Lácteo				
Leche de vaca entera líquida pasteurizada - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros	Todos los días	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 100 ml Queso: 16 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 100 ml Queso: 16 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 100 ml Queso: 16 g
Proteina				
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas), **entre otros** Huevo de gallina o codorniz	Todos los días	Carnes: 20 g Pollo - Gallina: 21 - 27 g Pescados: 22 - 38 g Huevos: 60 g	Carnes: 20 g Pollo - Gallina: 20 g Pescados: 20 g Huevos: 54 g	Carnes: 13 - 17 g Pollo - Gallina: 15 - 27 g Pescados: 16 - 26 g Huevos: 47 - 49 g

Tiempo de alimentación: **Almuerzo**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Cereal				
Maíz - Arroz - Casabe - Pasta, entre **otros**.	Todos los días	18 g	18 g	Maíz: 15- 17 g Arroz: 41 - 43 g Pasta: 42 - 44 g
Tubérculo - Raíz - Plátano				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), **entre otros** o mezcla de estos alimentos.	Todos los días	25 - 46 g	25 g	Yuca-Ñame: cocida 23 - 26 g / frita 17 - 19g Plátano: cocida 25 - 29 g / frita 9 - 14 g Papa: cocida 22 - 24 g / frita 14 - 19 g Arracacha: cocida 22 - 24 g / frita 7 - 19 g

Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, **entre otros** o mezcla de frutas	Todos los días	53 - 330 g	50 g	50 g
Verdura				
Colinabo - Ruibarbo - Zapallo - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Guatila - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Haba verde - Fríjol verde - Balú o Chachafruto verde - Aguacate (todas las variedades), **entre otros** o mezcla de verduras.	Todos los días	30 - 76 g	30 g	Cruda: 29 - 30 g Cocida: 24 - 26 g
Proteina				
Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca, **entre otros.**	1-3 veces por semana	7 g	7 g	13 - 19 g
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas) - Vísceras, **entre otros**.	Todos los días	Carnes: 30 g Pollo - Gallina: 32 - 41 g Pescados: 33- 58 g Vísceras: 30- 33 g	Carnes: 30 g Pollo - Gallina: 30 g Pescados: 30 g Vísceras: 30 g	Carnes: 21 - 24 g Pollo - Gallina: 21 - 38 g Pescados: 25 - 38 g Vísceras: 23 - 40 g

Tiempo de alimentación: **Refrigerio tarde**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, **entre otros** o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Maíz (todas las variedades), **entre otros**.	Todos los días	Tubérculos - Raíz - Plátano: 20 - 37g Amasijos o similares: 20 g Maíz: 20 g Arroz: 20 g	20 g	Yuca-Ñame: cocida 19 - 21 g / frita 13 - 15 g Plátano: cocida 19 - 23 g / frita 9 - 11 g Papa: cocida 17 - 20 g / frita 13 - 15 g Arracacha: cocida 17 - 19 g / frita 5 - 15 g Amasijos o similares: 20 g Arroz: 46-48 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, **entre otros** o mezcla de frutas	Todos los días	53 - 330 g	50 g	50 g
Lácteo				
Leche de vaca entera líquida pasteurizada - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros	Todos los días	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 100 ml Queso: 16 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 100 ml Queso: 16 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 100 ml Queso: 16 g

Otros componentes para incluir en el ciclo de menú

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)	
		Peso bruto	Peso neto
Bienestarina	Todos los días, para distribuir durante el día, según la necesidad en las diferentes preparaciones y usos en el territorio	15 g	15 g
Ingredientes culinarios naturales (Achiote, Ajo, Ají (todas las variedades), Cilantro, Limón, Pimentón, Cebolla (todas las variedades), Jengibre, Guascas, Orégano, Laurel, Tomillo, Albahaca, Romero, Cardamomo, Curry, Pimienta, Estragón entre otras o mezclas de sazonadores naturales)		3 - 9 g	3 g
Sal		2 g	2 g
Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol - sacha inchi - seje)		13 ml	13 ml
Panela - Azúcar - Miel - Chucula - Chocolate en bolas con panela - Chocolate amargo/negro		4 g	4 g
Agua		Se debe garantizar el consumo de 4 vasos de agua - bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016. Se incluye el agua que hace parte de las preparaciones.	
Harina de maíz - Harina de quinua - Harina de avena - Harina de cebada - Harina de banano - Harina de chontaduro - Harina de achira - Harina de plátano - Harina de ahuyama - Harina de arracacha - Harina de papa - Harina de yuca- Harina de trupillo - Avena en hojuelas - Fariña - Cebada Perlada - Cuchuco de cebada o trigo, **entre otros** o mezcla de estas (se puede incluir en las preparaciones para aumentar consistencia y favorecer la textura grumosa de las preparaciones o para las bebidas a base de cereal)	1-2 veces por semana o según acuerdos	10 g	10 g

APORTE NUTRICIONAL PARA EL DÍA DE ATENCIÓN

	Calorías (cal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	**763**	**27,7**		**28,6**		**95,0**		**444**	**421**	**6,6**	**5,6**	**1039**
		LI	LS	LI	LS	LI	LS					
		19,1	**38,2**	**25,4**	**33,9**	**95,4**	**124,0**					
RIEN para el grupo de edad 1 año a 2 años 11 meses	**994**	LI	LS	LI	LS	LI	LS	**UL= 600**	**UL= 2500**	**UL= 40**	**UL= 7**	**UL= 1500**
		24,8	**49,7**	**33,1**	**44,2**	**124,2**	**161,5**	**210**	**500**	**4,5**	**2,5**	**1000**
% DE CUBRIMIENTO RIEN	**77**	**111,6**	**55,8**	**86,4**	**64,8**	**76,4**	**58,8**	**211**	**84**	**147,7**	**222,8**	**104**

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético recomendado) para niñas y niños de seis meses a once meses de edad y en AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes) determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) para mayores de un año de edad.
Para los requerimientos de micronutrientes se calculan mediante promedio simple de los valores de referencia de cada nivel de ingesta, para cada micronutriente se indica el valor de UL (Nivel de Ingesta Máxima Tolerable). En niñas y niños de seis meses a once meses de edad se utiliza AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia para vitamina A, calcio y sodio, y EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia para hierro y zinc. Para mayores de un año de edad se utiliza el EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia, excepto para el sodio en donde se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia.

Tipo de complementación alimentaria: **Ración Preparada (RP) - 3 tiempos de alimentación**

Grupo de edad / Ciclos de vida: **Niñas y niños de 3 a 5 años 11 meses**

Tiempo de alimentación: **Refrigerio mañana**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, **entre otros** o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Arroz - Maíz (todas las variedades), **entre otros**.	Todos los días	Tubérculos - Raíz - Plátano: 25 - 45 g Amasijos o similares: 25 g Maíz: 25 g Arroz: 25 g	25 g	Yuca-Ñame: cocida 23 - 26 g / frita 17 - 19g Plátano: cocida 25 - 29 g / frita 9 - 14 g Papa: cocida 22 - 24 g / frita 14 - 19 g Arracacha: cocida 22 - 24 g / frita 7 - 19 g Amasijos o similares: 25 g Arroz: 58-60 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, **entre otros** o mezcla de frutas	Todos los días	63 - 397 g	60 g	60 g
Lácteo				
Leche de vaca entera líquida pasteurizada - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros	Todos los días	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 20 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 20 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 20 g
Proteína				
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas), **entre otros** Huevo de gallina o codorniz	Todos los días	Carnes: 25 g Pollo - Gallina: 27-34 g Pescados: 27-48 g Huevos: 60 g	Carnes: 25 g Pollo - Gallina: 25 g Pescados: 25 g Huevos: 54 g	Carnes: 18 - 20 g Pollo - Gallina: 18 - 32 g Pescados: 21-32 g Huevos: 47 - 49 g

Tiempo de alimentación: **Almuerzo**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Cereal				
Maíz - Arroz - Casabe - Pasta, entre **otros**.	Todos los días	23 g	23 g	Maíz: 19 - 21 g Arroz: 53 - 55 g Pasta: 54 - 56 g
Tubérculo - Raíz - Plátano				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), **entre otros** o mezcla de estos alimentos.	Todos los días	30 - 55 g	30 g	Yuca-Ñame: cocida 26 - 31 g/frita 20 - 22g Plátano: cocida 31 - 34 g / frita 11 - 17 g Papa: cocida 26 - 28 g / frita 17 - 22 g Arracacha: cocida 26 - 28 g / frita 8 - 22 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, **entre otros** o mezcla de frutas	Todos los días	63 - 397 g	60 g	60 g
Verdura				
Colinabo - Ruibarbo - Zapallo - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Guatila - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Haba verde - Fríjol verde - Balú o Chachafruto verde - Aguacate (todas las variedades), **entre otros** o mezcla de verduras.	Todos los días	40 - 100 g	40 g	Cruda: 39 - 40 g Cocida: 32 - 34 g
Proteína				
Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca, **entre otros.**	1-3 veces por semana	10 g	10 g	20 - 25 g
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas) - Vísceras, **entre otros**.	Todos los días	Carnes: 40 g Pollo - Gallina: 43- 55 g Pescados: 44-77 g Vísceras: 40- 44 g	Carnes: 40 g Pollo - Gallina: 40 g Pescados: 40 g Vísceras: 40 g	Carnes: 28 - 32 g Pollo - Gallina: 28 - 51 g Pescados: 33 - 51 g Vísceras: 31 - 54 g

Tiempo de alimentación: **Refrigerio tarde**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, **entre otros** o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Maíz (todas las variedades), **entre otros**.	Todos los días	Tubérculos - Raíz - Plátano: 25 - 45 g Amasijos o similares: 25 g Maíz: 25 g Arroz: 25 g	25 g	Yuca-Ñame: cocida 23 - 26 g / frita 17 - 19g Plátano: cocida 25 - 29 g / frita 9 - 14 g Papa: cocida 22 - 24 g / frita 14 - 19 g Arracacha: cocida 22 - 24 g / frita 7 - 19 g Amasijos o similares: 25 g Arroz: 58-60 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, **entre otros** o mezcla de frutas	Todos los días	63 - 397 g	60 g	60 g

Lácteo				
Leche de vaca entera líquida pasteurizada - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros	Todos los días	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 20 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 20 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 20 g

Otros componentes para incluir en el ciclo de menú

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)	
		Peso bruto	Peso neto
Bienestarina	Todos los días, para distribuir durante el día, según la necesidad en las diferentes preparaciones y usos en el territorio	15 g	15 g
Ingredientes culinarios naturales (Achiote, Ajo, Ají (todas las variedades), Cilantro, Limón, Pimentón, Cebolla (todas las variedades), Jengibre, Guascas, Orégano, Laurel, Tomillo, Albahaca, Romero, Cardamomo, Curry, Pimienta, Estragón entre otras o mezclas de sazonadores naturales)		3 - 9 g	3 g
Sal		3 g	3 g
Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol - sacha inchi - seje)		14 ml	14 ml
Panela - Azúcar - Miel - Chucula - Chocolate en bolas con panela - Chocolate amargo/negro		6 g	6 g
Agua		Se debe garantizar el consumo de 4 a 6 vasos de agua - bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016. Se incluye el agua que hace parte de las preparaciones.	
Harina de maíz - Harina de quinua - Harina de avena - Harina de cebada - Harina de banano - Harina de chontaduro - Harina de achira - Harina de plátano - Harina de ahuyama - Harina de arracacha - Harina de papa - Harina de yuca- Harina de trupillo - Avena en hojuelas - Fariña - Cebada Perlada - Cuchuco de cebada o trigo, **entre otros** o mezcla de estas (se puede incluir en las preparaciones para aumentar consistencia y favorecer la textura grumosa de las preparaciones o para las bebidas a base de cereal)	1-2 veces por semana o según acuerdos	10 g	10 g

APORTE NUTRICIONAL PARA EL DÍA DE ATENCIÓN

	Calorías (cal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	**927**	**34,7**		**34,0**		**116,2**		**568**	**515**	**8,0**	**6,6**	**1500**
		LI	LS	LI	LS	LI	LS					
		23,2	**46,4**	**25,8**	**36,1**	**115,9**	**150,6**					
RIEN para el grupo de edad 3 años a 5 años 11 meses	**1247**	LI	LS	LI	LS	LI	LS	**UL= 600**	**UL= 2500**	**UL= 40**	**UL= 7**	**UL= 1500**
		31,2	**62,3**	**34,6**	**48,5**	**155,9**	**202,6**	**253**	**700**	**5,6**	**2,8**	**1133**
% DE CUBRIMIENTO RIEN	**74**	**111,3**	**55,6**	**98,3**	**70,2**	**74,6**	**57,3**	**224**	**74**	**142,2**	**237,3**	**132**

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético recomendado) para niñas y niños de seis meses a once meses de edad y en AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes) determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) para mayores de un año de edad.
Para los requerimientos de micronutrientes se calculan mediante promedio simple de los valores de referencia de cada nivel de ingesta, para cada micronutriente se indica el valor de UL (Nivel de Ingesta Máxima Tolerable). En niñas y niños de seis meses a once meses de edad se utiliza AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia para vitamina A, calcio y sodio, y EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia para hierro y zinc. Para mayores de un año de edad se utiliza el EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia, excepto para el sodio en donde se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia.

CONTROL DE CAMBIOS

Fecha	Versión	Descripción del Cambio
N/A	N/A	N/A