| | PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL<br>PROCEDIMIENTO OPERACIÓN ENTREGA DE APOYOS ALIMENTARIOS EN LOS SERVICIOS SOCIALES<br>FORMATO ANÁLISIS DE APORTE NUTRICIONAL | Código: FOR-PSS-227<br>Versión: 0<br>Fecha: Memo INF 20190265406 - 31/05/2019<br>Hoja: 1 de 1 |
|---|---|---|

**GRUPO DE EDAD:** **MAYORES DE 60 AÑOS**

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | VIt. A ER |
| MENU 1 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYA | 333 | Maracuyá, maduro, pulpa | 66,67 | 20,00 | 12 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 0,3 | 1,8 | 0,0 | 34,6 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYA | 733 | Hierbabuena, hojas | 10,00 | 10,00 | 5 | 0,3 | 0,1 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 94,7 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYA | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE MAIZENA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 | |
| MENU 1 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE MAIZENA | 26 | Fécula de maíz, precocido, secado | 15,00 | 15,00 | 54 | 1,1 | 0,0 | 12,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE MAIZENA | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVO REVUELTO | 675 | Huevo de gallina | 55,56 | 50,00 | 75 | 6,3 | 5,4 | 0,4 | 0,9 | 26,5 | 60,0 | 88,5 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVO REVUELTO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVO REVUELTO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | PAN ROLLO | 80 | Pan de sal | 30,00 | 30,00 | 98 | 3,3 | 1,9 | 16,7 | 1,2 | 10,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | DESAYUNO | FRUTA | BANANO | 269 | Banano común, maduro, pulpa | 142,86 | 100,00 | 88 | 1,5 | 0,1 | 20,1 | 0,9 | 8,0 | 3,0 | 22,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE MORA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 | |
| MENU 1 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE MORA | 339 | Mora de castilla, pulpa | 55,56 | 50,00 | 32 | 0,5 | 0,1 | 7,3 | 0,9 | 21,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE MORA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | NUEVES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETAS WAFFER | 35 | Galleta, dulce, wafer | 24,00 | 24,00 | 109 | 1,3 | 3,2 | 18,8 | 0,7 | 5,0 | 138,2 | 0,7 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO SUDADO | 532 | Carne de pollo, pierna con piel | 200,00 | 120,00 | 217 | 21,7 | 14,5 | 0,0 | 1,2 | 12,0 | 94,8 | 28,8 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO SUDADO | 150 | Cebolla cabezona | 7,78 | 7,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 4,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO SUDADO | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO SUDADO | 215 | Pimentón rojo | 11,76 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 0,4 | 23,7 | 0,0 | 78,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO SUDADO | 129 | Ajo | 0,32 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO SUDADO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO SUDADO | 214 | Perejil | 0,33 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO SUDADO | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE LENTEJAS | 958 | Lenteja | 40,00 | 40,00 | 130 | 9,4 | 0,2 | 22,6 | 3,8 | 28,0 | 10,8 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE LENTEJAS | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 12,00 | 12,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,4 | 0,8 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE LENTEJAS | 153 | Cebolla junca, tallos | 23,75 | 9,50 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE LENTEJAS | 251 | Zanahoria, cruda | 17,65 | 15,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 4,1 | 5,3 | 105,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE LENTEJAS | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 37,50 | 30,00 | 24 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 2,4 | 3,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE LENTEJAS | 374 | Aceite, de soya | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE LENTEJAS | 159 | Cilantro, hojas | 1,11 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 3,9 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE LENTEJAS | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE LENTEJAS | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ACELGA SUDADA | 121 | Acelga, tallos, cruda | 80,00 | 80,00 | 10 | 0,6 | 0,1 | 1,7 | 0,6 | 24,8 | 0,0 | 4,8 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ACELGA SUDADA | 244 | Tomate, pulpa | 12,50 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 45,6 | 0,0 | 11,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ACELGA SUDADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ACELGA SUDADA | 159 | Cilantro, hojas | 1,11 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 3,9 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ACELGA SUDADA | 374 | Aceite, de soya | 0,10 | 0,10 | 1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ACELGA SUDADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | PAPA SALADA | 200 | Papa pastusa, con cáscara, cruda | 50,00 | 50,00 | 41 | 1,1 | 0,1 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL O TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PAPA SALADA | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 153 | Cebolla junca, tallos | 25,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 3,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO TOMATE DE ARBOL | 357 | Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa | 63,33 | 50,00 | 29 | 0,9 | 0,1 | 6,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 288,5 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO TOMATE DE ARBOL | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | AVENA FRÍA CON MORA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | AVENA FRÍA CON MORA | 14 | Avena en hojuelas | 15,00 | 15,00 | 51 | 1,9 | 0,9 | 9,1 | 0,6 | 12,9 | 1,4 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | AVENA FRÍA CON MORA | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | AVENA FRÍA CON MORA | 339 | Mora de castilla, pulpa | 44,44 | 40,00 | 25 | 0,4 | 0,0 | 5,8 | 0,7 | 16,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ONCES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETAS DE LECHE | 33 | Galleta, dulce | 16,00 | 16,00 | 72 | 1,0 | 2,1 | 12,4 | 0,7 | 6,1 | 117,1 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | HÍGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS | 570 | Hígado de res | 100,00 | 100,00 | 130 | 20,0 | 4,5 | 2,3 | 6,0 | 9,0 | 0,0 | 10089,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | HÍGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | HÍGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | HÍGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS | 374 | Aceite, de soya | 6,00 | 6,00 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | HÍGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS | 737 | Laurel | 0,33 | 0,30 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,5 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | HÍGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON PIMENTON | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON PIMENTON | 215 | Pimentón rojo | 9,41 | 8,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,4 | 0,3 | 19,0 | 0,0 | 62,4 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON PIMENTON | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON PIMENTON | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON PIMENTON | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON PIMENTON | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN | 179 | Lechuga común | 54,55 | 30,00 | 2 | 0,2 | 0,0 | 0,4 | 0,3 | 13,2 | 1,8 | 3,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN | 244 | Tomate, pulpa | 37,50 | 30,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 1,0 | 0,5 | 136,8 | 0,0 | 33,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN | 159 | Cilantro, hojas | 1,11 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 3,9 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN | 320 | Limón, pulpa | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANGO | 329 | Mango, maduro, pulpa | 40,00 | 20,00 | 13 | 0,1 | 0,0 | 3,2 | 0,1 | 3,0 | 0,8 | 28,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANGO | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANGO | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,0 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| | | | | | | 0 | #¡VALOR! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES | | | | | | | | | 2068,2 | 96,2 | 60,9 | 291,2 | 24,2 | 1052,6 | 1740,9 | 11419,3 |
| REQUERIMETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL) | | | | | | | | | 2035 | 71,2<br>101,8 | 45,2<br>79,1 | 254,4<br>339,7 | 8,3<br>45,0 | 950,0<br>2000,0 | 1250,0<br>2300,0 | 583,0<br>3000,0 |
| NIVEL DE APORTE | | | | | | | | | 101% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | DEFICIENTE |

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes. **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado. **AI** - Ingesta Adecuada.
**UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE hacienda |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| DESAYUNO | 20 | 25 | 432,3 | 17,0 | 13,2 | 61,3 | 21 |
| NUEVES | 10 | 15 | 253,2 | 6,6 | 8,0 | 39,9 | 12 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 660,8 | 38,1 | 19,8 | 90,0 | 34 |
| ONCES | 10 | 15 | 257,6 | 8,1 | 7,8 | 39,1 | 13 |
| CENA | 20 | 25 | 400,0 | 23,8 | 11,9 | 49,6 | 20 |
| A | #¡NDV | #¡NDV | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| A | #¡NDV | #¡NDV | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 2 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 727 | Café, molido | 5,00 | 5,00 | 22 | 0,7 | 0,6 | 3,4 | 0,3 | 6,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 721 | Panela | 5,00 | 5,00 | 19 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 0,2 | 9,6 | 1,5 | 0,1 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE AVENA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE AVENA | 14 | Avena en hojuelas | 15,00 | 15,00 | 51 | 1,9 | 0,9 | 9,1 | 0,6 | 12,9 | 1,4 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE AVENA | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | EMPAREDADO DE QUESO | 85 | Pan molde | 48,00 | 48,00 | 130 | 4,4 | 0,5 | 27,0 | 2,6 | 68,2 | 567,8 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | EMPAREDADO DE QUESO | 637 | Queso campesino | 40,00 | 40,00 | 106 | 7,5 | 8,1 | 0,6 | 0,2 | 234,4 | 190,8 | 34,8 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | EMPAREDADO DE QUESO | 385 | Mantequilla, sin sal | 4,00 | 4,00 | 30 | 0,0 | 3,3 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 46,8 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | DESAYUNO | FRUTA | PERA | 347 | Pera, maduro, pulpa | 117,65 | 100,00 | 44 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 0,4 | 8,0 | 3,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | COLADA DE PLATANO | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | COLADA DE PLATANO | 889 | Harina de plátano | 12,00 | 12,00 | 43 | 0,3 | 0,0 | 10,4 | 0,2 | 1,3 | 0,0 | 10,8 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | COLADA DE PLATANO | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | NUEVES | DERIVADO DE CEREAL | PAN PERA | 80 | Pan de sal | 30,00 | 30,00 | 96 | 3,3 | 1,9 | 16,7 | 1,2 | 10,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | NUEVES | FRUTA | PIÑA | 348 | Piña, maduro, pulpa | 181,82 | 100,00 | 48 | 0,6 | 0,1 | 11,2 | 0,5 | 16,0 | 3,0 | 8,0 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE PASTA | 91 | Pasta alimenticia | 10,00 | 10,00 | 35 | 1,2 | 0,0 | 7,6 | 0,1 | 2,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE PASTA | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 37,50 | 30,00 | 24 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 2,4 | 3,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE PASTA | 251 | Zanahoria, cruda | 17,65 | 15,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 4,1 | 5,3 | 105,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE PASTA | 175 | Habichuela, cruda | 16,67 | 15,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 0,8 | 0,2 | 9,0 | 0,0 | 2,6 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE PASTA | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE PASTA | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE PASTA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE PASTA | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE RES SUDADA | 542 | Carne de res, magra | 100,00 | 100,00 | 249 | 17,2 | 20,0 | 0,0 | 2,7 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE RES SUDADA | 244 | Tomate, pulpa | 25,00 | 20,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,3 | 91,2 | 0,0 | 22,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE RES SUDADA | 150 | Cebolla cabezona | 10,56 | 9,50 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 6,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE RES SUDADA | 215 | Pimentón rojo | 5,88 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 11,9 | 0,0 | 39,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE RES SUDADA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE RES SUDADA | 737 | Laurel | 0,33 | 0,30 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,5 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE RES SUDADA | 374 | Aceite, de soya | 0,50 | 0,50 | 5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE RES SUDADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL | 209 | Pepino cohombro, sin cáscara | 40,00 | 30,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 0,2 | 15,3 | 0,0 | 0,6 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL | 251 | Zanahoria, cruda | 35,29 | 30,00 | 11 | 0,2 | 0,0 | 2,5 | 0,1 | 8,1 | 10,5 | 210,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL | 159 | Cilantro, hojas | 7,78 | 7,00 | 4 | 0,3 | 0,0 | 0,6 | 0,5 | 18,2 | 0,0 | 27,3 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL | 745 | Vinagre | 2,00 | 2,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PAPA CRIOLLA COCIDA | 164 | Papa criolla, con cáscara, cruda | 50,00 | 50,00 | 43 | 1,1 | 0,1 | 9,5 | 0,5 | 0,5 | 9,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PAPA CRIOLLA COCIDA | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PAPA CRIOLLA COCIDA | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 159 | Cilantro, hojas | 11,11 | 10,00 | 5 | 0,4 | 0,0 | 0,8 | 0,7 | 26,0 | 0,0 | 39,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE GUANÁBANA | 307 | Guanábana, pulpa | 71,43 | 50,00 | 14 | 0,3 | 0,1 | 3,0 | 0,1 | 5,5 | 4,5 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE GUANÁBANA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ONCES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETA DE AVENA | 751 | Galletas de avena, con fibra | 30,00 | 30,00 | 131 | 2,0 | 3,8 | 22,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | YOGURT | 649 | Yogurt entero, con dulce | 150,00 | 150,00 | 122 | 4,4 | 4,2 | 16,8 | 0,3 | 133,5 | 63,0 | 82,5 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ONCES | FRUTA | MANZANA | 332 | Manzana, maduro, pulpa | 117,65 | 100,00 | 63 | 0,3 | 0,2 | 15,9 | 0,3 | 16,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DESMECHADA | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 125,00 | 100,00 | 165 | 20,7 | 9,2 | 0,0 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DESMECHADA | 244 | Tomate, pulpa | 12,50 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 45,6 | 0,0 | 11,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DESMECHADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DESMECHADA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DESMECHADA | 215 | Pimentón rojo | 5,88 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 11,9 | 0,0 | 39,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DESMECHADA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DESMECHADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ | ARROZ CON AJONJOLÍ | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ | ARROZ CON AJONJOLÍ | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ | ARROZ CON AJONJOLÍ | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ | ARROZ CON AJONJOLÍ | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ | ARROZ CON AJONJOLÍ | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ | ARROZ CON AJONJOLÍ | 932 | Ajonjolí | 4,00 | 4,00 | 23 | 0,7 | 2,1 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 124 | Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda | 121,08 | 80,00 | 32 | 0,7 | 0,3 | 6,6 | 0,2 | 10,8 | 0,0 | 272,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 153 | Cebolla junca, tallos | 25,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 3,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 744 | Tomate, pulpa | 8,75 | 7,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 31,9 | 0,0 | 7,7 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 20,00 | 20,00 | 11 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,1 | 24,0 | 10,4 | 19,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 0,50 | 0,50 | 4 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 743 | Sal | 0,15 | 0,15 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 59,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO | 321 | Lulo, maduro, pulpa | 33,33 | 20,00 | 7 | 0,2 | 0,0 | 1,6 | 0,1 | 2,0 | 0,2 | 7,4 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO | 721 | Panela | 12,00 | 12,00 | 45 | 0,1 | 0,0 | 11,0 | 0,6 | 22,9 | 3,6 | 0,2 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES | | | | | 2192 | 87,1 | 71,4 | 301,1 | 16,9 | 1298,2 | 2012,4 | 1286,7 |
| | | | | REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL) | | | | | 2036 | 71,2 | 45,2 | 254,4 | 8,3 | 950,0 | 1250,0 | 583,0 |
| | | | | | | | | | | 101,8 | 79,1 | 333,7 | 45,6 | 2000,0 | 2300,0 | 2000,0 |
| | | | | NIVEL DE APORTE | | | | | 108% | Alto | Alto | Alto | Alto | Alto | Alto | Alto |

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes; **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado; **AI** - Ingesta Adecuada.
**UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

| PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGIA POR TIEMPO DE COMIDA | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORIAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE COMIDAS |
| DESAYUNO | 20 | 25 | 469,4 | 19,0 | 17,7 | 58,8 | 23 |
| NUEVES | 10 | 15 | 297,5 | 9,0 | 6,9 | 50,1 | 15 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 610,3 | 25,3 | 23,1 | 75,1 | 30 |
| ONCES | 10 | 15 | 315,3 | 6,7 | 8,2 | 54,0 | 15 |
| CENA | 20 | 25 | 459,2 | 26,4 | 14,9 | 55,1 | 23 |
| 0 | #¡ND | #¡ND | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 0 | #¡ND | #¡ND | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 3 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE CON | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANGO | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANGO | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANGO | 328 | Mango tommy aáticra, maduro, pulpa | 40,00 | 20,00 | 38 | 0,1 | 0,0 | 9,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE SIN LECHE | AGUA DE PANELA | 721 | Panela | 16,00 | 16,00 | 59 | 0,1 | 0,0 | 14,7 | 0,8 | 30,6 | 4,8 | 0,3 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CALDO SANTANDEREANO | 675 | Huevo de gallina | 55,56 | 50,00 | 75 | 6,3 | 5,4 | 0,4 | 0,9 | 26,5 | 60,0 | 88,5 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CALDO SANTANDEREANO | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CALDO SANTANDEREANO | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 81,25 | 65,00 | 52 | 1,3 | 0,1 | 11,4 | 0,5 | 5,2 | 6,5 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CALDO SANTANDEREANO | 743 | Sal | 0,10 | 0,10 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 39,3 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CALDO SANTANDEREANO | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CALDO SANTANDEREANO | 159 | Cilantro, hojas | 5,56 | 5,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,4 | 0,4 | 13,0 | 0,0 | 19,5 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | PAN DE SAL | 73 | Pan | 30,00 | 30,00 | 104 | 2,7 | 0,7 | 21,9 | 1,3 | 18,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | FRUTA | MANDARINA | 327 | Mandarina, zumo | 142,86 | 100,00 | 50 | 0,9 | 0,1 | 11,4 | 0,3 | 35,0 | 2,0 | 16,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | COLADA DE MAIZENA CON GUAYABA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | COLADA DE MAIZENA CON GUAYABA | 26 | Fécula de maíz, precocido, secado | 15,00 | 15,00 | 54 | 1,1 | 0,0 | 12,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | COLADA DE MAIZENA CON GUAYABA | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | COLADA DE MAIZENA CON GUAYABA | 804 | Guayaba de morrocoy, fruta | 53,30 | 40,00 | 7 | 0,5 | 0,1 | 1,1 | 0,1 | 13,2 | 4,8 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | NUEVES | DERIVADO DE CEREAL | MANTECADA | 712 | Mantecada | 30,00 | 30,00 | 122 | 2,4 | 4,9 | 17,0 | 0,5 | 26,4 | 0,0 | 1,2 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 14 | Avena en hojuelas | 10,00 | 10,00 | 34 | 1,3 | 0,6 | 6,0 | 0,4 | 8,6 | 0,9 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 37,50 | 30,00 | 24 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 2,4 | 3,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 251 | Zanahoria, cruda | 17,65 | 15,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 4,1 | 5,3 | 105,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 175 | Habichuela, cruda | 16,67 | 15,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 0,8 | 0,2 | 9,0 | 0,0 | 2,6 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO A LAS FINAS HIERBAS | 483 | Carne de cerdo, magra | 100,00 | 100,00 | 198 | 20,1 | 11,9 | 2,7 | 2,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO A LAS FINAS HIERBAS | | Orégano | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO A LAS FINAS HIERBAS | | Tomillo | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO A LAS FINAS HIERBAS | 737 | Laurel | 0,33 | 0,30 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,5 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO A LAS FINAS HIERBAS | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO A LAS FINAS HIERBAS | 743 | Sal | 0,75 | 0,75 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 295,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA HAWAIANA | 237 | Repollo morado, crudo | 43,80 | 35,00 | 9 | 0,5 | 0,1 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,4 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA HAWAIANA | 348 | Piña, maduro, pulpa | 45,45 | 25,00 | 12 | 0,2 | 0,0 | 2,8 | 0,1 | 4,0 | 0,8 | 2,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA HAWAIANA | 620 | Crema de leche | 10,00 | 10,00 | 32 | 0,5 | 3,3 | 0,1 | 0,0 | 6,8 | 4,6 | 35,3 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA HAWAIANA | 718 | Miel de abejas | 3,00 | 3,00 | 9 | 0,0 | 0,0 | 2,3 | 0,3 | 0,2 | 0,3 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO | TAJADAS DE PLATANO | 225 | Plátano harton, maduro, crudo | 83,33 | 50,00 | 76 | 0,6 | 0,1 | 18,2 | 0,0 | 0,0 | 16,5 | 27,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO | TAJADAS DE PLATANO | 374 | Aceite, de soya | 3,00 | 3,00 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 251 | Zanahoria, cruda | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 70,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO DE MARACUYA | JUGO DE MARACUYA | 333 | Maracuyá, maduro, pulpa | 166,67 | 50,00 | 30 | 0,8 | 0,3 | 6,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 86,5 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO DE MARACUYA | JUGO DE MARACUYA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE CURUBA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE CURUBA | 298 | Curuba, maduro, pulpa | 100,00 | 50,00 | 18 | 0,3 | 0,1 | 3,9 | 0,5 | 3,5 | 42,5 | 85,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE CURUBA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ONCES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETAS SALTIN CON MERMELADA | 30 | Galleta, cracker | 18,00 | 18,00 | 83 | 0,8 | 2,6 | 14,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ONCES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETAS SALTIN CON MERMELADA | 716 | Mermelada | 5,00 | 5,00 | 14 | 0,0 | 0,0 | 3,5 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA ADOBADA ASADA | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 125,00 | 100,00 | 165 | 20,7 | 9,2 | 0,0 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA ADOBADA ASADA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA ADOBADA ASADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA ADOBADA ASADA | 374 | Aceite, de soya | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA ADOBADA ASADA | 743 | Sal | 0,10 | 0,10 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 39,3 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ BLANCO | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ BLANCO | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ BLANCO | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ BLANCO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ BLANCO | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | DESHOLLADO | 353 | Repollo, crudo | 66,66 | 50,00 | 13 | 0,6 | 0,5 | 2,1 | 1,4 | 4,6 | 3,3 | 3,4 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | DESHOLLADO | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | DESHOLLADO | 742 | Tomate, crudo | 58,75 | 23,50 | 4 | 0,3 | 0,0 | 0,8 | 0,3 | 10,3 | 0,0 | 26,3 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | PISPINO GUISADO | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | PISPINO GUISADO | 374 | Aceite, de soya | 0,50 | 0,50 | 5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | PISPINO GUISADO | 743 | Sal | 0,15 | 0,15 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 59,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA | 302 | Fresa, maduro, fruto entero | 21,05 | 20,00 | 7 | 0,2 | 0,1 | 1,4 | 0,3 | 4,2 | 0,8 | 0,8 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES | | 2068 | 83,9 | 63,9 | 298,6 | 15,4 | 954,1 | 1302,2 | 1031,9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL) | | 2035 | 71,2 | 45,2 | 254,4 | 8,3 | 950,0 | 1250,0 | 503,0 |
| | | | 101,8 | 79,1 | 330,7 | 45,8 | 2000,0 | 2250,0 | 3000,0 |
| NIVEL DE APORTE | | 103% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO |

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes. **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado. **AI** - Ingesta Adecuada. **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGIA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORIAS | PROTEINA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE CALORIA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| DESAYUNO | 20 | 25 | 434,6 | 16,3 | 11,1 | 65,1 | 21 |
| NUEVES | 10 | 15 | 391,5 | 8,7 | 9,8 | 67,2 | 14 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 665,0 | 27,9 | 22,0 | 89,1 | 33 |
| ONCES | 10 | 15 | 357,5 | 6,8 | 7,5 | 34,3 | 11 |
| CENA | 20 | 25 | 409,5 | 24,8 | 13,5 | 47,3 | 20 |
| 6 | #¡NO | #¡NO | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 8 | #¡NO | #¡NO | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 4 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 727 | Café, molido | 5,00 | 5,00 | 22 | 0,7 | 0,6 | 3,4 | 0,3 | 6,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 721 | Panela | 5,00 | 5,00 | 19 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 0,2 | 9,6 | 1,5 | 0,1 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE PLÁTANO | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE PLÁTANO | 888 | Harina de plátano | 12,00 | 12,00 | 43 | 0,3 | 0,0 | 10,4 | 0,2 | 1,3 | 0,0 | 10,8 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE PLÁTANO | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVOS PERICOS | 675 | Huevo de gallina | 55,56 | 50,00 | 75 | 6,3 | 5,4 | 0,4 | 0,9 | 26,5 | 60,0 | 88,5 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVOS PERICOS | 244 | Tomate, pulpa | 12,50 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 45,6 | 0,0 | 11,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVOS PERICOS | 150 | Cebolla cabezona | 5,56 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 3,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVOS PERICOS | 374 | Aceite, de soya | 5,00 | 5,00 | 45 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVOS PERICOS | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | PAN INTEGRAL | 83 | Pan harina de trigo | 30,00 | 30,00 | 92 | 2,6 | 1,8 | 16,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | DESAYUNO | FRUTA | MANZANA | 332 | Manzana, maduro, pulpa | 117,65 | 100,00 | 63 | 0,3 | 0,2 | 15,0 | 0,3 | 16,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | AVENA FRÍA CON BANANO | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | AVENA FRÍA CON BANANO | 14 | Avena en hojuelas | 15,00 | 15,00 | 51 | 1,9 | 0,9 | 9,1 | 0,6 | 12,9 | 1,4 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | AVENA FRÍA CON BANANO | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | AVENA FRÍA CON BANANO | 269 | Banano común, maduro, pulpa | 57,14 | 40,00 | 35 | 0,6 | 0,0 | 8,0 | 0,4 | 3,2 | 1,2 | 8,8 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | NUEVES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETAS DE LECHE | 33 | Galleta, dulce | 16,00 | 16,00 | 72 | 1,0 | 2,1 | 12,4 | 0,7 | 6,1 | 117,1 | 0,0 |
| | | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 11 | Arroz blanco, crudo | 10,00 | 10,00 | 35 | 0,7 | 0,0 | 8,0 | 0,1 | 1,3 | 1,7 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 37,50 | 30,00 | 24 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 2,4 | 3,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 251 | Zanahoria, cruda | 17,65 | 15,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 4,1 | 5,3 | 105,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 175 | Habichuela, cruda | 16,67 | 15,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 0,8 | 0,2 | 9,0 | 0,0 | 2,6 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DESMECHADA | 539 | Carne de res, churrasco, asado | 100,00 | 100,00 | 277 | 36,9 | 14,4 | 0,0 | 1,8 | 20,0 | 454,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DESMECHADA | 150 | Cebolla cabezona | 13,33 | 12,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 0,1 | 7,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DESMECHADA | 243 | Tomate chonto, pulpa, encalibado | 9,50 | 9,50 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DESMECHADA | 215 | Pimentón rojo | 4,71 | 4,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 9,5 | 0,0 | 31,2 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DESMECHADA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DESMECHADA | 374 | Aceite, de soya | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DESMECHADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O HORTALIZA PREPARADA | PURÉ DE REMOLACHA | 234 | Remolacha, sin cáscara, cruda | 100,00 | 80,00 | 35 | 1,1 | 0,0 | 7,7 | 0,6 | 25,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O HORTALIZA PREPARADA | PURÉ DE REMOLACHA | 150 | Cebolla cabezona | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 6,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O HORTALIZA PREPARADA | PURÉ DE REMOLACHA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O HORTALIZA PREPARADA | PURÉ DE REMOLACHA | 159 | Cilantro, hojas | 1,11 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 3,9 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O HORTALIZA PREPARADA | PURÉ DE REMOLACHA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PAPA, AL VAPOR CON PEREJIL | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 62,50 | 50,00 | 40 | 1,0 | 0,1 | 8,8 | 0,4 | 4,0 | 5,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PAPA, AL VAPOR CON PEREJIL | 214 | Perejil | 1,11 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 3,2 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PAPA, AL VAPOR CON PEREJIL | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON PIMIENTON | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON PIMIENTON | 215 | Pimentón rojo | 11,76 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 0,4 | 23,7 | 0,0 | 78,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON PIMIENTON | 153 | Cebolla junca, tallos | 25,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 3,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON PIMIENTON | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON PIMIENTON | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON PIMIENTON | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE ZANAHORIA Y NARANJA | 251 | Zanahoria, cruda | 35,29 | 30,00 | 11 | 0,2 | 0,0 | 2,5 | 0,1 | 8,1 | 10,5 | 210,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE ZANAHORIA Y NARANJA | 340 | Naranja, zumo | 33,33 | 20,00 | 8 | 0,1 | 0,1 | 1,8 | 0,3 | 6,6 | 0,4 | 0,4 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE ZANAHORIA Y NARANJA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | KUMIS | 624 | Kumis entero con dulce | 150,00 | 150,00 | 134 | 4,4 | 3,8 | 20,4 | 0,2 | 169,5 | 69,0 | 94,5 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ONCES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETAS DUCALES | 30 | Galleta, cracker | 24,00 | 24,00 | 111 | 1,1 | 3,5 | 18,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ONCES | FRUTA | BOCADILLO DE GUAYABA | 344 | Bocadillo, madurez, pulpa | 200,00 | 100,00 | 7 | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 4,0 | 0,0 | 30,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 543 | Carne de res, molida | 100,00 | 100,00 | 150 | 19,2 | 8,1 | 0,0 | 1,6 | 11,1 | 60,5 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 30,00 | 12,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 244 | Tomate, pulpa | 26,25 | 21,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,3 | 95,8 | 0,0 | 23,1 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 215 | Pimentón rojo | 4,71 | 4,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 9,5 | 0,0 | 31,2 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 737 | Laurel | 0,33 | 0,30 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,5 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 374 | Aceite, de soya | 3,00 | 3,00 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ ATOMATADO | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ ATOMATADO | 244 | Tomate, pulpa | 10,00 | 8,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,1 | 36,5 | 0,0 | 8,8 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ ATOMATADO | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ ATOMATADO | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ ATOMATADO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ ATOMATADO | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | HABICHUELAS GUISADAS EN LECHE | 175 | Habichuela, cruda | 88,89 | 80,00 | 25 | 1,7 | 0,0 | 4,5 | 0,8 | 48,0 | 0,0 | 13,6 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | HABICHUELAS GUISADAS EN LECHE | 244 | Tomate, pulpa | 15,00 | 12,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,2 | 54,7 | 0,0 | 13,2 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | HABICHUELAS GUISADAS EN LECHE | 153 | Cebolla junca, tallos | 25,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 3,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | HABICHUELAS GUISADAS EN LECHE | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | HABICHUELAS GUISADAS EN LECHE | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 20,00 | 20,00 | 11 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,1 | 24,0 | 10,4 | 19,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | HABICHUELAS GUISADAS EN LECHE | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 1,00 | 1,00 | 7 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | HABICHUELAS GUISADAS EN LECHE | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA | 339 | Mora de castilla, pulpa | 22,22 | 20,00 | 13 | 0,2 | 0,0 | 2,9 | 0,3 | 8,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| | | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES | | | 2087 | 99,6 | 64,7 | 277,0 | 14,7 | 1137,2 | 1077,4 | 1088,9 |
| | | | | | | REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL) | | | 2035 | 71,2 | 45,2 | 294,4 | 8,3 | 955,6 | 1256,9 | 563,9 |
| | | | | | | | | | | 101,6 | 79,1 | 339,7 | 45,0 | 2000,0 | 2200,0 | 3000,0 |
| | | | | | | NIVEL DE APORTE | | | 102,5% | 139,9% | 143,1% | 94,1% | 306,0% | 119,0% | 96,0% | 193,1% |

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes. **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado. **AI** - Ingesta Adecuada.
**UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORIAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGIA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| DESAYUNO | 20 | 25 | 400,2 | 14,4 | 17,3 | 54,5 | 21 |
| NUEVES | 10 | 15 | 267,6 | 8,3 | 7,6 | 41,3 | 13 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 662,6 | 44,9 | 18,0 | 80,6 | 33 |
| ONCES | 10 | 15 | 246,1 | 5,9 | 7,2 | 39,3 | 12 |
| CENA | 20 | 25 | 440,0 | 26,4 | 13,8 | 53,3 | 22 |
| 0 | #¡NÚ | #¡NÚ | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 0 | #¡NÚ | #¡NÚ | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 5 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANDARINA | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,5 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANDARINA | 327 | Mandarina, zumo | 28,57 | 20,00 | 10 | 0,2 | 0,0 | 2,3 | 0,1 | 7,0 | 0,4 | 3,2 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANDARINA | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | TETERO | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | TETERO | 721 | Panela | 16,00 | 16,00 | 59 | 0,1 | 0,0 | 14,7 | 0,8 | 30,6 | 4,8 | 0,3 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | DESAYUNO | ALIMENTO ENRIQUECIDO | QUESO | 637 | Queso campesino | 40,00 | 40,00 | 106 | 7,5 | 8,1 | 0,6 | 0,2 | 234,4 | 190,8 | 34,8 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPA | 43 | Harina de maíz blanco, grano trillado | 35,00 | 35,00 | 126 | 3,2 | 1,3 | 25,9 | 0,9 | 6,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPA | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 4,00 | 4,00 | 29 | 0,0 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPA | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPA | 688 | Azúcar, blanco | 3,00 | 3,00 | 12 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | DESAYUNO | FRUTA | GRANADILLA | 305 | Granadilla, madura, pulpa | 133,33 | 40,00 | 26 | 0,8 | 0,6 | 4,3 | 0,4 | 4,8 | 8,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | YOGURT CON CEREAL | 649 | Yogurt entero, con dulce | 150,00 | 150,00 | 122 | 4,4 | 4,2 | 16,8 | 0,3 | 133,5 | 63,0 | 82,5 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | NUEVES | DERIVADO DE CEREAL | YOGURT CON CEREAL | 55 | Hojuelas de maíz | 35,00 | 35,00 | 132 | 2,8 | 0,1 | 29,8 | 0,5 | 3,9 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | NUEVES | FRUTA | PATILLA | 346 | Patilla, madura, pulpa | 200,00 | 100,00 | 2 | 0,4 | 0,0 | 0,2 | 0,3 | 4,0 | 0,0 | 30,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO SUDADO | 532 | Carne de pollo, pierna con piel | 200,00 | 120,00 | 217 | 21,7 | 14,5 | 0,0 | 1,2 | 12,0 | 94,8 | 28,8 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO SUDADO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO SUDADO | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE GARBANZOS | 953 | Garbanzo, cocido | 40,00 | 40,00 | 28 | 2,1 | 0,6 | 3,8 | 0,5 | 10,0 | 136,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE GARBANZOS | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 12,00 | 12,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,4 | 0,8 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE GARBANZOS | 153 | Cebolla junca, tallos | 23,75 | 9,50 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE GARBANZOS | 251 | Zanahoria, cruda | 17,65 | 15,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 4,1 | 5,3 | 105,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE GARBANZOS | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 37,50 | 30,00 | 24 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 2,4 | 3,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE GARBANZOS | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE GARBANZOS | 159 | Cilantro, hojas | 1,11 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 2,8 | 0,0 | 3,9 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE GARBANZOS | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE GARBANZOS | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | CALABAZA GUISADA | 147 | Calabaza, sin cáscara, cruda | 88,89 | 80,00 | 17 | 0,6 | 0,0 | 3,6 | 0,2 | 10,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | CALABAZA GUISADA | 244 | Tomate, pulpa | 37,50 | 30,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 1,0 | 0,5 | 136,8 | 0,0 | 33,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | CALABAZA GUISADA | 150 | Cebolla cabezona | 16,67 | 15,00 | 5 | 0,2 | 0,0 | 1,0 | 0,1 | 9,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | CALABAZA GUISADA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | CALABAZA GUISADA | 214 | Perejil | 0,56 | 0,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | CALABAZA GUISADA | 374 | Aceite, de soya | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | CALABAZA GUISADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | YUCA COCIDA CON CILANTRO | 249 | Yuca, cruda | 62,50 | 50,00 | 77 | 0,5 | 0,1 | 18,6 | 0,4 | 3,5 | 15,0 | 0,5 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | YUCA COCIDA CON CILANTRO | 159 | Cilantro, hojas | 1,11 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 2,8 | 0,0 | 3,9 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | YUCA COCIDA CON CILANTRO | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | YUCA COCIDA CON CILANTRO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PEREJIL | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PEREJIL | 214 | Perejil | 11,11 | 10,00 | 5 | 0,3 | 0,1 | 0,7 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 10,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PEREJIL | 153 | Cebolla junca, tallos | 25,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 3,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PEREJIL | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PEREJIL | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE GARBANZOS | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | YUCA COCIDA CON CILANTRO | 249 | Yuca, cruda | 62,50 | 50,00 | 77 | 0,5 | 0,1 | 18,6 | 0,4 | 3,5 | 15,0 | 0,5 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | YUCA COCIDA CON CILANTRO | 159 | Cilantro, hojas | 1,11 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 2,8 | 0,0 | 3,9 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | YUCA COCIDA CON CILANTRO | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | YUCA COCIDA CON CILANTRO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PEREJIL | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PEREJIL | 214 | Perejil | 11,11 | 10,00 | 5 | 0,3 | 0,1 | 0,7 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 10,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PEREJIL | 153 | Cebolla junca, tallos | 25,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 3,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PEREJIL | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PEREJIL | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | LIMONADA | 320 | Limón, pulpa | 60,00 | 30,00 | 12 | 0,1 | 0,1 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | LIMONADA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | LECHE | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ONCES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETAS WAFFER | 35 | Galleta, dulce, wafer | 24,00 | 24,00 | 109 | 1,3 | 3,2 | 18,8 | 0,7 | 5,0 | 138,2 | 0,7 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ONCES | FRUTA | BANANO | 269 | Banano común, maduro, pulpa | 142,86 | 100,00 | 88 | 1,5 | 0,1 | 20,1 | 0,9 | 8,0 | 3,0 | 22,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO A LA PLANCHA | 480 | Carne de cerdo, lomo | 100,00 | 100,00 | 141 | 27,2 | 3,7 | 0,0 | 0,5 | 10,0 | 39,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO A LA PLANCHA | | Orégano | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO A LA PLANCHA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO A LA PLANCHA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ | ARROZ CON FIDEOS | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ | ARROZ CON FIDEOS | 93 | Pasta alimenticia, enriquecida | 40,00 | 40,00 | 136 | 3,9 | 0,2 | 29,8 | 1,6 | 10,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ | ARROZ CON FIDEOS | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ | ARROZ CON FIDEOS | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ | ARROZ CON FIDEOS | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ | ARROZ CON FIDEOS | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | VERDURAS ORIENTALES | 251 | Zanahoria, cruda | 23,53 | 20,00 | 7 | 0,1 | 0,0 | 1,7 | 0,1 | 5,4 | 7,0 | 140,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | VERDURAS ORIENTALES | 215 | Pimentón rojo | 23,53 | 20,00 | 6 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 0,8 | 47,4 | 0,0 | 156,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | VERDURAS ORIENTALES | 150 | Cebolla cabezona | 22,22 | 20,00 | 7 | 0,3 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 12,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | VERDURAS ORIENTALES | 147 | Calabaza, sin cáscara, cruda | 22,22 | 20,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | VERDURAS ORIENTALES | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 1,50 | 1,50 | 11 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | VERDURAS ORIENTALES | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | VERDURAS ORIENTALES | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PAPAYA | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,5 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PAPAYA | 343 | Papaya, madura, pulpa | 28,57 | 20,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,4 | 0,1 | 4,8 | 1,0 | 47,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PAPAYA | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES | | | 21,78 | 96,7 | 60,1 | 313,5 | 14,3 | 1146,6 | 1987,3 | 1027,6 |
| REQUERIMETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL) | | | 2035 | **71,2** | **45,2** | **254,4** | **8,3** | **950,0** | **1250,0** | **543,0** |
| | | | | **101,8** | **79,1** | **330,7** | **45,8** | **2000,0** | **2200,0** | **3000,0** |
| NIVEL DE APORTE | | | 107% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO |

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes. **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado. **AI** - Ingesta Adecuada.
**UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| DESAYUNO | 20 | 25 | 441,3 | 16,5 | 18,1 | 53,3 | 22 |
| NUEVES | 10 | 15 | 265,1 | 7,6 | 4,3 | 45,8 | 13 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 636,0 | 28,7 | 22,1 | 80,0 | 31 |
| ONCES | 10 | 15 | 278,0 | 7,6 | 8,1 | 43,7 | 14 |
| CENA | 20 | 25 | 518,6 | 35,1 | 7,4 | 78,2 | 25 |
| 0 | #¡DIV/0! | #¡DIV/0! | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 0 | #¡DIV/0! | #¡DIV/0! | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 6 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 727 | Café, molido | 5,00 | 5,00 | 22 | 0,7 | 0,6 | 3,4 | 0,3 | 6,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 721 | Panela | 5,00 | 5,00 | 19 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 0,2 | 9,6 | 1,5 | 0,1 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | CAFÉ EN LECHE | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | CAFÉ EN LECHE | 727 | Café, molido | 5,00 | 5,00 | 22 | 0,7 | 0,6 | 3,4 | 0,3 | 6,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | CAFÉ EN LECHE | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVO REVUELTO CON QUESO | 675 | Huevo de gallina | 55,56 | 50,00 | 75 | 6,3 | 5,4 | 0,4 | 0,9 | 26,5 | 60,0 | 88,5 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVO REVUELTO CON QUESO | 640 | Queso doble crema | 10,00 | 10,00 | 29 | 2,3 | 1,9 | 0,6 | 0,1 | 40,5 | 47,5 | 9,6 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVO REVUELTO CON QUESO | 374 | Aceite, de soya | 3,00 | 3,00 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVO REVUELTO CON QUESO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | MOGOLLA | 70 | Mogolla | 30,00 | 30,00 | 93 | 2,6 | 1,4 | 17,6 | 0,8 | 9,9 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | FRUTA | MANGO | 309 | Mango, maduro, pulpa | 200,00 | 100,00 | 66 | 0,6 | 0,1 | 15,9 | 0,5 | 15,0 | 4,0 | 140,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | COLADA DE AVENA CON FRESA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | COLADA DE AVENA CON FRESA | 14 | Avena en hojuelas | 15,00 | 15,00 | 51 | 1,9 | 0,9 | 9,1 | 0,6 | 12,9 | 1,4 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | COLADA DE AVENA CON FRESA | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | COLADA DE AVENA CON FRESA | 303 | Fresa, pintón, fruto entero | 42,11 | 40,00 | 12 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | NUEVES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETA DE AVENA | 751 | Galletas de avena, con fibra | 30,00 | 30,00 | 131 | 2,0 | 3,8 | 22,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | 0 | #¿DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | 0 | #¿DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 91 | Pasta alimenticia | | 10,00 | 35 | 1,2 | 0,0 | 7,6 | 0,1 | 2,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 37,50 | 30,00 | 24 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 2,4 | 3,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 251 | Zanahoria, cruda | 17,65 | 15,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 4,1 | 5,3 | 105,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 175 | Habichuela, cruda | 16,67 | 15,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 0,8 | 0,2 | 9,0 | 0,0 | 2,6 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 159 | Cilantro, hojas | 11,11 | 10,00 | 5 | 0,4 | 0,0 | 0,8 | 0,7 | 26,0 | 0,0 | 39,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 540 | Carne de res, gorda | 100,00 | 100,00 | 293 | 16,0 | 25,4 | 0,0 | 2,6 | 8,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 30,00 | 12,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 244 | Tomate, pulpa | 26,25 | 21,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,3 | 95,8 | 0,0 | 23,1 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 215 | Pimentón rojo | 4,71 | 4,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 9,5 | 0,0 | 31,2 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 737 | Laurel | 0,33 | 0,30 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,5 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 374 | Aceite, de soya | 3,00 | 3,00 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | MACARRONES GUISADOS | 93 | Pasta alimenticia enriquecida | 40,00 | 40,00 | 136 | 3,9 | 0,2 | 29,8 | 1,6 | 10,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | MACARRONES GUISADOS | 244 | Tomate, pulpa | 18,75 | 15,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,2 | 68,4 | 0,0 | 16,5 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | MACARRONES GUISADOS | 150 | Cebolla cabezona | 16,67 | 15,00 | 5 | 0,2 | 0,0 | 1,0 | 0,1 | 9,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | MACARRONES GUISADOS | 215 | Pimentón rojo | 17,65 | 15,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 0,8 | 0,6 | 35,6 | 0,0 | 117,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | MACARRONES GUISADOS | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | MACARRONES GUISADOS | | albahaca | 0,50 | 0,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | MACARRONES GUISADOS | 374 | Aceite, de soya | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | MACARRONES GUISADOS | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO | PLÁTANO MADURO ASADO | 225 | Plátano hartón, maduro, crudo | 83,33 | 50,00 | 76 | 0,6 | 0,1 | 18,2 | 0,0 | 0,0 | 16,5 | 27,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO | PLÁTANO MADURO ASADO | 374 | Aceite, de soya | 0,50 | 0,50 | 5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN | 251 | Zanahoria, cruda | 23,53 | 20,00 | 7 | 0,1 | 0,0 | 1,7 | 0,1 | 5,4 | 7,0 | 140,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN | 179 | Lechuga común | 36,36 | 20,00 | 2 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 8,8 | 1,2 | 2,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN | 244 | Tomate, pulpa | 25,00 | 20,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,3 | 91,2 | 0,0 | 22,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN | 159 | Cilantro, hojas | 1,11 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 3,9 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN | 320 | Limón, pulpa | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE FEIJOA | 301 | Feijoa, maduro, fruto entero | 50,00 | 50,00 | 13 | 0,9 | 0,0 | 2,3 | 1,0 | 20,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE FEIJOA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | COLADA DE PLATANO | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | COLADA DE PLATANO | 888 | Harina de plátano | 12,00 | 12,00 | 43 | 0,3 | 0,0 | 10,4 | 0,2 | 1,3 | 0,0 | 10,8 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | COLADA DE PLATANO | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ONCES | DERIVADO DE CEREAL | ROSCÓN CON AREQUIPE | 108 | Roscón, con arequipe | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,5 | 2,6 | 26,5 | 1,5 | 23,2 | 302,8 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ONCES | FRUTA | PATILLA Y MELÓN | 346 | Patilla, maduro, pulpa | 125,00 | 50,00 | 1 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 2,0 | 0,0 | 15,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ONCES | FRUTA | PATILLA Y MELÓN | 308 | Melón, maduro, pulpa | 100,00 | 50,00 | 16 | 0,4 | 0,0 | 2,2 | 0,2 | 5,5 | 3,5 | 31,0 |
| | | | | | | 0 | #¿DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 125,00 | 100,00 | 165 | 20,7 | 9,2 | 0,0 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA | 150 | Cebolla cabezona | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 6,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA | 26 | Fécula de maíz, precocido, secado | 1,00 | 1,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 5,00 | 5,00 | 3 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 6,0 | 2,6 | 4,8 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 1,00 | 1,00 | 7 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA | | Orégano | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA | 214 | Perejil | 0,33 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ AL CILANTRO | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ AL CILANTRO | 159 | Cilantro, hojas | 8,89 | 8,00 | 4 | 0,3 | 0,0 | 0,6 | 0,6 | 20,8 | 0,0 | 31,2 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ AL CILANTRO | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ AL CILANTRO | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ AL CILANTRO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ AL CILANTRO | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE ACELGA | 121 | Aceite, tallos, crudo | 80,00 | 80,00 | 10 | 0,6 | 0,1 | 1,7 | 0,6 | 24,8 | 0,0 | 4,8 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE ACELGA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 5,00 | 5,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE ACELGA | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE ACELGA | 675 | Huevo de gallina | 6,95 | 6,00 | 8 | 0,6 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 2,7 | 0,0 | 8,9 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE ACELGA | 47 | Harina de trigo | 2,00 | 2,00 | 7 | 0,2 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,4 | 3,8 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE ACELGA | 374 | Aceite, de soya | 0,25 | 0,25 | 2 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE ACELGA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON GULUPA | 311 | Gulupa, maduro, pulpa | 66,70 | 20,00 | 15 | 0,2 | 0,0 | 3,4 | 0,1 | 1,8 | 1,4 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON GULUPA | 733 | Hierbabuena, hojas | 10,00 | 10,00 | 5 | 0,3 | 0,1 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 84,7 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON GULUPA | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| | | | | | | 0 | #¿DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | 0 | #¿DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | 0 | #¿DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES | | 2226 | 97,4 | 78,7 | 297,7 | 18,7 | 1233,3 | 1698,0 | 1190,0 |
| REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y | | 2035 | 73,2 | 45,2 | 254,4 | 8,3 | 950,6 | 1298,9 | 563,9 |
| NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL) | | | 101,8 | 79,1 | 339,7 | 45,5 | 2000,0 | 2200,0 | 3600,0 |
| NIVEL DE APORTE | | 109% | 96% | 99% | 88% | 41% | 62% | 77% | 33% |

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes. **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado. **AI** - Ingesta Adecuada.
**UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

| PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
| DESAYUNO | 20 | 25 | 420,4 | 17,4 | 17,1 | 49,6 | 21 |
| NUEVES | 10 | 15 | 302,6 | 9,1 | 9,5 | 45,3 | 15 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 713,4 | 25,7 | 31,6 | 81,7 | 35 |
| ONCES | 10 | 15 | 302,6 | 8,1 | 7,5 | 50,9 | 15 |
| CENA | 20 | 25 | 425,7 | 26,4 | 12,4 | 52,1 | 21 |
| 0 | #NÚ | #NÚ | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 0 | #NÚ | #NÚ | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 7 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ÁRBOL | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ÁRBOL | 357 | Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa | 33,33 | 20,00 | 11 | 0,3 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 115,4 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ÁRBOL | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE MAIZENA CON MORA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE MAIZENA CON MORA | 339 | Mora de castilla, pulpa | 44,44 | 40,00 | 25 | 0,4 | 0,0 | 5,8 | 0,7 | 16,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE MAIZENA CON MORA | 26 | Fécula de maíz, precocido, secado | 15,00 | 15,00 | 54 | 1,1 | 0,0 | 12,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE MAIZENA CON MORA | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CALDO DE HUEVO CON PAPA | 675 | Huevo de gallina | 55,56 | 50,00 | 75 | 6,3 | 5,4 | 0,4 | 0,9 | 26,5 | 60,0 | 88,5 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CALDO DE HUEVO CON PAPA | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 81,25 | 65,00 | 52 | 1,3 | 0,1 | 11,4 | 0,5 | 5,2 | 6,5 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CALDO DE HUEVO CON PAPA | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CALDO DE HUEVO CON PAPA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CALDO DE HUEVO CON PAPA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CALDO DE HUEVO CON PAPA | 159 | Cilantro, hojas | 1,67 | 1,50 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 3,9 | 0,0 | 5,9 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPUELA | 47 | Harina de trigo | 35,00 | 35,00 | 122 | 4,3 | 0,2 | 25,5 | 0,6 | 7,7 | 66,5 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPUELA | 675 | Huevo de gallina | 22,22 | 20,00 | 30 | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 0,3 | 10,6 | 24,0 | 35,4 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPUELA | 688 | Azúcar, blanco | 2,00 | 2,00 | 8 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPUELA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPUELA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE FRESA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE FRESA | 302 | Fresa, maduro, fruto entero | 52,63 | 50,00 | 18 | 0,4 | 0,3 | 3,5 | 0,7 | 10,5 | 2,0 | 2,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE FRESA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | NUEVES | DERIVADO DE CEREAL | PONQUÉ | 112 | Torta, con harina de trigo | 40,00 | 40,00 | 126 | 3,9 | 1,2 | 24,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARRACACHA | 135 | Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda | 62,50 | 50,00 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,5 | 15,5 | 0,5 | 12,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARRACACHA | 251 | Zanahoria, cruda | 35,29 | 30,00 | 11 | 0,2 | 0,0 | 2,5 | 0,1 | 8,1 | 10,5 | 210,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARRACACHA | 175 | Habichuela, cruda | 33,33 | 20,00 | 9 | 0,6 | 0,0 | 1,7 | 0,3 | 18,0 | 0,0 | 5,1 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARRACACHA | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 37,50 | 30,00 | 24 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 2,4 | 3,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARRACACHA | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARRACACHA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARRACACHA | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARRACACHA | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA EN SALSA DE VERDURAS | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 125,00 | 100,00 | 165 | 20,7 | 9,2 | 0,0 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA EN SALSA DE VERDURAS | 251 | Zanahoria, cruda | 35,29 | 30,00 | 11 | 0,2 | 0,0 | 2,5 | 0,1 | 8,1 | 10,5 | 210,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA EN SALSA DE VERDURAS | 150 | Cebolla cabezona | 22,22 | 20,00 | 7 | 0,3 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 12,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA EN SALSA DE VERDURAS | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 13,00 | 13,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 0,9 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA EN SALSA DE VERDURAS | 215 | Pimentón rojo | 23,53 | 20,00 | 6 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 0,8 | 47,4 | 0,0 | 156,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA EN SALSA DE VERDURAS | 129 | Ajo | 0,32 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA EN SALSA DE VERDURAS | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA EN SALSA DE VERDURAS | | Orégano | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA EN SALSA DE VERDURAS | 374 | Aceite, de soya | 4,00 | 4,00 | 36 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ VERDE | 113 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ VERDE | 170 | Espinaca, cruda | 16,67 | 10,00 | 2 | 0,3 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 12,3 | 4,4 | 53,3 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ VERDE | 153 | Cebolla junca, tallos | 25,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,1 | 3,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ VERDE | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ VERDE | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ VERDE | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PAPA CRIOLLA DORADA | 194 | Papa criolla, con cáscara, cruda | 50,00 | 50,00 | 43 | 1,1 | 0,1 | 9,5 | 0,5 | 0,5 | 9,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PAPA CRIOLLA DORADA | 374 | Aceite, de soya | 3,00 | 3,00 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PAPA CRIOLLA DORADA | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA, CILANTRO Y VINAGRE | 244 | Tomate, pulpa | 25,00 | 20,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,3 | 91,2 | 0,0 | 22,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA, CILANTRO Y VINAGRE | 209 | Pepino cohombro, sin cáscara | 26,67 | 20,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 10,2 | 0,0 | 0,4 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA, CILANTRO Y VINAGRE | 251 | Zanahoria, cruda | 23,53 | 20,00 | 7 | 0,1 | 0,0 | 1,7 | 0,1 | 5,4 | 7,0 | 140,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA, CILANTRO Y VINAGRE | 159 | Cilantro, hojas | 1,11 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 3,9 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA, CILANTRO Y VINAGRE | 745 | Vinagre | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA, CILANTRO Y VINAGRE | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE GUAYABA | 309 | Guayaba, maduro, pulpa | 66,67 | 50,00 | 20 | 0,5 | 0,2 | 4,1 | 0,4 | 8,5 | 5,5 | 53,5 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE GUAYABA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | TÉ EN LECHE | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | TÉ EN LECHE | 744 | Té, hojas | 10,00 | 1,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | TÉ EN LECHE | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ONCES | DERIVADO DE CEREAL | MANTECADA | 712 | Mantecada | 30,00 | 20,00 | 122 | 2,4 | 4,9 | 17,0 | 0,5 | 26,4 | 0,0 | 1,2 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ONCES | FRUTA | NARANJA | 340 | Naranja, zumo | 166,67 | 100,00 | 40 | 0,7 | 0,3 | 9,8 | 1,3 | 33,0 | 2,0 | 2,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE ASADA | 542 | Carne de res, magra | 100,00 | 100,00 | 249 | 17,2 | 20,0 | 0,0 | 2,7 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE ASADA | 737 | Laurel | 0,33 | 0,30 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,5 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE ASADA | 374 | Aceite, de soya | 0,50 | 0,50 | 5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE ASADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ PAJARITO | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ PAJARITO | 225 | Plátano harton, maduro, crudo | 13,33 | 8,00 | 12 | 0,1 | 0,0 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,3 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ PAJARITO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ PAJARITO | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ PAJARITO | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ PAJARITO | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | CALABACIN GUISADO | 147 | Calabaza, sin cáscara, cruda | 88,89 | 80,00 | 17 | 0,6 | 0,0 | 3,6 | 0,2 | 10,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | CALABACIN GUISADO | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 17,00 | 17,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 2,0 | 1,2 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | CALABACIN GUISADO | 150 | Cebolla cabezona | 10,56 | 9,50 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 6,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | CALABACIN GUISADO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | CALABACIN GUISADO | 214 | Perejil | 0,56 | 0,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | CALABACIN GUISADO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | CALABACIN GUISADO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON UVAS | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON UVAS | 364 | Uva isabella, maduro, pulpa | 22,22 | 20,00 | 9 | 0,1 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 1,4 | 1,8 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON UVAS | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| | | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES | | | | 2164 | 88,4 | 70,9 | 294,1 | 16,7 | 1030,9 | 1677,6 | 1575,6 |
| | | | | | | REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL) | | | | 2035 | 71,2 | 45,2 | 254,4 | 8,3 | 950,0 | 1298,9 | 563,9 |
| | | | | | | | | | | | 101,8 | 79,1 | 339,7 | 45,0 | 2000,0 | 2300,0 | 3000,0 |
| | | | | | | NIVEL DE APORTE | | | | 106% | 79% | 63% | 87% | 37% | 52% | 73% | 280% |

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGIA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORIAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGIA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| DESAYUNO | 20 | 25 | 485,7 | 20,8 | 13,8 | 69,8 | 24 |
| NUEVES | 10 | 15 | 256,3 | 9,1 | 6,3 | 41,0 | 13 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 602,4 | 28,9 | 17,9 | 81,5 | 30 |
| ONCES | 10 | 15 | 273,6 | 8,0 | 10,0 | 38,2 | 13 |
| CENA | 20 | 25 | 467,0 | 21,2 | 22,7 | 31,9 | 24 |
| 0 | #¡NDI | #¡NDI | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 0 | #¡NDI | #¡NDI | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 8 | SEMANA 2 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 727 | Café, molido | 5,00 | 5,00 | 22 | 0,7 | 0,6 | 3,4 | 0,3 | 6,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 721 | Panela | 5,00 | 5,00 | 19 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 0,2 | 9,6 | 1,5 | 0,1 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | CHOCOLATE EN LECHE | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | CHOCOLATE EN LECHE | 698 | Chocolate, con azúcar | 15,00 | 15,00 | 70 | 0,6 | 2,5 | 11,3 | 0,5 | 5,4 | 0,0 | 0,3 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | QUESO CAMPESINO | 640 | Queso doble crema | 40,00 | 40,00 | 114 | 9,4 | 7,5 | 2,4 | 0,2 | 162,0 | 190,0 | 38,4 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | PAN DE SAL | 80 | Pan de sal | 30,00 | 30,00 | 98 | 3,3 | 1,9 | 16,7 | 1,2 | 10,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | DESAYUNO | FRUTA | Pitilla | 348 | Pitilla, madura, pulpa | 180,87 | 180,00 | 48 | 0,6 | 0,1 | 11,3 | 0,5 | 16,0 | 3,0 | 8,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | NATILLA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 100,00 | 100,00 | 54 | 3,2 | 3,2 | 3,2 | 0,3 | 120,0 | 52,0 | 95,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | NATILLA | 26 | Fécula de maíz, precocido, secado | 15,00 | 15,00 | 54 | 1,1 | 0,0 | 12,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | NATILLA | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | NUEVES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETAS DE LECHE | 33 | Galleta, dulce | 16,00 | 16,00 | 72 | 1,9 | 2,1 | 12,4 | 0,7 | 6,1 | 117,1 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | NUEVES | FRUTA | FRESAS | 302 | Fresa, madura, fruto entero | 105,26 | 100,00 | 26 | 0,6 | 0,5 | 6,0 | 1,4 | 21,0 | 4,0 | 4,0 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DESMECHADA | 545 | Carne de res, semigorda | 100,00 | 100,00 | 227 | 18,7 | 16,9 | 0,0 | 3,1 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DESMECHADA | 150 | Cebolla cabezona | 13,33 | 12,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 0,1 | 7,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DESMECHADA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 9,50 | 9,50 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DESMECHADA | 215 | Pimentón rojo | 4,71 | 4,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 9,5 | 0,0 | 31,2 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DESMECHADA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DESMECHADA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DESMECHADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE FRIJOLES | 948 | Fríjol rojo | 40,00 | 40,00 | 134 | 8,2 | 0,9 | 23,4 | 2,8 | 40,0 | 6,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE FRIJOLES | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 12,00 | 12,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,4 | 0,8 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE FRIJOLES | 153 | Cebolla junca, tallos | 23,75 | 9,50 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE FRIJOLES | 228 | Plátano hartón, verde, crudo | 46,15 | 30,00 | 47 | 0,4 | 0,1 | 11,3 | 0,2 | 2,4 | 7,8 | 31,8 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE FRIJOLES | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE FRIJOLES | 159 | Cilantro, hojas | 1,11 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 3,9 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE FRIJOLES | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE FRIJOLES | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 3,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 743 | Sal | 0,35 | 0,35 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 138,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO | PAPA SALADA | 200 | Papa pastusa, con cáscara, cruda | 50,00 | 50,00 | 41 | 1,1 | 0,1 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO | PAPA SALADA | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE AGUACATE, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN | 253 | Aguacate lorena, maduro, pulpa | 33,33 | 20,00 | 29 | 0,3 | 2,7 | 0,9 | 0,1 | 2,0 | 0,0 | 0,6 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE AGUACATE, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN | 179 | Lechuga común | 36,36 | 20,00 | 2 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 8,8 | 1,2 | 2,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE AGUACATE, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN | 244 | Tomate, pulpa | 25,00 | 20,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,3 | 91,2 | 0,0 | 22,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE AGUACATE, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN | 159 | Cilantro, hojas | 1,11 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 3,9 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE AGUACATE, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN | 320 | Limón, pulpa | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE AGUACATE, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | LIMONADA CON PANELA | 320 | Limón, pulpa | 60,00 | 30,00 | 12 | 0,1 | 0,1 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | LIMONADA CON PANELA | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE GUANÁBANA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE GUANÁBANA | 307 | Guanábana, pulpa | 71,43 | 50,00 | 14 | 0,3 | 0,1 | 3,0 | 0,1 | 5,5 | 4,5 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE GUANÁBANA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ONCES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETAS DUCALES | 30 | Galleta, cracker | 24,00 | 24,00 | 111 | 1,1 | 3,5 | 18,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO A LA PLANCHA | 480 | Carne de cerdo, lomo | 100,00 | 100,00 | 141 | 27,2 | 3,7 | 0,0 | 0,5 | 10,0 | 39,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO A LA PLANCHA | 0 | Orégano | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO A LA PLANCHA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO A LA PLANCHA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ CON AJO/CEBOLLÍ | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ CON AJO/CEBOLLÍ | 932 | Ajopipil | 4,00 | 4,00 | 23 | 0,7 | 2,1 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ CON AJO/CEBOLLÍ | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ CON AJO/CEBOLLÍ | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ CON AJO/CEBOLLÍ | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ CON AJO/CEBOLLÍ | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | PEPINO GUISADO | 213 | Pepino, crudo | 88,89 | 80,00 | 15 | 0,6 | 0,5 | 2,1 | 1,4 | 5,6 | 3,2 | 2,4 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | PEPINO GUISADO | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | PEPINO GUISADO | 244 | Tomate, pulpa | 28,75 | 23,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 0,3 | 104,9 | 0,0 | 25,3 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | PEPINO GUISADO | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | PEPINO GUISADO | 374 | Aceite, de soya | 0,50 | 0,50 | 5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | PEPINO GUISADO | 743 | Sal | 0,15 | 0,15 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 59,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ | 333 | Maracuyá, maduro, pulpa | 66,67 | 20,00 | 12 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 0,3 | 1,8 | 0,0 | 34,6 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES | 2662 | 96,3 | 64,6 | 272,1 | 17,9 | 1093,0 | 1518,3 | 597,5 |
| REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y | 2035 | 71,2 | 45,2 | 254,4 | 8,3 | 950,0 | 1250,0 | 583,0 |
| NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL) | | 101,8 | 79,1 | 339,7 | 45,8 | 2280,0 | 2280,0 | 2920,0 |
| NIVEL DE APORTE | 131% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO |

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes. **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado. **AI** - Ingesta Adecuada. **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

| PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE Hacienda |
| DESAYUNO | 20 | 25 | 410,8 | 18,6 | 16,9 | 46,4 | 20 |
| NUEVES | 10 | 15 | 243,6 | 8,1 | 5,8 | 41,8 | 12 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 719,1 | 32,6 | 23,9 | 93,2 | 35 |
| ONCES | 10 | 15 | 237,4 | 8,2 | 8,4 | 34,4 | 12 |
| CENA | 20 | 25 | 451,6 | 30,0 | 9,1 | 48,1 | 20 |
| 6 | #¡ND | #¡ND | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 8 | #¡ND | #¡ND | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 9 | SEMANA 2 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FELICIA | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FELICIA | 301 | Fréjol, maduro, fruto entero | 20,00 | 20,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 0,9 | 0,4 | 8,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FELICIA | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE MAIZENA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE MAIZENA | 26 | Fécula de maíz, precocida, secado | 15,00 | 15,00 | 54 | 1,1 | 0,0 | 12,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE MAIZENA | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVOS PERICOS | 675 | Huevo de gallina | 55,56 | 50,00 | 75 | 6,3 | 5,4 | 0,4 | 0,9 | 26,5 | 60,0 | 88,5 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVOS PERICOS | 244 | Tomate, pulpa | 12,50 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 45,6 | 0,0 | 11,9 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVOS PERICOS | 150 | Cebolla cabezona | 5,56 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 3,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVOS PERICOS | 374 | Aceite, de soya | 5,00 | 5,00 | 45 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVOS PERICOS | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | PAN ROLLO | 80 | Pan de sal | 30,00 | 30,00 | 98 | 3,3 | 1,9 | 16,7 | 1,2 | 10,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | DESAYUNO | FRUTA | UVAS | 364 | Uva isabella, maduro, pulpa | 111,11 | 100,00 | 42 | 0,4 | 0,0 | 10,2 | 0,0 | 7,0 | 9,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | AVENA FRÍA CON MORA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | AVENA FRÍA CON MORA | 14 | Avena en hojuelas | 15,00 | 15,00 | 51 | 1,9 | 0,9 | 9,1 | 0,6 | 12,9 | 1,4 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | AVENA FRÍA CON MORA | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | AVENA FRÍA CON MORA | 339 | Mora de castilla, pulpa | 44,44 | 40,00 | 25 | 0,4 | 0,0 | 5,8 | 0,7 | 16,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | NUEVES | DERIVADO DE CEREAL | MANTECADA | 712 | Mantecada | 30,00 | 30,00 | 122 | 2,4 | 4,9 | 17,0 | 0,5 | 26,4 | 0,0 | 1,2 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 37,50 | 30,00 | 24 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 2,4 | 3,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 124 | Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda | 15,38 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,6 | 0,0 | 34,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 170 | Espinaca, cruda | 6,67 | 4,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 4,9 | 2,6 | 21,3 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 134 | Apio, tallo, crudo | 6,00 | 3,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 4,7 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 251 | Zanahoria, cruda | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 70,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 175 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 6,0 | 0,0 | 1,7 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA SUDADA | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 125,00 | 100,00 | 165 | 20,7 | 9,2 | 0,0 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA SUDADA | 150 | Cebolla cabezona | 7,78 | 7,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 4,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA SUDADA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA SUDADA | 215 | Pimentón rojo | 5,88 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 11,9 | 0,0 | 39,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA SUDADA | 129 | Ajo | 0,32 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA SUDADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA SUDADA | 214 | Perejil | 0,33 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA SUDADA | 374 | Aceite, de soya | 3,00 | 3,00 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ESPAGUETIS GUISADOS | 93 | Pasta alimenticia | 40,00 | 40,00 | 136 | 3,9 | 0,2 | 29,8 | 1,6 | 10,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ESPAGUETIS GUISADOS | 244 | Tomate, pulpa | 12,50 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 45,6 | 0,0 | 11,9 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ESPAGUETIS GUISADOS | 150 | Cebolla cabezona | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 6,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ESPAGUETIS GUISADOS | 215 | Pimentón rojo | 11,76 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 0,4 | 23,7 | 0,0 | 78,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ESPAGUETIS GUISADOS | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ESPAGUETIS GUISADOS | 7 | Albahaca | 0,50 | 0,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ESPAGUETIS GUISADOS | 374 | Aceite, de soya | 6,02 | 6,00 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ESPAGUETIS GUISADOS | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PAPA A LA FRANCESA | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 62,50 | 50,00 | 40 | 1,0 | 0,1 | 8,8 | 0,4 | 4,0 | 5,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PAPA A LA FRANCESA | 374 | Aceite, de soya | 6,00 | 6,00 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PAPA A LA FRANCESA | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL | 209 | Pepino cohombro, sin cáscara | 40,00 | 30,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 0,2 | 15,3 | 0,0 | 0,6 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL | 251 | Zanahoria, cruda | 35,29 | 30,00 | 11 | 0,2 | 0,0 | 2,5 | 0,1 | 8,1 | 10,5 | 210,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL | 159 | Cilantro, hojas | 7,78 | 7,00 | 4 | 0,3 | 0,0 | 0,6 | 0,5 | 18,2 | 0,0 | 27,3 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL | 745 | Vinagre | 2,00 | 2,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE LULO | 321 | Lulo, maduro, pulpa | 83,33 | 50,00 | 19 | 0,5 | 0,1 | 4,1 | 0,3 | 5,0 | 0,5 | 16,5 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE LULO | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | YOGURT | 649 | Yogurt entero, con dulce | 150,00 | 150,00 | 122 | 4,4 | 4,2 | 16,8 | 0,3 | 133,5 | 63,0 | 82,5 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ONCES | FRUTA | PERA | 367 | Pera, maduro, pulpa | 117,65 | 100,00 | 44 | 0,3 | 0,2 | 10,3 | 0,4 | 8,0 | 1,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ONCES | DERIVADO DE CEREAL | ROSCÓN CON AREQUIPE | 108 | Roscón, con arequipe | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,5 | 2,6 | 26,5 | 1,5 | 23,2 | 302,8 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 563 | Carne de res, molida | 100,00 | 100,00 | 150 | 19,2 | 8,1 | 0,0 | 1,6 | 11,1 | 60,5 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 30,00 | 12,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 244 | Tomate, pulpa | 26,25 | 21,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,3 | 95,8 | 0,0 | 23,1 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 215 | Pimentón rojo | 4,71 | 4,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 9,5 | 0,0 | 31,2 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 737 | Laurel | 0,33 | 0,30 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,5 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 374 | Aceite, de soya | 3,00 | 3,00 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ BLANCO | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ BLANCO | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ BLANCO | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ BLANCO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ BLANCO | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 124 | Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda | 123,08 | 80,00 | 32 | 0,7 | 0,3 | 6,6 | 0,2 | 20,8 | 0,0 | 272,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 153 | Cebolla junca, tallos | 25,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 3,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 244 | Tomate, pulpa | 8,75 | 7,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 31,9 | 0,0 | 7,7 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 20,00 | 20,00 | 11 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,1 | 24,0 | 10,4 | 19,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 0,50 | 0,50 | 4 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 743 | Sal | 0,15 | 0,15 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 59,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANZANA | 332 | Manzana, maduro, pulpa | 23,53 | 20,00 | 13 | 0,1 | 0,0 | 3,0 | 0,1 | 3,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANZANA | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANZANA | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| | | | | | | **REQUERIMETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | 2035 | **71,2** | **45,2** | **254,4** | **8,3** | **950,0** | **1258,0** | **583,0** |
| | | | | | | | | | | **101,8** | **79,1** | **339,7** | **45,0** | **2000,0** | **2356,0** | **3090,0** |
| | | | | | | **NIVEL DE APORTE** | | | 100% | 70% | 56% | 75% | 18% | 48% | 53% | 19% |

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| DESAYUNO | 20 | 25 | 425,7 | 16,0 | 17,2 | 52,1 | 21 |
| NUEVES | 10 | 15 | 306,9 | 9,5 | 10,6 | 43,6 | 15 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 609,2 | 28,8 | 25,6 | 65,7 | 30 |
| ONCES | 10 | 15 | 305,1 | 7,1 | 7,0 | 53,6 | 15 |
| CENA | 20 | 25 | 441,2 | 24,2 | 13,8 | 55,1 | 22 |
| 6 | #¡NDI | #¡NDI | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 6 | #¡NDI | #¡NDI | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 10 | SEMANA 2 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 727 | Café, molido | 5,00 | 5,00 | 22 | 0,7 | 0,6 | 3,4 | 0,3 | 6,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 721 | Panela | 5,00 | 5,00 | 19 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 0,2 | 9,6 | 1,5 | 0,1 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE SIN LECHE | AGUA DE PANELA | 721 | Panela | 16,00 | 16,00 | 59 | 0,1 | 0,0 | 14,7 | 0,8 | 30,6 | 4,8 | 0,3 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CHANGUA CON HUEVO | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CHANGUA CON HUEVO | 675 | Huevo de gallina | 55,56 | 50,00 | 75 | 6,3 | 5,4 | 0,4 | 0,9 | 26,5 | 60,0 | 88,5 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CHANGUA CON HUEVO | 159 | Cilantro, hojas | 5,56 | 5,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,4 | 0,4 | 13,0 | 0,0 | 1k5 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CHANGUA CON HUEVO | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CHANGUA CON HUEVO | 743 | Sal | 0,10 | 0,10 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 39,3 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CHANGUA CON HUEVO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | TOSTADAS | 114 | Tostada | 40,00 | 40,00 | 160 | 1,9 | 2,7 | 32,0 | 0,6 | 16,0 | 58,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | DESAYUNO | FRUTA | MANZANERINA | 327 | Manzanerina, puree | 142,86 | 100,00 | 50 | 0,8 | 0,1 | 11,4 | 0,3 | 30,0 | 2,0 | 16,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE MORA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE MORA | 339 | Mora de castilla, pulpa | 55,56 | 50,00 | 32 | 0,5 | 0,1 | 7,3 | 0,9 | 21,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE MORA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | NUEVES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETA DULCE | 33 | Galleta, dulce | 24,00 | 24,00 | 108 | 1,5 | 3,1 | 18,6 | 1,0 | 9,1 | 175,7 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE FIDEOS | 91 | Pasta alimenticia | 10,00 | 10,00 | 35 | 1,2 | 0,0 | 7,6 | 0,1 | 2,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE FIDEOS | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 37,50 | 30,00 | 24 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 2,4 | 3,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE FIDEOS | 251 | Zanahoria, cruda | 17,65 | 15,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 4,1 | 5,3 | 105,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE FIDEOS | 175 | Habichuela, cruda | 16,67 | 15,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 0,8 | 0,2 | 9,0 | 0,0 | 2,6 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE FIDEOS | 159 | Cilantro, hojas | 11,11 | 10,00 | 5 | 0,4 | 0,0 | 0,8 | 0,7 | 26,0 | 0,0 | 39,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE FIDEOS | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE FIDEOS | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE FIDEOS | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO AL TOMILLO | 460 | Carne de cerdo, lomo | 100,00 | 100,00 | 141 | 27,2 | 3,7 | 0,0 | 0,5 | 10,0 | 39,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO AL TOMILLO | | Tomillo | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO AL TOMILLO | 374 | Aceite, de soya | 3,50 | 3,50 | 32 | 0,0 | 3,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO AL TOMILLO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON PIMIENTON | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON PIMIENTON | 215 | Pimentón rojo | 11,76 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 0,4 | 23,7 | 0,0 | 76,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON PIMIENTON | 153 | Cebolla junca, tallos | 25,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON PIMIENTON | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON PIMIENTON | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON PIMIENTON | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PLÁTANO MELAO | 225 | Platano harton, maduro, crudo | 83,33 | 50,00 | 76 | 0,6 | 0,1 | 18,2 | 0,0 | 0,0 | 16,5 | 27,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PLÁTANO MELAO | | Canela | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PLÁTANO MELAO | 721 | Panela | 12,00 | 12,00 | 45 | 0,1 | 0,0 | 11,0 | 0,6 | 22,9 | 3,6 | 0,2 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA, CILANTRO Y LIMÓN | 234 | Remolacha, sin cáscara, cruda | 37,50 | 30,00 | 13 | 0,4 | 0,0 | 2,9 | 0,2 | 9,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA, CILANTRO Y LIMÓN | 250 | Zanahoria, cocida | 30,00 | 30,00 | 10 | 0,3 | 0,1 | 2,1 | 0,2 | 9,0 | 8,4 | 736,5 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA, CILANTRO Y LIMÓN | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA, CILANTRO Y LIMÓN | 320 | Limón, pulpa | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA, CILANTRO Y LIMÓN | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE MANGO | 309 | Mango, maduro, pulpa | 100,00 | 50,00 | 33 | 0,3 | 0,1 | 8,0 | 0,3 | 7,5 | 2,0 | 70,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE MANGO | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | LECHE | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ONCES | DERIVADO DE CEREAL | MOJICÓN | 77 | Pan de dulce | 40,00 | 40,00 | 132 | 3,6 | 2,6 | 23,6 | 1,2 | 12,4 | 81,2 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ONCES | FRUTA | BANANO | 269 | Banano común, maduro, pulpa | 142,86 | 100,00 | 88 | 1,5 | 0,1 | 20,1 | 0,9 | 8,0 | 3,0 | 22,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DESMECHADA | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 125,00 | 100,00 | 165 | 20,7 | 9,2 | 0,0 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DESMECHADA | 244 | Tomate, pulpa | 12,50 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 45,6 | 0,0 | 11,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DESMECHADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DESMECHADA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DESMECHADA | 215 | Pimentón rojo | 5,88 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 11,9 | 0,0 | 39,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DESMECHADA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DESMECHADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ | ARROZ VERDE | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ | ARROZ VERDE | 170 | Espinaca, cruda | 13,33 | 8,00 | 2 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 9,8 | 5,3 | 42,6 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ | ARROZ VERDE | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ | ARROZ VERDE | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ | ARROZ VERDE | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ | ARROZ VERDE | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | CALABAZA GUISADA | 147 | Calabaza, sin cáscara, cruda | 88,89 | 80,00 | 17 | 0,6 | 0,0 | 3,6 | 0,2 | 10,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | CALABAZA GUISADA | 244 | Tomate, pulpa | 37,50 | 30,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 1,0 | 0,5 | 136,8 | 0,0 | 33,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | CALABAZA GUISADA | 100 | Cebolla cabezona | 16,67 | 15,00 | 5 | 0,2 | 0,0 | 1,0 | 0,1 | 9,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | CALABAZA GUISADA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | CALABAZA GUISADA | 214 | Perejil | 0,56 | 0,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | CALABAZA GUISADA | 374 | Aceite, de soya | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | CALABAZA GUISADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PAPAYA | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PAPAYA | 343 | Papaya, maduro, pulpa | 28,57 | 20,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,4 | 0,1 | 4,8 | 1,0 | 47,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PAPAYA | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| | | | | | 0 | AZÚCAR | | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES | | 2030 | 71,9 | 60,5 | 307,9 | 15,3 | 960,0 | 1132,0 | 1580,5 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| REQUERIMETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL) | | 2035 | 71,2 | 45,2 | 254,4 | 8,3 | 950,0 | 1250,0 | 563,0 |
| | | | 101,9 | 79,1 | 339,7 | 45,9 | 2200,0 | 2200,0 | 2600,0 |
| NIVEL DE APORTE | | 101% | NAEL ADECUADO | NAEL ADECUADO | NAEL ADECUADO | NAEL ADECUADO | NAEL ADECUADO | NAEL ADECUADO | NAEL ADECUADO |

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes. **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado. **AI** - Ingesta Adecuada.
**UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE Hacienda |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| DESAYUNO | 20 | 25 | 429,6 | 14,4 | 12,2 | 65,7 | 21 |
| NUEVES | 10 | 15 | 252,5 | 6,8 | 7,9 | 38,6 | 12 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 602,6 | 34,7 | 8,8 | 96,7 | 30 |
| ONCES | 10 | 15 | 300,6 | 9,9 | 7,5 | 48,5 | 15 |
| CENA | 20 | 25 | 403,1 | 25,4 | 13,5 | 50,2 | 21 |
| 0 | #¡DIV/0! | #¡DIV/0! | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 0 | #¡DIV/0! | #¡DIV/0! | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 11 | SEMANA 2 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA | 348 | Piña, maduro, pulpa | 36,36 | 20,00 | 10 | 0,1 | 0,0 | 2,2 | 0,1 | 3,2 | 0,6 | 1,6 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | TÉ EN LECHE | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | TÉ EN LECHE | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | TÉ EN LECHE | 744 | Té, hojas | 10,00 | 1,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CALDO DE CARNE CON PAPA | 542 | Carne de res, magra | 60,00 | 60,00 | 149 | 10,3 | 12,0 | 0,0 | 1,6 | 3,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CALDO DE CARNE CON PAPA | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 81,25 | 65,00 | 52 | 1,3 | 0,1 | 11,4 | 0,5 | 5,2 | 6,5 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CALDO DE CARNE CON PAPA | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CALDO DE CARNE CON PAPA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CALDO DE CARNE CON PAPA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CALDO DE CARNE CON PAPA | 159 | Cilantro, hojas | 5,56 | 5,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,4 | 0,4 | 13,0 | 0,0 | 19,5 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPUELA | 47 | Harina de trigo | 35,00 | 35,00 | 122 | 4,3 | 0,2 | 25,5 | 0,6 | 7,7 | 66,5 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPUELA | 675 | Huevo de gallina | 10,00 | 9,00 | 14 | 1,1 | 1,0 | 0,1 | 0,2 | 4,8 | 10,8 | 15,9 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPUELA | 688 | Azúcar, blanco | 1,25 | 1,25 | 5 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPUELA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPUELA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | DESAYUNO | FRUTA | GRANADILLA | 305 | Granadilla, madura, pulpa | 133,33 | 40,00 | 26 | 0,8 | 0,6 | 4,3 | 0,4 | 4,8 | 8,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | NUEVES | LÁCTEO | FLAN | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 100,00 | 100,00 | 54 | 3,2 | 3,2 | 3,2 | 0,3 | 120,0 | 52,0 | 95,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | NUEVES | LÁCTEO | FLAN | 675 | Huevo de gallina | 11,11 | 10,00 | 15 | 1,3 | 1,1 | 0,1 | 0,2 | 5,3 | 12,0 | 17,7 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | NUEVES | LÁCTEO | FLAN | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | NUEVES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETAS WAFFER | 35 | Galleta, dulce, wafer | 24,00 | 24,00 | 109 | 1,3 | 3,2 | 18,6 | 0,7 | 5,0 | 138,2 | 0,7 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | NUEVES | FRUTA | NARANJA | 340 | Naranja, zumo | 166,67 | 100,00 | 40 | 0,7 | 0,3 | 8,6 | 1,3 | 33,0 | 2,0 | 0,0 |
| | | | | | | | 0 | #¿DIV/0! | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | 0 | #¿DIV/0! | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO SUDADO | 532 | Carne de pollo, pierna con piel | 200,00 | 120,00 | 217 | 21,7 | 14,5 | 0,0 | 1,2 | 12,0 | 94,8 | 28,8 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO SUDADO | 150 | Cebolla cabezona | 7,78 | 7,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 4,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO SUDADO | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO SUDADO | 215 | Pimentón rojo | 11,76 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 0,4 | 23,7 | 0,0 | 78,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO SUDADO | 129 | Ajo | 0,32 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO SUDADO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO SUDADO | 214 | Perejil | 0,33 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO SUDADO | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA | 933 | Arveja seca | 40,00 | 40,00 | 128 | 9,6 | 0,3 | 21,6 | 1,8 | 24,0 | 10,0 | 8,8 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 12,00 | 12,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,4 | 0,8 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA | 153 | Cebolla junca, tallos | 23,75 | 9,50 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA | 251 | Zanahoria, cruda | 17,65 | 15,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 4,1 | 5,3 | 105,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 37,50 | 30,00 | 24 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 2,4 | 3,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA | 159 | Cilantro, hojas | 1,11 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 3,9 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 159 | Cilantro, hojas | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,4 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 3,0 | 0,0 | 69,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 153 | Cebolla junca, tallos | 25,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 129 | Ajo | 0,62 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 743 | Sal | 0,50 | 0,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 196,6 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PURÉ DE PAPA CRIOLLA | 194 | Papa criolla, con cáscara, cruda | 50,00 | 50,00 | 43 | 1,1 | 0,1 | 9,5 | 0,5 | 0,5 | 9,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PURÉ DE PAPA CRIOLLA | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 1,50 | 1,50 | 11 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PURÉ DE PAPA CRIOLLA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 15,00 | 15,00 | 8 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 18,0 | 7,8 | 14,3 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PURÉ DE PAPA CRIOLLA | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA PICO DE GALLO | 244 | Tomate, pulpa | 37,50 | 30,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 1,0 | 0,5 | 136,8 | 0,0 | 33,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA PICO DE GALLO | 150 | Cebolla cabezona | 22,22 | 20,00 | 7 | 0,3 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 12,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA PICO DE GALLO | 215 | Pimentón rojo | 11,76 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 0,4 | 23,7 | 0,0 | 78,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA PICO DE GALLO | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA PICO DE GALLO | 320 | Limón, pulpa | 3,00 | 1,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA PICO DE GALLO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE FEIJOA | 301 | Feijoa, maduro, fruto entero | 50,00 | 50,00 | 13 | 0,9 | 0,0 | 2,3 | 1,0 | 20,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE FEIJOA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE CURUBA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE CURUBA | 298 | Curuba, maduro, pulpa | 100,00 | 50,00 | 18 | 0,3 | 0,1 | 3,9 | 0,5 | 3,5 | 42,5 | 85,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE CURUBA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ONCES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETAS SALTIN CON MERMELADA | 32 | Galleta, de soda | 18,00 | 18,00 | 74 | 1,7 | 1,3 | 14,0 | 1,2 | 6,8 | 241,6 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ONCES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETAS SALTIN CON MERMELADA | 716 | Mermelada | 5,00 | 5,00 | 14 | 0,0 | 0,0 | 3,5 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE ASADA | 542 | Carne de res, magra | 100,00 | 100,00 | 249 | 17,2 | 20,0 | 0,0 | 2,7 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE ASADA | 737 | Laurel | 0,33 | 0,30 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,5 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE ASADA | 374 | Aceite, de soya | 0,50 | 0,50 | 5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE ASADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON MAZORCA | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON MAZORCA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON MAZORCA | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON MAZORCA | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON MAZORCA | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON MAZORCA | 60 | Maíz común, desgranado | 4,00 | 4,00 | 15 | 0,3 | 0,2 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE | 179 | Lechuga común | 36,36 | 20,00 | 2 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 8,8 | 1,2 | 2,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE | 209 | Pepino cohombro, sin cáscara | 26,67 | 20,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 10,2 | 0,0 | 0,4 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE | 244 | Tomate, pulpa | 25,00 | 20,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,3 | 91,2 | 0,0 | 22,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE | 745 | Vinagre | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON NARANJA | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON NARANJA | 340 | Naranja, zumo | 33,33 | 20,00 | 9 | 0,1 | 0,1 | 1,8 | 0,3 | 6,6 | 0,4 | 0,4 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON NARANJA | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| | | | | | | | 0 | #¿DIV/0! | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | 2170 | 96,8 | 76,3 | 274,5 | 24,0 | 1082,3 | 2018,2 | 662,6 | |
| **REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | 2035 | **71,2** | **45,2** | **254,4** | **8,3** | **950,0** | **1250,0** | **563,0** | |
| | | **101,9** | **79,1** | **330,7** | **45,9** | **2000,0** | **2300,0** | **3000,0** | |
| **NIVEL DE APORTE** | 107% | Bajo | Bajo | Bajo | Bajo | Bajo | Bajo | Bajo | 11 |
| | | Adecuado | Adecuado | Adecuado | Adecuado | Adecuado | Adecuado | Adecuado | |

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| DESAYUNO | 20 | 25 | 483,0 | 23,1 | 19,8 | 55,6 | 24 | 11 |
| NUEVES | 10 | 15 | 345,8 | 6,5 | 7,7 | 37,8 | 12 | 11 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 691,6 | 39,2 | 20,5 | 87,6 | 34 | 11 |
| ONCES | 10 | 15 | 218,7 | 6,9 | 6,1 | 34,1 | 11 | 11 |
| CENA | 20 | 25 | 473,4 | 21,0 | 22,0 | 47,9 | 23 | 11 |
| 0 | #¡NÚ | #¡NÚ | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 11 |
| 0 | #¡NÚ | #¡NÚ | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 11 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 12 | SEMANA 2 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 727 | Café, molido | 5,00 | 5,00 | 22 | 0,7 | 0,6 | 3,4 | 0,3 | 6,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 721 | Panela | 5,00 | 5,00 | 19 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 0,2 | 9,6 | 1,5 | 0,1 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | CAFÉ EN LECHE | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | CAFÉ EN LECHE | 727 | Café, molido | 5,00 | 5,00 | 22 | 0,7 | 0,6 | 3,4 | 0,3 | 6,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | CAFÉ EN LECHE | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | EMPAREDADO DE QUESO | 85 | Pan molde | 48,00 | 48,00 | 130 | 4,4 | 0,5 | 27,0 | 2,6 | 68,2 | 567,8 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | EMPAREDADO DE QUESO | 637 | Queso campesino | 40,00 | 40,00 | 106 | 7,5 | 8,1 | 0,6 | 0,2 | 234,4 | 190,8 | 34,8 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | EMPAREDADO DE QUESO | 385 | Mantequilla, sin sal | 4,00 | 4,00 | 30 | 0,0 | 3,3 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 46,8 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | DESAYUNO | FRUTA | PICADO DE MANZANA Y MANGO | 332 | Manzana, maduro, pulpa | 58,82 | 50,00 | 32 | 0,2 | 0,1 | 7,5 | 0,2 | 8,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | DESAYUNO | FRUTA | PICADO DE MANZANA Y MANGO | 329 | Mango, maduro, pulpa | 100,00 | 50,00 | 33 | 0,3 | 0,1 | 8,0 | 0,3 | 7,5 | 2,0 | 70,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | COLADA DE AVENA CON BANANO | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | COLADA DE AVENA CON BANANO | 14 | Avena en hojuelas | 15,00 | 15,00 | 51 | 1,9 | 0,9 | 9,1 | 0,6 | 12,9 | 1,4 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | COLADA DE AVENA CON BANANO | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | COLADA DE AVENA CON BANANO | 269 | Banano común, maduro, pulpa | 57,14 | 40,00 | 35 | 0,6 | 0,0 | 8,0 | 0,4 | 3,2 | 1,2 | 8,8 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | NUEVES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETAS DUCALES | 30 | Galleta, cracker | 24,00 | 24,00 | 111 | 1,1 | 3,5 | 18,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 25 | Cuchuco de trigo, triturado | 10,00 | 10,00 | 35 | 1,3 | 0,1 | 7,2 | 0,4 | 5,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 37,50 | 30,00 | 24 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 2,4 | 3,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 251 | Zanahoria, cruda | 17,65 | 15,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 4,1 | 5,3 | 105,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 175 | Habichuela, cruda | 16,67 | 15,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 0,8 | 0,2 | 9,0 | 0,0 | 2,6 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA EN SALSA BBQ | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 125,00 | 100,00 | 165 | 20,7 | 9,2 | 0,0 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA EN SALSA BBQ | 688 | Azúcar, blanco | 3,00 | 3,00 | 12 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA EN SALSA BBQ | 745 | Vinagre | 5,00 | 5,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA EN SALSA BBQ | 718 | Miel de abejas | 3,00 | 3,00 | 9 | 0,0 | 0,0 | 2,3 | 0,3 | 0,2 | 0,3 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA EN SALSA BBQ | 924 | Salsa de tomate | 3,00 | 3,00 | 3 | 0,1 | 0,1 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA EN SALSA BBQ | 340 | Naranja, zumo | 13,33 | 8,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 2,6 | 0,2 | 0,2 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA EN SALSA BBQ | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ VERDE | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ VERDE | 153 | Cebolla junca, tallos | 25,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 3,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ VERDE | 129 | Ajo | 3,03 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ VERDE | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ VERDE | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | YUCA SUDADA | 249 | Yuca, cruda | 62,50 | 50,00 | 77 | 0,5 | 0,1 | 18,6 | 0,4 | 3,5 | 15,0 | 0,5 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | YUCA SUDADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 25,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 3,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | YUCA SUDADA | 244 | Tomate, pulpa | 18,75 | 15,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,2 | 68,4 | 0,0 | 16,5 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | YUCA SUDADA | 215 | Pimentón rojo | 7,06 | 6,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 14,2 | 0,0 | 46,8 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | YUCA SUDADA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | YUCA SUDADA | 374 | Aceite, de soya | 3,00 | 3,00 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | YUCA SUDADA | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | YUCA SUDADA | | Orégano | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | TORTILLA DE ESPINACA | 170 | Espinaca, cruda | 133,33 | 80,00 | 16 | 2,3 | 0,2 | 1,3 | 1,9 | 98,4 | 52,8 | 426,4 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | TORTILLA DE ESPINACA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 5,00 | 5,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | TORTILLA DE ESPINACA | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | TORTILLA DE ESPINACA | 675 | Huevo de gallina | 22,22 | 20,00 | 30 | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 0,3 | 10,6 | 24,0 | 35,4 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | TORTILLA DE ESPINACA | 47 | Harina de trigo | 10,00 | 10,00 | 35 | 1,2 | 0,1 | 7,3 | 0,2 | 2,2 | 19,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | TORTILLA DE ESPINACA | 374 | Aceite, de soya | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | TORTILLA DE ESPINACA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE MORA | 339 | Mora de castilla, pulpa | 55,56 | 50,00 | 32 | 0,5 | 0,1 | 7,3 | 0,9 | 21,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE MORA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | KUMIS | 624 | Kumis entero con dulce | 150,00 | 150,00 | 134 | 4,4 | 3,8 | 20,4 | 0,2 | 169,5 | 69,0 | 94,5 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ONCES | DERIVADO DE CEREAL | HERPO | | Herpo | 32,00 | 32,00 | 100 | 1,0 | 0,0 | 23,0 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ONCES | FRUTA | MANDARINA | 327 | Mandarina, zumo | 142,86 | 100,00 | 50 | 0,8 | 0,1 | 11,4 | 0,2 | 35,0 | 2,0 | 16,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO EN SALSA AGRIDULCE | 480 | Carne de cerdo, lomo | 100,00 | 100,00 | 141 | 27,2 | 3,7 | 0,0 | 0,5 | 10,0 | 39,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO EN SALSA AGRIDULCE | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO EN SALSA AGRIDULCE | 150 | Cebolla cabezona | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 6,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO EN SALSA AGRIDULCE | 129 | Ajo | 1,58 | 1,50 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO EN SALSA AGRIDULCE | 26 | Fécula de maíz, precocido, secado | 3,00 | 3,00 | 11 | 0,2 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO EN SALSA AGRIDULCE | 718 | Miel de abejas | 5,00 | 5,00 | 16 | 0,0 | 0,0 | 3,9 | 0,5 | 0,4 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO EN SALSA AGRIDULCE | 340 | Naranja, zumo | 8,33 | 5,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,7 | 0,1 | 0,1 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO EN SALSA AGRIDULCE | 320 | Limón, pulpa | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO EN SALSA AGRIDULCE | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 1,00 | 1,00 | 7 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO EN SALSA AGRIDULCE | 214 | Perejil | 0,56 | 0,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON PIMENTON | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON PIMENTON | 215 | Pimentón rojo | 9,41 | 8,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,4 | 0,3 | 19,0 | 0,0 | 62,4 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON PIMENTON | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON PIMENTON | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON PIMENTON | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON PIMENTON | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | VERDURAS ORIENTALES | 251 | Zanahoria, cruda | 21,53 | 20,00 | 7 | 0,1 | 0,0 | 1,7 | 0,1 | 5,4 | 7,0 | 140,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | VERDURAS ORIENTALES | 215 | Pimentón rojo | 23,53 | 20,00 | 6 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 0,8 | 47,4 | 0,0 | 156,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | VERDURAS ORIENTALES | 150 | Cebolla cabezona | 22,22 | 20,00 | 7 | 0,3 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 12,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | VERDURAS ORIENTALES | 147 | Coliflower, sin chicoria, cruda | 22,22 | 20,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | VERDURAS ORIENTALES | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 1,50 | 1,50 | 11 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | VERDURAS ORIENTALES | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | VERDURAS ORIENTALES | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANDARINA | 327 | Mandarina, zumo | 28,57 | 20,00 | 10 | 0,2 | 0,0 | 2,3 | 0,1 | 7,0 | 0,4 | 3,2 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANDARINA | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANDARINA | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | 2208 | 99,3 | 56,4 | 325,9 | 16,7 | 1390,2 | 2208,9 | 1622,5 | | | |
| **REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | 2035 | **71,2** | **45,2** | **254,4** | **8,3** | **950,0** | **1250,0** | **583,0** | | | |
| | | **101,8** | **79,1** | **330,7** | **65,8** | **2200,0** | **2500,0** | **3000,0** | | | |
| **NIVEL DE APORTE** | | 109% | 125% | 128% | 201% | 146% | 177% | 278% | | | 12 |

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGIA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGIA | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 460,0 | 17,9 | 17,5 | 59,3 | 23 | 12 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 306,1 | 8,4 | 9,2 | 47,6 | 15 | 12 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 697,3 | 34,0 | 18,2 | 99,5 | 34 | 12 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 283,0 | 6,3 | 3,9 | 54,8 | 14 | 12 |
| **CENA** | 20 | 25 | 421,6 | 31,9 | 7,1 | 57,8 | 21 | 12 |
| **0** | #¡NÚ | #¡NÚ | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 12 |
| **0** | #¡NÚ | #¡NÚ | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 12 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 13 | SEMANA 2 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA | 302 | Fresa, maduro, fruto entero | 21,05 | 20,00 | 7 | 0,2 | 0,1 | 1,4 | 0,3 | 4,2 | 0,8 | 0,8 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE AVENA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE AVENA | 14 | Avena en hojuelas | 15,00 | 15,00 | 51 | 1,9 | 0,9 | 9,1 | 0,6 | 12,9 | 1,4 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE AVENA | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVOS PERICOS | 675 | Huevo de gallina | 55,56 | 50,00 | 75 | 6,3 | 5,4 | 0,4 | 0,9 | 26,5 | 60,0 | 68,5 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVOS PERICOS | 244 | Tomate, pulpa | 12,50 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 45,6 | 0,0 | 11,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVOS PERICOS | 150 | Cebolla cabezona | 5,56 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 3,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVOS PERICOS | 374 | Aceite, de soya | 5,00 | 5,00 | 45 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVOS PERICOS | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | EN AUELTO | 902 | Bollo de mazorca | 100,00 | 100,00 | 147 | 4,8 | 0,9 | 30,0 | 0,2 | 12,0 | 0,0 | 1,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | DESAYUNO | FRUTA | PERA | 347 | Pera, maduro, pulpa | 117,65 | 100,00 | 44 | 0,3 | 0,2 | 10,3 | 0,4 | 8,0 | 1,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | COLADA DE PLÁTANO | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | COLADA DE PLÁTANO | 888 | Harina de plátano | 12,00 | 12,00 | 43 | 0,3 | 0,0 | 10,4 | 0,2 | 1,3 | 0,0 | 10,8 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | COLADA DE PLÁTANO | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | NUEVES | DERIVADO DE CEREAL | PONQUÉ | 112 | Torta, con harina de trigo | 40,00 | 40,00 | 126 | 3,9 | 1,2 | 24,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | NUEVES | FRUTA | PATILLA | 348 | Patilla, maduro, pulpa | 200,00 | 100,00 | 2 | 0,4 | 0,0 | 0,2 | 0,3 | 4,0 | 0,0 | 40,0 |
| | | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA | 24 | Cuchuco de cebada, triturado | 10,00 | 10,00 | 35 | 0,8 | 0,1 | 7,8 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 37,50 | 30,00 | 24 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 2,4 | 3,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA | 251 | Zanahoria, cruda | 17,65 | 15,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 4,1 | 5,3 | 105,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA | 175 | Habichuela, cruda | 16,67 | 15,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 0,8 | 0,2 | 9,0 | 0,0 | 2,6 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE RES SUDADA | 542 | Carne de res, magra | 100,00 | 100,00 | 249 | 17,2 | 20,0 | 0,0 | 2,7 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE RES SUDADA | 244 | Tomate, pulpa | 25,00 | 20,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,3 | 91,2 | 0,0 | 22,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE RES SUDADA | 150 | Cebolla cabezona | 10,56 | 9,50 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 6,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE RES SUDADA | 215 | Pimentón rojo | 5,88 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 11,9 | 0,0 | 39,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE RES SUDADA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE RES SUDADA | 737 | Laurel | 0,33 | 0,30 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,5 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE RES SUDADA | 374 | Aceite, de soya | 0,50 | 0,50 | 5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE RES SUDADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | CONCHITAS CON MAYONESA | 93 | Pasta alimenticia enriquecida | 40,00 | 40,00 | 136 | 3,9 | 0,2 | 29,8 | 1,6 | 10,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | CONCHITAS CON MAYONESA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | CONCHITAS CON MAYONESA | 393 | Mayonesa, con sal | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 1,7 | 1,2 | 0,0 | 0,7 | 35,6 | 4,2 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | CONCHITAS CON MAYONESA | 159 | Cilantro, hojas | 0,56 | 0,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,3 | 0,0 | 2,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PLÁTANO MADURO ASADO | 225 | Plátano hartón, maduro, crudo | 83,33 | 50,00 | 76 | 0,6 | 0,1 | 18,2 | 0,0 | 0,0 | 16,5 | 27,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PLÁTANO MADURO ASADO | 374 | Aceite, de soya | 0,50 | 0,50 | 5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | CALABACÍN GUISADO | 147 | Calabaza, sin cáscara, cruda | 88,89 | 80,00 | 17 | 0,6 | 0,0 | 3,6 | 0,2 | 10,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | CALABACÍN GUISADO | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 17,00 | 17,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 2,0 | 1,2 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | CALABACÍN GUISADO | 150 | Cebolla cabezona | 10,56 | 9,50 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 6,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | CALABACÍN GUISADO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | CALABACÍN GUISADO | 214 | Perejil | 0,56 | 0,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | CALABACÍN GUISADO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | CALABACÍN GUISADO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO TOMATE DE ARBOL | 357 | Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa | 83,33 | 50,00 | 29 | 0,9 | 0,1 | 6,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 288,5 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO TOMATE DE ARBOL | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | ARROZ CON LECHE | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | ARROZ CON LECHE | 11 | Arroz blanco, crudo | 30,00 | 30,00 | 105 | 2,0 | 0,1 | 23,9 | 0,2 | 3,9 | 5,2 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | ARROZ CON LECHE | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | ARROZ CON LECHE | | Canela | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | ARROZ CON LECHE | | Esencia de vainilla | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ONCES | FRUTA | FRESAS | 302 | Fresa, maduro, fruto entero | 105,26 | 100,00 | 35 | 0,8 | 0,5 | 6,9 | 1,4 | 21,0 | 4,0 | 4,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO DORADO | 532 | Carne de pollo, pierna con piel | 200,00 | 120,00 | 217 | 21,7 | 14,5 | 0,0 | 1,2 | 12,0 | 94,8 | 28,8 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO DORADO | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO DORADO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ AL PEREJIL | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ AL PEREJIL | 214 | Perejil | 8,89 | 8,00 | 4 | 0,2 | 0,1 | 0,6 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 25,6 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ AL PEREJIL | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ AL PEREJIL | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ AL PEREJIL | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ AL PEREJIL | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL | 170 | Espinaca, cruda | 58,33 | 35,00 | 7 | 1,0 | 0,1 | 0,6 | 0,8 | 43,1 | 23,1 | 186,6 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL | 329 | Mango, maduro, pulpa | 30,00 | 15,00 | 10 | 0,1 | 0,0 | 2,4 | 0,1 | 2,3 | 0,6 | 21,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL | 302 | Fresa, maduro, fruto entero | 15,79 | 15,00 | 5 | 0,1 | 0,1 | 1,0 | 0,2 | 3,2 | 0,6 | 0,6 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL | 620 | Crema de leche | 5,00 | 5,00 | 16 | 0,3 | 1,6 | 0,1 | 0,0 | 3,4 | 2,3 | 17,7 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL | 718 | Miel de abejas | 3,00 | 3,00 | 9 | 0,0 | 0,0 | 2,3 | 0,3 | 0,2 | 0,3 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON GUANÁBANA | 307 | Guanábana, pulpa | 28,57 | 20,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 2,2 | 1,8 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON GUANÁBANA | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON GUANÁBANA | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| | | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES | | | 2181 | 88,0 | 77,1 | 298,5 | 46,1 | 966,0 | 1272,2 | 1271,2 |
| REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL) | | | 2030 | 71,2 | 46,2 | 254,4 | 8,3 | 950,0 | 1268,9 | 643,9 |
| | | | | 101,8 | 79,1 | 339,7 | 46,0 | 2000,0 | 2300,0 | 3000,0 |
| NIVEL DE APORTE | | | 107% | 124% | 167% | 117% | 556% | 48% | 100% | 198% |

13

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| DESAYUNO | 20 | 25 | 474,7 | 18,3 | 17,2 | 62,1 | 23 | 13 |
| NUEVES | 10 | 15 | 280,0 | 9,4 | 6,1 | 47,2 | 14 | 13 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 666,0 | 26,0 | 24,2 | 86,0 | 33 | 13 |
| ONCES | 10 | 15 | 248,5 | 7,6 | 5,4 | 42,6 | 12 | 13 |
| CENA | 20 | 25 | 470,8 | 26,5 | 19,1 | 49,9 | 23 | 13 |
| 0 | #¡NDI | #¡NDI | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 13 |
| 0 | #¡NDI | #¡NDI | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 13 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 14 | SEMANA 2 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 727 | Café, molido | 5,00 | 5,00 | 22 | 0,7 | 0,6 | 3,4 | 0,3 | 6,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 721 | Panela | 5,00 | 5,00 | 19 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 0,2 | 9,6 | 1,5 | 0,1 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE MAIZENA CON GUAYABA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE MAIZENA CON GUAYABA | 309 | Guayaba, maduro, pulpa | 53,33 | 40,00 | 16 | 0,4 | 0,1 | 3,3 | 0,3 | 6,8 | 4,4 | 42,8 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE MAIZENA CON GUAYABA | 26 | Fécula de maíz, precocido, secado | 15,00 | 15,00 | 54 | 1,1 | 0,0 | 12,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE MAIZENA CON GUAYABA | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVO REVUELTO CON QUESO | 675 | Huevo de gallina | 55,56 | 50,00 | 75 | 6,3 | 5,4 | 0,4 | 0,9 | 26,5 | 60,0 | 68,5 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVO REVUELTO CON QUESO | 640 | Queso doble crema | 10,00 | 10,00 | 29 | 2,3 | 1,9 | 0,6 | 0,1 | 40,5 | 47,5 | 9,6 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVO REVUELTO CON QUESO | 374 | Aceite, de soya | 3,00 | 3,00 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVO REVUELTO CON QUESO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPA | 43 | Harina de maíz blanco, grano trillado | 35,00 | 35,00 | 128 | 3,2 | 1,3 | 25,9 | 0,9 | 6,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPA | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 4,00 | 4,00 | 29 | 0,0 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPA | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPA | 688 | Azúcar, blanco | 3,00 | 3,00 | 12 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | YOGURT CON CEREAL | 649 | Yogurt entero, con dulce | 150,00 | 150,00 | 122 | 4,4 | 4,2 | 16,8 | 0,3 | 133,5 | 63,0 | 82,5 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | NUEVES | DERIVADO DE CEREAL | YOGURT CON CEREAL | 55 | Hojuelas de maíz | 35,00 | 35,00 | 132 | 2,8 | 0,1 | 29,8 | 0,5 | 3,9 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | NUEVES | FRUTA | PAPAYA | 343 | Papaya, maduro, pulpa | 142,86 | 100,00 | 30 | 0,5 | 0,1 | 6,8 | 0,3 | 24,0 | 5,0 | 235,0 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE MAIZ PETO | 59 | Maíz blanco, trillado | 10,00 | 10,00 | 30 | 0,9 | 0,1 | 6,5 | 1,0 | 1,1 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE MAIZ PETO | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 37,50 | 30,00 | 24 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 2,4 | 3,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE MAIZ PETO | 251 | Zanahoria, cruda | 17,65 | 15,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 4,1 | 5,3 | 105,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE MAIZ PETO | 175 | Habichuela, cruda | 16,67 | 15,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 0,8 | 0,2 | 9,0 | 0,0 | 2,6 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE MAIZ PETO | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE MAIZ PETO | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE MAIZ PETO | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE MAIZ PETO | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO DESMECHADO | 480 | Carne de cerdo, lomo | 100,00 | 100,00 | 141 | 27,2 | 3,7 | 0,0 | 0,5 | 10,0 | 39,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO DESMECHADO | 150 | Cebolla cabezona | 13,33 | 12,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 0,1 | 7,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO DESMECHADO | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 9,50 | 9,50 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO DESMECHADO | 215 | Pimentón rojo | 4,71 | 4,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 9,5 | 0,0 | 31,2 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO DESMECHADO | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO DESMECHADO | 374 | Aceite, de soya | 4,00 | 4,00 | 36 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO DESMECHADO | | Orégano | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO DESMECHADO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON FIDEOS | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON FIDEOS | 93 | Pasta alimenticia | 10,00 | 10,00 | 34 | 1,0 | 0,0 | 7,5 | 0,4 | 2,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON FIDEOS | 153 | Cebolla junca, tallos | 25,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 3,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON FIDEOS | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON FIDEOS | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON FIDEOS | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PURÉ DE PAPA | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 62,50 | 50,00 | 40 | 1,0 | 0,1 | 8,8 | 0,4 | 4,0 | 5,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PURÉ DE PAPA | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 5,00 | 5,00 | 37 | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PURÉ DE PAPA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 6,00 | 6,00 | 3 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 7,2 | 3,1 | 5,7 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PURÉ DE PAPA | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE REPOLLO MORADO, ZANAHORIA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN. | 237 | Repollo morado, crudo | 25,00 | 20,00 | 5 | 0,3 | 0,1 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,8 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE REPOLLO MORADO, ZANAHORIA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN. | 251 | Zanahoria, cruda | 23,53 | 20,00 | 7 | 0,1 | 0,0 | 1,7 | 0,1 | 5,4 | 7,0 | 140,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE REPOLLO MORADO, ZANAHORIA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN. | 244 | Tomate, pulpa | 25,00 | 20,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,3 | 91,2 | 0,0 | 22,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE REPOLLO MORADO, ZANAHORIA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN. | 159 | Cilantro, hojas | 1,11 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 3,9 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE REPOLLO MORADO, ZANAHORIA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN. | 320 | Limón, pulpa | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE REPOLLO MORADO, ZANAHORIA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN. | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE GULUPA | 311 | Gulupa, maduro, pulpa | 166,70 | 50,00 | 37 | 0,5 | 0,1 | 8,5 | 0,3 | 4,5 | 3,5 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE GULUPA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | AVENA FRIA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | AVENA FRIA | 14 | Avena en hojuelas | 15,00 | 15,00 | 51 | 1,9 | 0,9 | 9,1 | 0,6 | 12,9 | 1,4 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | AVENA FRIA | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ONCES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETAS DE LECHE | 33 | Galleta, dulce | 16,00 | 16,00 | 72 | 1,0 | 2,1 | 12,4 | 0,7 | 6,1 | 117,1 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ONCES | FRUTA | PICADO DE PAPAYA Y BANANO | 269 | Banano común, [illegible], pulpa | 71,43 | 50,00 | 44 | 0,8 | 0,1 | 10,1 | 0,5 | 4,0 | 1,5 | 11,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ONCES | FRUTA | PICADO DE PAPAYA Y BANANO | 343 | Papaya, maduro, pulpa | 71,43 | 50,00 | 15 | 0,3 | 0,1 | 3,4 | 0,2 | 12,0 | 2,5 | 117,5 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | ALBONDIGAS DE CARNE | 563 | Carne de res, molida | 100,00 | 100,00 | 150 | 19,2 | 8,1 | 0,0 | 1,6 | 11,1 | 60,5 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | ALBONDIGAS DE CARNE | 47 | Harina de trigo | 5,00 | 5,00 | 17 | 0,6 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 1,1 | 9,5 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | ALBONDIGAS DE CARNE | 675 | Huevo de gallina | 2,22 | 2,00 | 3 | 0,3 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 2,4 | 3,5 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | ALBONDIGAS DE CARNE | 244 | Tomate, pulpa | 12,50 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 45,6 | 0,0 | 11,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | ALBONDIGAS DE CARNE | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | ALBONDIGAS DE CARNE | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | ALBONDIGAS DE CARNE | | Orégano | 0,50 | 0,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | ALBONDIGAS DE CARNE | | Tomillo | 0,50 | 0,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | ALBONDIGAS DE CARNE | 737 | Laurel | 0,56 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,8 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | ALBONDIGAS DE CARNE | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | ALBONDIGAS DE CARNE | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ PAJARITO | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ PAJARITO | 225 | Plátano hartón, maduro, crudo | 13,33 | 8,00 | 12 | 0,1 | 0,0 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,3 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ PAJARITO | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ PAJARITO | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ PAJARITO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ PAJARITO | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | HABICHUELA, ZANAHORIA Y ARVEJA GUISADAS | 175 | Habichuela, cruda | 44,44 | 40,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,2 | 0,4 | 24,0 | 0,0 | 6,8 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | HABICHUELA, ZANAHORIA Y ARVEJA GUISADAS | 251 | Zanahoria, cruda | 41,18 | 35,00 | 13 | 0,2 | 0,0 | 2,9 | 0,1 | 9,5 | 12,3 | 245,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | HABICHUELA, ZANAHORIA Y ARVEJA GUISADAS | 139 | Arveja verde, cruda | 12,50 | 5,00 | 6 | 0,4 | 0,0 | 1,1 | 0,1 | 1,8 | 0,0 | 1,1 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | HABICHUELA, ZANAHORIA Y ARVEJA GUISADAS | 244 | Tomate, pulpa | 15,00 | 12,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,2 | 54,7 | 0,0 | 13,2 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | HABICHUELA, ZANAHORIA Y ARVEJA GUISADAS | 153 | Cebolla junca, tallos | 25,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 3,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | HABICHUELA, ZANAHORIA Y ARVEJA GUISADAS | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | HABICHUELA, ZANAHORIA Y ARVEJA GUISADAS | 374 | Aceite, de soya | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | HABICHUELA, ZANAHORIA Y ARVEJA GUISADAS | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON UVAS | 364 | Uva isabella, maduro, pulpa | 22,22 | 20,00 | 8 | 0,1 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 1,4 | 1,8 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON UVAS | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON UVAS | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES | | | 2147 | 96,1 | 58,9 | 308,1 | 14,5 | 1035,2 | 1832,7 | 1485,4 |
| | | | | | | REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - Al -UL) | | | 2035 | 73,2 | 45,3 | 254,4 | 8,3 | 950,0 | 1266,0 | 583,0 |
| | | | | | | | | | | 101,8 | 79,1 | 233,7 | 65,4 | 2038,0 | 2292,5 | 2292,5 |
| | | | | | | NIVEL DE APORTE | | | 105% | 131% | 74% | 132% | 22% | 214% | 145% | 255% |

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes; **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado; **AI** - Ingesta Adecuada.
**UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

| PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORIAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGIA |
| DESAYUNO | 20 | 25 | 478,0 | 18,1 | 19,7 | 57,2 | 23 |
| NUEVES | 10 | 15 | 283,1 | 7,7 | 4,4 | 53,4 | 14 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 604,3 | 35,8 | 13,6 | 85,0 | 30 |
| ONCES | 10 | 15 | 291,4 | 8,7 | 7,8 | 46,7 | 14 |
| CENA | 20 | 25 | 449,8 | 25,1 | 12,7 | 58,9 | 22 |
| 6 | #NO | #NO | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 6 | #NO | #NO | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 15 | SEMANA 3 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA | 348 | Piña, maduro, pulpa | 36,36 | 20,00 | 10 | 0,12 | 0,0 | 2,2 | 0,1 | 3,2 | 0,6 | 1,6 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | CAFÉ EN LECHE | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | CAFÉ EN LECHE | 727 | Café, molido | 5,00 | 5,00 | 22 | 0,7 | 0,6 | 3,4 | 0,3 | 6,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | CAFÉ EN LECHE | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVO FRITO | 675 | Huevo de gallina | 55,56 | 50,00 | 75 | 6,3 | 5,4 | 0,4 | 0,9 | 26,5 | 60,0 | 88,5 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVO FRITO | 374 | Aceite, de soya | 3,00 | 3,00 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVO FRITO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | PAN DE SAL | 73 | Pan | 30,00 | 30,00 | 104 | 2,7 | 0,7 | 21,9 | 1,3 | 18,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | DESAYUNO | FRUTA | BANANO BOCADILLO | 268 | Banano bocadillo, pulpa | 125,00 | 100,00 | 115 | 1,2 | 0,1 | 27,4 | 0,4 | 5,0 | 0,0 | 20,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE FRESA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE FRESA | 362 | Fresa, maduro, fruto entero | 52,63 | 50,00 | 18 | 0,4 | 0,3 | 3,5 | 0,7 | 10,5 | 2,0 | 2,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE FRESA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | NUEVES | DERIVADO DE CEREAL | ROSCÓN CON AREQUIPE | 108 | Roscón, con arequipe | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,5 | 2,6 | 26,5 | 1,5 | 23,2 | 302,8 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 91 | Pasta alimenticia | 10,00 | 10,00 | 35 | 1,2 | 0,0 | 7,6 | 0,1 | 2,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 37,50 | 30,00 | 24 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 2,4 | 3,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 251 | Zanahoria, cruda | 17,65 | 15,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 4,1 | 5,3 | 105,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 175 | Habichuela, cruda | 16,67 | 15,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 0,8 | 0,2 | 9,0 | 0,0 | 2,6 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 159 | Cilantro, hojas | 11,11 | 10,00 | 5 | 0,4 | 0,0 | 0,8 | 0,7 | 26,0 | 0,0 | 39,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO EN SALSA AGRIDULCE | 480 | Carne de cerdo, lomo | 100,00 | 100,00 | 141 | 27,2 | 3,7 | 0,0 | 0,5 | 10,0 | 39,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO EN SALSA AGRIDULCE | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO EN SALSA AGRIDULCE | 150 | Cebolla cabezona | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 6,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO EN SALSA AGRIDULCE | 129 | Ajo | 1,58 | 1,50 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO EN SALSA AGRIDULCE | 26 | Fécula de maíz, precocido, secado | 3,00 | 3,00 | 11 | 0,2 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO EN SALSA AGRIDULCE | 718 | Miel de abejas | 5,00 | 5,00 | 16 | 0,0 | 0,0 | 3,9 | 0,5 | 0,4 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO EN SALSA AGRIDULCE | 340 | Naranja, zumo | 8,33 | 5,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,7 | 0,1 | 0,1 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO EN SALSA AGRIDULCE | 320 | Limón, pulpa | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO EN SALSA AGRIDULCE | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 1,00 | 1,00 | 7 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO EN SALSA AGRIDULCE | 214 | Perejil | 0,56 | 0,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 103 | Cebolla junca, tallos | 25,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 3,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO | MONEDAS DE PLATANO | 228 | Plátano harton, verde, cruzo | 76,92 | 50,00 | 79 | 0,6 | 0,1 | 18,9 | 0,3 | 4,0 | 13,0 | 53,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO | MONEDAS DE PLATANO | 374 | Aceite, de soya | 3,00 | 3,00 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | PURÉ DE REMOLACHA | 234 | Remolacha, sin cáscara, cruda | 100,00 | 80,00 | 35 | 1,1 | 0,0 | 7,7 | 0,6 | 25,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | PURÉ DE REMOLACHA | 150 | Cebolla cabezona | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 6,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | PURÉ DE REMOLACHA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | PURÉ DE REMOLACHA | 159 | Cilantro, hojas | 1,11 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 3,9 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | PURÉ DE REMOLACHA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE TROPICAL (BANANO, PAPAYA, MANZANA) | 269 | Banano común, maduro, pulpa | 14,29 | 10,00 | 9 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 0,1 | 0,8 | 0,3 | 2,2 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE TROPICAL (BANANO, PAPAYA, MANZANA) | 343 | Papaya, maduro, pulpa | 42,86 | 30,00 | 9 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 0,1 | 7,2 | 1,5 | 70,5 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE TROPICAL (BANANO, PAPAYA, MANZANA) | 332 | Manzana, maduro, pulpa | 11,76 | 10,00 | 6 | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE TROPICAL (BANANO, PAPAYA, MANZANA) | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | COLADA DE MAIZENA CON MANGO | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | COLADA DE MAIZENA CON MANGO | 26 | Fécula de maíz, precocido, secado | 15,00 | 15,00 | 54 | 1,1 | 0,0 | 12,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | COLADA DE MAIZENA CON MANGO | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | COLADA DE MAIZENA CON MANGO | 329 | Mango, maduro, pulpa | 80,00 | 40,00 | 26 | 0,2 | 0,0 | 6,4 | 0,2 | 6,0 | 1,6 | 56,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ONCES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETAS SALTIN CON MERMELADA | 32 | Galleta, de soda | 18,00 | 18,00 | 74 | 1,7 | 1,3 | 14,0 | 1,2 | 6,8 | 241,6 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ONCES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETAS SALTIN CON MERMELADA | 716 | Mermelada | 5,00 | 5,00 | 14 | 0,0 | 0,0 | 3,5 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DESMECHADA | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 125,00 | 100,00 | 165 | 20,7 | 9,2 | 0,0 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DESMECHADA | 244 | Tomate, pulpa | 12,50 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 45,6 | 0,0 | 11,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DESMECHADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DESMECHADA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DESMECHADA | 215 | Pimentón rojo | 5,88 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 11,9 | 0,0 | 39,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DESMECHADA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DESMECHADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ CON AJONJOLÍ | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ CON AJONJOLÍ | 602 | Ajonjolí | 4,00 | 4,00 | 23 | 0,7 | 2,1 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ CON AJONJOLÍ | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ CON AJONJOLÍ | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ CON AJONJOLÍ | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ CON AJONJOLÍ | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO | 170 | Espinaca, cruda | 33,33 | 20,00 | 4 | 0,6 | 0,0 | 0,3 | 0,5 | 24,6 | 13,2 | 106,6 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO | 251 | Zanahoria, cruda | 23,53 | 20,00 | 7 | 0,1 | 0,0 | 1,7 | 0,1 | 5,4 | 7,0 | 140,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO | 244 | Tomate, pulpa | 25,00 | 20,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,3 | 91,2 | 0,0 | 22,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO | 159 | Cilantro, hojas | 1,11 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 3,9 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO | 320 | Limón, pulpa | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FEIJOA | 301 | Feijoa, maduro, fruto entero | 20,00 | 20,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 0,9 | 0,4 | 8,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FEIJOA | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FEIJOA | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES | 2002 | 92,8 | 51,1 | 309,0 | 19,7 | 1017,6 | 1892,2 | 1210,5 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **REQUERIMETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | 2035 | **71,2** | **45,2** | **254,4** | **8,3** | **950,0** | **1250,0** | **563,0** |
| | | **101,8** | **79,1** | **330,7** | **45,0** | **2000,0** | **2300,0** | **3000,0** |
| **NIVEL DE APORTE** | **101%** | **ADECUADO** | **NO ADECUADO** | **NO ADECUADO** | **ADECUADO** | **ADECUADO** | **NO ADECUADO** | **NO ADECUADO** |

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

| PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE Energía |
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 451,9 | 15,7 | 14,6 | 64,8 | 22 | 15 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 369,6 | 7,7 | 7,7 | 42,7 | 13 | 15 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 602,2 | 35,5 | 9,1 | 55,6 | 30 | 15 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 277,7 | 7,8 | 6,1 | 49,0 | 14 | 15 |
| **CENA** | 20 | 25 | 413,4 | 25,9 | 13,6 | 47,1 | 20 | 15 |
| 0 | #¡DIV/0! | #¡DIV/0! | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 15 |
| 0 | #¡DIV/0! | #¡DIV/0! | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 15 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 16 | SEMANA 3 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 727 | Café, molido | 5,00 | 5,00 | 22 | 0,7 | 0,6 | 3,4 | 0,3 | 6,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 721 | Panela | 5,00 | 5,00 | 19 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 0,2 | 9,6 | 1,5 | 0,1 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE SIN LECHE | AGUA DE PANELA | 721 | Panela | 16,00 | 16,00 | 59 | 0,1 | 0,0 | 14,7 | 0,8 | 30,6 | 4,8 | 0,3 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CHANGUA CON HUEVO | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CHANGUA CON HUEVO | 675 | Huevo de gallina | 55,56 | 50,00 | 75 | 6,3 | 5,4 | 0,4 | 0,9 | 26,5 | 60,0 | 88,5 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CHANGUA CON HUEVO | 159 | Cilantro, hojas | 5,56 | 5,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,4 | 0,4 | 13,0 | 0,0 | 19,5 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CHANGUA CON HUEVO | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CHANGUA CON HUEVO | 743 | Sal | 0,10 | 0,10 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 39,3 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CHANGUA CON HUEVO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | TOSTADAS | 114 | Tostada | 40,00 | 40,00 | 160 | 1,9 | 2,7 | 32,0 | 0,6 | 16,0 | 58,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | FRUTA | MANGO | 309 | Mango, maduro, pulpa | 200,00 | 100,00 | 66 | 0,6 | 0,1 | 15,9 | 0,5 | 15,0 | 4,0 | 140,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | ARROZ CON LECHE | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | ARROZ CON LECHE | 11 | Arroz blanco, crudo | 30,00 | 30,00 | 105 | 2,0 | 0,1 | 23,9 | 0,2 | 3,9 | 5,2 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | ARROZ CON LECHE | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | NUEVES | FRUTA | UVAS | 364 | Uva isabella, maduro, pulpa | 111,11 | 100,00 | 42 | 0,4 | 0,0 | 10,2 | 0,0 | 7,0 | 9,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE LENTEJAS | 958 | Lenteja | 40,00 | 40,00 | 130 | 9,4 | 0,2 | 22,6 | 3,8 | 28,0 | 10,8 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE LENTEJAS | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 12,00 | 12,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,4 | 0,8 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE LENTEJAS | 153 | Cebolla junca, tallos | 23,75 | 9,50 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE LENTEJAS | 251 | Zanahoria, cruda | 17,65 | 15,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 4,1 | 5,3 | 105,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE LENTEJAS | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 37,50 | 30,00 | 24 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 2,4 | 3,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE LENTEJAS | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE LENTEJAS | 159 | Cilantro, hojas | 1,11 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 3,9 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE LENTEJAS | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE LENTEJAS | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 543 | Carne de res, molida | 100,00 | 100,00 | 150 | 19,2 | 8,1 | 0,0 | 1,6 | 11,1 | 60,5 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 30,00 | 12,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 244 | Tomate, pulpa | 26,25 | 21,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,3 | 95,8 | 0,0 | 23,1 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 215 | Pimentón rojo | 4,71 | 4,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 9,5 | 0,0 | 31,2 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 737 | Laurel | 0,33 | 0,30 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,5 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 374 | Aceite, de soya | 3,00 | 3,00 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON PIMENTÓN | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON PIMENTÓN | 215 | Pimentón rojo | 11,76 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,4 | 23,7 | 0,0 | 78,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON PIMENTÓN | 153 | Cebolla junca, tallos | 25,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 3,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON PIMENTÓN | 139 | Ají | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON PIMENTÓN | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON PIMENTÓN | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 138,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PAPA EN CASCOS DORADA | 200 | Papa pastusa, con cáscara, cruda | 50,00 | 50,00 | 41 | 1,1 | 0,1 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PAPA EN CASCOS DORADA | 374 | Aceite, de soya | 4,00 | 4,00 | 36 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PAPA EN CASCOS DORADA | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE LECHUGA TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN | 179 | Lechuga común | 54,55 | 30,00 | 2 | 0,2 | 0,0 | 0,4 | 0,3 | 13,2 | 1,8 | 3,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE LECHUGA TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN | 244 | Tomate, pulpa | 37,50 | 30,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 1,0 | 0,5 | 136,8 | 0,0 | 33,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE LECHUGA TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN | 159 | Cilantro, hojas | 1,11 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 3,9 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE LECHUGA TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN | 320 | Limón, pulpa | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE LECHUGA TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE FRUTOS ROJOS (UVA, FRESA, MORA) | 302 | Fresa, maduro, fruto entero | 10,53 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,1 | 0,7 | 0,1 | 2,1 | 0,4 | 0,4 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE FRUTOS ROJOS (UVA, FRESA, MORA) | 364 | Uva isabella, maduro, pulpa | 11,11 | 10,00 | 4 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,7 | 0,9 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE FRUTOS ROJOS (UVA, FRESA, MORA) | 339 | Mora de castilla, pulpa | 33,33 | 30,00 | 19 | 0,3 | 0,0 | 4,4 | 0,5 | 12,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE FRUTOS ROJOS (UVA, FRESA, MORA) | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | YOGURT | 649 | Yogurt entero, con dulce | 150,00 | 150,00 | 122 | 4,4 | 4,2 | 16,8 | 0,3 | 133,5 | 63,0 | 82,5 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ONCES | DERIVADO DE CEREAL | HERPO | | Herpo | 32,00 | 32,00 | 100 | 1,0 | 0,0 | 23,0 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ONCES | FRUTA | MANZANA | 332 | Manzana, maduro, pulpa | 117,65 | 100,00 | 63 | 0,3 | 0,2 | 15,0 | 0,3 | 16,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 125,00 | 100,00 | 165 | 20,7 | 9,2 | 0,0 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS | 150 | Cebolla cabezona | 7,78 | 7,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 4,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS | 215 | Pimentón rojo | 8,24 | 7,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,3 | 16,6 | 0,0 | 54,6 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS | 737 | Laurel | 0,33 | 0,30 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,5 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS | 129 | Ajo | 0,32 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS | | Orégano | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS | 214 | Perejil | 0,33 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS | 374 | Aceite, de soya | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ VERDE | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ VERDE | 170 | Espinaca, cruda | 13,33 | 8,00 | 2 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 9,8 | 5,3 | 42,6 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ VERDE | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ VERDE | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ VERDE | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ VERDE | 743 | | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | VERDURAS ORIENTALES | 251 | Zanahoria, cruda | 23,53 | 20,00 | 7 | 0,1 | 0,0 | 1,7 | 0,1 | 5,4 | 7,0 | 140,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | VERDURAS ORIENTALES | 215 | Pimentón rojo | 23,53 | 20,00 | 6 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 0,8 | 47,4 | 0,0 | 156,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | VERDURAS ORIENTALES | 150 | Cebolla cabezona | 22,22 | 20,00 | 7 | 0,3 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 12,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | VERDURAS ORIENTALES | 147 | Calabaza, sin cáscara, cruda | 22,22 | 20,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | VERDURAS ORIENTALES | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 1,50 | 1,50 | 11 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | VERDURAS ORIENTALES | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | VERDURAS ORIENTALES | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ | 333 | Maracuyá, maduro, pulpa | 66,67 | 20,00 | 12 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 0,3 | 1,8 | 0,0 | 34,6 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | #¿NOMBRE? | | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | #¿NOMBRE? | | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES | 2116 | 88,2 | 53,5 | 319,7 | 17,2 | 962,9 | 1499,4 | 1149,4 |
| REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL) | 2030 | 71,2 | 46,2 | 284,4 | 8,3 | 950,0 | 1258,9 | 643,9 |
| | | 101,8 | 79,1 | 339,7 | 46,0 | 2000,0 | 2299,9 | 3000,0 |
| NIVEL DE APORTE | 104% | 124% | 116% | 112% | 207% | 101% | 119% | 179% |

16

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| DESAYUNO | 20 | 25 | 445,6 | 14,1 | 12,2 | 70,2 | 22 |
| NUEVES | 10 | 15 | 255,5 | 7,2 | 4,9 | 45,9 | 13 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 661,6 | 35,1 | 17,9 | 90,1 | 33 |
| ONCES | 10 | 15 | 284,5 | 5,7 | 4,4 | 54,8 | 14 |
| CENA | 20 | 25 | 428,4 | 25,4 | 13,9 | 50,7 | 21 |
| 0 | #NOMBRE? | #NOMBRE? | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 0 | #NOMBRE? | #NOMBRE? | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

16
16
16
16
16
16

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 17 | SEMANA 3 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA | 339 | Mora de castilla, pulpa | 22,22 | 20,00 | 13 | 0,2 | 0,0 | 2,9 | 0,3 | 8,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE AVENA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE AVENA | 14 | Avena en hojuelas | 15,00 | 15,00 | 51 | 1,9 | 0,9 | 9,1 | 0,6 | 12,9 | 1,4 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE AVENA | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | QUESO CAMPESINO | 637 | Queso campesino | 40,00 | 40,00 | 106 | 7,5 | 8,1 | 0,6 | 0,2 | 234,4 | 190,8 | 34,8 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPA | 43 | Harina de maíz blanco, grano trillado | 35,00 | 35,00 | 126 | 3,2 | 1,3 | 25,9 | 0,9 | 6,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPA | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 4,00 | 4,00 | 29 | 0,0 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPA | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPA | 688 | Azúcar, blanco | 3,00 | 3,00 | 12 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | DESAYUNO | FRUTA | PAPAYA | 343 | Papaya, maduro, pulpa | 142,86 | 100,00 | 30 | 0,5 | 0,1 | 6,8 | 0,3 | 24,0 | 5,0 | 235,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | COLADA DE PLÁTANO | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | COLADA DE PLÁTANO | 888 | Harina de plátano | 12,00 | 12,00 | 43 | 0,3 | 0,0 | 10,4 | 0,2 | 1,3 | 0,0 | 10,8 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | COLADA DE PLÁTANO | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | NUEVES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETAS DE LECHE | 33 | Galleta, dulce | 16,00 | 16,00 | 72 | 1,0 | 2,1 | 12,4 | 0,7 | 6,1 | 117,1 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | NUEVES | FRUTA | MANDARINA | 327 | Mandarina, zumo | 142,86 | 100,00 | 50 | 0,9 | 0,1 | 11,4 | 0,3 | 36,0 | 2,0 | 16,0 |
| | | | | | | 0 | #¿DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | 0 | #¿DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 14 | Avena en hojuelas | 10,00 | 10,00 | 34 | 1,3 | 0,6 | 6,0 | 0,4 | 8,6 | 0,9 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 37,50 | 30,00 | 24 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 2,4 | 3,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 251 | Zanahoria, cruda | 17,65 | 15,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 4,1 | 5,3 | 105,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 175 | Habichuela, cruda | 16,67 | 15,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 0,8 | 0,2 | 9,0 | 0,0 | 2,6 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO DORADO | 532 | Carne de pollo, pierna con piel | 200,00 | 120,00 | 217 | 21,7 | 14,5 | 0,0 | 1,2 | 12,0 | 94,8 | 28,8 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO DORADO | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO DORADO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | MACARRONES EN SALSA VERDE | 93 | Pasta alimenticia, enriquecida | 40,00 | 40,00 | 136 | 3,9 | 0,2 | 29,8 | 1,6 | 10,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | MACARRONES EN SALSA VERDE | 244 | Tomate, pulpa | 12,50 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 45,6 | 0,0 | 11,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | MACARRONES EN SALSA VERDE | 150 | Cebolla cabezona | 5,56 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 3,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | MACARRONES EN SALSA VERDE | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | MACARRONES EN SALSA VERDE | 170 | Espinaca, cruda | 33,33 | 20,00 | 4 | 0,6 | 0,0 | 0,3 | 0,5 | 24,6 | 13,2 | 106,4 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | MACARRONES EN SALSA VERDE | 216 | Pimentón verde | 12,50 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 0,0 | 2,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | MACARRONES EN SALSA VERDE | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 3,00 | 3,00 | 22 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | MACARRONES EN SALSA VERDE | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | TAJADAS DE PLÁTANO | 225 | Plátano hartón, maduro, crudo | 83,33 | 50,00 | 76 | 0,6 | 0,1 | 18,2 | 0,0 | 0,0 | 16,5 | 27,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | TAJADAS DE PLÁTANO | 374 | Aceite, de soya | 3,00 | 3,00 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE ROJA | 234 | Remolacha, sin cáscara, cruda | 25,00 | 20,00 | 9 | 0,3 | 0,0 | 1,9 | 0,2 | 6,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE ROJA | 251 | Zanahoria, cruda | 35,29 | 30,00 | 11 | 0,2 | 0,0 | 2,5 | 0,1 | 8,1 | 10,5 | 210,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE ROJA | 244 | Tomate, pulpa | 37,50 | 30,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 1,0 | 0,5 | 136,8 | 0,0 | 33,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE ROJA | 393 | Mayonnesa, con sal | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 1,7 | 1,2 | 0,0 | 0,7 | 35,6 | 4,2 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | MANDARINADA | 327 | Mandarina, zumo | 71,43 | 50,00 | 25 | 0,5 | 0,1 | 5,7 | 0,2 | 17,5 | 1,0 | 8,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | MANDARINADA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE CURUBA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE CURUBA | 298 | Curuba, maduro, pulpa | 100,00 | 50,00 | 18 | 0,3 | 0,1 | 3,9 | 0,5 | 3,5 | 42,5 | 85,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE CURUBA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ONCES | DERIVADO DE CEREAL | PONQUE | 112 | Torta, con harina de trigo | 40,00 | 40,00 | 126 | 3,9 | 1,3 | 24,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO DESMECHADO | 480 | Carne de cerdo, lomo | 100,00 | 100,00 | 141 | 27,2 | 3,7 | 0,0 | 0,5 | 10,0 | 39,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO DESMECHADO | 150 | Cebolla cabezona | 13,33 | 12,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 0,1 | 7,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO DESMECHADO | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 9,50 | 9,50 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO DESMECHADO | 215 | Pimentón rojo | 4,71 | 4,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 9,5 | 0,0 | 31,2 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO DESMECHADO | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO DESMECHADO | 374 | Aceite, de soya | 4,00 | 4,00 | 36 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO DESMECHADO | | Orégano | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO DESMECHADO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ BLANCO | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ BLANCO | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ BLANCO | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ BLANCO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ BLANCO | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | ACELGA SUDADA | 121 | Acelga, tallos, cruda | 80,00 | 80,00 | 10 | 0,6 | 0,1 | 1,7 | 0,6 | 24,8 | 0,0 | 4,8 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | ACELGA SUDADA | 244 | Tomate, sólido | 12,50 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 45,6 | 0,0 | 11,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | ACELGA SUDADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | ACELGA SUDADA | 159 | Cilantro, hojas | 1,11 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 3,9 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | ACELGA SUDADA | 374 | Aceite, de soya | 7,00 | 7,00 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | ACELGA SUDADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON UVA | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON UVA | 364 | Uva isabella, maduro, pulpa | 22,22 | 20,00 | 8 | 0,1 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 1,4 | 1,8 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON UVA | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| | | | | | | 0 | #¿DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | 0 | #¿DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | 0 | #¿DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | 2137 | 96,4 | 66,6 | 288,5 | 13,8 | 1320,4 | 1453,9 | 1423,4 |
| **REQUERIMETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - Al -UL)** | 2035 | **71,2** | **45,2** | **254,4** | **8,3** | **950,0** | **1250,0** | **503,0** | **2000,0** | **2200,0** | **2000,0** |
| | | **101,0** | **79,1** | **339,7** | **45,0** | **2000,0** | **2200,0** | **2000,0** |
| **NIVEL DE APORTE** | 105% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO |

17

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes. **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado. **AI** - Ingesta Adecuada.
**UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

| PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **TIEMPO DE COMIDA** | **% DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO** | | **CALORÍAS** | **PROTEÍNA** | **GRASA** | **CARBOH.** | **% DE APORTE DE ENERGÍA** |
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 464,8 | 17,9 | 18,4 | 57,1 | 23 |
| **SUEVES** | 10 | 15 | 274,2 | 7,0 | 7,0 | 46,0 | 13 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 676,2 | 30,8 | 24,2 | 83,9 | 33 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 356,3 | 9,0 | 6,1 | 41,4 | 13 |
| **CENA** | 20 | 25 | 455,2 | 31,4 | 13,0 | 47,6 | 20 |
| **0** | #NÚ | #NÚ | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | #NÚ | #NÚ | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

17
17
17
17
17
17
17

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 18 | SEMANA 3 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 727 | Café, molido | 5,00 | 5,00 | 22 | 0,7 | 0,6 | 3,4 | 0,3 | 6,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 721 | Panela | 5,00 | 5,00 | 19 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 0,2 | 9,6 | 1,5 | 0,1 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE MAIZENA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE MAIZENA | 26 | Fécula de maíz, precocido, secado | 15,00 | 15,00 | 54 | 1,1 | 0,0 | 12,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE MAIZENA | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CALDO DE CARNE CON PAPA | 542 | Carne de res, magra | 60,00 | 60,00 | 149 | 10,3 | 12,0 | 0,0 | 1,6 | 3,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CALDO DE CARNE CON PAPA | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 81,25 | 65,00 | 52 | 1,3 | 0,1 | 11,4 | 0,5 | 5,2 | 6,5 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CALDO DE CARNE CON PAPA | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CALDO DE CARNE CON PAPA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CALDO DE CARNE CON PAPA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CALDO DE CARNE CON PAPA | 159 | Cilantro, hojas | 5,56 | 5,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,4 | 0,4 | 13,0 | 0,0 | 19,5 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | PAN DE MAIZ | 73 | Pan | 30,00 | 30,00 | 104 | 2,7 | 0,7 | 21,9 | 1,3 | 18,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | DESAYUNO | FRUTA | PICADO DE PERA Y UVAS | 347 | Pera, maduro, pulpa | 58,82 | 50,00 | 22 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,2 | 4,0 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | DESAYUNO | FRUTA | PICADO DE PERA Y UVAS | 364 | Uva isabella, maduro, pulpa | 55,56 | 50,00 | 21 | 0,2 | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 3,5 | 4,5 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | NATILLA DE FRESA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | NATILLA DE FRESA | 26 | Fécula de maíz, precocido, secado | 15,00 | 15,00 | 54 | 1,1 | 0,0 | 12,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | NATILLA DE FRESA | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | NATILLA DE FRESA | 302 | Fresa, maduro, fruto entero | 42,11 | 40,00 | 14 | 0,3 | 0,2 | 2,8 | 0,6 | 8,4 | 1,6 | 1,6 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | NUEVES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETAS SALTÍN | 32 | Galleta, de soda | 24,00 | 24,00 | 99 | 2,3 | 1,7 | 18,6 | 1,6 | 9,1 | 322,1 | 0,0 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 11 | Arroz blanco, crudo | 10,00 | 10,00 | 35 | 0,7 | 0,0 | 8,0 | 0,1 | 1,3 | 1,7 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 37,50 | 30,00 | 24 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 2,4 | 3,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 251 | Zanahoria, cruda | 17,65 | 15,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 4,1 | 5,3 | 105,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 175 | Habichuela, cruda | 16,67 | 15,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 0,8 | 0,2 | 9,0 | 0,0 | 2,6 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA AL LAUREL | 543 | Carne de res, molida | 100,00 | 100,00 | 150 | 19,2 | 8,1 | 0,0 | 1,6 | 11,1 | 60,5 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA AL LAUREL | 737 | Laurel | 0,33 | 0,30 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,5 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA AL LAUREL | 374 | Aceite, de soya | 3,00 | 3,00 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA AL LAUREL | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ VERDE | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ VERDE | 170 | Espinaca, cruda | 16,67 | 10,00 | 2 | 0,3 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 12,3 | 6,6 | 53,3 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ VERDE | 153 | Cebolla junca, tallos | 25,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 3,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ VERDE | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ VERDE | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ VERDE | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | YUCA SUDADA | 249 | Yuca, cruda | 62,50 | 50,00 | 77 | 0,5 | 0,1 | 18,6 | 0,4 | 3,5 | 15,0 | 0,5 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | YUCA SUDADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 25,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 3,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | YUCA SUDADA | 244 | Tomate, pulpa | 18,75 | 15,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,2 | 68,4 | 0,0 | 16,5 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | YUCA SUDADA | 215 | Pimentón rojo | 7,06 | 6,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 14,2 | 0,0 | 46,8 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | YUCA SUDADA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | YUCA SUDADA | 374 | Aceite, de soya | 3,00 | 3,00 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | YUCA SUDADA | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | YUCA SUDADA | | Orégano | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | CALABAZA Y ZANAHORIA GUISADAS | 147 | Calabaza, sin cáscara, cruda | 44,44 | 40,00 | 8 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | CALABAZA Y ZANAHORIA GUISADAS | 251 | Zanahoria, cruda | 47,06 | 40,00 | 15 | 0,3 | 0,0 | 3,4 | 0,2 | 10,8 | 14,0 | 280,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | CALABAZA Y ZANAHORIA GUISADAS | 244 | Tomate, pulpa | 15,00 | 12,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,2 | 54,7 | 0,0 | 13,2 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | CALABAZA Y ZANAHORIA GUISADAS | 150 | Cebolla cabezona | 10,56 | 9,50 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 6,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | CALABAZA Y ZANAHORIA GUISADAS | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | CALABAZA Y ZANAHORIA GUISADAS | 214 | Perejil | 0,56 | 0,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | CALABAZA Y ZANAHORIA GUISADAS | 374 | Aceite, de soya | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | CALABAZA Y ZANAHORIA GUISADAS | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE GUAYABA | 309 | Guayaba, maduro, pulpa | 66,67 | 50,00 | 20 | 0,5 | 0,2 | 4,1 | 0,4 | 8,5 | 5,5 | 53,5 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE GUAYABA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | KUMIS | 624 | Kumis entero con dulce | 150,00 | 150,00 | 134 | 4,4 | 3,8 | 20,4 | 0,2 | 169,5 | 69,0 | 94,5 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ONCES | DERIVADO DE CEREAL | PAN PERA | 80 | Pan de sal | 30,00 | 30,00 | 98 | 3,3 | 1,9 | 16,7 | 1,2 | 10,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ONCES | FRUTA | MANDARINA | 327 | Mandarina, zumo | 142,86 | 100,00 | 50 | 0,9 | 0,1 | 11,4 | 0,3 | 20,0 | 2,0 | 16,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO SUDADO | 532 | Carne de pollo, pierna con piel | 200,00 | 120,00 | 217 | 21,7 | 14,5 | 0,0 | 1,2 | 12,0 | 94,8 | 28,8 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO SUDADO | 150 | Cebolla cabezona | 7,78 | 7,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 4,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO SUDADO | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO SUDADO | 215 | Pimentón rojo | 11,76 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 0,4 | 23,7 | 0,0 | 78,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO SUDADO | 129 | Ajo | 0,32 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO SUDADO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO SUDADO | 214 | Perejil | 0,33 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO SUDADO | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON FIDEOS | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON FIDEOS | 93 | Pasta alimenticia enriquecida | 8,00 | 8,00 | 27 | 0,8 | 0,0 | 6,0 | 0,3 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON FIDEOS | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON FIDEOS | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON FIDEOS | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON FIDEOS | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL | 269 | Pepino cohombro, sin cáscara | 40,00 | 30,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 0,2 | 15,3 | 0,0 | 0,6 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL | 251 | Zanahoria, cruda | 35,29 | 30,00 | 11 | 0,2 | 0,0 | 2,5 | 0,1 | 8,1 | 10,5 | 210,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL | 159 | Cilantro, hojas | 7,78 | 7,00 | 4 | 0,3 | 0,0 | 0,6 | 0,5 | 18,2 | 0,0 | 27,3 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL | 745 | Vinagre | 2,00 | 2,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL | 357 | Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa | 33,33 | 20,00 | 11 | 0,3 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 115,4 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES | | | 2226 | 81,7 | 66,9 | 310,5 | 17,6 | 1002,1 | 1801,1 | 1487,7 |
| | | | | | | REQUERIMETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL) | | | 2035 | 71,2 | 45,2 | 254,4 | 8,3 | 950,0 | 1250,0 | 503,0 |
| | | | | | | | | | | 101,9 | 79,1 | 339,7 | 45,0 | 2000,0 | 2300,0 | 3000,0 |
| | | | | | | NIVEL DE APORTE | | | 109% | ADECUADO | ADECUADO | NO ADECUADO | ADECUADO | ADECUADO | ADECUADO | NO ADECUADO |

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada.
UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORIAS | PROTEINA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE Energia |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| DESAYUNO | 20 | 25 | 515,1 | 20,8 | 17,7 | 68,4 | 25 |
| NUEVES | 10 | 15 | 275,7 | 8,5 | 6,7 | 45,5 | 14 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 603,2 | 26,4 | 17,7 | 84,5 | 30 |
| ONCES | 10 | 15 | 281,0 | 8,6 | 5,8 | 49,5 | 14 |
| CENA | 20 | 25 | 463,8 | 26,8 | 18,4 | 55,4 | 24 |
| 0 | #¡NO | #¡NO | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 0 | #¡NO | #¡NO | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 19 | SEMANA 3 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y HIERBABUENA | 302 | Fresa, maduro, fruto entero | 21,05 | 20,00 | 7 | 0,2 | 0,1 | 1,4 | 0,3 | 4,2 | 0,8 | 0,8 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y HIERBABUENA | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y HIERBABUENA | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | TETERO | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | TETERO | 721 | Panela | 21,00 | 16,00 | 59 | 0,1 | 0,0 | 14,7 | 0,8 | 30,6 | 4,8 | 0,3 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVO REVUELTO CON PLÁTANO MADURO ASCADO | 675 | Huevo de gallina | 55,56 | 50,00 | 75 | 6,3 | 5,4 | 0,4 | 0,9 | 26,5 | 60,0 | 88,5 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVO REVUELTO CON PLÁTANO MADURO ASCADO | 225 | Plátano hartón, maduro, crudo | 25,00 | 15,00 | 23 | 0,2 | 0,0 | 5,4 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 8,1 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVO REVUELTO CON PLÁTANO MADURO ASCADO | 374 | Aceite, de soya | 7,00 | 7,00 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVO REVUELTO CON PLÁTANO MADURO ASCADO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | PAN INTEGRAL | 84 | Pan integral | 30,00 | 30,00 | 63 | 2,2 | 0,6 | 12,1 | 1,4 | 15,0 | 134,4 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | DESAYUNO | FRUTA | MANZANA | 332 | Manzana, maduro, pulpa | 117,65 | 100,00 | 63 | 0,3 | 0,2 | 15,0 | 0,3 | 16,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE GUANÁBANA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE GUANÁBANA | 307 | Guanábana, pulpa | 71,43 | 50,00 | 14 | 0,3 | 0,1 | 3,0 | 0,1 | 5,5 | 4,5 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE GUANÁBANA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | NUEVES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETAS WAFFER | 35 | Galleta, dulce, wafer | 24,00 | 24,00 | 109 | 1,3 | 3,2 | 18,8 | 0,7 | 5,0 | 138,2 | 0,7 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA EN SALSA BBQ | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 125,00 | 100,00 | 165 | 20,7 | 9,2 | 0,0 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA EN SALSA BBQ | 688 | Azúcar, blanco | 3,00 | 3,00 | 12 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA EN SALSA BBQ | 745 | Vinagre | 5,00 | 5,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA EN SALSA BBQ | 718 | Miel de abejas | 3,00 | 3,00 | 9 | 0,0 | 0,0 | 2,3 | 0,3 | 0,2 | 0,3 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA EN SALSA BBQ | 924 | Salsa de tomate | 3,00 | 3,00 | 3 | 0,1 | 0,1 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA EN SALSA BBQ | 340 | Naranja, zumo | 13,33 | 8,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 2,6 | 0,2 | 0,2 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA EN SALSA BBQ | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE GARBANZOS | 952 | Garbanzo | 40,00 | 40,00 | 140 | 7,8 | 2,2 | 22,3 | 2,6 | 60,0 | 12,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE GARBANZOS | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 12,00 | 12,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,4 | 0,8 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE GARBANZOS | 153 | Cebolla junca, tallos | 23,75 | 9,50 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE GARBANZOS | 251 | Zanahoria, cruda | 17,65 | 15,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 4,1 | 5,3 | 105,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE GARBANZOS | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 37,50 | 30,00 | 24 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 2,4 | 3,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE GARBANZOS | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE GARBANZOS | 159 | Cilantro, hojas | 1,11 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 3,9 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE GARBANZOS | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE GARBANZOS | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 159 | Cilantro, hojas | 11,11 | 10,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,7 | 26,0 | 0,0 | 39,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 153 | Cebolla junca, tallos | 25,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 3,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO | PLÁTANO MADURO ASADO | 225 | Plátano hartón, maduro, crudo | 83,33 | 50,00 | 76 | 0,6 | 0,1 | 18,2 | 0,0 | 0,0 | 16,5 | 27,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO | PLÁTANO MADURO ASADO | 374 | Aceite, de soya | 0,50 | 0,50 | 5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, ZANAHORIA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN | 209 | Pepino cohombro, sin cáscara | 26,67 | 20,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 10,2 | 0,0 | 0,4 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, ZANAHORIA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN | 251 | Zanahoria, cruda | 23,53 | 20,00 | 7 | 0,1 | 0,0 | 1,7 | 0,1 | 5,4 | 7,0 | 140,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, ZANAHORIA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN | 244 | Tomate, pulpa | 25,00 | 20,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,3 | 91,2 | 0,0 | 22,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, ZANAHORIA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN | 159 | Cilantro, hojas | 1,11 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 3,9 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, ZANAHORIA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN | 320 | Limón, pulpa | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, ZANAHORIA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | LIMONADA DE HIERBABUENA | 320 | Limón, pulpa | 60,00 | 30,00 | 12 | 0,1 | 0,1 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | LIMONADA DE HIERBABUENA | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | LIMONADA DE HIERBABUENA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE BANANO | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE BANANO | 269 | Banano común, maduro, pulpa | 71,43 | 50,00 | 44 | 0,8 | 0,1 | 10,1 | 0,5 | 4,0 | 1,5 | 11,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE BANANO | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ONCES | DERIVADO DE CEREAL | MANTECADA | 712 | Mantecada | 30,00 | 30,00 | 122 | 2,4 | 4,9 | 17,0 | 0,5 | 26,4 | 0,0 | 1,2 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | ALBÓNDIGAS DE CARNE | 543 | Carne de res, molida | 100,00 | 100,00 | 150 | 19,2 | 8,1 | 0,0 | 1,6 | 11,1 | 60,5 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | ALBÓNDIGAS DE CARNE | 47 | Harina de trigo | 5,00 | 5,00 | 17 | 0,6 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 1,1 | 9,5 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | ALBÓNDIGAS DE CARNE | 675 | Huevo de gallina | 2,22 | 2,00 | 3 | 0,3 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 2,4 | 3,5 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | ALBÓNDIGAS DE CARNE | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | ALBÓNDIGAS DE CARNE | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | ALBÓNDIGAS DE CARNE | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | ALBÓNDIGAS DE CARNE | | Orégano | 0,50 | 0,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | ALBÓNDIGAS DE CARNE | | Tomillo | 0,50 | 0,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | ALBÓNDIGAS DE CARNE | 737 | Laurel | 0,56 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,8 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | ALBÓNDIGAS DE CARNE | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | ALBÓNDIGAS DE CARNE | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ PAJARITO | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ PAJARITO | 225 | Plátano hartón, maduro, crudo | 13,33 | 8,00 | 12 | 0,1 | 0,0 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,3 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ PAJARITO | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ PAJARITO | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ PAJARITO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ PAJARITO | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | PEPINO GUISADO | 213 | Pepino, crudo | 88,89 | 80,00 | 10 | 0,6 | 0,5 | 2,1 | 1,4 | 5,6 | 3,2 | 2,4 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | PEPINO GUISADO | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | PEPINO GUISADO | 244 | Tomate, pulpa | 28,75 | 23,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 0,3 | 104,9 | 0,0 | 25,3 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | PEPINO GUISADO | 159 | Ají | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | PEPINO GUISADO | 374 | Aceite, de soya | 0,50 | 0,50 | 5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | PEPINO GUISADO | 743 | Sal | 0,15 | 0,15 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 59,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO | 321 | Lulo, maduro, pulpa | 33,33 | 20,00 | 7 | 0,2 | 0,0 | 1,6 | 0,1 | 2,0 | 0,2 | 7,4 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| | | | | | | A | #¡VALOR! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES | 2089 | 86,0 | 62,2 | 291,2 | 17,4 | 1095,3 | 1439,8 | 648,1 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL) | 2035 | 71,2 | 45,2 | 254,4 | 8,3 | 950,0 | 1256,0 | 563,0 |
| | | 101,6 | 75,1 | 330,7 | 45,0 | 2000,0 | 2300,0 | 3990,0 |
| NIVEL DE APORTE | 102,6% | 120,8% | 82,8% | 114,5% | 209,6% | 115,3% | 114,6% | 115,1% |

*Convenciones:* **AMPD** - *Nuevo Acrónimo de distribución de macronutrientes.* **EAR** - *Requerimiento Promedio Estimado.* **AI** - *Ingesta Adecuada.* **UL** - *Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.*

| PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGIA POR TIEMPO DE COMIDA | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORIAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGIA |
| DESAYUNO | 20 | 25 | 426,7 | 13,9 | 16,0 | 52,4 | 21 |
| NUEVES | 10 | 15 | 295,7 | 6,4 | 8,1 | 24,5 | 12 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 675,2 | 34,1 | 14,6 | 102,2 | 33 |
| ONCES | 10 | 15 | 265,4 | 7,9 | 9,7 | 36,8 | 13 |
| CENA | 20 | 25 | 420,6 | 34,3 | 11,4 | 54,6 | 21 |
| 0 | #¡VALOR! | #¡VALOR! | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 0 | #¡VALOR! | #¡VALOR! | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 20 | SEMANA 3 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 727 | Café, molido | 5,00 | 5,00 | 22 | 0,7 | 0,6 | 3,4 | 0,3 | 6,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 721 | Panela | 5,00 | 5,00 | 19 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 0,2 | 9,6 | 1,5 | 0,1 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | CHOCOLATE EN LECHE | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | CHOCOLATE EN LECHE | 698 | Chocolate, con azúcar | 15,00 | 15,00 | 70 | 0,6 | 2,5 | 11,3 | 0,5 | 5,4 | 0,0 | 0,3 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTÉICO | QUESO CAMPESINO | 637 | Queso campesino | 40,00 | 40,00 | 106 | 7,5 | 8,1 | 0,6 | 0,2 | 234,4 | 190,8 | 34,8 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPUELA | 47 | Harina de trigo | 35,00 | 35,00 | 122 | 4,3 | 0,2 | 25,5 | 0,6 | 7,7 | 66,5 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPUELA | 675 | Huevo de gallina | 10,00 | 9,00 | 14 | 1,1 | 1,0 | 0,1 | 0,2 | 4,8 | 10,8 | 15,9 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPUELA | 688 | Azúcar, blanco | 1,25 | 1,25 | 5 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPUELA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPUELA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | DESAYUNO | FRUTA | NARANJA | 340 | Naranja, zumo | 166,67 | 100,00 | 40 | 0,7 | 0,3 | 8,8 | 1,3 | 39,0 | 2,0 | 2,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | NUEVES | LÁCTEO | FLAN | 622 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 100,00 | 100,00 | 54 | 3,2 | 3,2 | 3,2 | 0,3 | 120,0 | 52,0 | 95,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | NUEVES | LÁCTEO | FLAN | 675 | Huevo de gallina | 11,11 | 10,00 | 15 | 1,3 | 1,1 | 0,1 | 0,2 | 5,3 | 12,0 | 17,7 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | NUEVES | LÁCTEO | FLAN | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | NUEVES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETAS DUCALES | 30 | Galleta, cracker | 24,00 | 24,00 | 111 | 1,1 | 3,5 | 16,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | NUEVES | FRUTA | PIÑA | 348 | Piña, maduro, pulpa | 100,00 | 100,00 | 48 | 0,6 | 0,1 | 11,3 | 0,5 | 16,0 | 3,0 | 0,0 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 25 | Cuchuco de trigo, triturado | 10,00 | 10,00 | 35 | 1,3 | 0,1 | 7,2 | 0,4 | 5,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 37,50 | 30,00 | 24 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 2,4 | 3,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 251 | Zanahoria, cruda | 17,65 | 15,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 4,1 | 5,3 | 105,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 175 | Habichuela, cruda | 16,67 | 15,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 0,8 | 0,2 | 9,0 | 0,0 | 2,6 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DESMECHADA | 542 | Carne de res, magra | 100,00 | 100,00 | 249 | 17,2 | 20,0 | 0,0 | 2,7 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DESMECHADA | 150 | Cebolla cabezona | 13,33 | 12,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 0,1 | 7,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DESMECHADA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 9,50 | 9,50 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DESMECHADA | 215 | Pimentón rojo | 4,71 | 4,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 9,5 | 0,0 | 31,2 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DESMECHADA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DESMECHADA | 374 | Aceite, de soya | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DESMECHADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ ATOMIZADO | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ ATOMIZADO | 284 | Tomate, pulpa | 12,50 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 45,6 | 0,0 | 11,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ ATOMIZADO | 153 | Cebolla junca, tallos | 25,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 3,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ ATOMIZADO | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ ATOMIZADO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ ATOMIZADO | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PAPA AL VAPOR CON PEREJIL | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 62,50 | 50,00 | 40 | 1,0 | 0,1 | 8,8 | 0,4 | 4,0 | 5,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PAPA AL VAPOR CON PEREJIL | 214 | Perejil | 1,11 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 3,2 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PAPA AL VAPOR CON PEREJIL | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE REPOLLO MORADO, PEPINO COHOMBRO Y PIÑA CON VINAGRETA DULCE | 237 | Repollo morado, crudo | 25,00 | 20,00 | 5 | 0,3 | 0,1 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,8 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE REPOLLO MORADO, PEPINO COHOMBRO Y PIÑA CON VINAGRETA DULCE | 209 | Pepino cohombro, sin cáscara | 26,67 | 20,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 10,2 | 0,0 | 0,4 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE REPOLLO MORADO, PEPINO COHOMBRO Y PIÑA CON VINAGRETA DULCE | 348 | Piña, maduro, pulpa | 36,36 | 20,00 | 10 | 0,1 | 0,0 | 2,2 | 0,1 | 3,2 | 0,6 | 1,6 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE REPOLLO MORADO, PEPINO COHOMBRO Y PIÑA CON VINAGRETA DULCE | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE REPOLLO MORADO, PEPINO COHOMBRO Y PIÑA CON VINAGRETA DULCE | 718 | Miel de abejas | 3,00 | 3,00 | 9 | 0,0 | 0,0 | 2,3 | 0,3 | 0,2 | 0,3 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE REPOLLO MORADO, PEPINO COHOMBRO Y PIÑA CON VINAGRETA DULCE | 745 | Vinagre | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE FRESA | 302 | Fresa, maduro, fruto entero | 52,63 | 50,00 | 18 | 0,4 | 0,3 | 3,5 | 0,7 | 10,5 | 2,0 | 2,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE FRESA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | AVENA FRIA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | AVENA FRIA | 14 | Avena en hojuelas | 15,00 | 15,00 | 51 | 1,9 | 0,9 | 9,1 | 0,6 | 12,9 | 1,4 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | AVENA FRIA | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ONCES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETA DULCE | 33 | Galleta, dulce | 24,00 | 24,00 | 108 | 1,5 | 3,1 | 18,6 | 1,0 | 9,1 | 175,7 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ONCES | FRUTA | MELÓN | 338 | Melón, maduro, pulpa | 200,00 | 100,00 | 20 | 0,7 | 0,0 | 4,3 | 0,4 | 11,0 | 7,0 | 68,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE CERDO SUDADA | 480 | Carne de cerdo, lomo | 100,00 | 100,00 | 141 | 27,2 | 3,7 | 0,0 | 0,5 | 10,0 | 39,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE CERDO SUDADA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE CERDO SUDADA | 150 | Cebolla cabezona | 10,56 | 9,50 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 6,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE CERDO SUDADA | 215 | Pimentón rojo | 5,88 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 11,9 | 0,0 | 39,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE CERDO SUDADA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE CERDO SUDADA | 737 | Laurel | 0,33 | 0,30 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,5 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE CERDO SUDADA | 374 | Aceite, de soya | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE CERDO SUDADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON ZANAHORIA | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON ZANAHORIA | 251 | Zanahoria, cruda | 9,41 | 8,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 2,2 | 2,8 | 56,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON ZANAHORIA | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON ZANAHORIA | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON ZANAHORIA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON ZANAHORIA | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 124 | Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda | 123,08 | 80,00 | 32 | 0,7 | 0,3 | 6,6 | 0,2 | 20,8 | 0,0 | 272,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 153 | Cebolla junca, tallos | 25,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 3,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 284 | Tomate, pulpa | 8,75 | 7,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 31,9 | 0,0 | 7,7 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 622 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 20,00 | 20,00 | 11 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,1 | 24,0 | 10,4 | 19,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 0,50 | 0,50 | 4 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 743 | Sal | 0,16 | 0,16 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 59,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA | 339 | Mora de castilla, pulpa | 22,22 | 20,00 | 13 | 0,2 | 0,0 | 2,9 | 0,3 | 8,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES | | | 2590 | 92,1 | 89,4 | 275,3 | 15,9 | 1118,7 | 1666,8 | 1095,3 |
| REQUERIMETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL) | | | 2035 | **71,2** | **45,2** | **254,4** | **8,3** | **950,0** | **1250,0** | **543,0** |
| | | | | **101,9** | **79,1** | **338,7** | **45,9** | **2000,0** | **2200,0** | **3000,0** |
| NIVEL DE APORTE | | | 102% | NADA SATISFACTORIO | NADA SATISFACTORIO | NADA SATISFACTORIO | NADA SATISFACTORIO | NADA SATISFACTORIO | NADA SATISFACTORIO | NADA SATISFACTORIO |

*Convenciones:* **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes; **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado; **AI** - Ingesta Adecuada; **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE CALORÍA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| DESAYUNO | 20 | 25 | 445,0 | 18,0 | 17,9 | 52,4 | 22 |
| NUEVES | 10 | 15 | 355,4 | 6,2 | 7,6 | 40,3 | 13 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 626,6 | 24,9 | 24,9 | 75,8 | 31 |
| ONCES | 10 | 15 | 288,0 | 8,9 | 8,6 | 43,7 | 14 |
| CENA | 20 | 25 | 423,7 | 32,3 | 8,3 | 55,2 | 21 |
| 0 | #¡NÚ | #¡NÚ | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0 |
| 0 | #¡NÚ | #¡NÚ | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 21 | SEMANA 3 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL | 357 | Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa | 33,33 | 20,00 | 11 | 0,3 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 115,4 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE PLÁTANO | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE PLÁTANO | 688 | Harina de plátano | 12,00 | 12,00 | 43 | 0,3 | 0,0 | 10,4 | 0,2 | 1,3 | 0,0 | 10,8 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE PLÁTANO | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTÍSICO | HUEVO COCIDO | 675 | Huevo de gallina | 55,56 | 50,00 | 75 | 6,3 | 5,4 | 0,4 | 0,9 | 26,5 | 60,0 | 88,5 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPA | 43 | Harina de maíz blanco, grano trillado | 35,00 | 35,00 | 126 | 3,2 | 1,3 | 25,9 | 0,9 | 6,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPA | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 4,00 | 4,00 | 29 | 0,0 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPA | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPA | 688 | Azúcar, blanco | 3,00 | 3,00 | 12 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | DESAYUNO | FRUTA | FRESA | 302 | Fresa, maduro, fruto entero | 105,26 | 100,00 | 35 | 0,8 | 0,5 | 6,9 | 1,4 | 21,0 | 4,0 | 4,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | YOGURT CON CEREAL | 649 | Yogurt entero, con dulce | 150,00 | 150,00 | 122 | 4,4 | 4,2 | 16,8 | 0,3 | 133,5 | 63,0 | 82,5 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | NUEVES | DERIVADO DE CEREAL | YOGURT CON CEREAL | 55 | Hojuelas de maíz | 35,00 | 35,00 | 132 | 2,8 | 0,1 | 29,8 | 0,5 | 3,9 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | NUEVES | FRUTA | PATILLA | 346 | Patilla, maduro, pulpa | 250,00 | 100,00 | 2 | 0,4 | 0,0 | 0,2 | 0,3 | 4,0 | 0,0 | 30,0 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA | 24 | Cuchuco de cebada, triturado | 10,00 | 10,00 | 35 | 0,8 | 0,1 | 7,8 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 37,50 | 30,00 | 24 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 2,4 | 3,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA | 251 | Zanahoria, cruda | 17,65 | 15,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 4,1 | 5,3 | 105,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA | 175 | Habichuela, cruda | 16,67 | 15,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 0,8 | 0,2 | 9,0 | 0,0 | 2,6 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO A LA PLANCHA | 480 | Carne de cerdo, lomo | 100,00 | 100,00 | 141 | 27,2 | 3,7 | 0,0 | 0,5 | 10,0 | 39,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO A LA PLANCHA | | Orégano | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO A LA PLANCHA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO A LA PLANCHA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | CONCHITAS GUISADAS | 92 | Pasta alimenticia enriquecida | 40,00 | 40,00 | 136 | 3,9 | 0,2 | 29,8 | 1,6 | 10,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | CONCHITAS GUISADAS | 244 | Tomate, pulpa | 25,00 | 20,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,3 | 91,2 | 0,0 | 22,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | CONCHITAS GUISADAS | 150 | Cebolla cabezona | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 6,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | CONCHITAS GUISADAS | 215 | Pimentón rojo | 11,76 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 0,4 | 23,7 | 0,0 | 78,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | CONCHITAS GUISADAS | 176 | Ají | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | CONCHITAS GUISADAS | 374 | Aceite, de soya | 3,00 | 3,00 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | CONCHITAS GUISADAS | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO | PAPA CRIOLLA FRITA | 194 | Papa criolla, con cáscara, cruda | 50,00 | 50,00 | 43 | 1,1 | 0,1 | 9,5 | 0,5 | 0,5 | 9,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO | PAPA CRIOLLA FRITA | 374 | Aceite, de soya | 8,00 | 8,00 | 72 | 0,0 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO | PAPA CRIOLLA FRITA | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA HAWAIANA | 237 | Repollo morado, crudo | 43,80 | 35,00 | 9 | 0,5 | 0,1 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,4 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA HAWAIANA | 348 | Piña, maduro, pulpa | 45,45 | 25,00 | 12 | 0,2 | 0,0 | 2,8 | 0,1 | 4,0 | 0,8 | 2,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA HAWAIANA | 620 | Crema de leche | 10,00 | 10,00 | 32 | 0,5 | 3,3 | 0,1 | 0,0 | 6,8 | 4,6 | 35,3 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA HAWAIANA | 718 | Miel de abejas | 3,00 | 3,00 | 9 | 0,0 | 0,0 | 2,3 | 0,3 | 0,2 | 0,3 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | FRUTA | JUGO DE GUANÁBANA | 307 | Guanábana, pulpa | 71,43 | 50,00 | 14 | 0,3 | 0,1 | 3,0 | 0,1 | 5,5 | 4,5 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE GUANÁBANA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ONCES | FRUTA | FRUTA PICADA CON QUESO | 637 | Queso campesino | 50,00 | 50,00 | 132 | 9,4 | 10,2 | 0,8 | 0,2 | 293,0 | 238,5 | 43,5 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ONCES | FRUTA | FRUTA PICADA CON QUESO | 269 | Banano común, maduro, pulpa | 28,57 | 20,00 | 18 | 0,3 | 0,0 | 4,0 | 0,2 | 1,6 | 0,6 | 4,4 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ONCES | FRUTA | FRUTA PICADA CON QUESO | 343 | Papaya, maduro, pulpa | 57,14 | 40,00 | 12 | 0,2 | 0,0 | 2,7 | 0,1 | 9,6 | 2,0 | 94,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ONCES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETA DE AVENA | 751 | Galletas de avena, con fibra | 30,00 | 30,00 | 131 | 2,0 | 3,8 | 22,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA A LA PLANCHA | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 125,00 | 100,00 | 165 | 20,7 | 9,2 | 0,0 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA A LA PLANCHA | 374 | Aceite, de soya | 0,50 | 0,50 | 5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA A LA PLANCHA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ CON PIMENTON | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ CON PIMENTON | 215 | Pimentón rojo | 9,41 | 8,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,4 | 0,3 | 19,0 | 0,0 | 62,4 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ CON PIMENTON | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ CON PIMENTON | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ CON PIMENTON | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ CON PIMENTON | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | CALABACIN Y MAÍZ GUISADOS | 147 | Calabaza, sin cáscara, cruda | 88,89 | 80,00 | 17 | 0,6 | 0,0 | 3,6 | 0,2 | 10,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | CALABACIN Y MAÍZ GUISADOS | 60 | Maíz común, desgranado | 20,00 | 20,00 | 73 | 1,7 | 0,9 | 14,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | CALABACIN Y MAÍZ GUISADOS | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 30,00 | 30,00 | 6 | 0,3 | 0,0 | 1,1 | 0,2 | 3,6 | 2,1 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | CALABACIN Y MAÍZ GUISADOS | 150 | Cebolla cabezona | 27,78 | 25,00 | 8 | 0,4 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 16,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | CALABACIN Y MAÍZ GUISADOS | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | CALABACIN Y MAÍZ GUISADOS | 214 | Perejil | 0,56 | 0,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | CALABACIN Y MAÍZ GUISADOS | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | CALABACIN Y MAÍZ GUISADOS | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANGO | 329 | Mango, maduro, pulpa | 40,00 | 20,00 | 13 | 0,1 | 0,0 | 3,2 | 0,1 | 3,0 | 0,8 | 28,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANGO | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANGO | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES | 2136 | 98,5 | 99,1 | 287,7 | 13,1 | 374,6 | 1620,6 | 579,1 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL) | 2035 | 71,2 | 45,2 | 214,4 | 8,3 | 950,0 | 1258,0 | 583,0 |
| | | 101,8 | 79,1 | 330,7 | 45,0 | 2000,0 | 2300,0 | 3000,0 |
| NIVEL DE APORTE | 105% | 70% | 70% | 70% | 70% | 70% | 70% | 70% |

*Convenciones:* **AMPD** - Dieta Aceptable de distribución de macronutrientes; **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado; **AI** - Ingesta Adecuada; **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable

21

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DESAYUNO | 20 | 25 | 431,9 | 16,4 | 15,3 | 58,3 | 21 |
| NUEVES | 10 | 15 | 255,3 | 7,6 | 4,3 | 46,4 | 13 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 620,4 | 36,3 | 19,8 | 73,8 | 30 |
| ONCES | 10 | 15 | 292,4 | 11,9 | 14,0 | 29,8 | 14 |
| CENA | 20 | 25 | 467,8 | 26,9 | 12,9 | 66,4 | 24 |
| 6 | #¡ND | #¡ND | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 6 | #¡ND | #¡ND | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

21
21
21
21
21
21

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 22 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 727 | Café, molido | 5,00 | 5,00 | 22 | 0,7 | 0,6 | 3,4 | 0,3 | 6,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 721 | Panela | 5,00 | 5,00 | 19 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 0,2 | 9,6 | 1,5 | 0,1 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE AVENA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE AVENA | 14 | Avena en hojuelas | 15,00 | 15,00 | 51 | 1,9 | 0,9 | 9,1 | 0,6 | 12,9 | 1,4 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE AVENA | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTÍSICO | HUEVOS PERICOS | 675 | Huevo de gallina | 55,56 | 50,00 | 75 | 6,3 | 5,4 | 0,4 | 0,9 | 26,5 | 60,0 | 88,5 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTÍSICO | HUEVOS PERICOS | 244 | Tomate, pulpa | 12,50 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 45,6 | 0,0 | 11,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTÍSICO | HUEVOS PERICOS | 150 | Cebolla cabezona | 5,56 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 3,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTÍSICO | HUEVOS PERICOS | 374 | Aceite, de soya | 5,00 | 5,00 | 45 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTÍSICO | HUEVOS PERICOS | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | PAN INTEGRAL | 80 | Pan de sal | 30,00 | 30,00 | 98 | 3,3 | 1,9 | 16,7 | 1,2 | 10,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | DESAYUNO | FRUTA | PICADO DE PAPAYA Y BANANO | 269 | Banano común, maduro, pulpa | 71,43 | 50,00 | 44 | 0,8 | 0,1 | 10,1 | 0,5 | 4,0 | 1,5 | 11,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | DESAYUNO | FRUTA | PICADO DE PAPAYA Y BANANO | 343 | Papaya, maduro, pulpa | 71,43 | 50,00 | 15 | 0,3 | 0,1 | 3,4 | 0,2 | 12,0 | 2,5 | 117,5 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE MORA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE MORA | 339 | Mora de castilla, pulpa | 55,56 | 50,00 | 32 | 0,5 | 0,1 | 7,3 | 0,9 | 21,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE MORA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | NUEVES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETAS DUCALES CON MERMELADA | 30 | Galleta, cracker | 18,00 | 18,00 | 83 | 0,8 | 2,6 | 14,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | NUEVES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETAS DUCALES CON MERMELADA | 716 | Mermelada | 5,00 | 5,00 | 14 | 0,0 | 0,0 | 3,5 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA AL LAUREL | 543 | Carne de res, molida | 100,00 | 100,00 | 150 | 19,2 | 8,1 | 0,0 | 1,6 | 11,1 | 60,5 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA AL LAUREL | 737 | Laurel | 3,33 | 3,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,4 | 0,2 | 5,6 | 0,0 | 4,5 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA AL LAUREL | 374 | Aceite, de soya | 3,00 | 3,00 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA AL LAUREL | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE FRIJOLES | 948 | Frijol rojo | 40,00 | 40,00 | 134 | 8,2 | 0,9 | 23,4 | 2,8 | 40,0 | 6,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE FRIJOLES | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 12,00 | 12,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,4 | 0,8 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE FRIJOLES | 153 | Cebolla junca, tallos | 23,75 | 9,50 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE FRIJOLES | 228 | Plátano hartón, verde, crudo | 46,15 | 30,00 | 47 | 0,4 | 0,1 | 11,3 | 0,2 | 2,4 | 7,8 | 31,8 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE FRIJOLES | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE FRIJOLES | 159 | Cilantro, hojas | 1,11 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 3,9 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE FRIJOLES | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE FRIJOLES | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 163 | Cebolla junca, tallos | 25,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 3,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PAPA SALADA | 200 | Papa pastusa, con cáscara, cruda | 50,00 | 50,00 | 41 | 1,1 | 0,1 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PAPA SALADA | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, PEPINO, CILANTRO Y LIMÓN | 244 | Tomate, pulpa | 25,00 | 20,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,3 | 91,2 | 0,0 | 22,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, PEPINO, CILANTRO Y LIMÓN | 179 | Lechuga común | 36,36 | 20,00 | 2 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 8,8 | 1,2 | 2,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, PEPINO, CILANTRO Y LIMÓN | 209 | Pepino cohombro, sin cáscara | 26,67 | 20,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 10,2 | 0,0 | 0,4 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, PEPINO, CILANTRO Y LIMÓN | 159 | Cilantro, hojas | 1,11 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 3,9 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, PEPINO, CILANTRO Y LIMÓN | 320 | Limón, pulpa | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, PEPINO, CILANTRO Y LIMÓN | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | FRUTA | JUGO DE GULUPA | 311 | Gulupa, maduro, pulpa | 166,70 | 50,00 | 37 | 0,5 | 0,1 | 8,5 | 0,3 | 4,5 | 3,5 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE GULUPA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | YOGURT | 649 | Yogurt entero, con dulce | 150,00 | 150,00 | 122 | 4,4 | 4,2 | 16,8 | 0,3 | 133,5 | 63,0 | 82,5 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ONCES | DERIVADO DE CEREAL | HERPO | | 0 | 32,00 | 32,00 | 100 | 1,0 | 0,0 | 23,0 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ONCES | FRUTA | PAPAYA | 343 | Papaya, maduro, pulpa | 142,86 | 100,00 | 30 | 0,5 | 0,1 | 6,8 | 0,3 | 24,0 | 5,0 | 235,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO EN SALSA AGRIDULCE | 480 | Carne de cerdo, lomo | 100,00 | 100,00 | 141 | 27,2 | 3,7 | 0,0 | 0,5 | 10,0 | 39,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO EN SALSA AGRIDULCE | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO EN SALSA AGRIDULCE | 150 | Cebolla cabezona | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 6,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO EN SALSA AGRIDULCE | 129 | Ajo | 1,58 | 1,50 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO EN SALSA AGRIDULCE | 26 | Fécula de maíz, precocida, secado | 5,00 | 5,00 | 18 | 0,4 | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO EN SALSA AGRIDULCE | 718 | Miel de abejas | 10,00 | 10,00 | 31 | 0,1 | 0,0 | 7,7 | 0,9 | 0,7 | 0,9 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO EN SALSA AGRIDULCE | 340 | Naranja, zumo | 8,33 | 5,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,7 | 0,1 | 0,1 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO EN SALSA AGRIDULCE | 320 | Limón, pulpa | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO EN SALSA AGRIDULCE | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 1,00 | 1,00 | 7 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO EN SALSA AGRIDULCE | 214 | Perejil | 0,56 | 0,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ AL CILANTRO | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ AL CILANTRO | 159 | Cilantro, hojas | 8,89 | 8,00 | 4 | 0,3 | 0,0 | 0,6 | 0,6 | 20,8 | 0,0 | 31,2 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ AL CILANTRO | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ AL CILANTRO | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ AL CILANTRO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ AL CILANTRO | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | VERDURAS ORIENTALES | 351 | Zanahoria, cruda | 23,53 | 20,00 | 7 | 0,1 | 0,0 | 1,7 | 0,1 | 5,4 | 7,0 | 145,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | VERDURAS ORIENTALES | 215 | Pimentón rojo | 23,53 | 20,00 | 6 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 0,8 | 47,4 | 0,0 | 156,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | VERDURAS ORIENTALES | 160 | Calabaza, cabezona | 22,22 | 20,00 | 7 | 0,3 | 0,0 | 1,2 | 0,1 | 12,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | VERDURAS ORIENTALES | 147 | Calabaza, sin cáscara, cruda | 22,22 | 20,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | VERDURAS ORIENTALES | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 1,50 | 1,50 | 11 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | VERDURAS ORIENTALES | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | VERDURAS ORIENTALES | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO | 321 | Lulo, maduro, pulpa | 33,33 | 20,00 | 7 | 0,2 | 0,0 | 1,6 | 0,1 | 2,0 | 0,2 | 7,4 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES | | | 2062 | 93,1 | 52,0 | 354,0 | 16,9 | 1031,2 | 1504,0 | 1246,2 |
| | | | | | | REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL) | | | 2038 | 71,2 | 45,2 | 254,6 | 8,3 | 950,0 | 1258,9 | 583,9 |
| | | | | | | | | | | 101,8 | 79,1 | 339,7 | 45,8 | 2000,0 | 2300,0 | 3000,0 |
| | | | | | | NIVEL DE APORTE | | | 100% | Alto | Alto | Alto | Alto | Alto | Alto | Alto |

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Intesta Adecuada.
**UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

| PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
| DESAYUNO | 20 | 25 | 440,2 | 17,5 | 18,1 | 52,0 | 22 |
| NUEVES | 10 | 15 | 241,5 | 6,2 | 7,5 | 27,6 | 12 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 653,0 | 32,9 | 14,4 | 96,9 | 32 |
| ONCES | 10 | 15 | 251,5 | 5,9 | 4,3 | 45,6 | 12 |
| CENA | 20 | 25 | 443,3 | 20,3 | 7,1 | 62,8 | 22 |
| 0 | #¡ND | #¡ND | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 0 | #¡ND | #¡ND | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 23 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS | 339 | Mora de castilla, pulpa | 11,11 | 10,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,5 | 0,2 | 4,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS | 302 | Fresa, maduro, fruto entero | 10,53 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,1 | 0,7 | 0,1 | 2,1 | 0,4 | 0,4 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | CAFÉ EN LECHE | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | CAFÉ EN LECHE | 727 | Café, molido | 5,00 | 5,00 | 22 | 0,7 | 0,6 | 3,4 | 0,3 | 6,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | CAFÉ EN LECHE | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | QUESO CAMPESINO | 637 | Queso campesino | 40,00 | 40,00 | 106 | 7,5 | 8,1 | 0,6 | 0,2 | 234,4 | 190,8 | 34,8 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPUELA | 47 | Harina de trigo | 35,00 | 35,00 | 122 | 4,3 | 0,2 | 25,5 | 0,6 | 7,7 | 66,5 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPUELA | 675 | Huevo de gallina | 10,00 | 9,00 | 14 | 1,1 | 1,0 | 0,1 | 0,2 | 4,8 | 10,8 | 15,9 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPUELA | 688 | Azúcar, blanco | 1,25 | 1,25 | 5 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPUELA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPUELA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | DESAYUNO | FRUTA | UVAS | 364 | Uva isabella, maduro, pulpa | 111,11 | 100,00 | 42 | 0,4 | 0,0 | 10,2 | 0,0 | 7,0 | 9,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O | COLADA DE MAZENA CON MANGO | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O | COLADA DE MAZENA CON MANGO | 26 | Fécula de maíz | 15,00 | 15,00 | 54 | 1,5 | 0,0 | 12,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O | COLADA DE MAZENA CON MANGO | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O | COLADA DE MAZENA CON MANGO | 329 | Mango, maduro, pulpa | 80,00 | 40,00 | 26 | 0,2 | 0,0 | 6,4 | 0,2 | 6,0 | 1,6 | 56,0 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | NUEVES | DERIVADO DE | PONQUE | 112 | Torta, con harina de | 40,00 | 40,00 | 126 | 3,9 | 1,2 | 24,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE MAIZ PETO | 59 | Maíz blanco, trillado | 10,00 | 10,00 | 30 | 0,9 | 0,1 | 6,5 | 1,0 | 1,1 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE MAIZ PETO | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 37,50 | 30,00 | 24 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 2,4 | 3,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE MAIZ PETO | 251 | Zanahoria, cruda | 17,65 | 15,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 4,1 | 5,3 | 105,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE MAIZ PETO | 175 | Habichuela, cruda | 16,67 | 15,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 0,8 | 0,2 | 9,0 | 0,0 | 2,6 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE MAIZ PETO | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE MAIZ PETO | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE MAIZ PETO | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE MAIZ PETO | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | HÍGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS | 570 | Hígado de res | 100,00 | 100,00 | 130 | 20,0 | 4,5 | 2,3 | 6,0 | 9,0 | 0,0 | 10089,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | HÍGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS | 153 | Cebolla junca, tallos | 2,50 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | HÍGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | HÍGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS | 374 | Aceite, de soya | 6,00 | 6,00 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | HÍGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS | 737 | Laurel | 0,33 | 0,30 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,5 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | HÍGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON FIDEOS | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON FIDEOS | 93 | Pasta alimenticia, mezcla de | 10,00 | 10,00 | 34 | 1,0 | 0,0 | 7,5 | 0,4 | 2,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON FIDEOS | 163 | Cebolla junca, tallos | 25,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 3,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON FIDEOS | 159 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON FIDEOS | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON FIDEOS | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PLÁTANO MELAO | 225 | Plátano hartón, maduro, crudo | 83,33 | 50,00 | 76 | 0,6 | 0,1 | 18,2 | 0,0 | 0,0 | 16,5 | 27,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PLÁTANO MELAO | 721 | Panela | 12,00 | 12,00 | 45 | 0,1 | 0,0 | 11,0 | 0,6 | 22,9 | 3,6 | 0,2 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PLÁTANO MELAO | | Canela | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | CALABAZA GUISADA | 147 | Calabaza, sin cáscara, cruda | 88,89 | 80,00 | 17 | 0,6 | 0,0 | 3,6 | 0,2 | 10,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | CALABAZA GUISADA | 244 | Tomate, pulpa | 37,50 | 30,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 1,0 | 0,5 | 136,8 | 0,0 | 33,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | CALABAZA GUISADA | 150 | Cebolla cabezona | 16,67 | 15,00 | 5 | 0,2 | 0,0 | 1,0 | 0,1 | 9,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | CALABAZA GUISADA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | CALABAZA GUISADA | 214 | Perejil | 0,56 | 0,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | CALABAZA GUISADA | 374 | Aceite, de soya | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | CALABAZA GUISADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE CURUBA | 298 | Curuba, maduro, pulpa | 100,00 | 50,00 | 18 | 0,3 | 0,1 | 3,9 | 0,5 | 3,5 | 42,5 | 95,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE CURUBA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | COLADA DE PLÁTANO | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | COLADA DE PLÁTANO | 888 | Harina de plátano | 12,00 | 12,00 | 43 | 0,3 | 0,0 | 10,4 | 0,2 | 1,3 | 0,0 | 10,8 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | COLADA DE PLÁTANO | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ONCES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETAS SALTÍN | 32 | Galleta, de soda | 24,00 | 24,00 | 99 | 2,3 | 1,7 | 18,6 | 1,6 | 9,1 | 322,1 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ONCES | FRUTA | MANDARINA | 345 | Naranja, zumo | 166,67 | 100,00 | 45 | 0,7 | 0,1 | 9,8 | 1,3 | 53,0 | 7,0 | 3,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DESMECHADA | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 125,00 | 100,00 | 165 | 20,7 | 9,2 | 0,0 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL** | PECHUGA DESMECHADA | 244 | Tomate, pulpa | 12,50 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 45,6 | 0,0 | 11,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL** | PECHUGA DESMECHADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL** | PECHUGA DESMECHADA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL** | PECHUGA DESMECHADA | 215 | Pimentón rojo | 5,88 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 11,9 | 0,0 | 39,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL** | PECHUGA DESMECHADA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL** | PECHUGA DESMECHADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ** | ARROZ CON VERDURAS | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ** | ARROZ CON VERDURAS | 251 | Zanahoria, cruda | 4,71 | 4,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,1 | 1,4 | 28,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ** | ARROZ CON VERDURAS | 175 | Habichuela, cruda | 4,44 | 4,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 0,7 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ** | ARROZ CON VERDURAS | 139 | Arveja verde, cruda | 10,00 | 4,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 0,8 | 0,1 | 1,4 | 0,0 | 0,9 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ** | ARROZ CON VERDURAS | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ** | ARROZ CON VERDURAS | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ** | ARROZ CON VERDURAS | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ** | ARROZ CON VERDURAS | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **VERDURA** | ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, MANZANA CON VINAGRETA DULCE | 251 | Zanahoria, cruda | 23,53 | 20,00 | 7 | 0,1 | 0,0 | 1,7 | 0,1 | 5,4 | 7,0 | 140,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **VERDURA** | ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, MANZANA CON VINAGRETA DULCE | 179 | Lechuga común | 36,36 | 20,00 | 2 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 8,8 | 1,2 | 2,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **VERDURA** | ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, MANZANA CON VINAGRETA DULCE | 332 | Manzana, maduro, pulpa | 23,53 | 20,00 | 13 | 0,1 | 0,0 | 3,0 | 0,1 | 3,2 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **VERDURA** | ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, MANZANA CON VINAGRETA DULCE | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **VERDURA** | ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, MANZANA CON VINAGRETA DULCE | 718 | Miel de abejas | 5,00 | 5,00 | 16 | 0,0 | 0,0 | 3,9 | 0,5 | 0,4 | 0,5 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **VERDURA** | ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, MANZANA CON VINAGRETA DULCE | 745 | Vinagre | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **BEBIDA CALIENTE** | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA | 348 | Piña, maduro, pulpa | 36,36 | 20,00 | 10 | 0,1 | 0,0 | 2,2 | 0,1 | 3,2 | 0,6 | 1,6 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **BEBIDA CALIENTE** | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **BEBIDA CALIENTE** | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| | | | | | 0 | AGUA(H) | | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | 2169 | 90,1 | 55,4 | 328,6 | 20,0 | 1232,3 | 1788,9 | 1147,4 |
| | | | | | | **REQUERIMETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | 2035 | **71,2**<br>**101,8** | **45,3**<br>**79,1** | **254,4**<br>**230,7** | **8,3**<br>**45,0** | **950,0**<br>**2000,0** | **1300,0**<br>**2300,0** | **503,0**<br>**3000,0** |
| | | | | | | **NIVEL DE APORTE** | | | 110,7% | ADECUADO | ADECUADO | ADECUADO | ADECUADO | ADECUADO | ADECUADO | EXCESIVO |

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes. **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado. **AI** - Insenta Adecuada. **UL** - Nivel de Insesta Máximo Tolerable.

| PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGIA POR TIEMPO DE COMIDA | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **TIEMPO DE COMIDA** | **% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO** | | **CALORIAS** | **PROTEÍNA** | **GRASA** | **CARBOH.** | **% DE APORTE DE ENERGIA** |
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 407,7 | 18,9 | 15,8 | 52,8 | 21 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 315,2 | 10,0 | 6,1 | 55,3 | 15 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 655,2 | 28,1 | 14,1 | 104,0 | 32 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 280,9 | 8,1 | 6,8 | 49,6 | 14 |
| **CENA** | 20 | 25 | 433,0 | 24,8 | 12,5 | 55,4 | 21 |
| **6** | #NÚ | #NÚ | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **8** | #NÚ | #NÚ | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 24 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 727 | Café, molido | 5,00 | 5,00 | 22 | 0,7 | 0,6 | 3,4 | 0,3 | 6,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 721 | Panela | 5,00 | 5,00 | 19 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 0,2 | 9,6 | 1,5 | 0,1 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | CHOCOLATE EN LECHE | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | CHOCOLATE EN LECHE | 698 | Chocolate, con azúcar | 15,00 | 15,00 | 70 | 0,6 | 2,5 | 11,3 | 0,5 | 5,4 | 0,0 | 0,3 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CALDO DE POLLO CON PAPA | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 75,00 | 60,00 | 99 | 12,4 | 5,5 | 0,0 | 0,4 | 6,6 | 37,8 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CALDO DE POLLO CON PAPA | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 81,25 | 65,00 | 52 | 1,3 | 0,1 | 11,4 | 0,5 | 5,2 | 6,5 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CALDO DE POLLO CON PAPA | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CALDO DE POLLO CON PAPA | 159 | Cilantro, hojas | 5,56 | 5,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,4 | 0,4 | 13,0 | 0,0 | 19,5 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CALDO DE POLLO CON PAPA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CALDO DE POLLO CON PAPA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | PAN DE MAÍZ | 73 | Pan | 30,00 | 30,00 | 104 | 2,7 | 0,7 | 21,9 | 1,3 | 18,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | DESAYUNO | FRUTA | PATILLA | 346 | Patilla, maduro, pulpa | 200,00 | 100,00 | 2 | 0,4 | 0,0 | 0,2 | 0,3 | 4,0 | 0,0 | 39,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | NUEVES | LÁCTEO | NATILLA | 622 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 100,00 | 100,00 | 54 | 3,2 | 3,2 | 3,2 | 0,3 | 120,0 | 52,0 | 95,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | NUEVES | LÁCTEO | NATILLA | 26 | Fécula de maíz (maicena), secado | 15,00 | 15,00 | 54 | 1,1 | 0,0 | 12,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | NUEVES | LÁCTEO | NATILLA | 698 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | NUEVES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETAS DE LECHE | 33 | Galleta, dulce | 16,00 | 16,00 | 72 | 1,0 | 2,1 | 12,4 | 0,7 | 6,1 | 117,1 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | NUEVES | FRUTA | BANANO BOCADILLO | 268 | Banano bocadillo, pulpa | 106,25 | 85,00 | 98 | 1,0 | 0,1 | 23,3 | 0,3 | 4,3 | 0,0 | 17,0 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 37,50 | 30,00 | 24 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 2,4 | 3,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 124 | Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda | 15,38 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,6 | 0,0 | 34,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 170 | Espinaca, cruda | 6,67 | 4,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 4,9 | 2,8 | 21,3 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 134 | Apio, tallo, crudo | 6,00 | 3,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 4,7 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 251 | Zanahoria, cruda | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 70,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 175 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 6,0 | 0,0 | 1,7 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO DORADO | 532 | Carne de pollo, pierna con piel | 200,00 | 120,00 | 217 | 21,7 | 14,5 | 0,0 | 1,2 | 12,0 | 94,8 | 28,8 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO DORADO | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO DORADO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | MACARRONES GRATINADOS | 93 | Pasta alimenticia enriquecida | 40,00 | 40,00 | 136 | 3,9 | 0,2 | 29,8 | 1,6 | 10,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | MACARRONES GRATINADOS | 244 | Tomate, pulpa | 15,00 | 12,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,2 | 54,7 | 0,0 | 13,2 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | MACARRONES GRATINADOS | 153 | Cebolla junca, tallos | 23,75 | 9,50 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | MACARRONES GRATINADOS | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | MACARRONES GRATINADOS | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | MACARRONES GRATINADOS | 640 | Queso doble crema | 10,00 | 10,00 | 29 | 2,3 | 1,9 | 0,6 | 0,1 | 40,5 | 47,5 | 9,6 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | MACARRONES GRATINADOS | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | MADURO COCIDO | 225 | Plátano harton, maduro, cruda | 83,33 | 50,00 | 76 | 0,6 | 0,1 | 18,2 | 0,0 | 0,0 | 16,5 | 27,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA, CILANTRO Y LIMÓN | 234 | Remolacha, sin cáscara, cruda | 37,50 | 30,00 | 13 | 0,4 | 0,0 | 2,9 | 0,2 | 9,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA, CILANTRO Y LIMÓN | 251 | Zanahoria, cruda | 35,29 | 30,00 | 11 | 0,2 | 0,0 | 2,5 | 0,1 | 8,1 | 10,5 | 210,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA, CILANTRO Y LIMÓN | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA, CILANTRO Y LIMÓN | 320 | Limón, pulpa | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA, CILANTRO Y LIMÓN | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE MANGO | 329 | Mango, maduro, pulpa | 100,00 | 50,00 | 33 | 0,3 | 0,1 | 8,0 | 0,3 | 7,5 | 2,0 | 70,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE MANGO | 698 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | KUMIS | 624 | Kumis entero con dulce | 150,00 | 150,00 | 134 | 4,4 | 3,8 | 20,4 | 0,2 | 169,5 | 69,0 | 94,5 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ONCES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETA DE AVENA | 751 | Galletas de avena, con fibra | 30,00 | 30,00 | 131 | 2,0 | 3,8 | 22,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ONCES | FRUTA | GRANADILLA | 305 | Granadilla, madura, pulpa | 133,33 | 40,00 | 26 | 0,8 | 0,6 | 4,3 | 0,4 | 4,8 | 8,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE RES SUDADA | 542 | Carne de res, magra | 100,00 | 100,00 | 249 | 17,2 | 20,0 | 0,0 | 2,7 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE RES SUDADA | 244 | Tomate, pulpa | 25,00 | 20,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,3 | 91,2 | 0,0 | 22,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE RES SUDADA | 150 | Cebolla cabezona | 10,56 | 9,50 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 6,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE RES SUDADA | 215 | Pimentón rojo | 5,88 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 11,9 | 0,0 | 39,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE RES SUDADA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE RES SUDADA | 737 | Laurel | 0,33 | 0,30 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,5 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE RES SUDADA | 374 | Aceite, de soya | 0,50 | 0,50 | 5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE RES SUDADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ | ARROZ BLANCO | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ | ARROZ BLANCO | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ | ARROZ BLANCO | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ | ARROZ BLANCO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ | ARROZ BLANCO | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 124 | Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda | 121,08 | 80,00 | 32 | 0,7 | 0,3 | 6,6 | 0,2 | 20,8 | 0,0 | 272,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 153 | Cebolla junca, tallos | 25,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 3,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 244 | Tomate, pulpa | 8,75 | 7,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 31,9 | 0,0 | 7,7 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 20,00 | 20,00 | 11 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,1 | 24,0 | 10,4 | 19,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 0,50 | 0,50 | 4 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 743 | Sal | 0,15 | 0,15 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 59,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA | 339 | Mora de castilla, pulpa | 22,22 | 20,00 | 13 | 0,2 | 0,0 | 2,9 | 0,3 | 8,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES | | 2170 | 961 | 70,3 | 294,8 | 15,7 | 964,5 | 1401,3 | 1289,0 |
| | | | | | | | REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL) | | 2030 | 71,2 | 45,2 | 254,4 | 6,3 | 950,0 | 1250,0 | 583,0 |
| | | | | | | | | | | 101,8 | 79,1 | 339,7 | 65,0 | 2000,0 | 2300,0 | 3000,0 |
| | | | | | | | NIVEL DE APORTE | | | ADE | ADE | ADE | ADE | ADE | ADE | ADE |

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

| PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
| DESAYUNO | 20 | 25 | 411,8 | 22,4 | 13,6 | 50,3 | 20 |
| NUEVES | 10 | 15 | 305,7 | 6,3 | 5,4 | 59,2 | 15 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 654,3 | 31,1 | 19,4 | 70,6 | 30 |
| ONCES | 10 | 15 | 290,7 | 7,2 | 8,1 | 46,9 | 14 |
| CENA | 20 | 25 | 516,9 | 22,3 | 23,1 | 54,8 | 25 |
| 0 | #¡NO | #¡ND | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 0 | #¡NO | #¡ND | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 25 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA | 348 | Piña, maduro, pulpa | 36,36 | 20,00 | 10 | 0,1 | 0,0 | 2,2 | 0,1 | 3,2 | 0,6 | 1,6 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,5 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE MAIZENA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE MAIZENA | 26 | Fécula de maíz, precocido, secado | 15,00 | 15,00 | 54 | 1,1 | 0,0 | 12,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE MAIZENA | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | EMPAREDADO DE QUESO | 85 | Pan molde | 48,00 | 48,00 | 130 | 4,4 | 0,5 | 27,0 | 2,6 | 68,2 | 567,8 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | EMPAREDADO DE QUESO | 637 | Queso campesino | 40,00 | 40,00 | 106 | 7,5 | 8,1 | 0,6 | 0,2 | 234,4 | 190,8 | 34,8 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | EMPAREDADO DE QUESO | 385 | Mantequilla, sin sal | 4,00 | 4,00 | 30 | 0,0 | 3,3 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 46,8 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | DESAYUNO | FRUTA | PIÑA | 348 | Piña, maduro, pulpa | 181,82 | 100,00 | 48 | 0,6 | 0,1 | 11,2 | 0,5 | 16,0 | 3,0 | 8,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | ARROZ CON LECHE | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | ARROZ CON LECHE | 11 | Arroz blanco, crudo | 30,00 | 30,00 | 105 | 2,0 | 0,1 | 23,9 | 0,2 | 3,9 | 5,2 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | ARROZ CON LECHE | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | ARROZ CON LECHE | | Canela | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | ARROZ CON LECHE | | Esencia de vainilla | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | NUEVES | FRUTA | MELÓN | 338 | Melón, maduro, pulpa | 200,00 | 100,00 | 20 | 0,7 | 0,0 | 4,3 | 0,4 | 11,0 | 7,0 | 68,0 |
| | | | | | | #¿DIV/0! | | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | #¿DIV/0! | | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 93 | Pasta alimenticia enriquecida | 10,00 | 10,00 | 34 | 1,0 | 0,0 | 7,5 | 0,4 | 2,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 37,50 | 30,00 | 24 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 2,4 | 3,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 251 | Zanahoria, cruda | 17,65 | 15,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 4,1 | 5,3 | 105,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 175 | Habichuela, cruda | 16,67 | 15,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 0,8 | 0,2 | 9,0 | 0,0 | 2,6 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO A LA PLANCHA | 460 | Carne de cerdo, lomo | 100,00 | 100,00 | 141 | 27,2 | 3,7 | 0,0 | 0,5 | 10,0 | 39,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO A LA PLANCHA | | Orégano | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO A LA PLANCHA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO A LA PLANCHA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON PIMENTÓN | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON PIMENTÓN | 315 | Pimentón, polvo | 11,76 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,2 | 0,7 | 0,0 | 59,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON PIMENTÓN | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON PIMENTÓN | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON PIMENTÓN | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON PIMENTÓN | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PURÉ DE PAPA CRIOLLA | 194 | Papa criolla, con cáscara, cruda | 50,00 | 50,00 | 43 | 1,1 | 0,1 | 9,5 | 0,5 | 0,5 | 9,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PURÉ DE PAPA CRIOLLA | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 2,00 | 2,00 | 15 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PURÉ DE PAPA CRIOLLA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 15,00 | 15,00 | 8 | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 18,0 | 7,8 | 14,3 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PURÉ DE PAPA CRIOLLA | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, MANGO Y MIEL | 170 | Espinaca, cruda | 25,00 | 15,00 | 3 | 0,4 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 16,5 | 9,9 | 80,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, MANGO Y MIEL | 332 | Manzana, maduro, pulpa | 17,65 | 15,00 | 9 | 0,0 | 0,0 | 2,3 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, MANGO Y MIEL | 328 | Mango tommy atkins, maduro, pulpa | 60,00 | 30,00 | 57 | 0,1 | 0,0 | 14,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, MANGO Y MIEL | 620 | Crema de leche | 5,00 | 5,00 | 16 | 0,3 | 1,6 | 0,1 | 0,0 | 3,4 | 2,3 | 17,7 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, MANGO Y MIEL | 718 | Miel de abejas | 10,00 | 10,00 | 31 | 0,1 | 0,0 | 7,7 | 0,9 | 0,7 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE GUANÁBANA | 307 | Guanábana, pulpa | 71,43 | 50,00 | 14 | 0,3 | 0,1 | 3,0 | 0,1 | 5,5 | 4,5 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE GUANÁBANA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | LECHE | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ONCES | DERIVADO DE CEREAL | MANTECADA | 712 | Mantecada | 30,00 | 30,00 | 122 | 2,4 | 4,9 | 17,0 | 0,5 | 26,4 | 0,0 | 1,2 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ONCES | FRUTA | PERA | 347 | Pera, maduro, sulco | 117,65 | 100,00 | 44 | 0,3 | 0,2 | 10,3 | 0,4 | 8,0 | 1,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA EN SALSA BBQ | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 125,00 | 100,00 | 165 | 20,7 | 9,2 | 0,0 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA EN SALSA BBQ | 688 | Azúcar, blanco | 3,00 | 3,00 | 12 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA EN SALSA BBQ | 745 | Vinagre | 5,00 | 5,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA EN SALSA BBQ | 718 | Miel de abejas | 5,00 | 5,00 | 16 | 0,0 | 0,0 | 3,9 | 0,5 | 0,4 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA EN SALSA BBQ | 924 | Salsa de tomate | 5,00 | 5,00 | 6 | 0,1 | 0,1 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA EN SALSA BBQ | 340 | Naranja, zumo | 13,33 | 8,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 2,6 | 0,2 | 0,2 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA EN SALSA BBQ | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ VERDE | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ VERDE | 170 | Espinaca, cruda | 13,33 | 8,00 | 2 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 9,8 | 5,3 | 42,6 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ VERDE | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ VERDE | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ VERDE | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ VERDE | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | VERDURAS GUISADAS | 175 | Habichuela, cruda | 27,78 | 25,00 | 8 | 0,5 | 0,0 | 1,4 | 0,3 | 15,0 | 0,0 | 4,3 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | VERDURAS GUISADAS | 251 | Zanahoria, cruda | 29,41 | 25,00 | 9 | 0,2 | 0,0 | 2,1 | 0,1 | 6,8 | 8,8 | 175,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | VERDURAS GUISADAS | 156 | Arveja verde, cruda | 75,00 | 50,00 | 56 | 2,5 | 0,1 | 8,5 | 0,7 | 10,8 | 0,0 | 6,6 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | VERDURAS GUISADAS | 344 | Tomate, pulpa | 15,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,2 | 5,1 | 0,0 | 13,3 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | VERDURAS GUISADAS | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | VERDURAS GUISADAS | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | VERDURAS GUISADAS | 315 | Pimentón, polvo | 5,88 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 11,9 | 0,0 | 59,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | VERDURAS GUISADAS | 374 | Aceite, de soya | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | VERDURAS GUISADAS | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,5 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA | 302 | Fresa, maduro, fruto entero | 21,05 | 20,00 | 7 | 0,2 | 0,1 | 1,4 | 0,3 | 4,2 | 0,8 | 0,8 |
| | | | | | | #¿DIV/0! | | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES | 2088 | 96,6 | 54,5 | 303,9 | 15,1 | 1296,0 | 2035,0 | 1182,2 | |
| REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL) | 2035 | 71,2 | 45,2 | 254,4 | 8,3 | 950,0 | 1258,9 | 943,0 | |
| | | 101,8 | 79,1 | 339,7 | 65,0 | 2099,0 | 2309,0 | 3690,0 | |
| NIVEL DE APORTE | 103% | 136% | 121% | 119% | 182% | 136% | 162% | 125% | |

Convenciones: **AMDR** - Ranao Aceptable de distribución de macronutrientes; **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado; **AI** - Ingesta Adecuada.
**UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| DESAYUNO | 20 | 25 | 475,9 | 18,4 | 16,8 | 63,0 | 23 |
| NUEVES | 10 | 15 | 233,0 | 7,5 | 4,9 | 40,0 | 11 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 655,0 | 35,2 | 10,0 | 93,8 | 30 |
| ONCES | 10 | 15 | 246,5 | 7,5 | 9,9 | 22,1 | 12 |
| CENA | 20 | 25 | 479,5 | 27,7 | 12,8 | 63,5 | 24 |
| 6 | #¡NÚ | #¡ND | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 8 | #¡NÚ | #¡ND | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 26 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 727 | Café, molido | 5,00 | 5,00 | 22 | 0,7 | 0,6 | 3,4 | 0,3 | 6,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 721 | Panela | 5,00 | 5,00 | 19 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 0,2 | 9,6 | 1,5 | 0,1 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE PLÁTANO | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE PLÁTANO | 888 | Harina de plátano | 12,00 | 12,00 | 43 | 0,3 | 0,0 | 10,4 | 0,2 | 1,3 | 0,0 | 10,8 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE PLÁTANO | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVO COCIDO | 675 | Huevo de gallina | 55,56 | 50,00 | 75 | 6,3 | 5,4 | 0,4 | 0,9 | 26,5 | 60,0 | 88,5 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPA | 43 | Harina de maíz blanco, precocida, refinada | 35,00 | 35,00 | 126 | 3,2 | 1,3 | 25,9 | 0,9 | 6,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPA | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 4,00 | 4,00 | 29 | 0,0 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPA | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPA | 688 | Azúcar, blanco | 3,00 | 3,00 | 12 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | DESAYUNO | FRUTA | MANDARINA | 307 | Mandarina, pulpa | 142,86 | 100,00 | 50 | 0,9 | 0,1 | 11,4 | 0,3 | 35,0 | 2,0 | 16,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | YOGURT CON CEREAL | 649 | Yogurt entero, con dulce | 150,00 | 150,00 | 122 | 4,4 | 4,2 | 16,8 | 0,3 | 133,5 | 63,0 | 82,5 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | NUEVES | DERIVADO DE CEREAL | YOGURT CON CEREAL | 55 | Hojuelas de maíz | 35,00 | 35,00 | 132 | 2,8 | 0,1 | 29,8 | 0,5 | 3,9 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | NUEVES | FRUTA | BANANO CON PAPAYA | 343 | Papaya, maduro, pulpa | 71,43 | 50,00 | 15 | 0,3 | 0,1 | 3,4 | 0,2 | 12,0 | 2,5 | 117,5 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | NUEVES | FRUTA | BANANO CON PAPAYA | 269 | Banano común, maduro, pulpa | 71,43 | 50,00 | 44 | 0,8 | 0,1 | 10,1 | 0,5 | 4,0 | 1,5 | 11,0 |
| | | | 0 | 0 | #¿NOV/0! | | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO SUDADO | 532 | Carne de pollo, pierna con piel | 200,00 | 120,00 | 217 | 21,7 | 14,5 | 0,0 | 1,2 | 12,0 | 94,8 | 28,8 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO SUDADO | 150 | Cebolla cabezona | 7,78 | 7,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 4,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO SUDADO | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO SUDADO | 215 | Pimentón rojo | 11,76 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 0,4 | 23,7 | 0,0 | 78,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO SUDADO | 129 | Ajo | 0,32 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO SUDADO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO SUDADO | 214 | Perejil | 0,33 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | POLLO SUDADO | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA | 933 | Arveja seca | 40,00 | 40,00 | 128 | 9,6 | 0,3 | 21,6 | 1,8 | 24,0 | 10,0 | 8,8 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 12,00 | 12,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,4 | 0,8 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA | 153 | Cebolla junca, tallos | 23,75 | 9,50 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA | 251 | Zanahoria, cruda | 17,65 | 15,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 4,1 | 5,3 | 105,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 37,50 | 30,00 | 24 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 2,4 | 3,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA | 159 | Cilantro, hojas | 1,11 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 2,8 | 0,0 | 3,9 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PEREJIL | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PEREJIL | 214 | Perejil | 11,11 | 10,00 | 5 | 0,3 | 0,1 | 0,7 | 0,1 | 1,1 | 0,0 | 12,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PEREJIL | 153 | Cebolla junca, tallos | 25,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 3,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PEREJIL | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PEREJIL | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PEREJIL | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PAPA EN CASCOS DORADA | 200 | Papa pastusa, con cáscara, cruda | 50,00 | 50,00 | 41 | 1,1 | 0,1 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PAPA EN CASCOS DORADA | 374 | Aceite, de soya | 4,00 | 4,00 | 36 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PAPA EN CASCOS DORADA | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ACELGA SUDADA | 121 | Acelga, tallos, cruda | 80,00 | 80,00 | 10 | 0,6 | 0,1 | 1,7 | 0,6 | 24,8 | 0,0 | 4,8 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ACELGA SUDADA | 244 | Tomate, pulpa | 12,50 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 45,6 | 0,0 | 11,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ACELGA SUDADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ACELGA SUDADA | 159 | Cilantro, hojas | 1,11 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 2,8 | 0,0 | 3,9 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ACELGA SUDADA | 374 | Aceite, de soya | 0,50 | 0,50 | 5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ACELGA SUDADA | 743 | Sal | 0,10 | 0,10 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 39,3 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE FEIJOA | 301 | Feijoa, maduro, fruto entero | 50,00 | 50,00 | 13 | 0,9 | 0,0 | 2,3 | 1,0 | 20,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE FEIJOA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE CURUBA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE CURUBA | 298 | Curuba, maduro, pulpa | 100,00 | 50,00 | 18 | 0,3 | 0,1 | 3,9 | 0,5 | 3,5 | 42,5 | 85,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE CURUBA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ONCES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETAS DE LECHE | 33 | Galleta, dulce | 16,00 | 16,00 | 72 | 1,0 | 2,1 | 12,4 | 0,7 | 6,1 | 117,1 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | ALBONDIGAS DE CARNE | 543 | Carne de res, molida | 100,00 | 100,00 | 150 | 19,2 | 8,1 | 0,0 | 1,6 | 11,1 | 60,5 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | ALBONDIGAS DE CARNE | 47 | Harina de trigo | 5,00 | 5,00 | 17 | 0,6 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 1,1 | 9,5 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | ALBONDIGAS DE CARNE | 675 | Huevo de gallina | 2,22 | 2,00 | 3 | 0,3 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 2,4 | 3,5 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | ALBONDIGAS DE CARNE | 244 | Tomate, pulpa | 12,50 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 45,6 | 0,0 | 11,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | ALBONDIGAS DE CARNE | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | ALBONDIGAS DE CARNE | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | ALBONDIGAS DE CARNE | | Orégano | 0,50 | 0,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | ALBONDIGAS DE CARNE | | Tomillo | 0,50 | 0,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | ALBONDIGAS DE CARNE | 737 | Laurel | 0,56 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,8 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | ALBONDIGAS DE CARNE | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | ALBONDIGAS DE CARNE | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON AJONJOLÍ | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON AJONJOLÍ | 932 | Ajonjolí | 4,00 | 4,00 | 23 | 0,7 | 2,1 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON AJONJOLÍ | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON AJONJOLÍ | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON AJONJOLÍ | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON AJONJOLÍ | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE ESPINACA | 170 | Espinaca, cruda | 130,33 | 80,00 | 16 | 2,3 | 0,2 | 1,3 | 1,9 | 98,4 | 52,8 | 426,4 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE ESPINACA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 5,00 | 5,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE ESPINACA | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE ESPINACA | 675 | Huevo de gallina | 22,22 | 20,00 | 30 | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 0,3 | 10,6 | 24,0 | 35,4 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE ESPINACA | 47 | Harina de trigo | 10,00 | 10,00 | 35 | 1,2 | 0,1 | 7,3 | 0,2 | 2,2 | 19,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE ESPINACA | 374 | Aceite, de soya | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE ESPINACA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ÁRBOL | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ÁRBOL | 357 | Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa | 33,33 | 20,00 | 11 | 0,3 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 115,4 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ÁRBOL | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| | | | 0 | 0 | #¿NOV/0! | | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | 0 | 0 | #¿NOV/0! | | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES | | 2116 | 69,4 | 67,3 | 304,1 | 17,9 | 995,6 | 1736,4 | 1578,9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| REQUERIMETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL) | | 2035 | 71,2 | 45,2 | 254,4 | 8,3 | 950,0 | 1250,0 | 583,0 |
| | | | 101,8 | 79,1 | 339,7 | 65,8 | 2209,3 | 2305,3 | 3000,0 |
| NIVEL DE APORTE | | 104% | ADECUADO | ADECUADO | ADECUADO | ADECUADO | ADECUADO | ADECUADO | ADECUADO |

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| DESAYUNO | 20 | 25 | 446,0 | 15,5 | 14,9 | 62,8 | 22 |
| NUEVES | 10 | 15 | 312,1 | 8,2 | 4,4 | 60,8 | 15 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 707,8 | 38,5 | 23,4 | 85,7 | 35 |
| ONCES | 10 | 15 | 202,4 | 6,1 | 6,9 | 29,0 | 10 |
| CENA | 20 | 25 | 509,3 | 36,4 | 17,1 | 58,5 | 25 |
| 0 | #¡NÚ | #¡NÚ | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 0 | #¡NÚ | #¡NÚ | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 27 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANZANA | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANZANA | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANZANA | 332 | Manzana, maduro, pulpa | 23,53 | 20,00 | 13 | 0,1 | 0,0 | 3,0 | 0,1 | 3,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | AGUA DE PANELA | 721 | Panela | 16,00 | 16,00 | 59 | 0,1 | 0,0 | 14,7 | 0,8 | 30,6 | 4,8 | 0,3 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CHANGUA CON HUEVO | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CHANGUA CON HUEVO | 675 | Huevo de gallina | 55,56 | 50,00 | 75 | 6,3 | 5,4 | 0,4 | 0,9 | 26,5 | 60,0 | 88,5 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CHANGUA CON HUEVO | 159 | Cilantro, hojas | 5,56 | 5,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,4 | 0,4 | 13,0 | 0,0 | 19,5 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CHANGUA CON HUEVO | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CHANGUA CON HUEVO | 743 | Sal | 0,10 | 0,10 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 39,3 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CHANGUA CON HUEVO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | ENVUELTO | 902 | Bollo de mazorca | 100,00 | 100,00 | 147 | 4,8 | 0,9 | 30,0 | 0,2 | 12,0 | 0,0 | 1,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | DESAYUNO | FRUTA | PICADO DE BANANO Y MELÓN | 269 | Banano común, maduro, pulpa | 71,43 | 50,00 | 44 | 0,8 | 0,1 | 10,1 | 0,5 | 4,0 | 1,5 | 11,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | DESAYUNO | FRUTA | PICADO DE BANANO Y MELÓN | 338 | Melón, maduro, pulpa | 100,00 | 50,00 | 10 | 0,4 | 0,0 | 2,2 | 0,2 | 5,5 | 3,5 | 34,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | AVENA FRÍA CON MORA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | AVENA FRÍA CON MORA | 14 | Avena en hojuelas | 15,00 | 15,00 | 51 | 1,9 | 0,9 | 9,1 | 0,6 | 12,9 | 1,4 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | AVENA FRÍA CON MORA | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | AVENA FRÍA CON MORA | 339 | Mora de castilla, pulpa | 44,44 | 40,00 | 25 | 0,4 | 0,0 | 5,8 | 0,7 | 16,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | #¿DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | NUEVES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETA DULCE | 33 | Galleta, dulce | 24,00 | 24,00 | 108 | 1,5 | 3,1 | 18,6 | 1,0 | 9,1 | 175,7 | 0,0 |
| | | | | | | | #¿DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE AHUYAMA | 124 | Ahuyama C, máxima, sin cáscara, cruda | 76,92 | 50,00 | 20 | 0,5 | 0,2 | 4,1 | 0,2 | 13,0 | 0,0 | 170,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE AHUYAMA | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 37,50 | 30,00 | 24 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 2,4 | 3,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE AHUYAMA | 251 | Zanahoria, cruda | 17,65 | 15,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 4,1 | 5,3 | 105,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE AHUYAMA | 175 | Habichuela, cruda | 16,67 | 15,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 0,8 | 0,2 | 9,0 | 0,0 | 2,6 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE AHUYAMA | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE AHUYAMA | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE AHUYAMA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE AHUYAMA | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE ASADA | 542 | Carne de res, magra | 100,00 | 100,00 | 249 | 17,2 | 20,0 | 0,0 | 2,7 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE ASADA | 737 | Laurel | 0,33 | 0,30 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,5 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE ASADA | 374 | Aceite, de soya | 0,50 | 0,50 | 5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE ASADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL O TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | ARROZ VERDE | 11 | Arroz blanco, cruda | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL O TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | ARROZ VERDE | 155 | Espinaca, cruda | 14,47 | 10,00 | 2 | 0,3 | 0,0 | 0,3 | 0,3 | 3,5 | 4,6 | 43,3 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ VERDE | 153 | Cebolla junca, tallos | 25,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 3,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ VERDE | 129 | Ajo | 3,53 | 3,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ VERDE | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ VERDE | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | YUCA SUDADA | 269 | Yuca, cruda | 62,50 | 50,00 | 77 | 0,5 | 0,1 | 18,6 | 0,4 | 3,5 | 15,0 | 0,5 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | YUCA SUDADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 25,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 3,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | YUCA SUDADA | 244 | Tomate, pulpa | 18,75 | 15,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,2 | 68,4 | 0,0 | 16,5 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | YUCA SUDADA | 215 | Pimentón rojo | 7,06 | 6,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 14,2 | 0,0 | 46,8 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | YUCA SUDADA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | YUCA SUDADA | 374 | Aceite, de soya | 3,00 | 3,00 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | YUCA SUDADA | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | YUCA SUDADA | | Orégano | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE LECHUGA PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE | 179 | Lechuga común | 36,36 | 20,00 | 2 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 8,8 | 1,2 | 2,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE LECHUGA PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE | 209 | Pepino cohombro, sin cáscara | 26,67 | 20,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 10,2 | 0,0 | 0,4 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE LECHUGA PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE | 244 | Tomate, pulpa | 25,00 | 20,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,3 | 91,2 | 0,0 | 22,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE LECHUGA PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE | 745 | Vinagre | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE LECHUGA PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | LIMONADA DE HIERBABUENA | 320 | Limón, pulpa | 60,00 | 30,00 | 12 | 0,1 | 0,1 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | LIMONADA DE HIERBABUENA | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | LIMONADA DE HIERBABUENA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | COLADA DE AVENA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | COLADA DE AVENA | 14 | Avena en hojuelas | 15,00 | 15,00 | 51 | 1,9 | 0,9 | 9,1 | 0,6 | 12,9 | 1,4 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | COLADA DE AVENA | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ONCES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETAS WAFFER | 35 | Galleta, dulce, wafer | 24,00 | 24,00 | 109 | 1,3 | 3,2 | 16,8 | 0,7 | 5,0 | 138,2 | 0,7 |
| | | | | | | | #¿DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | #¿DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | #¿DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | FRUTA | FRESAS | 302 | Fresa, maduro, fruto entero | 105,26 | 100,00 | 35 | 0,8 | 0,5 | 6,9 | 1,4 | 21,0 | 4,0 | 4,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO DESMECHADO | 480 | Carne de cerdo, lomo | 100,00 | 100,00 | 141 | 27,2 | 3,7 | 0,0 | 0,5 | 10,0 | 39,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO DESMECHADO | 150 | Cebolla cabezona | 13,33 | 12,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 0,1 | 7,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO DESMECHADO | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 9,50 | 9,50 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO DESMECHADO | 215 | Pimentón rojo | 4,71 | 4,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 9,5 | 0,0 | 31,2 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO DESMECHADO | 129 | | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO DESMECHADO | 374 | Aceite, de soya | 4,00 | 4,00 | 36 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO DESMECHADO | | Orégano | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO DESMECHADO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON FIDEOS | 11 | Arroz blanco, cruda | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON FIDEOS | 93 | Pasta alimenticia enriquecida | 8,00 | 8,00 | 27 | 0,8 | 0,0 | 6,0 | 0,3 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON FIDEOS | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON FIDEOS | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON FIDEOS | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON FIDEOS | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | CALABACIN GUISADO | 147 | Calabaza, sin cáscara, cruda | 88,89 | 80,00 | 17 | 0,6 | 0,0 | 3,6 | 0,2 | 10,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | CALABACIN GUISADO | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 17,00 | 17,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 2,0 | 1,2 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | CALABACIN GUISADO | 150 | Cebolla cabezona | 10,56 | 9,50 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 6,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | CALABACIN GUISADO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | CALABACIN GUISADO | 214 | Perejil | 0,95 | 0,90 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | CALABACIN GUISADO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | CALABACIN GUISADO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS (UVA, FRESA, MORA) | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS | 302 | Fresa, maduro, fruto entero | 7,37 | 7,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 0,3 | 0,3 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS | 364 | Uva isabella, maduro, pulpa | 6,67 | 6,00 | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,4 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS | 339 | Mora de castilla, pulpa | 7,78 | 7,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,1 | 2,9 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| | | | | | | | 0 | #¿DIV/0! | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | 0 | #¿DIV/0! | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES | | | 2179 | 80,7 | 64,6 | 309,8 | 18,4 | 1096,9 | 1703,3 | 1094,6 |
| | | | | | | REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (ANDII - EAR - AI -UL) | | | 2035 | 71,2 | 45,2 | 254,4 | 8,3 | 950,0 | 1250,0 | 563,0 |
| | | | | | | | | | | 101,8 | 79,1 | 339,2 | 41,3 | 1000,0 | 2300,0 | 3000,0 |
| | | | | | | NIVEL DE APORTE | | | 107% | ADECUA | ADECUA | ADECUA | ADECUA | ADECUA | ADECUA | ADECUA |

27

Convenciones: **ANDII** - Banco Acetable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado. **AI** - Ingesta Adecuada.
**UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| DESAYUNO | 20 | 25 | 420,2 | 17,4 | 11,2 | 62,7 | 21 | 27 |
| NUEVES | 10 | 15 | 292,7 | 8,6 | 8,8 | 45,3 | 14 | 27 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 630,1 | 23,4 | 25,2 | 77,4 | 31 | 27 |
| ONCES | 10 | 15 | 209,2 | 8,0 | 6,8 | 29,6 | 13 | 27 |
| CENA | 20 | 25 | 516,0 | 33,2 | 10,5 | 73,6 | 25 | 27 |
| 0 | #¡ND | #¡ND | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 27 |
| 0 | #¡ND | #¡ND | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 27 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 28 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 727 | Café, molido | 5,00 | 5,00 | 22 | 0,7 | 0,6 | 3,4 | 0,3 | 6,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 721 | Panela | 5,00 | 5,00 | 19 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 0,2 | 9,6 | 1,5 | 0,1 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE MAIZENA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE MAIZENA | 26 | Fécula de maíz, precocida, secado | 15,00 | 15,00 | 54 | 1,1 | 0,0 | 12,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE MAIZENA | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVO REVUELTO | 675 | Huevo de gallina | 55,56 | 50,00 | 75 | 6,3 | 5,4 | 0,4 | 0,9 | 26,5 | 60,0 | 88,5 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVO REVUELTO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVO REVUELTO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | TOSTADAS | 114 | Tostada | 40,00 | 40,00 | 160 | 1,9 | 2,7 | 32,0 | 0,6 | 16,0 | 58,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | DESAYUNO | FRUTA | MANZANA | 332 | Manzana, maduro, pulpa | 117,65 | 100,00 | 63 | 0,3 | 0,2 | 15,0 | 0,3 | 16,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | FLAN | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 100,00 | 100,00 | 54 | 3,2 | 3,2 | 3,2 | 0,3 | 120,0 | 52,0 | 95,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | FLAN | 675 | Huevo de gallina | 11,11 | 10,00 | 15 | 1,3 | 1,1 | 0,1 | 0,2 | 5,3 | 12,0 | 17,7 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | FLAN | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | NUEVES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETAS DUCALES | 30 | Galleta, cracker | 24,00 | 24,00 | 111 | 1,1 | 3,5 | 18,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | NUEVES | FRUTA | MANDARINA CRUDA | 597 | Mandarina, cruda | 77,27 | 50,00 | 25 | 0,5 | 0,1 | 5,7 | 0,2 | 17,5 | 5,0 | 8,5 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | NUEVES | FRUTA | MANDARINA CON UVAS | 362 | Uva blanca, maduro, pulpa | 55,56 | 50,00 | 17 | 0,3 | 0,0 | 4,1 | 0,2 | 3,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | R | #¡DIV/0! | | R | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARRACACHA | 135 | Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda | 62,50 | 50,00 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,5 | 15,5 | 0,5 | 12,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARRACACHA | 251 | Zanahoria, cruda | 17,65 | 15,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 4,1 | 5,3 | 105,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARRACACHA | 175 | Habichuela, cruda | 16,67 | 15,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 0,8 | 0,2 | 9,0 | 0,0 | 2,6 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARRACACHA | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 37,50 | 30,00 | 24 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 2,4 | 3,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARRACACHA | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARRACACHA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARRACACHA | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARRACACHA | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 543 | Carne de res, molida | 100,00 | 100,00 | 150 | 19,2 | 8,1 | 0,0 | 1,6 | 11,1 | 60,5 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 30,00 | 12,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 244 | Tomate, pulpa | 26,25 | 21,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,3 | 95,8 | 0,0 | 23,1 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 215 | Pimentón rojo | 4,71 | 4,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 9,3 | 0,0 | 31,2 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 737 | Laurel | 0,33 | 0,30 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,5 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 374 | Aceite, de soya | 3,00 | 3,00 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ AL CILANTRO | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ ATOMATADO | 244 | Tomate, pulpa | 12,50 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 45,6 | 0,0 | 11,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ ATOMATADO | 153 | Cebolla junca, tallos | 25,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 3,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ ATOMATADO | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ ATOMATADO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ ATOMATADO | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | TAJADAS DE PLÁTANO | 228 | Plátano hartón, verde, crudo | 76,92 | 50,00 | 79 | 0,6 | 0,1 | 18,9 | 0,3 | 4,0 | 13,0 | 53,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | TAJADAS DE PLÁTANO | 374 | Aceite, de soya | 4,00 | 4,00 | 36 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE REPOLLO MORADO, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN | 237 | Repollo morado, crudo | 18,70 | 15,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE REPOLLO MORADO, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN | 179 | Lechuga común | 27,27 | 15,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 0,9 | 1,5 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE REPOLLO MORADO, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN | 244 | Tomate, pulpa | 37,50 | 30,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 1,0 | 0,5 | 136,8 | 0,0 | 33,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE REPOLLO MORADO, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN | 159 | Cilantro, hojas | 1,11 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 3,9 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE REPOLLO MORADO, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN | 320 | Limón, pulpa | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE REPOLLO MORADO, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE ZANAHORIA Y NARANJA | 251 | Zanahoria, cruda | 35,29 | 30,00 | 11 | 0,2 | 0,0 | 2,5 | 0,1 | 8,1 | 10,5 | 210,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE ZANAHORIA Y NARANJA | 340 | Naranja, zumo | 33,33 | 20,00 | 8 | 0,1 | 0,1 | 1,8 | 0,3 | 6,6 | 0,4 | 0,4 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE ZANAHORIA Y NARANJA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE BANANO | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE BANANO | 269 | Banano común, maduro, pulpa | 71,43 | 50,00 | 44 | 0,8 | 0,1 | 10,1 | 0,5 | 4,0 | 1,5 | 11,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE BANANO | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ONCES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETA DULCE | 33 | Galleta, dulce | 24,00 | 24,00 | 108 | 1,5 | 3,1 | 18,6 | 1,0 | 9,1 | 175,7 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA ADOBADA ASADA | 527 | | 125,00 | 100,00 | 165 | 20,7 | 9,2 | 0,0 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA ADOBADA ASADA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA ADOBADA ASADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA ADOBADA ASADA | 374 | Aceite, de soya | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA ADOBADA ASADA | 743 | Sal | 0,10 | 0,10 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 39,3 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ AL CILANTRO | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ AL CILANTRO | 159 | Cilantro, hojas | 8,89 | 8,00 | 4 | 0,3 | 0,0 | 0,6 | 0,6 | 20,8 | 0,0 | 31,2 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ AL CILANTRO | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ AL CILANTRO | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ AL CILANTRO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ AL CILANTRO | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | PURÉ DE REMOLACHA | 234 | Remolacha, sin cáscara, cruda | 100,00 | 80,00 | 35 | 1,1 | 0,0 | 7,7 | 0,6 | 25,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | PURÉ DE REMOLACHA | 160 | Cebolla cabezona | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 6,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | PURÉ DE REMOLACHA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | PURÉ DE REMOLACHA | 159 | Cilantro, hojas | 1,11 | 1,00 | 0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 3,9 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | PURÉ DE REMOLACHA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANGO | 329 | Mango, maduro, pulpa | 40,00 | 20,00 | 13 | 0,1 | 0,0 | 3,2 | 0,1 | 3,0 | 0,8 | 28,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANGO | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANGO | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| | | | | | | R | #¡DIV/0! | | R | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES | | | 2052 | 78,8 | 59,7 | 299,4 | 13,7 | 1071,1 | 1518,3 | 3272,7 |
| | | | | | | REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL) | | | 2030 | 71,2 | 45,2 | 254,4 | 8,3 | 950,0 | 1258,0 | 563,0 |
| | | | | | | | | | | 101,8 | 79,1 | 330,7 | 45,0 | 2000,0 | 2300,0 | 3000,0 |
| | | | | | | NIVEL DE APORTE | | | 101% | 110% | 75% | 91% | 165% | 113% | 121% | 581% |

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

| PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
| DESAYUNO | 20 | 25 | 470,2 | 14,4 | 14,1 | 71,5 | 23 |
| NUEVES | 10 | 15 | 249,4 | 6,3 | 7,9 | 39,7 | 12 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 605,5 | 25,8 | 16,8 | 87,9 | 30 |
| ONCES | 10 | 15 | 253,1 | 7,5 | 7,9 | 38,4 | 12 |
| CENA | 20 | 25 | 432,8 | 25,5 | 12,5 | 54,9 | 21 |
| 0 | #NÚ | #NÚ | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 0 | #NÚ | #NÚ | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 29 | SEMANA 5 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA | 348 | Piña, maduro, pulpa | 36,36 | 20,00 | 10 | 0,1 | 0,0 | 2,2 | 0,1 | 3,2 | 0,6 | 1,6 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | CHOCOLATE EN LECHE | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | CHOCOLATE EN LECHE | 698 | Chocolate, con azúcar | 15,00 | 15,00 | 70 | 0,6 | 2,5 | 11,3 | 0,5 | 5,4 | 0,0 | 0,3 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CALDO DE CARNE CON PAPA | 542 | Carne de res, magra | 60,00 | 60,00 | 149 | 10,3 | 12,0 | 0,0 | 1,6 | 3,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CALDO DE CARNE CON PAPA | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 81,25 | 65,00 | 52 | 1,3 | 0,1 | 11,4 | 0,5 | 5,2 | 6,5 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CALDO DE CARNE CON PAPA | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CALDO DE CARNE CON PAPA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CALDO DE CARNE CON PAPA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | CALDO DE CARNE CON PAPA | 159 | Cilantro, hojas | 5,56 | 5,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,4 | 0,4 | 13,0 | 0,0 | 19,5 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | MOGOLLA INTEGRAL | 71 | Mogolla integral | 30,00 | 30,00 | 92 | 2,2 | 0,6 | 19,5 | 1,8 | 12,0 | 0,3 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | DESAYUNO | FRUTA | MANZANA | 322 | Manzana, maduro, pulpa | 127,65 | 100,00 | 63 | 0,3 | 0,2 | 15,0 | 0,3 | 16,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | NATILLA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 100,00 | 100,00 | 54 | 3,2 | 3,2 | 3,2 | 0,3 | 120,0 | 52,0 | 95,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | NATILLA | 26 | Fécula de maíz, precocido, secado | 15,00 | 15,00 | 54 | 1,1 | 0,0 | 12,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | NATILLA | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | NUEVES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETAS DE LECHE | 33 | Galleta, dulce | 16,00 | 16,00 | 72 | 1,0 | 2,1 | 12,4 | 0,7 | 6,1 | 117,1 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | NUEVES | FRUTA | MANGO | 209 | Mango, maduro, pulpa | 200,00 | 100,00 | 66 | 0,6 | 0,1 | 15,9 | 0,5 | 15,0 | 4,0 | 140,0 |
| | | | | | | | #¿DIV/0! | #¿DIV/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 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO A LA PLANCHA | 480 | Carne de cerdo, lomo | 100,00 | 100,00 | 141 | 27,2 | 3,7 | 0,0 | 0,5 | 10,0 | 39,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO A LA PLANCHA | | Orégano | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO A LA PLANCHA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | ALMUERZO | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CERDO A LA PLANCHA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE FRIJOLES | 948 | Fríjol rojo | 40,00 | 40,00 | 134 | 8,2 | 0,9 | 23,4 | 2,8 | 40,0 | 6,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE FRIJOLES | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 12,00 | 12,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,4 | 0,8 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE FRIJOLES | 153 | Cebolla junca, tallos | 23,75 | 9,50 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE FRIJOLES | 228 | Plátano hartón, verde, crudo | 46,15 | 30,00 | 47 | 0,4 | 0,1 | 11,3 | 0,2 | 2,4 | 7,8 | 31,8 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE FRIJOLES | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE FRIJOLES | 159 | Cilantro, hojas | 1,11 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 3,9 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE FRIJOLES | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | CAZUELA DE FRIJOLES | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 93 | Pasta alimenticia enriquecida | 8,00 | 8,00 | 27 | 0,8 | 0,0 | 6,0 | 0,3 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PAPA SALADA | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 62,50 | 50,00 | 40 | 1,0 | 0,1 | 8,8 | 0,4 | 4,0 | 5,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PAPA SALADA | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE ZANAHORIA, TOMATE, AJÍ, CILANTRO Y LIMÓN | 251 | Zanahoria, cruda | 23,53 | 20,00 | 7 | 0,1 | 0,0 | 1,7 | 0,1 | 5,4 | 7,0 | 140,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE ZANAHORIA, TOMATE, AJÍ, CILANTRO Y LIMÓN | 244 | Tomate, pulpa | 37,50 | 30,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 1,0 | 0,5 | 136,8 | 0,0 | 33,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE ZANAHORIA, TOMATE, AJÍ, CILANTRO Y LIMÓN | 134 | Apio, tallo, crudo | 20,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 4,2 | 15,6 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE ZANAHORIA, TOMATE, AJÍ, CILANTRO Y LIMÓN | 159 | Cilantro, hojas | 1,11 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 3,9 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE ZANAHORIA, TOMATE, AJÍ, CILANTRO Y LIMÓN | 320 | Limón, pulpa | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE ZANAHORIA, TOMATE, AJÍ, CILANTRO Y LIMÓN | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE ZANAHORIA, TOMATE, AJÍ, CILANTRO Y LIMÓN | 374 | Aceite, de soya | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | LIMONADA | 320 | Limón, pulpa | 60,00 | 30,00 | 12 | 0,1 | 0,1 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | LIMONADA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE GUANÁBANA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE GUANÁBANA | 307 | Guanábana, pulpa | 71,43 | 50,00 | 14 | 0,3 | 0,1 | 3,0 | 0,1 | 5,5 | 4,5 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE GUANÁBANA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | ONCES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETAS DUCALES | 30 | Galleta, cracker | 24,00 | 24,00 | 111 | 1,1 | 3,5 | 18,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS | 542 | Carne de res, magra | 100,00 | 100,00 | 249 | 17,2 | 20,0 | 0,0 | 2,7 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS | 150 | Cebolla cabezona | 7,78 | 7,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 4,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS | 215 | Pimentón rojo | 8,24 | 7,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,3 | 16,6 | 0,0 | 54,6 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS | 737 | Laurel | 0,33 | 0,30 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,5 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS | 129 | Ajo | 0,32 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS | | Orégano | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS | | Tomillo | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | CENA | PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS | 374 | Aceite, de soya | 0,50 | 0,50 | 5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON FIDEOS | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON FIDEOS | 93 | Pasta alimenticia enriquecida | 8,00 | 8,00 | 27 | 0,8 | 0,0 | 6,0 | 0,3 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON FIDEOS | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON FIDEOS | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON FIDEOS | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ CON FIDEOS | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | CENA | VERDURA | PEPINO GUISADO | 213 | Pepino, crudo | 88,89 | 80,00 | 15 | 0,6 | 0,5 | 2,1 | 1,4 | 5,6 | 3,2 | 2,4 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | CENA | VERDURA | PEPINO GUISADO | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | CENA | VERDURA | PEPINO GUISADO | 244 | Tomate, pulpa | 28,75 | 23,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 0,3 | 104,9 | 0,0 | 25,3 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | CENA | VERDURA | PEPINO GUISADO | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | CENA | VERDURA | PEPINO GUISADO | 374 | Aceite, de soya | 0,50 | 0,50 | 5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | CENA | VERDURA | PEPINO GUISADO | 743 | Sal | 0,15 | 0,15 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 59,0 | 0,0 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ | 333 | Maracuyá, maduro, pulpa | 66,67 | 20,00 | 12 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 0,3 | 1,8 | 0,0 | 34,6 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| MENU 29 | SEMANA 5 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| | | | | | | | #¿DIV/0! | #¿DIV/0! | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES | 2035 | 64,8 | 67,0 | 305,7 | 19,7 | 379,9 | 1446,3 | 888,8 |
| REQUERIMETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL) | 2035 | **71,2** | **45,2** | **254,4** | **8,3** | **950,0** | **1250,0** | **543,0** |
| | | **101,8** | **79,1** | **339,7** | **45,8** | **2209,3** | **2325,5** | **3099,0** |
| NIVEL DE APORTE | | 156% | 148% | 134% | 237% | 233% | 186% | 164% |
| | | INADECUADO | INADECUADO | INADECUADO | INADECUADO | INADECUADO | INADECUADO | INADECUADO |

29

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado. **AI** - Ingesta Adecuada.
**UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

| PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGIA POR TIEMPO DE COMIDA | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORIAS | PROTEINA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE Calcetria |
| DESAYUNO | 20 | 25 | 510,9 | 19,7 | 20,2 | 62,7 | 25 |
| NUEVES | 10 | 15 | 374,0 | 5,9 | 5,4 | 50,8 | 13 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 616,7 | 40,5 | 10,1 | 91,3 | 30 |
| ONCES | 10 | 15 | 237,4 | 6,2 | 8,4 | 34,4 | 12 |
| CENA | 20 | 25 | 514,9 | 22,3 | 22,9 | 54,8 | 25 |
| 0 | #¡NÚ | #¡NÚ | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 0 | #¡NÚ | #¡NÚ | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

29
29
29
29
29
29
29

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 30 | SEMANA 5 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 727 | Café, molido | 5,00 | 5,00 | 22 | 0,7 | 0,6 | 3,4 | 0,3 | 6,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 721 | Panela | 5,00 | 5,00 | 19 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 0,2 | 9,6 | 1,5 | 0,1 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE MAIZENA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE MAIZENA | 26 | Fécula de maíz, precocido, secado | 15,00 | 15,00 | 54 | 1,1 | 0,0 | 12,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE MAIZENA | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVO REVUELTO | 675 | Huevo de gallina | 55,56 | 50,00 | 75 | 6,3 | 5,4 | 0,4 | 0,9 | 26,5 | 60,0 | 88,5 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVO REVUELTO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | HUEVO REVUELTO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPUELA | 47 | Harina de trigo | 35,00 | 35,00 | 122 | 4,3 | 0,2 | 25,5 | 0,6 | 7,7 | 66,5 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPUELA | 675 | Huevo de gallina | 10,00 | 9,00 | 14 | 1,1 | 1,0 | 0,1 | 0,2 | 4,8 | 10,8 | 15,9 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPUELA | 688 | Azúcar, blanco | 1,25 | 1,25 | 5 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPUELA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | AREPUELA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | DESAYUNO | FRUTA | PAPAYA | 343 | Papaya, maduro, pulpa | 142,86 | 100,00 | 30 | 0,5 | 0,1 | 6,8 | 0,3 | 24,0 | 5,0 | 235,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | AVENA FRÍA CON GUAYABA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | AVENA FRÍA CON GUAYABA | 14 | Avena en hojuelas | 15,00 | 15,00 | 51 | 1,9 | 0,9 | 9,1 | 0,6 | 12,9 | 1,4 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | AVENA FRÍA CON GUAYABA | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | AVENA FRÍA CON GUAYABA | 309 | Guayaba, maduro, pulpa | 53,33 | 40,00 | 16 | 0,4 | 0,1 | 3,3 | 0,3 | 6,8 | 4,4 | 42,8 |
| | | | | | | 0 | #¿DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | NUEVES | DERIVADO DE CEREAL | MANTECADA | 712 | Mantecada | 30,00 | 30,00 | 122 | 2,4 | 4,9 | 17,6 | 0,5 | 26,4 | 0,0 | 1,2 |
| | | | | | | 0 | #¿DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 11 | Arroz blanco, crudo | 10,00 | 10,00 | 35 | 0,7 | 0,0 | 8,0 | 0,1 | 1,3 | 1,7 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 37,50 | 30,00 | 24 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 2,4 | 3,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 251 | Zanahoria, cruda | 17,65 | 15,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 4,1 | 5,3 | 105,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 175 | Habichuela, cruda | 16,67 | 15,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 0,8 | 0,2 | 9,0 | 0,0 | 2,6 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA SUDADA | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 125,00 | 100,00 | 165 | 20,7 | 9,2 | 0,0 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA SUDADA | 150 | Cebolla cabezona | 7,78 | 7,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 4,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA SUDADA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA SUDADA | 215 | Pimentón rojo | 5,88 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 11,9 | 0,0 | 39,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA SUDADA | 129 | Ajo | 0,32 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA SUDADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA SUDADA | 214 | Perejil | 0,33 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA SUDADA | 374 | Aceite, de soya | 3,00 | 3,00 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | ALMUERZO | CEREAL | ESPAGUETIS CON ESPINACA | 93 | Pasta alimenticia enriquecida | 40,00 | 40,00 | 136 | 3,9 | 0,2 | 29,8 | 1,6 | 10,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | ALMUERZO | CEREAL | ESPAGUETIS CON ESPINACA | 244 | Tomate, pulpa | 15,00 | 12,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,2 | 54,7 | 0,0 | 13,2 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | ALMUERZO | CEREAL | ESPAGUETIS CON ESPINACA | 150 | Cebolla cabezona | 10,56 | 9,50 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 6,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | ALMUERZO | CEREAL | ESPAGUETIS CON ESPINACA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | ALMUERZO | CEREAL | ESPAGUETIS CON ESPINACA | 170 | Espinaca, cruda | 16,67 | 10,00 | 2 | 0,3 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 12,3 | 6,6 | 51,3 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | ALMUERZO | CEREAL | ESPAGUETIS CON ESPINACA | 374 | Aceite, de soya | 3,00 | 3,00 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | ALMUERZO | CEREAL | ESPAGUETIS CON ESPINACA | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PAPA A LA FRANCESA | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 62,50 | 50,00 | 40 | 1,0 | 0,1 | 8,8 | 0,4 | 4,0 | 5,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PAPA A LA FRANCESA | 374 | Aceite, de soya | 6,00 | 6,00 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO | PAPA A LA FRANCESA | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 157,3 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL | 209 | Pepino cohombro, sin cáscara | 40,00 | 30,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 0,2 | 15,3 | 0,0 | 0,6 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL | 251 | Zanahoria, cruda | 35,29 | 30,00 | 11 | 0,2 | 0,0 | 2,5 | 0,1 | 8,1 | 10,5 | 210,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL | 159 | Cilantro, hojas | 7,78 | 7,00 | 4 | 0,3 | 0,0 | 0,6 | 0,5 | 18,2 | 0,0 | 27,3 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL | 745 | Vinagre | 2,00 | 2,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | ALMUERZO | VERDURA O ENSALADA | ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE LULO | 321 | Lulo, maduro, pulpa | 83,33 | 50,00 | 19 | 0,5 | 0,1 | 4,1 | 0,3 | 5,0 | 0,5 | 18,5 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE LULO | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | YOGURT | 649 | Yogurt entero, con dulce | 150,00 | 150,00 | 122 | 4,4 | 4,2 | 16,8 | 0,3 | 133,5 | 63,0 | 82,5 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | ONCES | FRUTA | PIÑA | 347 | Piña, maduro, pulpa | 117,65 | 100,00 | 44 | 0,5 | 0,2 | 10,5 | 0,4 | 8,0 | 1,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | ONCES | DERIVADO DE CEREAL | ROSCÓN CON AREQUIPE | 108 | Roscón, con arequipe | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,5 | 2,6 | 26,5 | 1,5 | 23,2 | 302,8 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 543 | Carne de res, molida | 100,00 | 100,00 | 150 | 19,2 | 8,1 | 0,0 | 1,6 | 11,1 | 60,5 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 30,00 | 12,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 244 | Tomate, pulpa | 26,25 | 21,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,3 | 95,8 | 0,0 | 23,1 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 215 | Pimentón rojo | 4,71 | 4,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 9,5 | 0,0 | 31,2 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 737 | Laurel | 0,33 | 0,30 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,5 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 374 | Aceite, de soya | 3,00 | 3,00 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA GUISADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ BLANCO | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ BLANCO | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ BLANCO | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ BLANCO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ | ARROZ BLANCO | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 124 | Ahuyama C, máxima, sin cáscara, cruda | 123,08 | 80,00 | 32 | 0,7 | 0,3 | 6,6 | 0,2 | 20,8 | 0,0 | 272,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 153 | Cebolla junca, tallos | 15,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 3,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 244 | Tomate, pulpa | 8,75 | 7,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 31,9 | 0,0 | 7,7 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 20,00 | 20,00 | 11 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,1 | 24,0 | 10,4 | 19,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 0,50 | 0,50 | 4 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 743 | Sal | 0,15 | 0,15 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 59,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | CENA | JUGO DE FRUTA | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | CENA | JUGO DE FRUTA | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA | 339 | Mora de castilla, pulpa | 22,22 | 20,00 | 13 | 0,2 | 0,0 | 2,9 | 0,3 | 8,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 30 | SEMANA 5 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| | | | | | | 0 | #¿DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | 0 | #¿DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES | 2139 | 89,2 | 68,4 | 288,8 | 16,0 | 1073,9 | 1058,7 | 1691,5 |
| REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - Al -UL) | 2035 | 71,2 | 45,2 | 254,4 | 8,3 | 950,0 | 1256,0 | 563,0 |
| | | 101,8 | 79,1 | 330,7 | 45,0 | 2000,0 | 2300,0 | 3000,0 |
| NIVEL DE APORTE | 104,9% | 125,2% | 151,3% | 113,5% | 192,8% | 113,0% | 84,2% | 300,4% |

*Convenciones:* **AMPD** - *Rango Aceptable de distribución de macronutrientes.* **EAR** - *Requerimiento Promedio Estimado.* **Al** - *Ingesta Adecuada.* **UL** - *Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.*

| PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGIA POR TIEMPO DE COMIDA | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORIAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGIA |
| DESAYUNO | 20 | 25 | 426,1 | 18,1 | 13,6 | 58,1 | 21 |
| NUEVES | 10 | 15 | 297,3 | 9,4 | 10,7 | 41,1 | 15 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 614,2 | 29,5 | 22,8 | 73,0 | 30 |
| ONCES | 10 | 15 | 305,1 | 7,1 | 7,0 | 53,6 | 15 |
| CENA | 25 | 25 | 441,2 | 24,4 | 13,7 | 50,0 | 22 |
| 0 | #¡NÚ | #¡NÚ | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 0 | #¡NÚ | #¡NÚ | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 31 | SEMANA 5 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA | 339 | Mora de castilla, pulpa | 22,22 | 20,00 | 13 | 0,2 | 0,0 | 2,9 | 0,3 | 8,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE PLÁTANO | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE PLÁTANO | 888 | Harina de plátano | 12,00 | 12,00 | 43 | 0,3 | 0,0 | 10,4 | 0,2 | 1,3 | 0,0 | 10,8 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE CON LECHE | COLADA DE PLÁTANO | 688 | Azúcar, blanco | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | DESAYUNO | ALIMENTO PROTEICO | QUESO CAMPESINO | 637 | Queso campesino | 40,00 | 40,00 | 106 | 7,5 | 8,1 | 0,6 | 0,2 | 234,4 | 190,8 | 34,8 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | DESAYUNO | DERIVADO DE CEREAL | ENVUELTO | 902 | Bollo de mazorca | 100,00 | 100,00 | 147 | 4,8 | 0,9 | 30,0 | 0,2 | 12,0 | 0,0 | 1,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | DESAYUNO | FRUTA | MANDARINA | 307 | Mandarina, zumo | 142,86 | 100,00 | 50 | 0,9 | 0,1 | 11,4 | 0,3 | 35,0 | 2,0 | 16,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE MORA | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE MORA | 339 | Mora de castilla, pulpa | 55,56 | 50,00 | 32 | 0,5 | 0,1 | 7,3 | 0,9 | 21,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | NUEVES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | SORBETE DE MORA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | NUEVES | DERIVADO DE CEREAL | GALLETA DULCE | 33 | Galleta, dulce | 24,00 | 24,00 | 108 | 1,5 | 3,1 | 18,6 | 1,0 | 9,1 | 175,7 | 0,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE PASTA | 91 | Pasta alimenticia | 10,00 | 10,00 | 35 | 1,2 | 0,0 | 7,6 | 0,1 | 2,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE PASTA | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 37,50 | 30,00 | 24 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 2,4 | 3,0 | 0,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE PASTA | 251 | Zanahoria, cruda | 17,65 | 15,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 4,1 | 5,3 | 105,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE PASTA | 175 | Habichuela, cruda | 16,67 | 15,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 0,8 | 0,2 | 9,0 | 0,0 | 2,6 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE PASTA | 159 | Cilantro, hojas | 11,11 | 10,00 | 5 | 0,4 | 0,0 | 0,8 | 0,7 | 26,0 | 0,0 | 39,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE PASTA | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE PASTA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | ALMUERZO | SOPA O CREMA O CAZUELA | SOPA DE PASTA | 743 | Sal | 0,40 | 0,40 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 137,3 | 0,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA AL LAUREL | 543 | Carne de res, molida | 100,00 | 100,00 | 150 | 19,2 | 8,1 | 0,0 | 1,6 | 11,1 | 60,5 | 0,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA AL LAUREL | 737 | Laurel | 3,33 | 3,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,4 | 0,2 | 5,8 | 0,0 | 4,5 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA AL LAUREL | 374 | Aceite, de soya | 3,00 | 3,00 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | ALMUERZO | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | CARNE MOLIDA AL LAUREL | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON PIMENTÓN | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON PIMENTÓN | 215 | Pimentón, rojo | 11,76 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 0,4 | 23,7 | 0,0 | 78,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON PIMENTÓN | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON PIMENTÓN | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON PIMENTÓN | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON PIMENTÓN | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO | TAJADAS DE PLATANO | 225 | Plátano harton, maduro, crudo | 83,33 | 50,00 | 76 | 0,6 | 0,1 | 18,2 | 0,0 | 0,0 | 16,5 | 27,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | ALMUERZO | TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO | TAJADAS DE PLATANO | 374 | Aceite, de soya | 3,00 | 3,00 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | ALMUERZO | VERDURA O HORTALIZA | ENSALADA RCDA | 234 | Remolacha, sin cáscara, cruda | 25,00 | 20,00 | 9 | 0,3 | 0,0 | 1,9 | 0,2 | 6,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | ALMUERZO | VERDURA O HORTALIZA | ENSALADA RCDA | 251 | Zanahoria, cruda | 23,53 | 20,00 | 7 | 0,1 | 0,0 | 1,7 | 0,1 | 5,4 | 7,0 | 140,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | ALMUERZO | VERDURA O HORTALIZA | ENSALADA RCDA | 244 | Tomate, pulpa | 25,00 | 20,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,3 | 91,2 | 0,0 | 22,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | ALMUERZO | VERDURA O HORTALIZA | ENSALADA RCDA | 383 | Mayonesa, con sal | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 1,7 | 1,2 | 0,0 | 0,7 | 35,6 | 4,2 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE FEIJOA | 301 | Feijoa, maduro, fruto entero | 50,00 | 50,00 | 13 | 0,9 | 0,0 | 2,3 | 1,0 | 20,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | ALMUERZO | JUGO DE FRUTA | JUGO DE FEIJOA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | ONCES | BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO | LECHE | 632 | Leche de vaca, entera, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 180,0 | 78,0 | 142,5 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | ONCES | DERIVADO DE CEREAL | MOJICÓN | 77 | Pan de dulce | 40,00 | 40,00 | 132 | 3,6 | 2,6 | 23,6 | 1,2 | 12,4 | 81,2 | 0,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | ONCES | FRUTA | BANANO | 269 | Banano comun, maduro, sobre | 142,86 | 100,00 | 88 | 1,5 | 0,1 | 20,1 | 0,9 | 8,0 | 3,0 | 22,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DESMECHADA | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 125,00 | 100,00 | 165 | 20,7 | 9,2 | 0,0 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DESMECHADA | 244 | Tomate, pulpa | 12,50 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 45,6 | 0,0 | 11,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DESMECHADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DESMECHADA | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DESMECHADA | 215 | Pimentón rojo | 5,88 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 11,9 | 0,0 | 39,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DESMECHADA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | CENA | PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL | PECHUGA DESMECHADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ VERDE | 11 | Arroz blanco, crudo | 40,00 | 40,00 | 140 | 2,7 | 0,2 | 31,9 | 0,3 | 5,2 | 6,9 | 0,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ VERDE | 170 | Espinaca, cruda | 13,33 | 8,00 | 2 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 9,8 | 5,3 | 42,6 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ VERDE | 153 | Cebolla junca, tallos | 20,00 | 8,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ VERDE | 129 | Ajo | 0,63 | 0,60 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ VERDE | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ | ARROZ VERDE | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | CENA | VERDURA | CALABAZA, ZANAHORIA Y PIMENTÓN SALTEADOS | 147 | Calabaza, sin cáscara, cruda | 44,44 | 40,00 | 8 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | CENA | VERDURA | CALABAZA, ZANAHORIA Y PIMENTÓN SALTEADOS | 251 | Zanahoria, cruda | 35,29 | 30,00 | 11 | 0,2 | 0,0 | 2,5 | 0,1 | 8,1 | 10,5 | 210,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | CENA | VERDURA | CALABAZA, ZANAHORIA Y PIMENTÓN SALTEADOS | 215 | Pimentón rojo | 11,76 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 0,4 | 23,7 | 0,0 | 78,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | CENA | VERDURA | CALABAZA, ZANAHORIA Y PIMENTÓN SALTEADOS | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | CENA | VERDURA | CALABAZA, ZANAHORIA Y PIMENTÓN SALTEADOS | 214 | Perejil | 0,56 | 0,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | CENA | VERDURA | CALABAZA, ZANAHORIA Y PIMENTÓN SALTEADOS | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 3,00 | 3,00 | 22 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | CENA | VERDURA | CALABAZA, ZANAHORIA Y PIMENTÓN SALTEADOS | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON GUAYABA | 309 | Guayaba, maduro, pulpa | 26,67 | 20,00 | 8 | 0,2 | 0,1 | 1,6 | 0,1 | 3,4 | 2,2 | 21,4 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON GUAYABA | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| MENU 31 | SEMANA 5 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON GUAYABA | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | 0 | #¡DIV/0! | | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES | | 2035 | 87,4 | 69,7 | 298,0 | 19,2 | 1267,8 | 1610,6 | 1388,4 |
| | | | | | | | REQUERIMETOS DE ENERGIA Y | | 2035 | 71,2 | 45,2 | 254,4 | 8,3 | 950,0 | 1250,0 | 563,0 |
| | | | | | | | NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL) | | | 103,8 | 79,1 | 339,7 | 45,6 | 2280,0 | 2280,0 | 3920,0 |
| | | | | | | | NIVEL DE APORTE | | 102,0% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO |

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes. **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado. **AI** - Ingesta Adecuada.
**UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

| PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE hacienta |
| DESAYUNO | 20 | 25 | 454,6 | 18,3 | 14,0 | 64,2 | 22 |
| NUEVES | 10 | 15 | 252,5 | 6,8 | 7,9 | 38,6 | 12 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 602,4 | 27,1 | 17,3 | 84,7 | 30 |
| ONCES | 10 | 15 | 300,6 | 9,9 | 7,5 | 49,5 | 15 |
| CENA | 20 | 25 | 424,4 | 25,1 | 14,0 | 49,8 | 21 |

| OBJETIVO |
|---|
| Realizar el análisis de macro y micronutrientes de interés en salud pública de los alimentos ofrecidos en los servicios sociales de la SDIS. |

| INSTRUCCIONES PARA EL DILIGENCIAMIENTO |
|---|
| **Diligenciar:** |
| Grupo de edad: escriba el grupo de edad al cual corresponde el análisis nutricional de acuerdo a los grupos de edad establecidos para cada servicio social. |
| Menú: de acuerdo al ciclo de menús, escriba el número de menú al cual corresponde el análisis del aporte nutricional. Ejemplo: menú 13. |
| Semana: de acuerdo al ciclo de menús, escriba el número correpondiente a la semana del menú al cual se le realizará análisis del aporte nutricional. Ejemplo: semana 2. |
| Tiempo de comida: escriba el tiempo de comida al cual corresponde el análisis del aporte nutricional, ejemplo: almuerzo. |
| Grupo de alimento: escriba el grupo de alimentos para el cual se realizará el análisis del aporte nutricional, de acuerdo a los grupos de alimentos establecidos en la minuta patrón. Ejemplo: derivado de cereal. |
| Preparación: escriba el nombre de cada una de las preparaciones correspondientes al grupo de alimentos, ejemplo: carne de res a las finas hierbas. |
| Código ICBF: escriba el número del alimento de acuerdo a la última tabla de composición de alimentos colombianos - TCAC, si este alimento no está codificado en la tabla, asigne el código de acuerdo al grupo de alimento al que corresponda en la TCAC. |
| Alimento: escriba el nombre del cada uno de los alimentos que hacen parte de cada preparación, incluyendo especias, sal y demás ingredientes necesarios, de acuerdo al nombre designado en la TCAC o al nombre del alimentos designado por el fabricante en dado caso que el alimento no se encuentre en la TCAC. |
| Peso bruto: escriba la cantidad en gramos del alimento teniendo en cuenta las semillas, cáscaras, hueso, empaque o envoltura. |
| Peso neto: escriba la cantidad en gramos del alimento correspondiente a la parte comestible del alimento, no incluye empaque, cáscara, semillas o huesos. Este peso es utilizado para obtener el valor nutricional del alimento y es el peso que se utilizará para las preparaciones. |
| Calorias, proteina, grasa, carbohidratos, hierro, calcio, sodio, vitamina A: de acuerdo al aporte de macro y micronutrientes expresado en 100 gramos de parte comestible del alimento en la TCAC, calcule el valor correspondiente para cada nutriente de acuerdo a la cantidad de alimento ofrecida. |
| Aporte total diario de nutrientes: sume el aporte nutricional de cada uno de los alimentos ofrecidos en un dia a los participantes de los servicios sociales. |
| Requerimientos de energia y nutrientes: escriba las estimaciones cuantitativas de la ingesta de energia y nutrientes que se emplean en la planeacion y evaluacion de dietas para personas aparentemente sanas. Comprenden un conjunto de valores de referencia como: Requerimiento de Energia (ER), Aporte Dietético Recomendado (RDA), Requerimiento Promedio Estimado (EAR), Ingesta Adecuada AI y el Nivel de Ingesta Máximo Tolerable UL, Ingesta aceptable (únicamente aplica para Vitamina E). Resolución 3803 de 2016 |
| Nivel de aporte: escriba el grado de cumplimiento (supera UL, nivel adecuado o aporte bajo) de acuerdo al aporte nutricional de la minuta en comparación con el rango de requerimiento de ingesta de energía y nutrientes por grupo de edad, por servicio social. |
| Porcentajes de aporte de energía por tiempo de comida: calcule el porcentaje de energía aportado en cada tiempo de comida, el cual debe cumplir con los rangos establecidos para cada tiempo de comida. |