



ANEXO NA. MINUTA PATRON

N-N000

GRUPO: HOMBRES				
DESAYUNO				
GRUPO DE ALIMENTO	PESO BRUTO (gramos)	PESO NETO (gramos)	PORCIÓN SERVIDA (gramos)	MEDIDA CASERA
Frutas				
Frutas	100-170	55-90	70-150	1 unidad
Bebida caliente o fría con leche				
Leche				
Leche de vaca entera / fluida	150	150	240 (150 ml leche y 90 ml agua + ingrediente principal)	1 pocillo
Leche de vaca entera en polvo	25	25		2 cucharadas comecías
Endulzantes naturales				
Azúcar	10	10		1 cucharada
Panela	15	15		1 trozo pequeño
Misceláneos				
Chocolate con azúcar	15	15		1/2 pastilla
Panela	15	15		1 trozo pequeño
Café grano / molido	10	10		1 cucharada
Cereales				
Flocos de maíz con leche	10	10		1 cucharada
Avena molida	10	10		1 cucharada
Avena en hojuelas	13	13		1 cucharada
Carnes/huevos/quesos				
Carnes de res (cadera, centro de pierna, bola)	40	40	25	1 unidad
Pechuga de pollo	35	35	28	
Huevo	55	50	50	
Queso de bola crema				1 trozo pequeño
Queso campesino	35	35	35	
Queso costeño	35	35	35	
Curajada				
Cereales / tubérculo acompañante				
Panes (variedad)	60	60	60	1 unidad
Arepas blancas de maíz trillado	50	60	60	1 unidad
Galleta tipo salami	40	40	40	4
Papa común	150	120	120	1 unidad grande
Grasas				
Acete	2-5	2-5	2-5	1 cucharadita
ALMUERZO				
GRUPO DE ALIMENTO	PESO BRUTO (gramos)	PESO NETO (gramos)	PORCIÓN SERVIDA (gramos)	MEDIDA CASERA
Sopas/Mazamorra/Crema				
Opción 1: sopas de leguminosas				
Leguminosa seca	60	60	240	
Tubérculo	papa 25 o harón 31	20		
Acete vegetal	1-2	1-2		
Opción 2: sopas de cereal				
Cereal	20	20		
Fondo				
Tubérculo, raíz o plátano	papa 50, plátano 66 yuca 50, arracacha 50 ñame 48	40		
Hortalizas o verduras, mínimo 2 tipos	51	45		
Visceras: hígado, corazón o mollejas	10	10		
Opción 3: sopa de verduras (mínimo 3 tipos de verdura)				
Hortalizas o verduras	69	60		
Tubérculo, raíz o plátano	papa 55, plátano 69 yuca 56, arracacha 56 ñame 50	45		
Leguminosa seca	20	20		
Visceras: hígado, corazón o mollejas	10	10		
Opción 4: Mazamorra				
Harina de maíz	35	35		
Panela	10	10		
Leche	15	15		
Carnes				
Carnes de res magra (centro de pierna, cadera, bola, bota y colita de cadera) Cocida	110	110	67	1 porción mediana
Carnes de res magra (centro de pierna, cadera, bola, bota y colita de cadera) Asada	110	110	77	1 porción mediana
Carnes de res magra (centro de pierna, cadera, bota, bota y colita de cadera) Frita	110	110	68	1 porción mediana
Carnes de res magra (centro de pierna, cadera, bola, bota y colita de cadera) Horneada	110	110	70	1 porción mediana
Sobrebarriga de res, frita	110	110	60	1 porción mediana
Sobrebarriga de res, cocida	110	110	60	1 porción mediana
Pechuga de pollo	100	100	60	1 porción mediana
Opción 1: carne de pollo	150	90	132 (con hueso)	1 porción mediana
Pierna o muslo de pollo	150	90	132 (con hueso)	1 porción mediana
Carne de cerdo	115	115	92	1 porción mediana
Pescado (mojarra, bagre, tilapia, tilipicos, otros)	115	97	94 (con hueso)	1 porción mediana
Filete de pescado sin hueso	100	100	80	1 porción mediana
Sardinillas en salsa de tomate	80	80	80	1 porción
Cereales				
Arroz	75	75	172	1 pocillo grande
Raíces/tubérculos/Plátanos				
Papa Común cruda	132	105	103 cocida / 94 frita o dorada	1 unidad mediana
Papa Criolla	108	108	99 cocido / 97 frito o dorado	1 unidad grande
Yuca	113	90	98 cocida / 63 frita	1 astilla
Plátano harón verde	136	88	87 cocido / 61 frito	1 trozo pequeño
Plátano harón maduro	150	90	89 cocido / 99 palación / 63 tajadas	1 trozo mediano / 2 tajadas
Arracacha	119	109	107	1 trozo mediano
Ñame	130	110	108	
Hortalizas y verduras				
Ensaladas	80	80	80	1 porción grande
Verduras cocidas	85	85	80	1 porción grande
Jugo de Fruta				
Fruta	60	60	250	1 vaso grande
Pulpa	60	60	250	1 vaso grande
Postres				
Postres	10	10	10	Remitirse a la lista de intercambio
Azúcares				
Azúcar	10 grs (para frutas con baja acidez) 12 grs (para frutas ácidas)	10 grs (para frutas con baja acidez) 12 grs (para frutas ácidas)	10 grs (para frutas con baja acidez) 12 grs (para frutas ácidas)	1 cucharada colmada / 1 1/2 cucharada colmada
Grasas				
Acete	5-10	5-10	5-10	1 cucharadita/ 1 cucharada
CENA				
GRUPO DE ALIMENTO	PESO BRUTO (gramos)	PESO NETO (gramos)	PORCIÓN SERVIDA (gramos)	MEDIDA CASERA
Sopas/Mazamorra/Crema				
Opción 1: sopas de leguminosas				
Leguminosa seca	60	60	240	
Tubérculo	papa 25 o harón 31	20		
Opción 2: sopas de cereal				
Cereal	20	20		
Fondo				
Tubérculo, raíz o plátano	papa 50, plátano 66 yuca 50, arracacha 50 ñame 48	40		
Hortalizas o verduras, mínimo 2 tipos	51	45		
Visceras: hígado, corazón o mollejas	10	10		
Opción 3: sopa de verduras (mínimo 3 tipos de verdura)				
Hortalizas o verduras	69	60		
Tubérculo, raíz o plátano	papa 55, plátano 69 yuca 56, arracacha 56 ñame 50	45		
Leguminosa seca	20	20		
Visceras: hígado, corazón o mollejas	10	10		
Opción 4: Mazamorra				
Harina de maíz	35	35		
Panela	10	10		
Leche	15	15		
Carnes				
Carnes de res magra (centro de pierna, cadera, bola, bota y colita de cadera) Cocida	110	110	67	1 porción mediana
Carnes de res magra (centro de pierna, cadera, bola, bota y colita de cadera) Asada	110	110	77	1 porción mediana
Carnes de res magra (centro de pierna, cadera, bota, bota y colita de cadera) Frita	110	110	68	1 porción mediana
Carnes de res magra (centro de pierna, cadera, bola, bota y colita de cadera) Horneada	110	110	70	1 porción mediana
Sobrebarriga de res, frita	110	110	60	1 porción mediana
Sobrebarriga de res, cocida	110	110	60	1 porción mediana
Pechuga de pollo	100	100	60	1 porción mediana
Opción 1: carne de pollo	150	90	132 (con hueso)	1 porción mediana
Pierna o muslo de pollo	150	90	132 (con hueso)	1 porción mediana
Carne de cerdo	115	115	92	1 porción mediana
Pescado (mojarra, bagre, tilapia, tilipicos, otros)	115	97	94 (con hueso)	1 porción mediana
Filete de pescado sin hueso	100	100	80	1 porción mediana
Sardinillas en salsa de tomate	80	80	80	1 porción
Cereales				
Arroz	75	75	172	1 pocillo grande
Raíces/tubérculos/Plátanos				
Papa Común cruda	132	105	103 cocida / 94 frita o dorada	1 unidad mediana
Papa Criolla	108	108	99 cocido / 97 frito o dorado	1 unidad grande
Yuca	113	90	98 cocida / 63 frita	1 astilla
Plátano harón verde	136	88	87 cocido / 61 frito	1 trozo pequeño
Plátano harón maduro	150	90	89 cocido / 99 palación / 63 tajadas	1 trozo mediano / 2 tajadas
Arracacha	119	109	107	1 trozo mediano
Ñame	130	110	108	
Hortalizas y verduras				
Ensaladas	80	80	80	1 porción grande
Verduras cocidas	85	85	80	1 porción grande
Jugo de Fruta				
Fruta	60	60	250	1 vaso grande
Pulpa	60	60	250	1 vaso grande
Postres				
Postres	10	10	10	Remitirse a la lista de intercambio
Azúcares				
Azúcar	10 grs (para frutas con baja acidez) 12 grs (para frutas ácidas)	10 grs (para frutas con baja acidez) 12 grs (para frutas ácidas)	10 grs (para frutas con baja acidez) 12 grs (para frutas ácidas)	1 cucharada colmada / 1 1/2 cucharada colmada
Grasas				
Acete	5-10	5-10	5-10	1 cucharadita/ 1 cucharada

Tubérculo, raíz o plátano	papa 50, plátano 68, yuca 50, arracacha 50, ñame 48	40		
Leguminosa seca	20	20		
Hortalizas o verduras: mínimo 2 tipos	51	45		
visceras: hígado, corazón o mollejas	10	10		
Opción 3: sopa de verduras (mínimo 3 tipos de verdura)			240	1 lata
Hortalizas o verduras	60	60		
Tubérculo, raíz o plátano	papa 56, plátano 60, yuca 56, arracacha 56, ñame 53	45		
Leguminosa seca	20	20		
visceras: hígado, corazón o mollejas	10	10		
Opción 4: Mazamorra				
Harina de maíz	35	35		
Panela	10	10		
Leche	16	16		
Carnes				
Carnes de res magra (centro de pierna, cadera, bola, bota y colita de cadera): Cocida	110	110	67	1 porción mediana
Carnes de res magra (centro de pierna, cadera, bola, bota y colita de cadera): Asada	110	110	77	1 porción mediana
Carnes de res magra (centro de pierna, cadera, bola, bota y colita de cadera): Frita	110	110	68	1 porción mediana
Carnes de res magra (centro de pierna, cadera, bola, bota y colita de cadera): Horneada	110	110	70	1 porción mediana
Sobrebarriga de res, frita	110	110	60	1 porción mediana
Sobrebarriga de res, cocida	110	110	60	1 porción mediana
Pechuga de pollo	100	100	80	1 porción mediana
Contramuslo de pollo	150	90	132 (con hueso)	1 porción mediana
Pierna o muslo de pollo	150	90	132 (con hueso)	1 unidad mediana
Carne de cerdo	115	115	92	1 porción mediana
Pescado (mojarra, bagre, tilapia, típicos, otros)	115	97	94 (con hueso)	1 porción mediana
Filete de pescado sin hueso	100	100	80	1 porción mediana
Sardinillas enlatadas en salsa de tomate	80	80	80	1 porción
Cereales				
Arroz	75	75	172	1 pocillo grande
Raíces/tubérculos/Plátanos				
Papa Común cruda	132	105	103 cocida / 94 frita o dorada	1 unidad mediana
Papa Criolla	108	108	99 cocido / 97 frito o dorado	1 unidad grande
Yuca	113	90	99 cocida / 63 frita	1 astilla
Plátano hartón verde	136.5	88	61 frito	1 trozo pequeño
Plátano hartón maduro	150	90	89 cocido/ 99 palacón / 63 tajadas	1 trozo mediano / 2 tajadas
Arracacha	119	109	107	
Ñame	130	110	108	1 trozo mediano
Hortalizas y verduras				
Ensaladas	80	80	80	1 porción grande
Verduras cocidas	85	85	80	1 porción grande
Jugo de Fruta				
Fruta	60	60	250	1 vaso grande
Pulpa	60	60	250	1 vaso grande
Azúcares				
Azúcar	10 grs (para frutas con baja acidez); 12 grs (para frutas ácidas)	10 grs (para frutas con baja acidez); 12 grs (para frutas ácidas)	10 grs (para frutas con baja acidez); 12 grs (para frutas ácidas)	1 a 2 cucharadas
Grasas				
Aceite	5-10	5-10	5-10	1 cucharadita
REFRIGERIO DE LA NOCHE				
GRUPO DE ALIMENTO	PESO BRUTO (gramos)	PESO NETO (gramos)	PORCIÓN SERVIDA (gramos)	MEDIDA CASERA
Derivado cereal				
roscón con bocadillo, pastel giono, almojábana, croissant, pan de bono, pan de yuca, ponqué, mantecada, moicón, hojaldre, galleta, pan de queso, brownie cubierto de chocolate, galleta cracker, roscón con arequipe	60	60	60	1 unidad mediana
Bebida fría	200 ml	200 ml	200 ml	Envase de 200 ml
Bebida Tipo Néctar, Bebida láctea (leche, leches saborizadas o avena)	200 ml	200 ml	200 ml	Envase de 200 ml