MINUTA PATRÓN

COMPONENTE ALMUERZO	INTERCAMBIOS DE ALIMENTOS	CANTIDAD EN CRUDO PESO NETO CRUDO	%DE PERDIDA	CANTIDAD SERVIDA	MEDIDA
ALIMENTO PROTEICO	Queso- huevo- carne – pollo	40 – 50 GRAMOS	0,20	40-50	1 PORCION
CEREAL	Derivado de cereal: pan- ponqué- galletas-arepa	60	2,5	40-60 gramos	1 PORCION
REGULADOR	JUGO DE FRUTA (MORA,FRESA, MARACUYA,GUAYABA,LULO,TOMATE, PAPAYA, GULUPA,FRAMBUESA)- o fruta en trozos	70 - 100 gr dependiendo de su preparación	1	240 CC- en porción 100 gramos	1 VASO/porcion mediana
Bebida con leche	Yogurt- kumis- café con leche- chocolate- avena - colada	250 gramos	1	250 cc	1 vaso o pocillo
	Aceite de oliva, canola, aguacate, margarinas	5 gramos	1	5 gramos	1 cda

Almuerzo:

ALIMENTO PROTEICO	CARNES(RES,CERDO,POLLO,PESCADO,ATUN), COSTILLA)	140 GRAMOS	0,20	120 gr	1 PORCION
CEREAL	(ARROZ, PASTA)	60	2,5	100 gr	1 PORCION
TUBERCULO/RAIZ Y /O PLATANO	PAPA, YUCA, PLATANO, PAPA CRIOLLA, ARRACACHA	140	0,4	100 gr	1 PORCION
REGULADOR (VERDURAS)	VERDURAS(AHUYAMA,ZANAHORIA,REMOLACHA, HABICHUELA, REPOLLO,LECHUGA, PEPINO, CALBAZA, AHUYAMA, GUATILA,RUBAS, CUBIOS	100-140 gr	0,3	100 gr	1 PORCION
OPCION DE PROTEICO VEGETAL(LEGUMINOSA)	GARBANZO, LENTEJA, FRIJOL,ARVEJA VERDE SECA, ARVEJA AMARILLA SECA	50 gramos	2	80 GRAMOS	1 PORCION
BEBIDA REGULADORA	JUGO DE FRUTA (MORA,FRESA, MARACUYA,GUAYABA,LULO,TOMATE, PAPAYA, GULUPA,FRAMBUESA)	60 - 70 gr	1	240 CC	1 VASO
GRASAS	Aceite girasol, maíz, soya, ajonjolí, mayonesa comercial	8 gramos	1	8 gramos	1cda para aceites y cdita para mayonesa

	Aceite de oliva, canola, aguacate, margarinas	5 gramos	1	5 gramos 1 cda

Especificaciones y contenido nutricional

Suministrar un aporte aproximado del 20% en desayuno 30 ***% del VCT*** *en almuerzo y del* ***15 %*** *en refrigerios y* ***20%*** *en cena a los adultos mayores que asisten al centro de protección siendo las recomendaciones generales diarias para el grupo de edad las especificadas a continuación:*

Grupo de edad	Energía (kcal)			Proteína (g)		Grasa (g)		Carbohidratos (g)	
	Hombre	Mujer	Promedio	15% AMDR*		35% (2 - 5 años) 30% (6 - > 60) AMDR		50% (2 - 5 años) 55% (6 - > 60) AMDR	
				Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer
> 60 años	2172	1895	2000	75,0		66,7		275,0	

Patrón alimentario para el grupo de mayores de 60 años definido por las GABAS

Grupo de alimentos		No. Intercambios	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Grasa Total (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	CHO (g)	Fibra Dietaria (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Vit A (ER)	Ácido Fólico (µg)
Grupo I: Cereales, raíces, tubérculos y plátanos															
Promedio del grupo		5,5	499	8,5	2,5	0,6	0,9	0,8	114,7	10,6	75,1	3,8	1,4	572,3	94,7
Grupo II: Frutas y verduras															
Promedio del grupo		3,5	137	4,0	0,9	0,1	0,2	0,4	33,6	6,8	66,2	3,5	0,6	721,7	78,0
Grupo III: Leche y productos lácteos															
Promedio del subgrupo entero		2	215	12,6	14,4	10,6	4,2	3,4	19,1	0,0	498,0	0,5	1,5	161,5	0,5
Promedio del subgrupo bajo en grasa		1,5	131	11,9	1,2	0,5	0,2	0,0	17,7	0,0	426,4	0,1	1,4	117,8	7,1
Grupo IV: Carnes, huevos, leguminosas, frutos secos y semillas															
Promedio del subgrupo carnes magras, huevos, leguminosas		5	397	35,5	17,4	7,2	5,1	2,9	26,2	6,5	108,5	6,8	3,5	141,6	185,1
Subgrupo IV	Nueces y semillas secas	1	55	1,5	5,1	1,1	2,3	1,2	1,9	0,8	8,7	0,3	0,3	0,3	7,0
Promedio del subgrupo alto en grasa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Grupo V: Grasas															
Subgrupo I	Poliinsa-turadas	3	132	0,0	14,9	2,0	4,0	8,2	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0	3,0	0,0
Subgrupo II	Monoinsa-turada	2	91	0,4	9,7	1,2	6,3	1,7	1,5	1,0	2,0	0,2	0,1	12,0	0,0
Subgrupo III	Saturadas	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Grupo VI: Azúcares															
Subgrupo I	Azúcares simples	3	243	0,3	0,1	0,0	0,0	0,0	65,2	0,1	24,7	0,8	0,1	0,0	0,0
Subgrupo II	Dulces y postres	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Aporte Total			1900	74,7	66,3	23,3	23,3	18,6	280,0	25,8	1210,2	16,1	8,8	1730,2	372,4
Recomendación			2000	75	66,7	22,2	22,2	22,22	275	28	1150	13	11	800	400
Adecuación			**95%**	**100%**	**99%**	**105%**	**105%**	**84%**	**102%**	**92%**	**105%**	**124%**	**80%**	**216%**	**93%**

2.1. Especificaciones para minuta patrón de desayuno.

2.2 Especificaciones para minuta patrón de Almuerzo y cena.

COMPONENTE/ALMUERZO/CENA	INTERCAMBIOS DE ALIMENTOS	CANTIDAD MÍNIMA SERVIDA	MEDIDA
SOPA	RECADO DE SOPA (ESPESANTE: cuchucos, avena, arroz, pasta, harina de maíz (20 gramos), VERDURA (20 -25 gramos) y PAPA (50 - 60 gramos))	340 cc	1 PLATO
CREMA	VERDURA (40 GRAMOS) TUBÉRCULO (40 GRAMOS) AGENTE ESPESANTE HARINA DE TRIGO-FÉCULA DE MAÍZ Y/O TUBÉRCULO (15 GRAMOS)	340 cc	1 PLATO
ALIMENTOS PROTEICOS	CARNE DE RES, CARNE DE CERDO, PECHUGA, HUEVO	120 GRAMOS	1 PORCIÓN
	FILETE DE PESCADO, FILETE DE TRUCHA, FILETE DE BASA,BAGRE	100 GRAMOS	
	MUSLO, CONTRAMUSLO, RABADILLA	120 GRAMOS	
CEREAL	(ARROZ, PASTA, MAZORCA)	120 GRAMOS	1 PORCIÓN
TUBÉRCULO/RAÍZ Y /O PLÁTANO	PAPA, YUCA, PLÁTANO, PAPA CRIOLLA, ARRACACHA	100-120 GRAMOS	1 PORCIÓN
REGULADOR (VERDURAS)	VERDURAS (AHUYAMA, ZANAHORIA, REMOLACHA, HABICHUELA, REPOLLO, LECHUGA, PEPINO, CALABAZA, CALABACÍN O ZUQUINI, APIO DE RAMA ETC	100 - 120 gr	1 PORCIÓN
REGULADOR (2)	PAPAYA- MELÓN- MANDARINA – BANANO- DURAZNO- CIRUELAS- FRESAS-NARANJA ETC	100 GRAMOS	1 PORCIÓN ENTERA O PICADA 2 v/semana
OPCIÓN DE PROTEICO VEGETAL (LEGUMINOSA)	GARBANZO, LENTEJA, FRIJOL, ARVEJA VERDE SECA, ARVEJA AMARILLA SECA, LEGUMBRES	80-100 GRAMOS	1 PORCIÓN
BEBIDA REGULADORA de (Fruta cosecha)	JUGO DE FRUTA (MORA, FRESA, MARACUYÁ, GUAYABA, LULO, TOMATE, PAPAYA, GULUPA, PIÑA)	240 CC	1 VASO
GRASAS DE PREPARACIÓN	Aceite girasol, maíz, soya, ajonjolí, mayonesa comercial	5-8 gramos	1cda para aceites y cdita para mayonesa

2.3 Especificaciones para minuta patrón de onces y medias nueves.

COMPONENTE/DESAYUNO/	INTERCAMBIOS DE ALIMENTOS	CANTIDAD MÍNIMA SERVIDA	MEDIDA
REGULADORES	FRUTA PORCIÓN (PAPAYA, MELÓN, FRESA, BANANO, MANDARINA, MANGO): 100 gramos Fruta en jugo (MORA, FRESA, MARACUYÁ, GUAYABA, LULO, TOMATE, PAPAYA, GULUPA, PIÑA). 60-70 gramos. FRUTA COMPOTA (MANZANA, PERA, DURAZNO): 80 GRAMOS	Jugo: 1 vaso de 240 COMPOTA:80 A 100 GRAMOS PORCIÓN SERVIDA PORCIÓN O FRUTA PICADA: 100 GRAMOS	
PROTEICOS/	QUESO PERA, QUESO CAMPESINO, QUESO DOBLE CREMA	30 -40 GRAMOS	1 PORCIÓN MEDIANA (2 LONCHITAS)
	EMBUTIDOS	15 GRAMOS	1 LONCHITA
DERIVADOS LÁCTEOS	YOGURT, KUMIS, TE EN LECHE, CAFÉ CON LECHE, MILO, CHOCOLATE	180 - 240 CC	1 POCILLO 1 VASO
DERIVADOS DE CEREAL	AREPA, PAN BLANCO, PAN COCO, PAN LECHE, PAN CALENTANO, PAN SÁNDWICH, TORTA, PONQUE	40 - 50 GRAMOS	1 UNIDAD
	GALLETAS SODA, GALLETAS CRAKER, GALLETAS MULTICEREAL,	26 – 30 GRAMOS	4 UNIDADES
GRASAS DE PREPARACIÓN	ACEITE GIRASOL, MAÍZ, SOYA, AJONJOLÍ, MAYONESA COMERCIAL	5-8 GRAMOS	1CDA PARA ACEITES Y CDITA PARA MAYONESA

Ciclos de menú

A continuación se relacionan tres ciclos de menú que corresponden a 21 dias de suministro

MENU 1 AL 21 CENTRO DE PROTECCION						
Semana 01						
Lunes - menú 1	**Martes - menú 2**	**Miércoles - menú 3**	**Jueves - menú 4**	**Viernes - menú 5**	**Sábado - menú 6**	**Domingo - menú 7**
Desayuno						
Café con leche	Te con leche	Aguapanela con canela	Avena	Chocolate	Colada plátano	Café con leche
Pan tajado				Pan integral	Tostada o caladita	
	Queso campesino	Huevo revuelto	Huevo cocido	Huevo tortilla		Queso doble crema
Caldo de pollo	Caldo de papa	Caldo de papa	Caldo de papa		Caldo con huevo (changua)	Caldo de papa común tajada
Mandarina	Pera	Granadilla	Naranja	Papaya-pera		Manzana
Refrigerio de la mañana						
Sorbete de maracuyá	Kumis	Yogurt	Gelatina	Yogurt	Kumis	Gelatina - queso rallado y uvas pasas
Galleta de avena	Fresas	Galletas tipo ducales	Queso campesino	Banano	Granola	
Almuerzo						
Sopa cebada perlada	Cazuela frijoles verdes	Ajiaco con pollo (papa común-papa criolla-arveja-mazorca	Cuchuco de cebada	Sopa de arroz	Sopa de patacón	Sopa de verduras en cuadritos (papa común-papa criolla- apio de rama-zanahoria-habichuela-cilantro-cebolla)
Pechuga a la plancha	Albóndiga en salsa criolla con verduras	Pollo incluido en sopa	Pechuga al horno	Filete de pescado	Sobrebarriga en salsa	Atún escabeche
Espagueti	Arroz blanco	Arroz	Espagueti	Arroz verde	Arroz con verdura	Arroz blanco
Tomate - cilantro	Zana-lechuga vinagreta	Tomate-cebolla-aguacate	Lechuga- tomate-cilantro-cebolla c	Ensalada roja	Tomate-cebolla y mayonesa	Tomate
Papa en chupe	Tajada de platano	Mazorca guisada	Yuca dorada	Criolla guisada	Plátano hartón preparado en patacón	Papa criolla dorada
Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta
Refrigerio de la tarde						
Colada de platano	Yogurt	Te con leche	Colada de vainilla	Queso	Kumis	Avena fria
Croisant	Galleta sal	Pan integral	Arepuela de harina de trigo	Aguapanela	Galleta avena	Galleta de sal
Cena o comida						
Crema de cebolla	Caldo de papa y fideos	Sopa de avena (con arveja verde- zanahoria y carne en julianas)	Sopa colicero	Sopa de avena	Crema de ahuyama	Sopa de conchitas con pollo(pechuga)
Carne en bisteck	Con pollo (pierna)	Carne de res incluida en sopa	Pollo en salsa criolla	Carne de res salsa (tomate-cebolla-pimentón rojo)	Carne molida en salsa	Pechuga incluida en sopa
Papa salada						
Jugo de fruta o bebida caliente	Jugo de fruta o bebida caliente	Jugo de fruta o bebida caliente	Jugo de fruta o bebida caliente	Jugo de fruta o bebida caliente	Jugo de fruta o bebida caliente	Jugo de fruta o bebida caliente
Semana no. 02						

Lunes - menú 1	Martes - menú 2	Miercoles - menú 3	Jueves - menú 4	Viernes - menú 5	Sabado- menu 6	Domingo- menu 7
Desayuno						
Colada de vainilla	Avena	Colada de vainilla	Chocolate	Te con leche	Colada de platano	Chocolate
Pan de leche	Arepa de maiz blanco		Mogolla	Pan integral		
Huevo cocido	Queso d. Crema	Huevo revuelto		Huevo perico	Queso campesino	Huevos con mazorca
Caldo de papa	Caldo de papa	Caldo de papa	Caldo de papa con carne	Caldo de papa	Caldo de papa	Caldo de papa
Refrigerio de la mañana						
Mango-fresa	Colada de fecula de maiz	Sorbete de fresa	Papaya	Durazno	Compota de mango	Papaya y banano en trozos
	Galleta de avena	Galleta integral	Queso doble crema	Natilla	Galleta de sal	
Almuerzo						
Mazamorra chiquita	Sancocho de pollo	Sopa de avena	Cazuela de garbanzo	Sopa de pasta (fideos)	Sopa de lenteja	Cuchuco de trigo
Carne de res sudada	Pierna de pollo	Higado en bisteck	Atun lomito	Carne en bisteck	Pechuga en salsa bechamel	Carne en salsa
Arroz con zanahoria	Arroz con ajonjoli	Arroz con fideos	Arroz	Arroz	Arroz escoces	Arroz
Brocoli- zanahoria	Tomate- cebolla cabezona	Zanahoria-cohombro-lechuga	Ensalada	Tomate-zanahoria-vinagreta	Lech-tomate-ceb-aguacate	Calabacin
Papa con mayonesa con cilantro	Papa y platano incluido en sopa	Papa criolla cocida	Rusa	Platano cocido	Papa salada	Papa dorada
Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta
Refrigerio de la tarde						
Colada de avena de fresa	Yogurt	Café con leche	Te con leche	Colada de mora	Kumis	Avena
Ponque sin cubierta ni relleno	Mango en cuadritos	Galleta de maiz	Queso campesino	Hojaldre	Fresas	Torta o mantecada
Cena o comida						
Sopa de verdura	Cuchuco de maiz con carne	Sopa de arroz con verdura	Sopa de avena con arveja verde	Arroz		Sopa de mute de maiz con carne y verdura(carne-papa-habichuela-zanahoria-ahuyama)
Pollo al horno (pierna)	Carne incluida en sopa	Carne molida	Sobrebarriga en salsa	Huevo	Pechuga en trozos	
		Pepino guisado		Lech-pepino cohom-tomate	Macarrones	
Patacon con hogao					Lechuga-fresa-melon	
Jugo de fruta o bebida caliente	Jugo de fruta o bebida caliente	Jugo de fruta o bebida caliente	Jugo de fruta o bebida caliente	Jugo de fruta o bebida caliente	Jugo de fruta o bebida caliente	Jugo de fruta o bebida caliente

SEMANA No. 03

LUNES - MENÚ 1	MARTES - MENÚ 2	MIERCOLES - MENÚ 3	JUEVES - MENÚ 4	VIERNES - MENÚ 5	SABADO- MENU 6	DOMINGO- MENU 7
DESAYUNO						
Avena	Te con leche	Colada de fecula de maiz	Café con leche	Chocolisto	Aguapanela con leche	Avena
	Galleta de sal	Pan cascarita		Pan mantequilla	Pan hojaldre	Tostada o caladito
Carne incluida en caldo	Huevo incluido en caldo	Queso doble crema	Pollo incluido en caldo	Queso campesino	Huevos revueltos con cebolla y tomate	Changua con huevo
Caldo de papa	Caldo de papa		Caldo con papa tajada			
Tajada de manzana	Tajada de mandarina	Tajada de papaya	Naranja	Mango	Fresa-banano	Mandarina
Refrigerio de la mañana						
Sorbete de mora		Kumis		Sorbete de fresa	Yogurt	Queso doble crema (incluido en mix)
Arepuela con harina de trigo		Granola		Galletas ducales	Hojuelas de maiz	
	Papaya- fresa		Mango - banano	(fruta incluida en sorbete)		Mix de frutas con queso(melon-papaya-banano-fresa)
Almuerzo						
Sopa de verduras con pechuga (repollo-coliflor-zanahoria-cebolla-papa común y ahuyama)	Sancocho con carne	Sopa de minestrone	Sopa de avena	Cazuela de arveja verde con carne molida	Sopa de torrejas	Crema de pollo con cebolla cabezona
Pechuga en cuadritos en salsa criolla		Pechuga asada	Arroz con zanahoria	Arroz	Arroz ajonjolí	Arroz con verdura salteada
Macarrón en salsa criolla	Arroz con fideos	Arroz verde	Carne de res en goulash	Carne molida asada (aceite-laurel - tomillo)	Cerdo en salsa	Pierna de pollo al horno
Papa común dorada	Papa-plátano-yuca incluidos en sopa	Plátano maduro cocido	Papa común a la francesa	Pure de papa común	Criollitas doradas	Papa salada
Ensalada de tomate, zanahoria y mayonesa	Ensalada de pepino-cilantro y cebolla morada	Calabaza guisada (calabaza, tomate; cebolla).	Casquitos de tomate con lechuga	Tomate y aguacate	Chuguas con zanahoria en salsa criolla	Incluida en arroz
Jugo	Jugo	Jugo	Jugo	Jugo	Jugo	Jugo
Refrigerio de la tarde						
Yogurt	Colada maizena con leche entera en polvo	Sorbete de galleta	Yogurt	Ensalada de frutas (banano, papaya, mango, fresa, queso)	Sorbete de mango	Kumis

	Trocito de queso doble crema	Galleta incluida en sorbete	Galleta casera	Queso doble crema rayado en la ensalada de fruta	Roscón	Arepuela de harina de trigo
Banano		Fruta picada: mango		Galleta wafer	Fruta incluida en sorbete	
Comida o cena						
Arroz	Crema de pollo	Cuchuco de maíz blanco (cuchuco-papa- carne -verduras)	Consomé de pollo	Sopa de conchitas con menudencias (hígados-corazones de pollo)	Consomé de carne	Crema de espinaca
Huevo (revuelto)	Pechuga desmechada	Carne incluida en sopa	Pechuga en trozos con mazorca		Carne desmechada con zanahoria-tomate y cebolla	Goulash(carne-zanahoria-arveja-habichuela)
Lech-pepino cohom-tomate			Tomate-cebolla -cilantro		Pepino cohombro-cilantro-limon	
			Platano maduro cocido		Papita salada	
Jugo de fruta o bebida caliente	Jugo de fruta o bebida caliente	Jugo de fruta o bebida caliente	Jugo de fruta o bebida caliente	Jugo de fruta o bebida caliente	Jugo de fruta o bebida caliente	Jugo de fruta o bebida caliente

COSTOS

DESAYUNO	8000
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	4500
ALMUERZO	10000
REFRIGERIO TARDE	4500
CENA	8000

COSTO MINUTA PATRON POR DESAYUNO

COMPONENTE	INTERCAMBIOS DE ALIMENTOS	CANTIDAD EN CRUDO PESO NETO CRUDO	
ALIMENTO PROTEICO	Queso- huevo- carne – pollo	40 – 50 GRAMOS	2000
CEREAL	Derivado de cereal: pan- ponqué-galletas-arepa	60	1500

REGULADOR	JUGO DE FRUTA (MORA, FRESA, MARACUYA, GUAYABA, LULO, TOMATE, PAPAYA, GULUPA, FRAMBUESA)- o fruta en trozos	100 gr dependiendo de su preparación	2000
Bebida con leche	Yogurt- kumis- café con leche- chocolate- avena - colada	200 - 300 gramos	2500
		COSTO	8000

COSTO MINUTA PATRON POR ALMUERZO

COMPONENTE	**INTERCAMBIO**	COSTO UNITARIO
SOPA	RECADO DE SOPA (ESPESANTE (15 gramos), VERDURA (20 gramos) y PAPA (50 gramos))/	**3000**
ALIMENTO PROTEICO	CARNES (RES, CERDO, POLLO, PESCADO, ATUN), COSTILLA)	**3000**
CEREAL	(ARROZ, PASTA)	**1000**
TUBERCULO/RAIZY /O PLATANO	PAPA, YUCA, PLATANO, PAPA CRIOLLA, ARRACACHA (140 gramos)	**800**
REGULADOR (VERDURAS)	VERDURAS (AHUYAMA, ZANAHORIA, REMOLACHA, HABICHUELA, REPOLLO, LECHUGA, PEPINO, CALBAZA, AHUYAMA, GUATILA, RUBAS, CUBIOS ()	**1000**
VEGETAL(LEGUMINOSA)	GARBANZO, LENTEJA, FRIJOL, ARVEJA VERDE SECA, ARVEJA AMARILLA SECA	**500**
BEBIDA REGULADORA	JUGO DE FRUTA (MORA, FRESA, MARACUYA, GUAYABA, LULO, TOMATE, PAPAYA, GULUPA, FRAMBUESA)	**650**
GRASAS	Aceite girasol, maíz, soya, ajonjolí, mayonesa comercial	**50**
TOTAL		**10000**

COSTO MINUTA PATRON POR CENA

COMPONENTE	**INTERCAMBIO**	COSTO UNITARIO

SOPA	RECADO DE SOPA (ESPESANTE (12gramos), VERDURA (10 gramos) y PAPA (35 gramos))/	**2500**
ALIMENTO PROTEICO	CARNES (RES, CERDO, POLLO, PESCADO, ATUN), COSTILLA)	**3000**
CEREAL	(ARROZ, PASTA)	**1000**
REGULADOR (VERDURAS)	VERDURAS (AHUYAMA, ZANAHORIA, REMOLACHA, HABICHUELA, REPOLLO, LECHUGA, PEPINO, CALBAZA, AHUYAMA, GUATILA, RUBAS, CUBIOS	**900**
BEBIDA REGULADORA	JUGO DE FRUTA (MORA, FRESA, MARACUYA, GUAYABA, LULO, TOMATE, PAPAYA, GULUPA, FRAMBUESA)	**550**
GRASAS	Aceite girasol, maíz, soya, ajonjolí, mayonesa comercial	**50**
TOTAL		**8000**

Para realizar ajustes en preparaciones y/o productos se implementará todo el ciclo de minutas y al terminar se emitirían posibles cambios aprobados por Nutricionista mediante acta con especificaciones técnicas en cuanto a el aporte nutricional y sus características organolépticas.

COSTO UNITARIO DE REFRIGERIOS

COMPONENTE	COSTO UNITARIO
REGULADOR	*700*
CARNES- HUEVOS / QUESOS	600
CEREAL / ACOMPAÑANTE	500
LACTEOS	1000
TOTAL	2800

TOTAL COSTO RACION DIARIA POR USUARIO:

Tiempo de comida	Costo unitario
DESAYUNO	8000
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	4500

ALMUERZO	10000
REFRIGERIO TARDE	4500
CENA	8000

RECOMENDACIONES GENERALES

4.1. RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL SERVICIO

- Verificar tamaño de porciones y estandarizar utensilios de servido.
- Asegurarse del buen estado, limpieza y desinfección de los recipientes de suministro.
- Realizar plan de compras con anticipación.
- Verificar condiciones de almacenamiento de materia prima.
- Implementar plan de saneamiento básico.
- Implementar bitácora de operación.

4.1. RECOMENDACIONES PARA ALIMENTACIÓN

- Suministrar carne, pollo, atún y vísceras en almuerzo teniendo en cuenta las cantidades y frecuencia recomendadas por gabas mayor de dos años.
- Suministrar mínimo una leguminosa en la semana.
- Ofrecer productos propios y autóctonos de la región, en lo posible los que estén en cosecha.
- Ofrecer productos que cumplan con características organolépticas y de óptima calidad.

4.2. RECOMENDACIONES GENERALES PARA LOS BENEFICIARIOS SEGÚN SU CURSO DE VIDA

- **Disminuir** la cantidad de sal en preparaciones.
- **Disminuir** la cantidad de azucares añadidos (AZÚCAR, PANELA MIEL) en las preparaciones suministradas.
- En los usuarios con diabetes mellitus controlar porciones de carbohidratos y no adicionar azucares a las preparaciones.
- **Evitar** el uso de condimentos procesados, mejor adicionar los de origen natural (achiote, laurel, tomillo, romero, limón, ajo, cilantro.).
- **NO** suministrar sardina, embutidos (salchicha, salchichón, chorizos. Etc.) Por la alta cantidad de sodio que contienen gracias a que poseen conservantes y mejoradores del sabor artificiales que causan alteraciones

en el estado de salud nutricional de quien las consume de manera constante y la deterioran en quienes ya tienen una patología de base (HIPERTENSIÓN, ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, ENFERMEDAD RENAL).

- No suministrar bebidas gaseosas como bebida acompañante.
- Evitar la adición y uso de grasas solidas como: mantequilla, margarina o manteca, utilizar aceite vegetal.
- Evitar el suministro de preparaciones fritas o doradas.
- Brindar alimentos fraccionados de consistencia y textura blandos, para garantizar consumo en los usuarios Edentados, desdentados, anodontos, sin dientes o con prótesis.
- Garantizar consumo de líquidos (agua, jugo, bebidas sin azúcar para hidratación como aromáticas).
- Garantizar el consumo de complementos a usuarios que lo requieren.
- No suministrar sopas de paquete, caldos concentrados ni productos industrializados con altas cantidades de sodio y otros compuestos lesivos que desmejoran el estado de salud.

Recomendaciones para manipuladoras:

- No improvisar.
- **Utilizar para servido siempre los utensilios ya estandarizados.**
- Adicionar única y exclusivamente los ingredientes que se encuentran relacionados en cantidad y calidad en cada una de las minutas establecidas y realizadas por nutricionista Dietista.
- Evitar desperdicio con decorticados exagerados.
- Evitar suposiciones en la preparación o implementar ingredientes que no están en el menú.

Uso adecuado de buenas prácticas higiénicas y de manipulación.