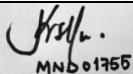


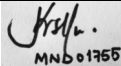
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL											
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO											
GRUPO DE EDAD		ADULTO				OPERADOR					
DEPARTAMENTO						MUNICIPIO					
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS					
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA					
Día 1											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Pechuga en salsa Blanca	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	282,8	170	282,2	35,2	15,6	0,2	18,7	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5	2	0,1	0	0,4	1,2	0
		Pimentón verde, crudo	B081	7,5	6	1,7	0,1	0	0,3	0,7	0
		Tomate, crudo	B103	7,5	6	1,4	0,1	0	0,3	0,5	0
		Ajo, crudo	B009	5,3	5	7,2	0,2	0	1,5	2	0,1
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
		Crema de leche	G001	2	2	6,6	0	0,7	0	1,4	0
CEREAL	Arroz de cebolla	Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5	2	0,1	0	0,4	1,2	0
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141,2	2,7	0,2	32	3,6	0,3
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Pure de papa criolla	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	B072	130,4	120	127,2	2,4	0,5	28	7,2	0,5
		Mantequilla	D015	2	2	14,9	0	1,6	0	0,4	0
VERDURA FRIA O CALIENTE	Verduras calientes (zanahoria, Brocoli, pimenton y cebolla blanca)	Pimentón verde, crudo	B081	7,5	6	1,7	0,1	0	0,3	0,7	0
		Brócoli, crudo	B025	50	20	9,2	0,6	0,1	1,3	12	0,2
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	14,1	12	5,6	0,1	0	1,1	3,2	0,1
		Tomate, crudo	B103	7,5	6	1,4	0,1	0	0,3	0,5	0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5	2	0,1	0	0,4	1,2	0
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
		Banano común, crudo	C010	81,6	57,1	57,7	0,9	0,1	12,7	4,6	0,5
FRUTA	Sorbete de Banano	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240	0
LACTEO		Azúcar blanco, granulado	K003	16	16	63,5	0	0	15,9	0	0
TOTAL MENÚ						891,5	49,2	31,2	101,9	299,1	2,9
RECOMENDACIÓN						2480	124	96,4	953,8	800	9,6
% ADECUACIÓN						36	40	32	11	37	30
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			KAREN CASALLIN AVILA								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL			MND01755			
Día 2											

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL											
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO											
GRUPO DE EDAD		ADULTO			OPERADOR						
DEPARTAMENTO					MUNICIPIO						
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS			
		RAIZAL		ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA			
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
SOPAS Y CREMAS	Sopas de Verduras	Arveja verde, cruda	B019	62,5	25	24,8	1,5	0,1	3,9	9	0,4
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	32,5	13	4,8	0,2	0	0,9	7,4	0,1
		Ajo, crudo	B009	2,1	2	2,9	0,1	0	0,6	0,8	0
		Ahuyama, cruda	B006	10,6	9	2,7	0,1	0	0,5	1,8	0,1
		Apio, crudo	B014	10	5	1,3	0	0	0,2	2,1	0
		Cilantro, crudo	B035	6,7	6	2,6	0,1	0	0,4	4,9	0,1
		Maíz tierno, crudo	A053	13,3	8	12,2	0,3	0,1	2,4	0,4	0,1
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	40	40	32	0,9	0	6,8	4,8	0,3
		Ají dulce, crudo	B007	3,3	3	1,3	0	0,1	0,2	0,4	0
Pollo, entero con piel, crudo	F077	155	33	55,1	6	3,4	0,1	4	0,2		
ALIMENTO PROTEICO	Tortilla de Huevos con Verduras	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	135,6	122	181,8	15,4	13,2	0,4	64,7	2,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5	2	0,1	0	0,4	1,2	0
		Pimentón verde, crudo	B081	7,5	6	1,7	0,1	0	0,3	0,7	0
		Tomate, crudo	B103	7,5	6	1,4	0,1	0	0,3	0,5	0
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
CEREAL	Arroz de Frijol cabecita negra	Frijol cabecita negra, crudo	T007	5	5	19,6	1,1	0,1	3	4,1	0,3
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
		Arroz blanco, pulido,	A010	40	40	141,2	2,7	0,2	32	3,6	0,3
TUBERCULOS-RAICES- PLATANOS-DERIVADOS DE CEREAL	Platano Picaro	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	231,9	167	220,4	1,8	0,3	50,8	5	0,8
		Panela	K033	2	2	7,3	0	0	1,8	0,8	0,1
		Especias de clavos de olor	2011	1	1	2,7	0,1	0,1	0,7	6,3	0,1
VERDURA FRIA O CALIENTE	Ensalada de lechuga tomate y Cebolla Blanca con limon	Lechuga común, cruda	B059	49,1	27	4,9	0,2	0	0,7	5,7	0,2
		Tomate, crudo	B103	7,5	6	1,4	0,1	0	0,3	0,5	0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5	2	0,1	0	0,4	1,2	0
		Limón, crudo	C044	8	4	1,8	0	0	0,4	0,8	0
FRUTA	Porcion Mango	Mango común, crudo	C051	240	120	94,8	0,7	0	20,5	18	0,6
LACTEO	YOGURT	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0
TOTAL MENÚ						1020,7	37,5	27,2	150,4	326,7	5,8
RECOMENDACIÓN						2480	124	96,4	953,8	800	9,6
% ADECUACIÓN						41	30	28	16	41	60
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			KAREN CASALLIN AVILA								

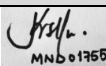
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL											
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO											
GRUPO DE EDAD		ADULTO			OPERADOR						
DEPARTAMENTO					MUNICIPIO						
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS					
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA					
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL		MND01755			
Día 3											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Albondigas de carne molida	Res, carne semigorda, molida, cruda	F101	260	160	310,4	31,4	20,3	0,3	17,6	2,9
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5	2	0,1	0	0,4	1,2	0
		Tomate, crudo	B103	7,5	6	1,4	0,1	0	0,3	0,5	0
		Ajo, crudo	B009	2,1	2	2,9	0,1	0	0,6	0,8	0
		Ají dulce, crudo	B007	3,3	3	1,3	0	0,1	0,2	0,4	0
CEREAL	Pastas Guisadas	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	40	40	148,4	5,2	0,6	29,9	10	1,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5	2	0,1	0	0,4	1,2	0
		Ajo, crudo	B009	2,1	2	2,9	0,1	0	0,6	0,8	0
		Ají dulce, crudo	B007	6,7	6	2,5	0,1	0,1	0,3	0,8	0,1
		Tomate, crudo	B103	7,5	6	1,4	0,1	0	0,3	0,5	0
		Habichuela, cruda	B052	12,2	11	4,7	0,2	0	0,8	4,4	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de habichuelas, Zanahoria, Tomate y Cebolla	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	14,1	12	5,6	0,1	0	1,1	3,2	0,1
		Tomate, crudo	B103	16,3	13	3	0,1	0	0,5	1,2	0,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	11,6	11	4,4	0,2	0	0,9	2,6	0
		Limón, crudo	C044	8	4	1,8	0	0	0,4	0,8	0
FRUTA	Ensalada de Frutas	Banano común, crudo	C010	82,1	57,5	58,1	0,9	0,1	12,8	4,6	0,5
		Papaya, madura, cruda	C065	81,4	57	22,8	0,3	0,1	4,7	13,7	0,2
		Mango común, crudo	C051	160	80	63,2	0,5	0	13,7	12	0,4
LACTEO	Queso campesino	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo costeño	G018	40	40	121,2	7	10,2	0,4	313,2	0,5
TOTAL MENÚ						778	46,6	33,5	68,6	389,5	6,5
RECOMENDACIÓN						2480	124	96,4	953,8	800	9,6
% ADECUACIÓN						31	38	35	7	49	68
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				KAREN CASALLIN AVILA							
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL		MND01755			
Día 4											

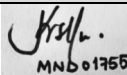
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL											
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO											
GRUPO DE EDAD		ADULTO				OPERADOR					
DEPARTAMENTO						MUNICIPIO					
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS			
		RAIZAL		ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA			
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
SOPAS Y CREMAS	Sopa de Lentejas	Lenteja común, cruda	T028	25	25	98,8	5,8	0,2	15,3	12,8	1,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4,2	4	1,6	0,1	0	0,3	1	0
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	25	10	3,7	0,1	0	0,7	5,7	0,1
		Ají dulce, crudo	B007	4,4	4	1,7	0	0,1	0,2	0,5	0
		Ajo, crudo	B009	4,2	4	5,8	0,2	0	1,2	1,6	0,1
		Tomate, crudo	B103	6,3	5	1,2	0	0	0,2	0,5	0
		Plátano hartón, maduro, cocido, sin sal	B088	20	20	26	0,2	0	6	0,8	0,1
ALIMENTO PROTEÍCO	Cerdo Asado	Cerdo, lomo, crudo	F019	260	160	176	34,6	4	0,5	16	1,4
		Ajo, crudo	B009	5,3	5	7,2	0,2	0	1,5	2	0,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5	2	0,1	0	0,4	1,2	0
CEREAL	Arroz de Pimenton	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141,2	2,7	0,2	32	3,6	0,3
		Pimentón verde, crudo	B081	7,5	6	1,7	0,1	0	0,3	0,7	0
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de Aguacate Lechuga, tomate y Cebolla Blanca con Vinagreta de Cilantro con limon	Aguacate Lorena, crudo	C002	33,8	26	46,5	0,4	3,5	2,6	2,6	0,1
		Tomate, crudo	B103	7,5	6	1,4	0,1	0	0,3	0,5	0
		Limón, crudo	C044	8	4	1,8	0	0	0,4	0,8	0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5	2	0,1	0	0,4	1,2	0
FRUTA	Papaya en porcion	Papaya, madura, cruda	C065	244,3	171	68,4	0,9	0,2	14	41	0,5
LACTEO	Queso campesino	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo costeño	G018	40	40	121,2	7	10,2	0,4	313,2	0,5
TOTAL MENÚ						742,2	53	20,4	80,1	408,1	5,2
RECOMENDACIÓN						2480	124	96,4	953,8	800	9,6
% ADECUACIÓN						30	43	21	8	51	54
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			KAREN CASALLIN AVILA								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			MND01755		
Día 5											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL											
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO											
GRUPO DE EDAD		ADULTO				OPERADOR					
DEPARTAMENTO						MUNICIPIO					
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS			
		RAIZAL		ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA			
ALIMENTO PROTEÍCO	Higado en Bistec	Res, hígado, crudo	F109	280	180	248,4	36,7	8,1	7	16,2	15,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5	2	0,1	0	0,4	1,2	0
		Ajo, crudo	B009	5,3	5	7,2	0,2	0	1,5	2	0,1
		Tomate, crudo	B103	7,5	6	1,4	0,1	0	0,3	0,5	0
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
CEREAL	Arroz de Fideos	Pasta fina	97	5	5	19,5	0,5	0	4,3	1,5	0,1
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141,2	2,7	0,2	32	3,6	0,3
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Bollo de Maiz Blanco	Bollo limpio, precocido	S005	120	120	213,6	4	5,8	34,9	8,4	0,2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de Pepino, tomate y Cebolla Blanca con Limon	Pepinillo, crudo	P081	20	20	3,4	0,2	0	0,6	3,6	0,1
		Tomate, crudo	B103	7,5	6	1,4	0,1	0	0,3	0,5	0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5	2	0,1	0	0,4	1,2	0
		Limón, crudo	C044	8	4	1,8	0	0	0,4	0,8	0
FRUTA	Sorbete de Mora	Mora de Castilla, cruda	C061	55,6	50	37	0,5	0,1	7,3	21	0,9
Azúcar blanco, granulado		K003	16	16	63,5	0	0	15,9	0	0	
Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada		G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240	0	
TOTAL MENÚ						888,4	51,6	24,6	112,1	300,5	16,8
RECOMENDACIÓN						2480	124	96,4	953,8	800	9,6
% ADECUACIÓN						36	42	26	12	38	175
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			KAREN CASALLIN AVILA								
FIRMA	 MND01755					MATRÍCULA PROFESIONAL			MND01755		
Día 6											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Lomo de Cerdo en Salsa agridulce de Maracuya	Cerdo, lomo, crudo	F019	260	160	176	34,6	4	0,5	1,4	3
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
		Maracuyá, cruda	C056	19,7	6,3	3,8	0,1	0	0,8	0,6	0,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5	2	0,1	0	0,4	1,2	0
		Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	7,9	0	0	2	0	0

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL																																																																																																					
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO																																																																																																					
GRUPO DE EDAD		ADULTO				OPERADOR																																																																																															
DEPARTAMENTO						MUNICIPIO																																																																																															
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS																																																																																													
		RAIZAL		ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA																																																																																													
CEREAL	Arroz de Maiz tierno y Zanahoria	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141,2	2,7	0,2	32	3,6	0,3																																																																																										
		Maíz tierno, crudo	A053	5,5	3,3	5	0,1	0	1	0,2	0																																																																																										
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	7,1	6	2,8	0	0	0,6	1,6	0																																																																																										
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0																																																																																										
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papas al Cilantro	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	120	120	96	2,6	0,1	20,3	14,4	1																																																																																										
		Cilantro, crudo	B035	2,4	2,2	1	0,1	0	0,1	1,8	0																																																																																										
		Mantequilla	D015	2	2	14,9	0	1,6	0	0,4	0																																																																																										
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de lechuga tomate y Cebolla Blanca y limon	Lechuga común, cruda	B059	49,1	27	4,9	0,2	0	0,7	5,7	0,2																																																																																										
		Tomate, crudo	B103	7,5	6	1,4	0,1	0	0,3	0,5	0																																																																																										
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5	2	0,1	0	0,4	1,2	0																																																																																										
		Limón, crudo	C044	8	4	1,8	0	0	0,4	0,8	0																																																																																										
FRUTA	Sorbete de Guayaba	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,5	0,2	8	7,8	0,2																																																																																										
LACTEO		Azúcar blanco, granulado	K003	16	16	63,5	0	0	15,9	0	0																																																																																										
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240	0																																																																																										
TOTAL MENÚ						712,8	47,6	16,5	90,2	281,2	4,8																																																																																										
RECOMENDACIÓN						2480	124	96,4	953,8	800	9,6																																																																																										
% ADECUACIÓN						29	38	17	9	35	50																																																																																										
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			KAREN CASALLIN AVILA																																																																																																		
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL			MND01755																																																																																													
Día 7 <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">COMPONENTE</th> <th rowspan="2">PREPARACIÓN</th> <th rowspan="2">NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)</th> <th rowspan="2">CÓDIGO</th> <th rowspan="2">PESO BRUTO (g)</th> <th rowspan="2">PESO NETO (g)</th> <th colspan="6">CALORÍAS Y NUTRIENTES</th> </tr> <tr> <th>CALORÍAS (Kcal)</th> <th>PROTEÍNA (g)</th> <th>GRASA (g)</th> <th>CHO (g)</th> <th>CALCIO (mg)</th> <th>HIERRO (mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="7">SOPAS O CREMAS</td> <td rowspan="7">Crema de Vegetales</td> <td>Ahuyama, cruda</td> <td>B006</td> <td>27,6</td> <td>23,5</td> <td>7,1</td> <td>0,2</td> <td>0,1</td> <td>1,4</td> <td>4,7</td> <td>0,2</td> </tr> <tr> <td>Zanahoria, sin cáscara, cruda</td> <td>B110</td> <td>13,8</td> <td>11,7</td> <td>5,5</td> <td>0,1</td> <td>0</td> <td>1,1</td> <td>3,2</td> <td>0,1</td> </tr> <tr> <td>Cebolla junca, tallos, cruda</td> <td>B029</td> <td>18,8</td> <td>7,5</td> <td>2,8</td> <td>0,1</td> <td>0</td> <td>0,5</td> <td>4,3</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>Cilantro, crudo</td> <td>B035</td> <td>2,4</td> <td>2,2</td> <td>1</td> <td>0,1</td> <td>0</td> <td>0,1</td> <td>1,8</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda</td> <td>B065</td> <td>20</td> <td>20</td> <td>16</td> <td>0,4</td> <td>0</td> <td>3,4</td> <td>2,4</td> <td>0,2</td> </tr> <tr> <td>Ají dulce, crudo</td> <td>B007</td> <td>2,4</td> <td>2,2</td> <td>0,9</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0,1</td> <td>0,3</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>Ajo, crudo</td> <td>B009</td> <td>2,2</td> <td>2,1</td> <td>3</td> <td>0,1</td> <td>0</td> <td>0,6</td> <td>0,8</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table>												COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SOPAS O CREMAS	Crema de Vegetales	Ahuyama, cruda	B006	27,6	23,5	7,1	0,2	0,1	1,4	4,7	0,2	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	13,8	11,7	5,5	0,1	0	1,1	3,2	0,1	Cebolla junca, tallos, cruda	B029	18,8	7,5	2,8	0,1	0	0,5	4,3	0	Cilantro, crudo	B035	2,4	2,2	1	0,1	0	0,1	1,8	0	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	20	20	16	0,4	0	3,4	2,4	0,2	Ají dulce, crudo	B007	2,4	2,2	0,9	0	0	0,1	0,3	0	Ajo, crudo	B009	2,2	2,1	3	0,1	0	0,6	0,8	0
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES																																																																																															
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)																																																																																										
SOPAS O CREMAS	Crema de Vegetales	Ahuyama, cruda	B006	27,6	23,5	7,1	0,2	0,1	1,4	4,7	0,2																																																																																										
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	13,8	11,7	5,5	0,1	0	1,1	3,2	0,1																																																																																										
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	18,8	7,5	2,8	0,1	0	0,5	4,3	0																																																																																										
		Cilantro, crudo	B035	2,4	2,2	1	0,1	0	0,1	1,8	0																																																																																										
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	20	20	16	0,4	0	3,4	2,4	0,2																																																																																										
		Ají dulce, crudo	B007	2,4	2,2	0,9	0	0	0,1	0,3	0																																																																																										
		Ajo, crudo	B009	2,2	2,1	3	0,1	0	0,6	0,8	0																																																																																										

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL											
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO											
GRUPO DE EDAD		ADULTO				OPERADOR					
DEPARTAMENTO						MUNICIPIO					
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS			
		RAIZAL		ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA			
ALIMENTO PROTEÍCO	Filete de Pechuga a la plancha	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	282,8	170	282,2	35,2	15,6	0,2	18,7	1,2
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
CEREAL	Arroz de Coco	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141,2	2,7	0,2	32	3,6	0,3
		Coco, crudo	C019	133,3	60	241,2	2,2	21,3	7,6	4,2	0,8
		Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	7,9	0	0	2	0	0
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Luzerna, tomate y pepino con	Pepino cohombro, crudo	B077	26,7	20	2,8	0,1	0	0,5	3,6	0,1
		Lechuga común, cruda	B059	49,1	27	4,9	0,2	0	0,7	5,7	0,2
		Tomate, crudo	B103	7,5	6	1,4	0,1	0	0,3	3,7	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5	2	0,1	0	0,4	1,2	0
		Yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	4	4	3,2	0,1	0,1	0,5	3,6	0
FRUTA	Ensalada de Frutas	Papaya, madura, cruda	C065	81,4	57	22,8	0,3	0,1	4,7	13,7	0,2
		Mango común, crudo	C051	180	80	63,2	0,5	0	13,7	12	0,4
		Banano común, crudo	C010	81,6	57,1	57,7	0,9	0,1	12,7	4,6	0,5
LACTEO	Queso campesino	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	40	40	120,4	7	10,2	0,1	234,4	0,2
TOTAL MENÚ						1023,2	50,4	51,7	82,6	326,5	4,9
RECOMENDACIÓN						2480	124	96,4	953,8	800	9,6
% ADECUACIÓN						41	41	54	9	41	51
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			KAREN CASALLIN AVILA								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL			MND01755			
Día 8											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Huevos revueltos	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	235,6	122	181,8	15,4	13,2	0,4	64,7	2,1
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
	Zaragozas Guisadas	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	35	35	135,1	8	0,5	21,1	41,7	1,9
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5	2	0,1	0	0,4	1,2	0
		Ajo, crudo	B009	5,3	5	7,2	0,2	0	1,5	2	0,1
		Tomate, crudo	B103	7,5	6	1,4	0,1	0	0,3	3,7	0,5

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL											
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO											
GRUPO DE EDAD		ADULTO			OPERADOR						
DEPARTAMENTO					MUNICIPIO						
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS			
		RAIZAL		ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA			
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	32,5	13	4,8	0,2	0	0,9	26	7,4
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
CEREAL	Arroz Blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141,2	2,7	0,2	32	3,6	0,3
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Maduro al Horno	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	231,9	167	220,4	1,8	0,3	50,6	5	0,8
		Mantequilla	D015	2	2	14,9	0	1,6	0	0,4	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Aguacate en Julianas	Aguacate Lorena, crudo	C002	129,9	100	179	1,6	13,3	10	10	0,4
FRUTA	Banano en porción	Banano común, crudo	C010	244,3	171	172,7	2,6	0,2	38,1	13,7	1,5
LACTEO	Yogur	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0
TOTAL MENÚ						1276,5	38,5	40,9	177,7	350	15
RECOMENDACIÓN						2480	124	96,4	953,8	800	9,6
% ADECUACIÓN						51	31	42	19	44	156
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			KAREN CASALLIN AVILA								
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL		MND01755				
Día 9											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
SOPAS O CREMAS	Sopas de arvejas	Arveja verde, cruda	B019	62,5	25	24,8	1,5	0,1	3,9	9	0,4
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	32,5	13	4,8	0,2	0	0,9	26	7,4
		Ajo, crudo	B009	5,3	5	7,2	0,2	0	1,5	2	0,1
		Ahuyama, cruda	B006	10,6	9	2,7	0,1	0	0,5	1,8	0,1
		Apio, crudo	B014	10	5	1,3	0	0	0,2	1,1	2,1
		Cilantro, crudo	B035	6,7	6	2,6	0,1	0	0,4	4,9	0,1
		Maíz tierno, crudo	A053	13,3	8	12,2	0,3	0,1	2,4	0,4	0,1
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	40	40	32	0,9	0	6,8	4,8	0,3
		Ají dulce, crudo	B007	3,3	3	1,3	0	0,1	0,2	0,4	0
ALIMENTO PROTEÍCO	Higado en Bistec	Res, hígado, crudo	F109	280	180	248,4	36,7	8,1	7	16,2	15,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5	2	0,1	0	0,4	1,2	0
		Ajo, crudo	B009	5,3	5	7,2	0,2	0	1,5	2	0,1
		Tomate, crudo	B103	7,5	6	1,4	0,1	0	0,3	0,5	0
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL											
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO											
GRUPO DE EDAD		ADULTO				OPERADOR					
DEPARTAMENTO						MUNICIPIO					
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS			
		RAIZAL		ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA			
CEREAL	Arroz de espinaca	Espinaca, cruda	B044	8,3	5	1,7	0,1	0	0,2	6,2	0,1
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141,2	2,7	0,2	32	3,6	0,3
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de Zanahoria, tomate y cebolla en vinagreta de pimienta y limon	Tomate, crudo	B103	7,5	6	1,4	0,1	0	0,3	3,7	0,5
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	7,1	6	2,8	0	0	0,6	1,6	0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5	2	0,1	0	0,4	1,2	0
		Vinagre	L018	4	4	1	0	0	0,2	0,3	0
FRUTA	Sorbete de Tomate de Arbol	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	60,5	52	28,6	1	0,1	5,3	5,2	0,5
LACTEO		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240	0
		Azúcar blanco, granulado	K003	16	16	63,5	0	0	15,9	0	0
TOTAL MENÚ						736,1	50,8	19,1	87,7	332,1	27,2
RECOMENDACIÓN						2480	124	96,4	953,8	800	9,6
% ADECUACIÓN						30	41	20	9	42	283
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			KAREN CASALLIN AVILA								
FIRMA	 MND01755					MATRÍCULA PROFESIONAL			MND01755		
Día 10											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne desmechada	Res, carne magra, cruda	F099	260	160	222,4	34,9	9,1	0	4,3	5,8
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	32,5	13	4,8	0,2	0	0,9	26	7,4
		Ají dulce, crudo	B007	6,7	6	2,5	0,1	0,1	0,3	27,6	0,8
		Ajo, crudo	B009	5,3	5	7,2	0,2	0	1,5	2	0,1
		Tomate, crudo	B103	7,5	6	1,4	0,1	0	0,3	3,7	0,5
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
CEREAL	Pastatipo tomillo	Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	40	40	148,4	5,2	0,6	29,9	8,4	0,4
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
		Tomate, crudo	B103	7,5	6	1,4	0,1	0	0,3	3,7	0,5

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL											
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO											
GRUPO DE EDAD		ADULTO			OPERADOR						
DEPARTAMENTO					MUNICIPIO						
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS			
		RAIZAL		ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA			
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5	2	0,1	0	0,4	1,2	0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Boronia	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	231,9	167	220,4	1,8	0,3	50,6	5	0,8
		Berenjena, con cáscara, cruda	B023	66,7	50	17,5	0,5	0,1	2,9	5	0,2
Cebolla junca, tallos, cruda		B029	32,5	13	4,8	0,2	0	0,9	26	7,4	
Ají dulce, crudo		B007	6,7	6	2,5	0,1	0,1	0,3	27,6	0,8	
Ajo, crudo		B009	5,3	5	7,2	0,2	0	1,5	2	0,1	
Tomate, crudo		B103	7,5	6	1,4	0,1	0	0,3	3,7	0,5	
Aceite de girasol		D004	2	2	18	0	2	0	0	0	
FRUTA	MANGO EN PORCION	Mango común, crudo	C051	480	240	189,6	1,4	0	41	36	1,2
LACTEO	YOGUR	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0
TOTAL MENÚ						1049,5	51	21,9	153,5	360,2	26,5
RECOMENDACIÓN						2480	124	96,4	953,8	800	9,6
% ADECUACIÓN						42	41	23	16	45	276
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			KAREN CASALLIN AVILA								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			MND01755		