PROPUESTA DE MINUTA PATRÓN DEL COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO

Aporte Nutricional. El complemento alimentario **almuerzo** presentado, cumple con las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes –RIEN- de la Resolución 3803 de 2016 expedida por el Ministerio de Salud y Protección Social para la población titular de derecho, tal como se establece en la Resolución 003 DE 2026 modificada por la Resolución 0155 de 2026.

Por parte de la ETC Boyacá, se realiza variación en el gramaje de ensalada o verdura caliente, en los niveles de primaria I (primero, segundo y tercero), primaria II (cuarto y quinto) y nivel media y ciclo complementario, atendiendo a los hábitos de consumo de los niños, niñas y adolescentes en relación con el grupo de alimentos mencionado. Así mismo, mediante educación alimentaria y nutricional y la promoción de hábitos de vida saludable se espera aumentar el gramaje y su adecuado consumo paulatinamente en la ejecución del programa.

Durante el año 2025, se han desarrollado diferentes acciones con el fin de sensibilizar a los niños, niñas y adolescentes de igual forma a padres de familia y docentes con el fin de incentivar el consumo de frutas y verduras en el Programa de Alimentación Escolar, dentro de las acciones desarrolladas se resaltan las siguientes:

- **Campaña la comida no se bota**
- **Capacitación a padres de familia y estudiantes**
- **Capacitación a manipuladoras de alimentos**
- **Encuestas de percepción**
- **1 día con el chef**

En el Departamento de Boyacá, se dará continuidad a las estrategias mencionadas, y a las que se planteen a futuro para lograr aumentar la adherencia y el consumo de las verduras dentro del menú brindado en el Programa de Alimentación Escolar.

Recomendaciones ingesta de energía y nutrientes para los grupos poblacionales

	Calorías	Proteína	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Sodio
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg
Primera Infancia y Prescolar	1300	45,5	43,3	182,0	700	5,6	1133
Primaria I (primero, segundo y tercero)	1629	57,0	54,3	228,1	800	6,2	1200
Primaria II (Cuarto y quinto)	1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
Secundaria	2491	87,2	83,0	348,7	1100	9,5	1500
Nivel media y ciclo complementario	2900	101,5	96,7	406,0	1100	11,8	1500

Calculado con base en las RIEN y teniendo en cuenta la siguiente distribución del Valor Calórico Total – VCT o rango aceptable de distribución de macronutrientes en la minuta patrón, así:

- Proteínas: 14 %
- Grasa: 30 %
- Carbohidratos: 56 %

El complemento alimentario tipo almuerzo debe aportar mínimo el 30% de las RIEN, según grupo escolar. Por lo tanto, las recomendaciones de Calorías y nutrientes teniendo en cuenta que el VCT para el complemento alimentario almuerzo – Ración Preparada en Sitio (RPS) son:

Recomendaciones de Calorías y nutrientes - VCT 30% Complemento alimentario almuerzo

	Calorías	Proteína	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Sodio
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg
Primera Infancia y Prescolar	390	13,7	13,0	54,6	210	1,7	340
Primaria I (primero, segundo y tercero)	489	17,1	16,3	68,4	240	1,9	360
Primaria II (Cuarto y quinto)	598	20,9	19,9	83,7	330	2,6	450
Secundaria	747	26,2	24,9	104,6	330	2,9	450
Nivel media y ciclo complementario	870	30,5	29,0	121,8	330	3,5	450

Minutas patrón. La minuta patrón propuesta para la RPS tipo almuerzo por grupo escolar es la siguiente:

MINUTA PATRON TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL ALMUERZO GRUPO PRIMERA INFANCIA Y PREESCOLAR					
Componente	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**
			Peso Bruto	**Peso Neto**	
ALIMENTO PROTEICO[1]	**CARNES**				
	Carnes Rojas	2 veces por semana	50 g	50 g	30 g - 50 g
	Carnes Blancas: Pierna o Pernil o Pechuga	2 veces por semana	69 g 55 g 54 g	50 g	30 g - 50 g
	Huevo	1 vez por semana	55 g	50 g	50 g
	LEGUMINOSAS SECAS Frijol, Lenteja, Garbanzo, Arveja	2 veces por semana	10 g	10 g	15 g
CEREAL	**CEREAL**				
	Arroz	Todos los días	25 g	25 g	55 g – 60 g
	Pasta		25 g	25 g	55 g – 60 g
TUBERCULOS, PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	**TUBERCULOS, PLÁTANO, DERIVADOS DEL CEREAL**				
	Plátano	Todos los días	71 g	51 g	40 - 62 g
	Papa, Yuca, ETC		51 g	51 g	40 - 62 g
	Arepa (harina de maíz o de trigo)		20 g	20 g	20 g
VERDURA FRIA O CALIENTE	**VERDURAS**				
	Verdura Fría o Caliente	Todos los días	Depende del tipo de verdura	50 g	50 g
BEBIDA	**FRUTAS [3]**				
	Fruta en Jugo	Todos los días	Depende del tipo de fruta	60 g	200 cc
AZÚCARES	**AZUCARES**				
	Azúcar o Panela	Todos los días	8 g	8 g	
GRASAS	**GRASAS**				
	Aceite	Todos los días	40 cc (total semana)		
	Margarina				
LÁCTEOS	**LÁCTEOS [4]**				
	Leche entera pasteurizada o	3 veces a la semana	100 cc	100 cc	100 cc
	Leche en polvo o		13 g	13 g	13 g
	Queso		10 g	10 g	10 g

AGUA	Agua apta para el consumo humano	Todos los días	150 cc – 180 cc	150 cc – 180 cc

Condimentos 5

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL MINUTA PATRÓN

	Kcal	**Proteína g**	**Grasas g**	**CHO g**	**Calcio mg**	**Hierro mg**	**Sodio mg**
TOTAL	434	17,2	13,8	57,7	102	2,7	122
Recomendaciones diarias preescolar	1300	45,5	43,3	182,0	700	5,6	1133
Adecuación total	33%	38%	32%	32%	15%	49%	11%

Observaciones

NOTAS:

1. Alimento Proteico: Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye el pollo (pechuga, pierna o pernil). El pescado si el consumo es adecuado a los hábitos Alimentarios de la Región, se debe ofrecer solo filete. Evitar Huesos y espinas.

2. Leguminosas: Las preparaciones de leguminosa deben ir acompañadas una vez a la semana por huevo y otra por carne. La oferta de leguminosas no excluye la oferta de carne

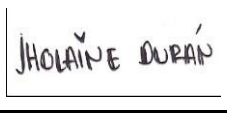
3. Frutas: En caso que no se ofrezca la fruta en jugo por hábitos alimentarios de la región(máximo 2 veces por semana), se debe ofrecer porción de fruta entera que cumpla con el peso servido establecido, en todo caso el componente bebida debe ofrecerse en el almuerzo (excepto agua sola), la inclusión de limonada se permite máximo 1 vez a la semana.

4. Lácteo: Se brindará tres veces en la semana, para consumo directo o como adición a una preparación. El gramaje de leche en polvo 13gr, es el necesario para ofrecer una porción servida de 200 cc mitad agua - mitad leche, cuando se ofrece el lácteo para consumo directo. Está permitido el uso de queso siempre y cuando cumpla con la normatividad sanitaria vigente en alimentos.

5. Condimentos: se debe utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales: en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación del menú y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de sazonadores y Especias del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados o en polvo, realzadores de sabor artificial o condimento o salsas ultra procesadas.

Nota: La Información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto, debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, el peso neto para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e interventoría, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todo caso se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente.

Nutrientes críticos: Para la elaboración de las minutas patrón, ciclos de menús, guías de preparación y análisis químicos se tienen en cuenta los límites de nutrientes críticos (sodio, azucares libres, grasa saturada y trans) expuestos en la Resolución 0003 de 2026.

NOMBRE DEL PROFESIONAL EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA QUE DISEÑA LA MINUTA	**JHOLAINE ALEXANDRA DURÁN NIÑO**	**NÚMERO DE MATRÍCULA PROFESIONAL**	**1094282781**	**FIRMA**	

MINUTA PATRON TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL
ALMUERZO
GRUPO PRIMARIA I (PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO)

Componente	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida
			Peso Bruto	Peso Neto	
ALIMENTO PROTEICO[1]	**CARNES**				
	Carnes Rojas	2 veces por semana	55 g	55 g	35 g - 50 g
	Carnes Blancas: Pierna o Pernil o Pechuga	2 veces por semana	75 g 60 g 59 g	55 g	35 g - 50 g
	Huevo	1 vez por semana	55 g	50 g	50 g
	LEGUMINOSAS SECAS Frijol, Lenteja, Garbanzo, Arveja	2 veces por semana	15 g	15 g	24 g
CEREAL	**CEREAL**				
	Arroz	Todos los días	34 g	34 g	70 g – 85 g
	Pasta		34 g	34 g	70 g – 85 g
TUBERCULOS, PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	**TUBERCULOS, PLÁTANO, DERIVADOS DEL CEREAL**				
	Plátano	Todos los días	83 g	60 g	50 - 70 g
	Papa, Yuca, ETC		60 g	60 g	50 - 70 g
	Arepa (harina de maíz o de trigo)		30 g	30 g	30 g
VERDURA FRIA O CALIENTE	**VERDURAS**				
	Verdura Fría o Caliente	Todos los días	Depende del tipo de verdura	50 g	50 g
BEBIDA	**FRUTAS [3]**				
	Fruta en Jugo	Todos los días	Depende del tipo de fruta	60 g	200 cc
AZÚCARES	**AZUCARES**				
	Azúcar o Panela	Todos los días	8 g	8 g	
GRASAS	**GRASAS**				
	Aceite	Todos los días	50 cc (total semana)		
	Margarina				
LÁCTEOS	**LÁCTEOS [4]**				
	Leche entera pasteurizada o	3 veces a la semana	100 cc	100 cc	100 cc
	Leche en polvo o		13 g	13 g	13 g
	Queso		12 g	12 g	12 g
AGUA	Agua apta para el consumo humano	Todos los días	180 cc – 200 cc		180 cc – 200 cc
Condimentos 5					

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL MINUTA PATRÓN

	Kcal	Proteína g	Grasas g	CHO g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
TOTAL	516	19,8	16,2	69,7	109	3,1	138
Recomendaciones diarias primaria I	1629	57,0	54,3	228,1	800	6,2	1200
Adecuación total	32%	35%	30%	31%	14%	50%	11%

Observaciones

NOTAS:

1. Alimento Proteico: Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye el pollo (pechuga, pierna o pernil). El pescado si el consumo es adecuado a los hábitos Alimentarios de la Región, se debe ofrecer solo filete. Evitar Huesos y espinas.

2. Leguminosas: Las preparaciones de leguminosa deben ir acompañadas una vez a la semana por huevo y otra por carne. La oferta de leguminosas no excluye la oferta de carne

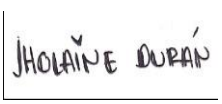
3. Frutas: En caso que no se ofrezca la fruta en jugo por hábitos alimentarios de la región(máximo 2 veces por semana), se debe ofrecer porción de fruta entera que cumpla con el peso servido establecido, en todo caso el componente bebida debe ofrecerse en el almuerzo (excepto agua sola), la inclusión de limonada se permite máximo 1 vez a la semana.

4. Lácteo: Se brindará tres veces en la semana, para consumo directo o como adición a una preparación. El gramaje de leche en polvo 13 gr, es el necesario para ofrecer una porción servida de 200 cc mitad agua - mitad leche, cuando se ofrece el lácteo para consumo directo. Está permitido el uso de queso siempre y cuando cumpla con la normatividad sanitaria vigente en alimentos.

5. Condimentos: se debe utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales: en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación del menú y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de sazonadores y Especias del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados o en polvo, realzadores de sabor artificial o condimento o salsas ultra procesadas.

Nota: La Información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto, debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, el peso neto para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e interventoría, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todo caso se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente.

Nutrientes críticos: Para la elaboración de las minutas patrón, ciclos de menús, guías de preparación y análisis químicos se tienen en cuenta los límites de nutrientes críticos (sodio, azucares libres, grasa saturada y trans) expuestos en la Resolución 0003 de 2026.

NOMBRE DEL PROFESIONAL EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA QUE DISEÑA LA MINUTA	**JHOLAINE ALEXANDRA DURÁN NIÑO**	**NÚMERO DE MATRÍCULA PROFESIONAL**	**1094282781**	**FIRMA**	

MINUTA PATRON TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL ALMUERZO GRUPO PRIMARIA II (CUARTO Y QUINTO)					
Componente	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**
			Peso Bruto	**Peso Neto**	
ALIMENTO PROTEICO[1]	**CARNES**				
	Carnes Rojas	2 veces por semana	63 g	63 g	40 g - 50 g
	Carnes Blancas: Pierna o Pernil o Pechuga	2 veces por semana	86 g 69 g 68 g	63 g	40 g - 50 g
	Huevo	1 vez por semana	55 g	50 g	50 g
	LEGUMINOSAS SECAS Frijol, Lenteja, Garbanzo, Arveja	2 veces por semana	20 g	20 g	50 g
CEREAL	**CEREAL**				
	Arroz	Todos los días	43 g	43 g	90 g – 105 g
	Pasta		43 g	43 g	90 g – 105 g
TUBERCULOS, PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	**TUBERCULOS, PLÁTANO, DERIVADOS DEL CEREAL**				
	Plátano	Todos los días	101 g	73 g	50 - 95 g
	Papa, Yuca, ETC		73 g	73 g	50 - 95 g
	Arepa (harina de maíz o de trigo)		40 g	40 g	40 g
VERDURA FRIA O CALIENTE	**VERDURAS**				
	Verdura Fría o Caliente	Todos los días	Depende del tipo de verdura	60 g	60 g
BEBIDA	**FRUTAS [3]**				
	Fruta en Jugo	Todos los días	Depende del tipo de fruta	60 g	200 cc
AZÚCARES	**AZUCARES**				
	Azúcar o Panela	Todos los días	8 g	8 g	
GRASAS	**GRASAS**				
	Aceite	Todos los días	60 cc (total semana)		
	Margarina				
LÁCTEOS	**LÁCTEOS [4]**				
	Leche entera pasteurizada o	3 veces a la semana	100 cc	100 cc	100 cc
	Leche en polvo o		13 g	13 g	13 g
	Queso		30 g	30 g	30 g
AGUA	Agua apta para el consumo humano	Todos los días	180 cc – 200 cc		180 cc – 200 cc
Condimentos 5					

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL MINUTA PATRÓN

	Kcal	Proteína g	Grasas g	CHO g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
TOTAL	619	23,8	19,4	83,7	130	3,6	170
Recomendaciones diarias primaria II	1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
Adecuación total	31%	34%	29%	30%	12%	42%	11%

Observaciones

NOTAS:

1. Alimento Proteico: Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye el pollo (pechuga, pierna o pernil). El pescado si el consumo es adecuado a los hábitos Alimentarios de la Región, se debe ofrecer solo filete. Evitar Huesos y espinas.

2. Leguminosas: Las preparaciones de leguminosa deben ir acompañadas una vez a la semana por huevo y otra por carne. La oferta de leguminosas no excluye la oferta de carne

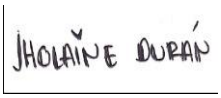
3. Frutas: En caso que no se ofrezca la fruta en jugo por hábitos alimentarios de la región(máximo 2 veces por semana), se debe ofrecer porción de fruta entera que cumpla con el peso servido establecido, en todo caso el componente bebida debe ofrecerse en el almuerzo (excepto agua sola), la inclusión de limonada se permite máximo 1 vez a la semana.

4. Lácteo: Se brindará tres veces en la semana, para consumo directo o como adición a una preparación. El gramaje de leche en polvo 13 gr, es el necesario para ofrecer una porción servida de 200 cc mitad agua - mitad leche, cuando se ofrece el lácteo para consumo directo. Está permitido el uso de queso siempre y cuando cumpla con la normatividad sanitaria vigente en alimentos.

5. Condimentos: se debe utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales: en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación del menú y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de sazonadores y Especias del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados o en polvo, realzadores de sabor artificial o condimento o salsas ultra procesadas.

Nota: La Información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto, debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, el peso neto para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e interventoría, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todo caso se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente.

Nutrientes críticos: Para la elaboración de las minutas patrón, ciclos de menús, guías de preparación y análisis químicos se tienen en cuenta los límites de nutrientes críticos (sodio, azucares libres, grasa saturada y trans) expuestos en la Resolución 0003 de 2026.

NOMBRE DEL PROFESIONAL EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA QUE DISEÑA LA MINUTA	**JHOLAINE ALEXANDRA DURÁN NIÑO**	**NÚMERO DE MATRÍCULA PROFESIONAL**	**1094282781**	**FIRMA**	

MINUTA PATRON TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL
ALMUERZO
GRUPO SECUNDARIA

Componente	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida
			Peso Bruto	Peso Neto	
ALIMENTO PROTEICO[1]	**CARNES**				
	Carnes Rojas	2 veces por semana	70 g	70 g	50 g
	Carnes Blancas: Pierna o Pernil o Pechuga	2 veces por semana	96 g 77 g 75 g	70 g	50 g
	Huevo	1 vez por semana	55 g	50 g	50 g
	LEGUMINOSAS SECAS Frijol, Lenteja, Garbanzo, Arveja	2 veces por semana	25 g	25 g	75 g
CEREAL	**CEREAL**				
	Arroz	Todos los días	58 g	58 g	125 g – 135 g
	Pasta		58 g	58 g	125 g – 135 g
TUBERCULOS, PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	**TUBERCULOS, PLÁTANO, DERIVADOS DEL CEREAL**				
	Plátano	Todos los días	122 g	88 g	65 - 110 g
	Papa, Yuca, ETC		88 g	88 g	65 - 110 g
	Arepa (harina de maíz o de trigo)		50 g	50 g	50 g
VERDURA FRIA O CALIENTE	**VERDURAS**				
	Verdura Fría o Caliente	Todos los días	Depende del tipo de verdura	70 g	70 g
BEBIDA	**FRUTAS [3]**				
	Fruta en Jugo	Todos los días	Depende del tipo de fruta	60 g	200 cc
AZÚCARES	**AZUCARES**				
	Azúcar o Panela	Todos los días	10 g	10 g	
GRASAS	**GRASAS**				
	Aceite	Todos los días	75 cc (total semana)		
	Margarina				
LÁCTEOS	**LÁCTEOS [4]**				
	Leche entera pasteurizada o	3 veces a la semana	120 cc	120 cc	120 cc
	Leche en polvo o		15 g	15 g	15 g
	Queso		35 g	35 g	35 g
AGUA	Agua apta para el consumo humano	Todos los días	200 cc – 220 cc		200 cc – 220 cc
Condimentos 5					

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL MINUTA PATRÓN							
	Kcal	**Proteína g**	**Grasas g**	**CHO g**	**Calcio mg**	**Hierro mg**	**Sodio mg**
TOTAL	757	27,8	23,2	104,8	152	4,2	199
Recomendaciones diarias secundaria	2491	87,2	83,0	348,7	1100	9,5	1500
Adecuación total	30%	32%	28%	30%	14%	45%	13%

Observaciones

NOTAS:

1. Alimento Proteico: Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye el pollo (pechuga, pierna o pernil). El pescado si el consumo es adecuado a los hábitos Alimentarios de la Región, se debe ofrecer solo filete. Evitar Huesos y espinas.

2. Leguminosas: Las preparaciones de leguminosa deben ir acompañadas una vez a la semana por huevo y otra por carne. La oferta de leguminosas no excluye la oferta de carne

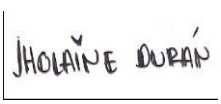
3. Frutas: En caso que no se ofrezca la fruta en jugo por hábitos alimentarios de la región(máximo 2 veces por semana), se debe ofrecer porción de fruta entera que cumpla con el peso servido establecido, en todo caso el componente bebida debe ofrecerse en el almuerzo (excepto agua sola), la inclusión de limonada se permite máximo 1 vez a la semana.

4. Lácteo: Se brindará tres veces en la semana, para consumo directo o como adición a una preparación. El gramaje de leche en polvo 15 gr, es el necesario para ofrecer una porción servida de 200 cc mitad agua - mitad leche, cuando se ofrece el lácteo para consumo directo. Está permitido el uso de queso siempre y cuando cumpla con la normatividad sanitaria vigente en alimentos.

5. Condimentos: se debe utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales: en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación del menú y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de sazonadores y Especias del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados o en polvo, realzadores de sabor artificial o condimento o salsas ultra procesadas.

Nota: La Información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto, debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, el peso neto para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e interventoría, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todo caso se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente.

Nutrientes críticos: Para la elaboración de las minutas patrón, ciclos de menús, guías de preparación y análisis químicos se tienen en cuenta los límites de nutrientes críticos (sodio, azucares libres, grasa saturada y trans) expuestos en la Resolución 0003 de 2026.

NOMBRE DEL PROFESIONAL EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA QUE DISEÑA LA MINUTA	**JHOLAINE ALEXANDRA DURÁN NIÑO**	**NÚMERO DE MATRÍCULA PROFESIONAL**	**1094282781**	**FIRMA**	

MINUTA PATRON TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL ALMUERZO NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO					
Componente	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**
			Peso Bruto	**Peso Neto**	
ALIMENTO PROTEICO[1]	**CARNES**				
	Carnes Rojas	2 veces por semana	80 g	80 g	50 – 60 g
	Carnes Blancas: Pierna o Pernil o Pechuga	2 veces por semana	110 g 88 g 86 g	80 g	50 – 60 g
	Huevo	1 vez por semana	55 g	50 g	50 g
	LEGUMINOSAS SECAS Frijol, Lenteja, Garbanzo, Arveja	2 veces por semana	40 g	40 g	120 g
CEREAL	**CEREAL**				
	Arroz	Todos los días	63 g	63 g	140 g – 145 g
	Pasta		63 g	63 g	140 g – 145 g
TUBERCULOS, PLÁTANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	**TUBERCULOS, PLÁTANO, DERIVADOS DEL CEREAL**				
	Plátano	Todos los días	153 g	110 g	80 - 140 g
	Papa, Yuca, ETC		110 g	110 g	80 - 140 g
	Arepa (harina de maíz o de trigo)		80 g	80 g	80 g
VERDURA FRIA O CALIENTE	**VERDURAS**				
	Verdura Fría o Caliente	Todos los días	Depende del tipo de verdura	70 g	70 g
BEBIDA	**FRUTAS [3]**				
	Fruta en Jugo	Todos los días	Depende del tipo de fruta	60 g	200 cc
AZÚCARES	**AZUCARES**				
	Azúcar o Panela	Todos los días	10 g	10 g	
GRASAS	**GRASAS**				
	Aceite	Todos los días	85 cc (total semana)		
	Margarina				
LÁCTEOS	**LÁCTEOS [4]**				
	Leche entera pasteurizada o	3 veces a la semana	120 cc	120 cc	120 cc
	Leche en polvo o		15 g	15 g	15 g
	Queso		45 g	45 g	45 g
AGUA	Agua apta para el consumo humano	Todos los días	200 cc – 220 cc		200 cc – 220 cc
Condimentos 5					

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL MINUTA PATRÓN							
	Kcal	**Proteína g**	**Grasas g**	**CHO g**	**Calcio mg**	**Hierro mg**	**Sodio mg**
TOTAL	882	32,6	26,5	123,0	169	5,1	227
Recomendaciones diarias media y ciclo complementario	2900	101,5	96,7	406,0	1100	11,8	1500
Adecuación total	30%	32%	27%	30%	15%	43%	15%

Observaciones

NOTAS:

1. Alimento Proteico: Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye el pollo (pechuga, pierna o pernil). El pescado si el consumo es adecuado a los hábitos Alimentarios de la Región, se debe ofrecer solo filete. Evitar Huesos y espinas.

2. Leguminosas: Las preparaciones de leguminosa deben ir acompañadas una vez a la semana por huevo y otra por carne. La oferta de leguminosas no excluye la oferta de carne

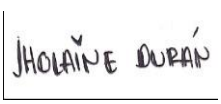
3. Frutas: En caso que no se ofrezca la fruta en jugo por hábitos alimentarios de la región(máximo 2 veces por semana), se debe ofrecer porción de fruta entera que cumpla con el peso servido establecido, en todo caso el componente bebida debe ofrecerse en el almuerzo (excepto agua sola), la inclusión de limonada se permite máximo 1 vez a la semana.

4. Lácteo: Se brindará tres veces en la semana, para consumo directo o como adición a una preparación. El gramaje de leche en polvo 15 gr, es el necesario para ofrecer una porción servida de 200 cc mitad agua - mitad leche, cuando se ofrece el lácteo para consumo directo. Está permitido el uso de queso siempre y cuando cumpla con la normatividad sanitaria vigente en alimentos.

5. Condimentos: se debe utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales: en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación del menú y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de sazonadores y Especias del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados o en polvo, realzadores de sabor artificial o condimento o salsas ultra procesadas.

Nota: La Información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto, debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, el peso neto para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e interventoría, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todo caso se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente.

Nutrientes críticos: Para la elaboración de las minutas patrón, ciclos de menús, guías de preparación y análisis químicos se tienen en cuenta los límites de nutrientes críticos (sodio, azucares libres, grasa saturada y trans) expuestos en la Resolución 335 de 2021.

NOMBRE DEL PROFESIONAL EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA QUE DISEÑA LA MINUTA	**JHOLAINE ALEXANDRA DURÁN NIÑO**	**NÚMERO DE MATRÍCULA PROFESIONAL**	**1094282781**	**FIRMA**	

Análisis químico y nutricional de las minuta patrón

El análisis químico se debe realizó teniendo en cuenta la disponibilidad de alimentos regionales, los alimentos en cosecha, los hábitos culturales y costumbres alimentarios; la profesional en nutrición elabora el ciclo de menús de 20 días, con su respectivo análisis de calorías y nutrientes, listas de intercambios y guías de preparación.

El análisis químico registra para cada alimento que compone el menú, el nombre, la cantidad ofrecida y el análisis químico (Calorías, Proteína, Grasa y Carbohidratos). Este análisis se realizó teniendo en cuenta la tabla de composición de alimentos colombianos del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF año 2018. Para tal efecto, se diligencia dicha información en el formato establecido por el MEN.

El análisis químico y nutricional de los menús cumple con las siguientes condiciones:

MACRONUTRIENTES	MODO DE PRESENTACIÓN
Calorías	Números enteros
Proteínas	Números enteros y un decimal
Grasas	Números enteros y un decimal
Carbohidratos	Números enteros y un decimal

Finalmente, se anexa el formato diligenciados con el análisis químico de las minutas patrón por grupo escolar y tipo de complemento.