Programa o Proyecto: **Promoción y Prevención – Dirección de Infancia y Dirección de Adolescencia y Juventud**

Sub-Proyecto: **Modalidad Atrapasueños**

Nombre EAS:

Unidad de Servicio: **Casa Atrapasueños Chiriguaná**

GRUPO ÉTNICO : **Indígena ___ (étnia _____)**
Afro ____ Raizal ___ RROM ___ **Sin pertenencia Étnica x____**

GRUPO/SUBGRUPO ALIMENTO	ALIMENTO	INTERCAMBIO
CEREALES	Harina de maíz blanco, precocida	Arroz blanco, pulido, cocido, sin sal
	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	Cuchuco de cebada, crudo
	Hojaldre, regular, horneado	Harina de arroz, cruda
	Pan francés	Harina de avena, cruda
		Harina de cebada, cruda
		Harina de centeno, para panificación cruda
		Harina de centeno, para reposteria, cruda
		Harina de maíz amarillo, precocida
		Mantecada, horneada
		Mojicón, horneado
		Pan blanco, regular, horneado
		Pan blanco, tipo molde, horneado
		Pan de queso, horneado
		Pan de yuca, horneado
		Pan francés, horneado
		pandebono, horneado
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda
		Tostadas o calados, horneados
RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	Plátano hartón, verde, crudo	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda
	plátano hartón, maduro, crudo	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda
		Plátano África, maduro, crudo
		Plátano colí o guíneo, verde, crudo
		Plátano dominico, maduro, crudo
		Plátano dominico, verde, crudo
		Yuca blanca, sin cáscara, cruda
FRUTAS	Banano común, crudo	Banano bocadillo, crudo
	Corozo, pulpa	Cereza, cruda
	Guayaba, madura, cruda	Ciruela, común, cruda
	Naranja, cruda	Fresa, madura, cruda
	Mandarina, cruda	Granadilla, cruda
	Manzana común cruda	Guanábana, cruda
	Manzana común cruda	Guayaba, madura, cruda
	Melón, crudo	Lulo, crudo
	Pera, cruda	Mandarina, cruda
		Mango común, crudo
		Maracuyá, cruda
		Mora de castilla, cruda
		Papaya, madura, cruda
		Piña, cruda
		Sandía, cruda
		Tomate de árbol rojo, crudo
		Uva Isabella, cruda
VERDURAS	Cebolla cabezona, cruda	Arveja verde, cruda
	Tomate, crudo	Cebolla cabezona, cruda
	Cebolla junca, tallos, cruda	Cebolla junca, hojas, cruda
		Cebolla junca, tallos, cruda
		Cebolla puerro, cruda
		Cilantro, crudo
		Espinaca, cruda
		Guascas, crudas
		Habichuela, cruda
		Lechuga común, cruda
		Perejil, crudo
		Pimentón rojo, crudo
		Pimentón verde, crudo
		Tomate, crudo
		Zanahoria, sin cáscara, cruda
		Aguacate Hass, Crudo
		Aguacate Lorena, crudo
		Pepino dulce, verde, crudo
CARNES, HUEVOS, PECES (PROTEICOS ORIGEN ANIMAL)	Res, carne magra, cruda	Cerdo, lomo, crudo
	Huevo de gallina, entero, crudo	Cerdo, Pierna o pernil, cruda
	Pollo, pechuga con piel, cruda	Hamurguesa de carne de res, cruda
		Pollo, molleja, cruda
		Pollo, pechuga con piel, cruda
		Res, bofe o pulmón, crudo
		Res, carne magra, cruda
		Res, corazón, crudo
		Res, hígado, crudo
		Res, pajarilla o bazo, cruda
		Huevo de codorniz, entero, crudo
		Huevo de gallina, entero, crudo
LEGUMINOSAS, FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y	Maní, con piel, tostado, sin sal	Almendra, seca
		Marañón, tostado, sin sal

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	Kumis, entero, con azúcar
	yogurt, bebible, entero, con azúcar	Leche de vaca, entera, en polvo
	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo costeño	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada
		Queso fresco, semiblando, semimagro, tipo cuajada
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo costeño
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema
		yogurt, bebible, entero, con azúcar
GRASAS	Aceite de soya	Aceite de canola o colza
	Mantequilla	Aceite de girasol
		Aceite de maíz
		Aceite de soya
		Mantequilla
AZÚCARES	Azúcar blanco, granulado	Azúcar blanco, granulado
		Azúcar morena, granulado
		Panela

LUZ YINED RICO RUIZ
Nutricionista Dietista Casa Atrapasueños Chiriguaná
R.P 001254

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

La siguiente guia le permitirá tener claridad sobre la información que debe ser consignada en cada uno de los espacios contenidos en el formato de Lista de Intercambios.

Las Listas de Intercambios son agrupaciones, en las cuales los alimentos incluidos en cada una de las listas, poseen aproximadamente el mismo valor de energía, carbohidratos, proteínas y grasas; por lo tanto, un alimento se puede reemplazar por otros dentro de la misma lista. Estos alimentos se agrupan de acuerdo con los criterios de las Guías Alimentarias para la Población Colombiana.

PROGRAMA - PROYECTO	Registrar el nombre del proyecto o programa de acuerdo con la Estructura Programática Vigente
SUB-PROYECTO	Registrar el nombre del proyecto o programa de acuerdo con la Estructura Programática Vigente
GRUPO ETNICO	Marca con una X si la Lista de Intercambios vá dirigida a un grupo étnico específico o a población sin pertenencia étnica. En el caso de atención a población indígena, se debe registrar el nombre de la Étnia a atender
GRUPO/SUBGRUPO DE ALIMENTOS	Contiene el nombre del subgrupo de alimentos al cual se hará referencia, de acuerdo con las Guias Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana.
ALIMENTO	Registre el nombre del alimento (según denominación de la TCAC) que pertenece al subgrupo, tanto que hace parte de los menús diseñados y aprobados, considerando disponibilidad por producción, cosecha y hábitos alimentarios.
INTERCAMBIO	Registrar el nombre del alimento (según denominación de la TCAC) por el que puede realizar el intercambio de acuerdo con el grupo de alimentos al que pertenece, teniendo en cuenta el gramaje establecido y la naturaleza misma de la preparación, es decir, si el alimento puede ser consumido de forma individual o como parte de una preparación. Un mismo alimento puede tener varios intercambios.

Antes de imprimir este documento… piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012