Centro de Promoción y Protección Social del Adulto Mayor				
COMPLEMENTO ALIMENTARIO DE RACIÓN PREPARADA EN SITIO				
MUNICIPIO DE SABANALARGA - CASANARE				
MINUTA PATRON PRIMER MOMENTO DIA (DESAYUNO)				
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTO	FRECUENCIA	CANTIDAD	
			P.BRUTO	P.SERVIDO
Bebida con leche	Leche en polvo	7 veces a la semana	13 gr	200 cc
	Leche entera pasteurizada		100 cc	
Alimento Proteico	Queso	1 veces a la semana	60 gr	60 gr
	Carne roja	2 veces a la semana	120 gr	70 gr
	Carne blanca	1 veces a la semana	140 gr	80 gr
	Huevo	3 veces a la semana	55 gr	50 gr
Cereal o acompañante	Pan o tortas	2 veces a la semana	30 gr	30 gr
	Galletas,	1 vez a la semana	30 gr	30 gr
	Arepa	2 veces a la semana	70gr	70gr
	Papa	1 vez a la semana	55 gr	50 gr
	Harina de Trigo*	1 vez a la semana	12 gr	12 gr
	Harina de maíz *		12 gr	12 gr
	Avena*		12 gr	12 gr
	*Para preparaciones de cereal como acompañante			
Fruta	Fruta entera	Todos los días	Depende de la fruta	100 grs
Azúcar	Azúcar	Todos los días	10 - 12 gr	10 - 12 gr
	Chocolate		14 gr	14 gr
	Panela		10 - 12 gr	10 - 12 gr
Grasa	Aceite o/y mantequilla	Todos los días	5 cc o 5 gr	5 cc o 5 gr

MINUTA PATRON SEGUNDO MOMENTO DIA (REFRIGERIO DE LA MAÑANA)				
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTO	FRECUENCIA	CANTIDAD	
			P.BRUTO	P.SERVIDO
Leche y derivados lácteos	Leche en polvo	2 veces a la semana	13 gr	200 cc
	Leche entera pasteurizada		100 cc	
	Kumis o Yoguth	1 vez a la semana	200 cc	
	Queso	1 veces a la semana	40 gr	40 gr
Cereal o acompañante	Galletas	2 veces a la semana	50 gr	50 gr
	Ponque o Almojabana	2 veces a la semana	50 gr	50 gr
	Arepa	1 veces a la semana	70 gr	70 gr
	Harina de Trigo*	1 vez a la semana	12 gr	12 gr
	Harina de maíz *		12 gr	12 gr
	Avena*		12 gr	12 gr
	Para preparaciones de cereal como acompañante			
Fruta	Fruta entera o en jugo	Todos los días	Depende de la fruta	100 grs

MINUTA PATRON TERCER MOMENTO DIA (ALMUERZO)				
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTO	FRECUENCIA	CANTIDAD	
			P.BRUTO	P.SERVIDO
Sopa o crema	Verdura	Diario	25-40 gr	300 cc
	Cereal		12 gr	
	Leguminosa		5 gr	
	Raíces, Tuberculos y plátanos		40-60 gr	
Alimento Proteico	Carne roja	2 veces a la semana (Visceras 1 vez a la semana)	125 gr	100 gr
	Carne blanca	3 veces a la semana	120 - 135 gr	100 gr
	Pescado	2 veces en el ciclo	100 gr	80 gr
	Huevo	1 vez a la semana	55 gr	50 gr
	Leguminosa*	1 veces a la semana	30 gr	90 gr
Cereal o acompañante	Arroz	5 veces a la semana	50 gr	100 gr
	Pasta	2 veces a la semana	45 gr	45 gr
Tuberculos, raíces, plátanos	Papa o papa criolla	Todos los días	120 gr	90 gr
	Plátano		150 gr	90 gr
	Yuca		150 gr	90 gr
Verdura Fría o Caliente	Verdura fría o caliente	Todos los días	70-170 gr	70 gr
Fruta	Jugo de fruta	Todos los días	Depende de la fruta	200 grs
Azúcar	Azúcar o Panela	Todos los días	10 gr	10 gr
Grasa	Aceite o/y mantequilla	Todos los días	80 cm por semana	
* El día que se ofrece, la cantidad de proteína vegetal se sugiere huevo				
MINUTA PATRON CUARTO MOMENTO DIA (REFRIGERIO DE LA TARDE				
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTO	FRECUENCIA	CANTIDAD	
			P.BRUTO	P.SERVIDO
Leche y derivados lácteos	Leche en polvo	5 veces a la semana	13 gr	200 cc
	Leche entera pasteurizada		100 cc	
	Kumis o Yoguth	1 vez a la semana	200 cc	
	Queso	1 vez a la semana	70 gr	70 gr
Cereal o acompañante	Galletas	1 vez a la semana	50 gr	50 gr
	Pan o tortas	2 veces a la semana	50 gr	50 gr
	Ponque o almojabana	1 vez a la semana	50 gr	50 gr
	Arepa	2 veces a la semana	70 gr	70 gr

MINUTA PATRON QUINTO MOMENTO DIA (CENA)				
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTO	FRECUENCIA	CANTIDAD	
			P.BRUTO	P.SERVIDO
Sopa o crema	Verdura	Diario	25-40 gr	200 cc
	Cereal		12 gr	
	Leguminosa		5 gr	
	Raíces, Tuberculos y plátanos		40-60 gr	
Alimento Proteico	Carne roja	2 veces a la semana	70 gr	70 gr
	Carne blanca	3 veces a la semana	80 gr	80 gr
	Huevo	2 veces a la semana	55 gr	50 gr
Cereal o acompañante	Arroz	2 veces a la semana	50 gr	100 gr
	Pasta	1 vez a la semana	45 gr	45 gr
Tuberculos, raíces, plátanos	Papa o papa criolla	Todos los días	120 gr	90 gr
	Plátano		150 gr	90 gr
	Yuca		150 gr	90 gr
Verdura Fría o Caliente	Verdura fría o caliente	Todos los días	60 - 120 gr	50 gr
Fruta	Jugo de fruta	Todos los días	Depende de la fruta	200 grs
Azúcar	Azúcar o Panela	Todos los días	10 gr	10 gr
Grasa	Aceite o/y mantequilla	Todos los días	80 cm por semana	

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL DE LA MINUTA PÁTRON				
ITEM	Kcal	Proteína (gr)	Grasas (gr)	Calcio (mg)
TOTAL DIARIO MINUTA	2128	79,8	59,1	1035
RECOMENDACIONES DIARIAS	2128	79,8	59,1	1035
% DE ADECUACIÓN	100%	100%	100%	100%

Recomendaciones de ingesta de Energía y Nutrientes-RIEN, para la población Colombiana, Ministerio de Salud y Protección Social, Resolución 3803 de 2016
Tabla de composición de Alimentos Colombianos, ICBF 2018

DOLLY CASTELLANOS BERDUGO
Nutricionista - Dietista MND 04404
Pontificia Universidad Javerina

Fecha: 20/04/2026