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

Sub-Proyecto: **MODALIDAD ATRAPASUEÑOS**

Nombre EAS: **CASA ATRAPASUEÑOS COROZAL**

Unidad de Servicio:

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

GRUPO/SUBGRUPO ALIMENTO	ALIMENTO	INTERCAMBIO
CEREALES	Avena en hojuelas, precocida	galletas saladas, tipo soda
	Arepa de maíz, asado	harina de avena
	Tostadas o Calados, horneados	harina de maiz amarillo, precocida
	Harina de maíz blanco, precocida	pan de centeno
	Pan blanco, regular, horneado	pasta alimenticia, enriquecidda, cruda
	Maíz blanco, trillado	roscas de harina de maiz, horneadas
		pan de queso
RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	Plátano hartón, verde, crudo	ahuyama, cruda
		papa variedad cerosa, sabanera, con cascara, cruda
		platano harton, maduro, crudo
		platano popocho, verde, crudo
		yuca blanca, sin cascara, crudo
FRUTAS	Mandarina, cruda	ciruela, comun, cruda
	Banano común, crudo	fresa, madura, cruda
	Naranja, cruda	guanabana, cruda
	Guayaba, madura, cruda	melon, crudo
	Mango común, crudo	papaya, madura, cruda
	Manzana, común, cruda	piña, cruda
	Pera, cruda	sandia, cruda
VERDURAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	apio, crudo
	Tomate, crudo	berenjena con cascara, cruda
	Cebolla cabezona, cruda	habichuela, ccruda
	Espinaca, cruda	brocoli
	Ají, dulce, crudo	coliflor, crudo
		lechuga comun, cruda
		pimenton rojo, crudo
		pimenton verde, crudo
		remolacha, sin cascar, cruda
CARNES, HUEVOS, PECES (PROTEICOS ORIGEN ANIMAL)	Cerdo, lomo , crudo	res, pierna cruda
	Huevo de gallina, entero, crudo	pollo, pierna o colombiana sin piel, cocida, sin sal
	Pollo, pechuga sin piel, cocida, sin sal	pollo, contramuslo sin piel, cocido, sin sal
	Res, lomo cocido, sin sal	cerdo, pierna o pernil, cocida, sin sal
		cerdo carne magra, cruda
LEGUMINOSAS, FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y MEZCLAS VEGETALES (PROTEICOS ORIGEN VEGETAL)	Maní con piel, tostado, sin sal	Marañón, tostado, sin sal
		Almendro,seca
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	queso fresco, semiduro, semigraso, costeño
	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	
	Kumis entero con dulce	
GRASAS	Aceite de Girasol	aceite de soya
		aceite de palma
		aceite de oliva
		mantequilla
		aceite de canola
AZÚCARES	Azúcar, blanco, granulado	bocadillo o dulce de guayaba, tradicional
		miel de abejas, liquida
		panela

Vivian Aguas D.

Vivian Fernanda Aguas Dorado
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1007183638

Fecha de aprobación:

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

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