MINUTA TIPO DE REFRIGERIOS

Programa de Discapacidad – Secretaría de Desarrollo Social

Alcaldía de Bucaramanga

Elaborado por:

Dra. Diana Carolina Gómez Hernández

Nutricionista Dietista

# ALCALDÍA DE BUCARAMANGA

## SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL

## PROGRAMA DE DISCAPACIDAD

# MINUTA TIPO DE REFRIGERIOS DIRIGIDA A NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES CON DISCAPACIDAD

**Elaborado por:**

**Dra. Diana Carolina Gómez Hernández**

Nutricionista Dietista

Especialista en Nutrición Deportiva y Pérdida de Peso

**Bucaramanga – Santander**

**2026**

MINUTA TIPO DE REFRIGERIOS

Programa de Discapacidad – Secretaría de Desarrollo Social

Alcaldía de Bucaramanga

Elaborado por:

Dra. Diana Carolina Gómez Hernández

Nutricionista Dietista

## 1. INTRODUCCIÓN

La alimentación adecuada constituye un componente fundamental en el desarrollo integral, la funcionalidad y la calidad de vida de niños, niñas y adolescentes con discapacidad. En el marco del "Proceso de Atención Biopsicosocial de Niños, Niñas, Adolescentes, Jóvenes y Adultos con Discapacidad del Municipio de Bucaramanga", se hace necesario establecer lineamientos técnicos y nutricionales para el suministro de refrigerios durante las jornadas de atención.

La presente minuta tipo tiene como finalidad garantizar una alimentación segura, equilibrada, inocua e inclusiva, adaptada a las necesidades particulares de esta población, promoviendo hábitos de vida saludables y contribuyendo al adecuado estado nutricional de los beneficiarios.

## 2. JUSTIFICACIÓN

Los niños, niñas y adolescentes con discapacidad pueden presentar condiciones nutricionales especiales derivadas de alteraciones motoras, neurológicas, metabólicas, gastrointestinales o sensoriales, lo cual requiere estrategias de alimentación adaptadas a sus necesidades individuales.

Por tal motivo, el suministro de refrigerios dentro del programa debe contemplar:

* Adecuado aporte energético y nutricional.
* Seguridad alimentaria e inocuidad.
* Adaptaciones de textura y consistencia.
* Consideración de alergias e intolerancias alimentarias.
* Inclusión y equidad alimentaria.
* Promoción de hábitos saludables.

MINUTA TIPO DE REFRIGERIOS

Programa de Discapacidad – Secretaría de Desarrollo Social

Alcaldía de Bucaramanga

Elaborado por:

Dra. Diana Carolina Gómez Hernández

Nutricionista Dietista

La implementación de una minuta tipo permite estandarizar criterios técnicos y garantizar una atención integral con enfoque diferencial.

## 3. OBJETIVO GENERAL

Diseñar una minuta tipo de refrigerios nutricionalmente adecuada, segura e inclusiva para niños, niñas y adolescentes con discapacidad beneficiarios del Programa de Discapacidad del Municipio de Bucaramanga.

## 4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

* Garantizar un aporte nutricional adecuado según grupo etario.

* Establecer lineamientos técnicos para preparación y distribución de refrigerios.

* Promover hábitos de alimentación saludable.

* Contemplar adaptaciones alimentarias para condiciones especiales.

* Garantizar calidad e inocuidad alimentaria.

## 5. POBLACIÓN OBJETO

Niños, niñas y adolescentes con discapacidad participantes del Programa de Atención Biopsicosocial del Municipio de Bucaramanga.

## 6. CRITERIOS TÉCNICOS Y NUTRICIONALES

### 6.1 Aporte nutricional estimado por refrigerio

MINUTA TIPO DE REFRIGERIOS

Programa de Discapacidad – Secretaría de Desarrollo Social

Alcaldía de Bucaramanga

Elaborado por:

Dra. Diana Carolina Gómez Hernández

Nutricionista Dietista

Cada refrigerio deberá aportar aproximadamente:

* Energía: 250 – 400 kcal
* Proteína: 8 – 15 g
* Grasas saludables: 8 – 12 g
* Carbohidratos complejos: 30 – 45 g
* Fibra: 3 – 5 g

7. LINEAMIENTOS GENERALES

Los refrigerios deberán:

* Ser de fácil consumo y adecuada aceptación.
* Incluir mínimo:
    * 1 fuente de proteína.
    * 1 fuente de carbohidrato.
    * 1 fruta o alimento natural.
* Evitar exceso de:
    * Azúcares simples.
    * Gaseosas.
    * Productos ultraprocesados.
    * Grasas trans.
* Mantener adecuada conservación y cadena de frío.

MINUTA TIPO DE REFRIGERIOS

Programa de Discapacidad – Secretaría de Desarrollo Social

Alcaldía de Bucaramanga

Elaborado por:

Dra. Diana Carolina Gómez Hernández

Nutricionista Dietista

## 8. CONDICIONES ESPECIALES Y ADECUACIONES

### 8.1 Intolerancia a la lactosa

Opciones:

* Bebidas vegetales.
* Yogur deslactosado.
* Quesos bajos en lactosa.

### 8.2 Alergia al huevo

Evitar:

* Tortas con huevo.
* Mayonesa.
* Productos panificados con huevo.

### 8.3 Disfagia

Adaptaciones:

* Texturas blandas.
* Purés.
* Espesamiento de líquidos.
* Evitar alimentos secos o duros.

### 8.4 Alimentación por gastrostomía

* Fórmulas nutricionales prescritas.
* Supervisión profesional.

MINUTA TIPO DE REFRIGERIOS

Programa de Discapacidad – Secretaría de Desarrollo Social

Alcaldía de Bucaramanga

Elaborado por:

Dra. Diana Carolina Gómez Hernández

Nutricionista Dietista

* Higiene estricta.

8.5 Otras condiciones asociadas

Realizar individualización según:

* Requerimientos médicos.

* Restricciones alimentarias.

* Diagnóstico nutricional.

9. RECOMENDACIONES DE INOCUIDAD

* Lavado de manos obligatorio.

* Uso de agua potable.

* Conservación adecuada de alimentos perecederos.

* Transporte seguro de refrigerios.

* Evitar contaminación cruzada.

* Cumplimiento de BPM (Buenas Prácticas de Manufactura).

10. MINUTA TIPO DE REFRIGERIOS

MINUTA TIPO DE REFRIGERIOS

Programa de Discapacidad – Secretaría de Desarrollo Social

Alcaldía de Bucaramanga

Elaborado por:

Dra. Diana Carolina Gómez Hernández

Nutricionista Dietista

| Día | Refrigerio | Porción |
|---|---|---|
| 1 | Yogur + banano + galletas integrales | 1 unidad |
| 2 | Sándwich de pollo desmechado + jugo natural | 1 unidad |
| 3 | Kumis + arepa con queso | 1 unidad |
| 4 | Ensalada de frutas + granola | 1 vaso |
| 5 | Avena + pan integral con queso | 1 unidad |
| 6 | Yogur + barra de cereal | 1 unidad |
| 7 | Batido de frutas + galletas integrales | 1 unidad |
| 8 | Sándwich de atún + jugo natural | 1 unidad |
| 9 | Kumis + almojábana pequeña | 1 unidad |
| 10 | Fruta picada + queso bajo en grasa | 1 porción |
| 11 | Yogur + avena + banano | 1 vaso |
| 12 | Arepa integral + pollo desmechado | 1 unidad |
| 13 | Gelatina con fruta natural | 1 vaso |
| 14 | Batido de mango + galletas integrales | 1 unidad |
| 15 | Sándwich integral de queso + fruta | 1 unidad |

MINUTA TIPO DE REFRIGERIOS

Programa de Discapacidad – Secretaría de Desarrollo Social

Alcaldía de Bucaramanga

Elaborado por:

Dra. Diana Carolina Gómez Hernández

Nutricionista Dietista

11. ADAPTACIONES SEGÚN CONSISTENCIA

| Tipo | Características |
|---|---|
| Normal | Alimentos sólidos convencionales |
| Blanda | Fácil masticación |
| Triturada | Alimentos procesados |
| Puré | Consistencia homogénea |
| Líquida espesa | Para disfagia |

12. RECOMENDACIONES DE HIDRATACIÓN

* Promover consumo de agua potable.

* Evitar bebidas azucaradas.

* Ofrecer líquidos seguros y adecuados.

* Vigilar signos de deshidratación.

13. SEGUIMIENTO Y CONTROL

Se recomienda:

* Supervisión por profesional en nutrición.

* Evaluación periódica de aceptabilidad.

* Verificación de manipulación segura.

MINUTA TIPO DE REFRIGERIOS

Programa de Discapacidad – Secretaría de Desarrollo Social

Alcaldía de Bucaramanga

Elaborado por:

Dra. Diana Carolina Gómez Hernández

Nutricionista Dietista

* Registro de novedades alimentarias.

## 14. CONCLUSIONES

La presente minuta tipo busca garantizar un suministro alimentario seguro, inclusivo y nutricionalmente adecuado para niños, niñas y adolescentes con discapacidad, fortaleciendo las acciones integrales del Programa de Discapacidad del Municipio de Bucaramanga.

La implementación de estos lineamientos permitirá mejorar la calidad de vida de los beneficiarios, favorecer su funcionalidad y promover hábitos de alimentación saludable bajo criterios técnicos y de seguridad alimentaria.

## 15. ELABORADO POR

Dra. Diana Carolina Gómez Hernández

Nutricionista Dietista

Especialista en Nutrición Deportiva y Pérdida de Peso

Bucaramanga – Santander