ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	**PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL**	Código: FOR-PSS-174
	PROCEDIMIENTO OPERACIÓN ENTREGA DE APOYOS ALIMENTARIOS EN LOS SERVICIOS SOCIALES	Versión: 0
		fecha: Memo INT 20190264O6 -
	FORMATO MINUTA PATRÓN	Página: 1 de 2

BEBIDA CALIENTE						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción Servida**	**Medida Casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
BEBIDA CALIENTE	Tinto (Café molido)	3 a 4 veces/semana	5 gr.	5 gr.	150 cc	1 pocillo pequeño
	Aromática de hierbas naturales	3 a 4 veces/semana	1 gr.	1 gr.		
	Fruta arómatica (Feijoa, fresa, mora, pera, uchuva, limón y maracuya)		20-66 gr	20 gr.		
	Panela arómatica	3 a 4 veces/semana	10 gr.	10 gr.		
	Panela tinto	3 a 4 veces/semana	5 gr. tinto.	5 gr. tinto.		

TIEMPO DE COMIDA: DESAYUNO						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción Servida**	**Medida Casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
BEBIDA CALIENTE CON LECHE	Lacteo: coladas, chocolate con leche, agua de panela con leche, café con leche, té con leche y changua.	Diario	150 cc	150 cc	180 cc	1 pocillo
	Derivado cereal: fecula de maiz, avena en hojuelas		15 g	15 g		
	Harina de plátano		12 g	12 g		
	Café		5 g	5 g		
	Fruta (pulpa) coladas: mora, guayaba		40 g	40 g		
SIN LECHE (Bebida acompañante de caldo santandereano y	Panela	1 vez/semana	16 g	16 gr		
DERIVADO DE CEREAL	Pan rollo, pan de sal, pan de maíz, pan integral, mogolla, mogolla integral, pan pera, pan de sal	Diario	30 g	30 g	30 g	1 unidad mediana
	Arepa, arepuela (harina de maiz y harina de trigo)		35 g	35 g Peso de la harina sola, sin adición de los demás ingredientes	50 g	1 unidad mediana
	Tostadas		40 g	40 g	40 g	1 unidad mediana
	Pan tajado		48 g	48 g	48 g	2 tajadas
	Tamal		500 gr	200 gr	200 gr	1 unidad
	Envuelto		100 g	100 g	100 g	1 unidad mediana
ALIMENTO PROTEICO	Huevo revuelto, pericos	Diario	56 g	50 g Huevo revuelto con plátano: 15 g de plátano Huevo revuelto con queso: 10g de queso	Huevo revuelto, pericos: 40 g Huevo cocido y huevo para changua: 50 g Huevo frito: 45 g Huevo revuelto con queso: 54 g Huevo revuelto con plátano: 64 g	Huevo revuelto, pericos: 4 cucharadas Huevo cocido, para changua, para caldo santandereano o para huevo frito: 1 unidad Huevo revuelto con queso: 5 cucharadas Huevo revuelto con plátano: 6 cucharadas
	Huevo cocido y huevo para changua					
	Huevo frito					
	Huevo revuelto con queso					
	Huevo revuelto con plátano maduro					
	Queso		40 g	40 g	40 g	2 tajadas
CALDO	Carne de res, pechuga de pollo	2 veces/ semana	60 - 75 g	60 g	240 cc	1 taza
	Huevo		55,6 g	50 g		
	Tubérculo		81 g	65 g		
FRUTA	Papaya, melón	Diario	100 - 200 g	100 g	100 g	1 rodaja
	Banano, mandarina, pera, manzana, mango		106 - 200 g	100 g		1 unidad
	Granadilla		133 g	40 g	40 g	1 unidad
AZÚCARES	Chocolate	1 a 2 veces por semana	15 g	15 g		
	Panela	1 a 2 veces por semana	16 g	16 g		
	Azúcar	4 a 5 veces por semana	7 g	7 g		
GRASAS*	Aceite	4 a 5 veces por semana	3 cc	3 cc		
	Mantequilla / margarina		4 g	4 g		

TIEMPO DE COMIDA: NUEVES						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción Servida	Medida Casera
			P. BRUTO	P. NETO		
BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	Lácteos: Leche para sorbetes, coladas, arroz con leche y avena fría	Diario	150 cc	150 cc	Bebidas calientes y frías: 180 cc Arroz con leche: 180 gr Postres(natilla, flan y gelatina): 120 g Arroz con leche y peto: 200 cc Yogurt: 150 cc	1 vaso
	Lácteos: leche para flan y natilla		120 cc	100 cc		
	Derivado cereal: fecula de maiz,avena		15 g	15 g		
	Harina de plátano		12 g	12 g		
	Fruta para sorbetes (fresa, guanábana, mora)		50 - 100 g	50 g		
	Fruta para coladas y avena		40 - 80 g	40 g		
	Yogurt		150 cc	150 cc		
	Arroz con leche: Arroz		30 g	30 g	90 g	1 vaso pequeño
	Fruta para natilla		42 g	40 g		
	Mezcla para natilla		15 g	15 g		
DERIVADO DE CEREAL	Galleta waffer, galleta dulce	Diario	24 g	24 g	24 g	2 paquetes 3 ó 4 unidades
	Galletas de leche		16 g	16 g	16 g	1 paquete
	Galletas Ducales con mermelada		18 g	18 g	18 g	2 unidades
	Galletas Ducales, Galletas Saltín (sin mermelada)		24 g	24 g	24 g	3 unidades
	Ponqué, roscón con arequipe		40 g	40 g	40 g	1 unidad mediana
	Pan pera, pan de sal		30 g	30 g	30 g	1 unidad mediana
	Mantecada		30 g	30 g	30 g	1 porción pequeña
	Galleta de avena					1 unidad mediana
	Hojuelas de maíz		35 g	35 g	35g	1 paquete
FRUTA	Fruta entera: piña, patilla, fresas, naranja, papaya, uvas, mandarina, melón, mango		105 - 250 g	100 g	100 g	1 porción mediana
	Mandarina con uvas		127 g	100 g mandarina: 50 g y uvas 50 g		
	Fruta entera: banano bocadillo		106,3 g	85 g	85 gr	1 porción pequeña
AZÚCARES	Azúcar		7 g Sorbetes no ácidos: 5g Sorbetes ácidos: 8 g	7g Sorbetes no ácidos: 5g Sorbetes ácidos: 8 g		
	Mermelada	1 vez en el ciclo	5 g	5 g		

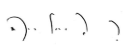
TIEMPO DE COMIDA: ALMUERZO						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción Servida	Medida Casera
			P. BRUTO	P. NETO		
SOPA O CREMA O CAZUELA (leguminosa)	Cereal: avena, arroz de sopa, cuchuco de trigo, maiz peto, cuchuco de maiz, cebada perlada, cuchuco de cebada, conchitas, fideos.	Diario	10 g	10 g	240 cc	1 taza
	Verduras		40 g	Sopa de verduras: 38 g Sopas: 33 g Cazuelas: 36,5 g		
	Papa pastusa (sopas)		37,5 g	30 g		
	Plátano o papa pastusa (cazuelas de leguminosas)		47 g	30 g		
	Arracacha (Sopa de arracacha)		50 g	50 g		
	Leguminosas: Frijol, arveja, lenteja, garbanzo		40 g	40 g		
PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	Carne de res: magra o molida	Diario	100 g	100 g	* Carne res/ cerdo / Hígado de res (asada): 70 g * Carne res/ cerdo sudada: 65 g * Pechuga asada: 80 g * Pechuga cocida / sudada: 75 g * Pierna/pernil (con hueso): 150 g	1 porción mediana
	Carne de cerdo		100 g	100 g		
	Pollo: pechuga		125 g	100 g		
	Pollo: pierna- pernil		200 g	120 g		
	Higado		100 g	100 g		
VERDURA O ENSALADA	Habichuela, zanahoria, remolacha, tomate, cebolla, lechuga, pepino cohombro, repollo, pimenton, acelga, ahuyama, calabaza, calabacin, pepino para rellenar, espinacas	Diario	Cocida: 95 - 185 g	Cocida: 80 g	60 g	1 porción mediana
			Cruda: 71 - 106 g	Cruda: 60 g		
CEREAL	Arroz	Diario	40 g	40 g	Arroz: 100 g	1 porcion mediana
	Pasta		40 g	40 g	Pasta: 105 g	
TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	Papa pastusa, platano harton maduro, platano harton verde, yuca, papa criolla	Diario	50 - 83 g	50 g	**Papa pastusa, papa criolla, plátano maduro o verde, yuca:** Cocida, sudado o en puré: 50 g Fritos: 30 g Yuca cocida: 35 g Tajadas y monedas de plátano: 30 g	1 porción mediana
JUGO DE FRUTA	Tomate de arbol, mango, guanabana, guayaba, tropical (banano, papaya, manzana), frutos rojos (mora, fres, uva), mandarina, limón, naranja, zanahoria, melón, manzana, mora, fresa, feijoa, maracuyá, gulupa, lulo, piña, uva isabela	Diario	50 - 160 g	50 g	180 cc	1 vaso mediano
AZÚCARES	Azúcar	Diario	Jugos no ácidos: 5 g Jugos ácidos: 8 g	Jugos no ácidos: 5 g Jugos ácidos: 8 g		
GRASAS*	Aceite y margarina	Diario	3 g	3 g		

TIEMPO DE COMIDA: ONCES						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción Servida	Medida Casera
			P. BRUTO	P. NETO		
BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	Lácteos: Leche para sorbetes, coladas, arroz con leche, té en leche, avena fría y leche como única bebida	Diario	150 cc	150 cc	Bebidas calientes y frías: 180 cc Arroz con leche: 180 gr Kumis y yogurt: 150 cc	1 Vaso
	Derivado cereal: fecula de maiz, harina de platano, avena en hojuelas		15 g	15 g		
	Harina de plátano		12 g	12 g		
	Fruta para sorbetes (fresa, guanábana, mora)		50 - 100 g	50 g		
	Fruta para coladas y avena		40 - 80 g	40 g		
	Yogurt, Kumis		150 cc	150 cc		
	Arroz con leche: Arroz		30 g	30 g		
DERIVADO DE CEREAL	Galleta waffer, galleta dulce		24 g	24 g	24 g	2 paquete
	Galletas de leche		16 g	16 g	16 g	1 paquete
	Galletas Ducales, Galletas Saltín (sin mermelada)		24 g	24 g	24 g	3 unidades
	Galletas Saltín con mermelada		18 g	18 g	18 g	2 unidades
	Galleta de avena, pan pera, pan de sal		30 g	30 g	30 g	1 unidad mediana
	Roscón con arequipe, mojicón, ponqué		40 g	40 g	40 g	1 unidad mediana
	Mantecada		30 g	30 g	30 g	1 porción pequeña
	Herpo		32 g	32 g	32 g	1 Unidad
FRUTA	Pera, Manzana, banano, fresas, mandarina		105 - 142 g	100 g	100 g	1 unidad
	Papaya, melón, naranja y patilla		142 - 250 g	100 g	100 g	1 rodaja
	Granadilla		133 g	40 g	40 g	1 unidad
	Picado de papaya y banano		142 g	100 g papaya: 50 g banano: 50 g	100 g	1 plato pequeño
	Fruta picada con queso: banano y papaya		135 g	60 g	**110 g** (60 g fruta + 50 g queso)	1 pocillo pequeño
AZÚCARES	Azúcar		7 g Sorbetes no ácidos: 5g Sorbetes ácidos: 8 g	7 g Sorbetes no ácidos: 5g Sorbetes ácidos: 8 g		
	Mermelada	3 veces en el ciclo	5 g	5 g		

TIEMPO DE COMIDA: COMIDA						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción Servida	Medida Casera
			P. BRUTO	P. NETO		
PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	Carne de res: magra o molida	Diario	100 g	100 g	* Carne res/ cerdo / Hígado de res (asada): 70 g * Carne res/ cerdo sudada: 65 g * Pechuga asada: 80 g * Pechuga cocida / sudada: 75 g	1 porción mediana
	Carne de cerdo		100 g	100 g		
	Pollo: pechuga		125 g	100 g		
	Pollo: pierna- pernil		200 g	120 g		
	Higado		100 g	100 g		
VERDURA	Habichuela, zanahoria, remolacha, tomate, cebolla, lechuga, pepino cohombro, repollo, pimenton, acelga, ahuyama, calabaza, calabacin, pepino para rellenar, espinacas	Diario	Cocida: 95 - 185 g	Cocida: 80 g	60 g	1 porción mediana
			Cruda: 71 - 106 g	Cruda: 60 g		
CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	Arroz	Diario	40 g	40 g	Arroz: 100 g Pasta: 105 g	1 porcion mediana
	Pasta		40 g	40 g		
JUGO DE FRUTA O BEBIDA CALIENTE CON O SIN LECHE	Tomate de arbol, mango, guanabana, guayaba, tropical (banano, papaya, manzana), frutos rojos (mora, fres, uva), mandarina, limón, naranja, zanahoria, melón, manzana, mora, fresa, feijoa, maracuyá, gulupa, lulo, piña, uva isabela	Diario	20 - 40 g	20 g	180 cc	1 pocillo mediano
AZÚCARES	Panela	Diario	10 g	10 g		
GRASAS*	Aceite y margarina	Diario	2 g	2 g		

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO DIARIO DE MACRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN				
	Kcal	Proteina g	Grasa g	CHO g
TOTAL	2135	92,4	64,6	296,2
% de las Recomendaciones diarias (mayores de 60 años y más)	2035	71,2 - 101,8	45,2 - 79,1	254,4 - 330,7
Adecuación/ Rango AMDR	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO
APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL DE MICRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN				
	CALCIO	HIERRO	SODIO	VITA A
TOTAL	1102,3	17,3	1777,7	1916,1
% de las Recomendaciones diarias (mayores de 60 años y más)	950 - 2000	8,3 - 45	1250 -2300	563 - 3000
AI - UL	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

*__Grasas:__ El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio por tiempo de comida. Este es un ingrediente de algunas preparaciones y debe consultarse el análisis nutricional para mayor exactitud sobre la cantidad de aceite, margarina o mantequilla a utilizar.



Alba Lucía Ardila Almeida
Nutricionista Dietista
Cc: 63360712
MND: 03296