

MINUTA PATRÓN
REFRIGERIO PARA EL FOMENTO Y ESTÍMULO AL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

ITEM	COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	RANGO DE PESO SERVIDO	ESPECIFICACIONES
1	BEBIDA	Grupo III. leche o productos lácteos	Todos los días	200 ml a 220 ml	Jugo néctar: ≥10% pulpa Bebida con leche UHT: UHT pasteurizada con vida útil larga Cumplir con rotulado según normatividad Alimento nutricional completo y complementario para consumo en niños mayores de cuatro años
		Otros alimentos tipo jugo o néctar de frutas			
		Complemento nutricional hiperproteico e hipercalórico			
2	CEREAL ACOMPAÑANTE CON APORTE DE PROTEÍNA	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos o plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos, o Grupo IV: Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	Todos los días	60g a 80g	Cereal acompañante con mínimo 20g de proteína de los alimentos pertenecientes al grupo III y IV.
3	FRUTA	Grupo II. Frutas y verduras	Todos los días	Mínimo 80g	Fresca, madura pero sin daños
4	BARRA DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos o plátanos	Todos los días	15g a 25g	Producto alimenticio a base de cereales y fruta deshidratada. Cumplir con rotulado según normatividad
5	POSTRE	Grupo VI. Azúcares	Todos los días	15g a 25g	Producto envasado o empacado individualmente.
6	AGUA	Agua apta para el consumo humano	Todos los días	Mínimo 200 ml	Agua potable envasada y empacada.

APORTE NUTRICIONAL MINIMO MINUTA PATRON								
ITEM	APORTES	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERR O	SODIO
	Unidad de Medida	Gramo	Gramo	Gramo	Gramo	Mg	Mg	Mg
1	TOTAL APORTE	600,0	20,0	19,0	80,0	250,0	2,7	800,0
2	RECOMENDACIONES	1.900,0	66,5	63,3	266,0	1.100,0	8,7	1.500,0
3	PORCENTAJE APORTE	31,6%	30,1%	30,0%	30,1%	22,7%	31,0%	53,3%

*Se proyecta una frecuencia de entrega de tres (3) veces a la semana, para un total de doce (12) veces al mes, por un plazo de cinco (05) meses, para una frecuencia total de SESENTA (60)

AVALADA:

Yesid Leonardo Florez Osorio
YESID LEONARDO FLOREZ OSORIO
 NUTRICIONISTA DEPORTIVO
 CPS 185-2026