

DOCUMENTO TÉCNICO COMPONENTE DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN PARA EL PROGRAMA CENTRO VIDA DE LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO DE PEREIRA.

A continuación, se relacionan la normatividad nacional vigente utilizada en este documento técnico.

- Resolución 2674 de 2013
- Resolución 3808 de agosto de 2016
- GABAS - Guías Alimentarias basadas en alimentos para mayores de 2 años.
- Guía técnica para los programas y proyectos misionales del ICBF Vr 5

Contenido del documento:

1. Actividades a desarrollar por **profesionales en áreas de alimentación y nutrición**
2. Número de manipuladores de alimentos por cupo asignado en el contrato.
3. Menaje, utillaje y equipos requeridos para el punto de servido de alimentos.
4. Minuta – Patrón alimentario GABAS (ciclo de menús) suministrado por la Secretaría de Desarrollo Social y Político.

1. ACTIVIDADES A DESARROLLAR POR PROFESIONALES EN ÁREAS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.	
1	Realizar tamizaje nutricional de ingreso a la población, con herramienta de cribado para determinar el riesgo nutricional apta para la población (grupo etario). Evidencia formato de tamizaje.
2	Realizar Evaluación nutricional inicial y de seguimiento cada tres meses, con particularidades antropométricas para cada población o grupo etario. Evidencia formato de evaluación nutricional de inicio y seguimiento.
3	Activar ruta en salud a los beneficiarios con compromiso nutricional y/o situaciones patológicas que requieran manejo nutricional y sean remitidos por medicina general a nutrición y dietética de la EPS. Evidencia bitácora de registro.
4	Socializar al equipo interdisciplinario las condiciones nutricionales de los beneficiarios de cada programa, haciendo énfasis en aquellos que tienen compromiso orofaríngeo, nutricional y/o con necesidad de dieta terapéuticas para seguimiento por parte del equipo interdisciplinario. Evidencias, registro en bitácora.
5	Propender porque que en el punto de servido de alimentos se cuente con las cantidades necesarias de menaje, utillaje y equipos en condiciones óptimas y cantidades necesarias para el adecuado servido de los alimentos. Específicamente con el menaje se debe contar con el 15% adicional a los cupos. Evidencia todos los equipos necesarios y en óptimas condiciones para el alistamiento, preparación y almacenamiento de los alimentos.
6	Asegurar puntos de hidratación (agua potable: de porrón o filtros de alta calidad) de manera permanente en zonas comunes y sensibilizar su utilización/consumo mediante cartelera. <u>NOTA: todo el equipo deberá hacer la sensibilización desde su área.</u> Evidencia punto de hidratación con información alusiva.

7	Garantizar la puesta en ejecución del ciclo de menú suministrado por la Secretaría de Desarrollo Social y Político de la Alcaldía de Pereira, con lista de intercambios GABAS. El ciclo de menús lo diseña el profesional de Nutrición y Dietética de la SDSYP con base en las GABAS para mayores de edad y el Patrón alimentario de un adulto con modificaciones. Evidencia: el cumplimiento de los ciclos se verificará en punto durante las visitas del equipo de apoyo a la supervisión.
8	Garantizar la ejecución y suministro del ciclo de menús desde el primer día de atención a los beneficiarios.
9	Se aprobarán tres (3) Intercambios a la semana con registro en bitácora. Los intercambios de frutas y vegetales no se contarán dentro de los tres intercambios permitidos, debido a que se priorizarán las frutas y vegetales de producción local y de cosecha, se hace la salvedad de no repetir estos alimentos durante dos días seguidos y máximo se repetirán 3 veces por semana. Evidencia bitácora de registro.
10	Realizar visita a la planta procesadora de alimentos con el equipo de apoyo a la supervisión como mínimo una vez al mes. Programar con el equipo de apoyo a la supervisión. Evidencia acta de visita.
11	Diseño, ajustes cuando sea necesario y seguimiento al Plan de saneamiento básico (ajustado a cada institución e infraestructura) del servicio de alimentación o al punto de servido según sea el caso. Diligenciamiento diario de los formatos del Plan de Saneamiento Básico. 1) limpieza y desinfección, 2) control de plagas, 3) control de la calidad del agua y 4) control de residuos líquidos y sólidos). Evidencia documento PSB y formatos diligenciados según lo establezca el PSB)
12	Diseño, ajustes y seguimiento al Manual de Buenas Prácticas de Manufactura. 1) Garantizar dotación de manipuladores de alimentos, 2) documentación requerida para su labor: carnet de manipulación de alimentos (para manipuladoras de alimentos y personas que apoyen el servido de estos), exámenes KOH, frotis de garganta y coprológico y certificado medico ocupacional que indique la aptitud para manipular alimentos, 3) Programa de capacitaciones dirigido a manipuladores de alimentos y cumplimiento del mismo (garantizar 10 horas por año) evidencia programa, cronograma y actas, 4) Stikers o rotulo en los isotérmicos que indique el alimento que contiene y el menú diario. Evidencia formatos diligenciados de los programas.
13	Capacitación trimestral en alimentación y nutrición dirigida a beneficiarios del programa. Evidencias fotográficas y acta.
14	Publicar en zona visible para los usuarios del Programa una cartelera que contenga temas de alimentación y nutrición junto al ciclo de menú . Instar a la población beneficiaria a consultar la cartelera de manera periódica. Evidencia cartelera visible para los usuarios del programa

2. **MANIPULADORES DE ALIMENTOS - NÚMERO DE MANIPULADORES DE ALIMENTOS POR CUPO ASIGNADO EN EL CONTRATO:** el personal manipulador de alimentos deberá cumplir en todo momento con los requisitos establecidos en la normatividad sanitaria vigente, resolución 2674 de 2013 del Ministerio de Salud y Protección Social y demás normas que la adicionen, modifiquen o sustituyan, y debe acreditar el siguiente perfil mínimo:
- Se mayor de 18 años.

- Certificación médica, de acuerdo a lo establecido en la resolución 2674 de 2013 emitida por el Ministerio de Protección Social y demás normas que la modifiquen o sustituyan, en la cual conste la aptitud para manipular alimentos de acuerdo a lo establecido en la normatividad sanitaria vigente; la certificación debe presentar fecha de expedición no mayor a 1 año con relación al inicio de la operación del programa.
- Tener formación en educación sanitaria, principios básicos de buenas prácticas de manufactura y practicas higiénicas en manipulación de alimentos, de acuerdo con lo establecido en la resolución mencionada y demás normas que la modifiquen adiciones o sustituyan; de lo cual debe tener certificación vigente no mayor a 1 año con relación al inicio de la operación del Programa.
- Poner en práctica las orientaciones que sean impartidas en las capacitaciones realizadas en el marco de la operación.

Los parámetros para determinar el número de manipuladores de alimentos requeridos en servicios de alimentación de los operadores de programas de la Secretaría de Desarrollo Social y Político bajo la modalidad de preparado en sitio son los siguientes:

Con relación al número de manipuladores de alimentos se considerará el presupuesto disponible del municipio el cual, establecerá un número promedio de manipuladoras que garantice la debida atención de los usuarios.

3. CANTIDAD NECESARIA Y EN ÓPTIMAS CONDICIONES DE MENAJE, UTILLAJE Y EQUIPOS POR CUPOS ASIGNADOS EN EL CONTRATO.

- ***Necesidades mínimas de equipo, utillaje y menaje para el servicio de alimentación:*** Cubierto, plato soper, plato seco/plano, pocillo y vaso: de acuerdo con la capacidad instalada o cupos contratados, más 15% para reposición.

ELEMENTO	REFERENCIA	HASTA 60 RACIONES / cantidad	HASTA 60 RACIONES / cantidad
Balanza – pesa alimentos de mesa *	20kg	1	1
Báscula – pesa personas*	150 kg	1	1
Estadiómetro*	2 mt – con plataforma	1	1
Cinta métrica de fibra de vidrio *	Fibra de vidrio	1	1
Termómetro para evaluar las temperaturas calientes.	De punzón	1	1
Termómetro para evaluar las temperaturas frías.	De punzón	1	1
Balde plástico	12 litros	1	1

Canastilla plástica	Estandar	1	2
Caneca con tapa multiuso (basura)	grande	1	1
Caneca con tapa multiuso (sobras)	grande	1	1
Olleta	3 litros	2	2
Colador plástico o acero inoxidable	grande	1	1
Cucharon para servir con huecos	normal	1	2
Cucharon para servir sopa o cremas	normal	1	2
Cucharon para servir jugos o bebidas frías	normal	1	2
Pinzas para ensalada	grande	1	2
Medidores para estandarizar porciones	paquete	1	2
Cuchillos para cortar alimentos de 4 grupos	Entre pequeño, mediano y grande	1	2
Jarra plástica	3 litros	2	2
Tina plástica	mediana	1	2
Juego de menaje para prueba organoléptica (plato plano, hondo, vaso, pocillo y cuchara)	Color distintivo (almacenar en recipiente – separado)	1	1

Fuente: modificado del ICBF Guía técnica del componente de alimentación y nutrición para los programas y proyectos misionales versión Vs 5

*Estos elementos serán entregados por la secretaría de Desarrollo Social y Político a los Centros Vida en modalidad comodato.

4. OTRAS REQUERIMIENTOS:

- **Se deberá suministrar al servicio de alimentación o al punto de servido de manera permanente:** **a.** jabón líquido de manos para manipuladoras de alimentos ubicado en el área del servicio de alimentación, **b.** toallas de papel para el secado de mano, **c.** guantes de vinilo, **d.** guantes de horno, **e.** cofias y tapabocas desechables para ingresos externos. Los insumos anteriormente mencionados son para manipuladores de alimentos y personal de apoyo para el servido.
- **EL CENTRO VIDA DEBERÁ PESAR TODOS LOS ALIMENTOS** que son allegados en los recipientes respectivos desde la planta procesadora y este peso deberá coincidir con el número de porciones solicitadas a la planta el día anterior, con el fin de llevar un control diario del cumplimiento de raciones.

REQUISITOS REFERENTE A LOS ALIMENTOS Y/O PREPARACIONES:

- La pechuga de pollo deberá ser magra, sin piel y sin hueso, esto con el fin de garantizar la porción establecida del macronutriente proteína, el cual tiene un porcentaje dentro de los Rangos de Distribución de Macronutrientes – AMRD, de otro es indispensable tener en cuenta que el grupo etario adulto mayor presenta alteraciones oro faríngeas, que aumentan el riesgo de ahogamiento y/o atragantamiento.
- Todos los alimentos o preparaciones deberán ser entregados en menaje nunca en la mano.
- El Centro Vida por medio de su profesional en nutrición deberá garantizar adecuación de la alimentación de los beneficiarios diagnosticados con Diabetes Mellitus tipo II con el fin de no alterar los tratamientos médicos especiales.
- La planta procesadora de alimentos deberá garantizar el lavado y desinfección de las frutas, para que los Centros Vida puedan entregar directamente el alimento a los beneficiarios sin tener que realizar los dos procesos mencionados.
- Los Centros Vida deberán cumplir con los horarios establecidos para la entrega de los tiempo de comidas, en caso contingencia informar a la Articuladora la situación.

Horarios jornada mañana:

- Desayuno 8:00am
- Refrigerio mañana 10:00am
- Almuerzo 12:00pm

Horarios jornada tarde:

- Almuerzo: 1:00pm
- Refrigerio tarde 3:00pm
- Cena: 4:30pm

5. CICLO DE MENÚS DISEÑADO con base en Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS) Y PATRON ALIMENTARIO SUMINISTRADO POR LA SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO.

La Resolución 3803 de agosto de 2022, conocida como RIEN (Requerimientos de ingesta de energía y nutrientes), tiene por objeto establecer las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes para la población colombiana en sus diferentes grupos etarios y niveles de actividad física así:

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones".

Tabla 8. Requerimiento promedio de energía para tres niveles de actividad física ligera, moderada y vigorosa respectivamente de hombres de 18 y más años de la población colombiana.

PESO PROMEDIO (KG)	TMB/ kg	REQUERIMIENTO DIARIO DE ENERGÍA DE ACUERDO CON EL FACTOR DE TMB (O PAL) Y PESO CORPORAL INDICADO.												TALLA (M) PARA VALORES DE IMC		
		PAL PARA DOS NIVELES DE ACTIVIDAD LIGERA				PAL PARA DOS NIVELES DE ACTIVIDAD MODERADA				PAL PARA DOS NIVELES DE ACTIVIDAD VIGOROSA						
		1,45 x TMB		1,60 x TMB		1,75 x TMB		1,90 x TMB		2,05 x TMB		2,20 x TMB				
		kcal	kcal/ kg	kcal	kcal/kg	Kcal	kcal/ kg	kcal	kcal/kg	kcal	kcal/kg	kcal	kcal/kg	24,9	21,0	18,5
Requerimiento promedio de energía para hombres de 18 a 29,9 años																
50	29	2.100	42	2.300	46	2.550	51	2.750	55	2.950	59	3.200	64	1,42	1,54	1,64
55	28	2.200	40	2.450	44	2.650	48	2.900	53	3.100	57	3.350	61	1,49	1,62	1,72
60	27	2.300	39	2.550	43	2.800	47	3.050	51	3.250	55	3.500	59	1,55	1,69	1,80
65	26	2.400	37	2.650	41	2.900	45	3.150	49	3.450	53	3.700	57	1,62	1,76	1,87
70	25	2.550	36	2.800	40	3.050	44	3.300	47	3.600	51	3.850	55	1,68	1,83	1,95
75	24	2.650	35	2.900	39	3.200	42	3.450	46	3.750	50	4.000	53	1,74	1,89	2,01
80	24	2.750	34	3.050	38	3.300	41	3.600	45	3.900	49	4.150	52	1,79	1,95	2,08
85	23	2.850	34	3.150	37	3.450	41	3.750	44	4.050	48	4.350	51	1,85	2,01	2,14
90	23	2.950	33	3.300	36	3.600	40	3.900	43	4.200	47	4.500	50	1,90	2,07	2,21
Requerimiento promedio de energía para hombres de 30 a 59,9 años																
50	29	2.100	42	2.300	46	2.550	51	2.750	55	2.950	59	3.200	64	1,42	1,54	1,64
55	27	2.200	40	2.400	44	2.650	48	2.850	52	3.100	56	3.300	60	1,49	1,62	1,72
60	26	2.250	38	2.500	42	2.750	46	2.950	49	3.200	53	3.450	57	1,55	1,69	1,80
65	25	2.350	36	2.600	40	2.850	44	3.100	47	3.300	51	3.550	55	1,62	1,76	1,87
70	24	2.450	35	2.700	38	2.950	42	3.200	45	3.450	49	3.700	53	1,68	1,83	1,95
75	23	2.500	34	2.750	37	3.050	40	3.300	44	3.550	47	3.800	51	1,74	1,89	2,01
80	22	2.600	32	2.850	36	3.150	39	3.400	43	3.650	46	3.950	49	1,79	1,95	2,08
85	22	2.700	32	2.950	35	3.250	38	3.500	41	3.800	45	4.050	48	1,85	2,01	2,14
90	21	2.750	31	3.050	34	3.350	37	3.600	40	3.900	43	4.200	47	1,90	2,07	2,21
Requerimiento promedio de energía para hombres de 60 años y más																
50	23	1.700	34	1.900	38	2.050	41	2.250	45	2.400	48	2.600	52	1,42	1,54	1,64
55	22	1.800	33	1.950	35	2.150	39	2.350	43	2.550	46	2.700	49	1,49	1,62	1,72
60	22	1.850	31	2.050	34	2.250	38	2.450	41	2.650	44	2.850	48	1,55	1,69	1,80
65	21	1.950	30	2.150	33	2.350	36	2.550	39	2.750	42	2.950	45	1,62	1,76	1,87
70	20	2.050	29	2.250	32	2.450	35	2.650	38	2.900	41	3.100	44	1,68	1,83	1,95
75	20	2.150	29	2.350	31	2.550	34	2.800	37	3.000	40	3.250	43	1,74	1,89	2,01
80	19	2.200	28	2.450	31	2.650	33	2.900	36	3.150	39	3.350	42	1,79	1,95	2,08
85	19	2.300	27	2.550	30	2.750	32	3.000	35	3.250	38	3.500	41	1,85	2,01	2,14
90	18	2.400	27	2.650	29	2.850	32	3.100	34	3.350	37	3.600	40	1,90	2,07	2,21

Se hace uso del patrón alimentario Tabla 54, por grupo de alimentos definidos en las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos. Grupo adulto mayor con ajuste en un intercambio para el Grupo 1 y medio intercambio para los siguientes grupos II, III, IV, para ajustar el porcentaje de adecuación, como se identifica a continuación

Se determina el promedio de requerimientos de energía para adultos y adultos mayores con base a la tabla anterior / RIEN, para ambos sexos y todos los grupos etarios mayores de edad.: **2000 kcal**

Grupo de alimentos		No de intercambios	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Grasa total (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	VIT A (ER)	Ac Fólico (mic g)
GRUPO I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos															
Promedio del grupo		7	635,8	10,85	3,26	0,7	1,16	1,05	146	13,4	95,5 5	4,9	1,75	728	120,5
GRUPO II: Frutas y verduras															
Promedio del grupo		4	157	4,6	1,1	0,1	0,2	0,4	38,4	7,7	75,6	4,0	0,6	824,8	89,1
GRUPO III: Leche y productos lácteos															
Promedio del subgrupo entero		3,5	376	22	25,3	18,6	7,4	6,0	33,3	0,0	871, 5	0,9	2,7	282,6	0,9
Promedio del subgrupo bajo en grasa		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
GRUPO IV: Carnes, huevos, leguminosas, frutos secos y semillas															
Promedio del subgrupo carnes magras, huevos, leguminosas		5,5	437	39	19,1	8,0	5,6	3,2	28,8	7,2	119, 3	7,5	3,8	155,8	203,6
Subgrupo IV	Nueces y semillas secas - leguminosas	1	55	1,5	5,1	1,1	2,3	1,2	1,9	0,8	8,7	0,3	0,3	0,3	0,7
Promedio de subgrupo alto en grasa		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
GRUPO V: Grasas															
Subgrupo I	Poliinsaturada	3	132	0,0	14,9	2,0	4,0	8,2	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0	3,0	0,0
Subgrupo II	Monoinsaturada	1	45	0,2	4,9	0,6	3,2	0,8	0,7	0,5	1,0	0,1	0,0	6,0	0,0
Subgrupo III	Saturada	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
GRUPO VI: azúcares:															
Subgrupo I	Azúcares simples	3	243	0,3	0,1	0,0	0,0	0,0	65,2	0,1	24,7	0,8	0,1	0,0	0,0
Subgrupo II	Dulces postres	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
APORTE TOTAL			2080	77,55	73,5	27	23,8	21,7	314	29,7	1196	18,5	9,25	2000	419
RECOMENDACIÓN			2000	75	66,7	22,2	22,2	22,2	275	28	1150	13	11	800	400
ADECUACION %			104	103	110	115	107	98	114	106	104	142	84	250	105

Fuente: modificado de las GABAS para la población colombiana para mayores de 2 años, se tuvo en cuenta el patrón alimentario para hombres y mujeres y se obtuvieron cifras promedio para población mixta.

PARA LOS PROGRAMAS CENTROS VIDA SE SUMINSITRARÁ ENTRE EL 65% y 70% DE LOS REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES ESTABLECIDOS EN LA FORMULA SINTÉTICA Y FORMULA DESARROLLADAS EN ESTE DOCUMENTO:

MINUTA PATRON: SE SUMINSITRARÁN TRES (3) TIEMPOS DE COMDIAS – PARA CADA JORNADA ASÍ:

JORNADA MAÑANA:

GRUPOS DE ALIMENTOS	Nº intercambios	Desayuno	Refrigerio mañana	Almuerzo
GRUPO I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	5,5	2	0,5	3
GRUPO II: Frutas y verduras	2.5	0,5	0.5	1.5
GRUPO III: Leche y productos lácteos	2	1	1	
GRUPO IV: Carnes, huevos,	2	1		
Subgrupo leguminosas, frutos secos y semillas				1
Leguminosas 2 veces por semana en el almuerzo				
GRUPO V: Grasas	3	1		2
GRUPO VI: azúcares:	2,5	1	0,5	1

JORNADA TARDE:

GRUPOS DE ALIMENTOS	Nº intercambios	Almuerzo	Refrigerio Tarde	Cena
GRUPO I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	5,5	3	0,5	2
GRUPO II: Frutas y verduras	3.5	1.5	0.5	1,5
GRUPO III: Leche y productos lácteos	1		1	
GRUPO IV: Carnes, huevos,	2			
Subgrupo leguminosas, frutos secos y semillas		1		1
Leguminosas 2 veces por semana en el almuerzo				
GRUPO V: Grasas	3	2		1
GRUPO VI: azúcares:	2,5	1	0,5	1

1. Porciones servidas.

TIEMPO DE COMIDA	Cereales	Plátanos y tubérculos	frutas	vegetales	Carne, leguminosas secas y huevo	Lácteos	Sopas
Desayuno	Arepa: 60g Pan: 25g (1 tajada) Tostada: 20 a 25 g Galletas: 25 a 30g (3 uds) Tortilla de harina 45 – 50g Arroz 60g	60g	50g		Carne cualquier variedad: 40 g Vísceras: 40g Huevo: 50 g Queso cuajada, loncha, campesino: 30g	Leche líquida entera y/ entera o deslactosada: 180 ml* Leche en polvo entera y entera o deslactosada: 13 g	
Refrigerio mañana y tarde	Galletas 25 – 30g Tostadas 20 – 25 g Pan: 20 – 20g Torta/ponqué 30g Maíz: 30g Pan de yuca: 20g Avena:24g Maicena:25g		50g			Leche líquida entera o deslactosada: 180 ml Yogurt, kumis, avena: 180 ml Leche en polvo entera o deslactosada: 20 g	
Almuerzo y cena	Arroz, pasta y maíz desgranado: 80g	70 g	50g (para los jugos) MEDIA PORCION	50 - 60g	75 - 80g sin hueso y sin piel (según la técnica de preparación)		250 ml*

*Notas: **LACTEOS:** se debe cumplir minimo con 100 ml de leche y los 80 ml restantes se completan con el otro componente de la bebida, es decir agua de panela en agua, chocolate en agua, café en agua etc

SOPAS: cumplir minimo con 250 ml en servido y cuando son alimentos como el sancocho, que incluyen tuberculos y proteina dentro de la preparacion, se debe cumplir minimo con 395 ml (sumando el gramaje correspondiente de cada grupo)

SEMANA 1

DIA DE LA SEMANA						
TIEMPO DE COMIDA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
DESAYUNO	Huevo revuelto	Changua con huevo	Huevo tibio	Huevo con cebolla y tomate	Caldo de res con papa	Huevo revuelto + Arroz
	Queso tajado	Papa	Queso cuajada	Queso cuajada		
	Arepa	Arepa	Arepa	Arepa	Arepa	Queso
	Tostada con mantequilla		Pan tajado con margarina	Galletas		Arepa
	Agua de panela con leche y canela	Chocolate con leche	Café con leche	Avena con leche con panela y canela	Chocolate con leche	Chocolate con leche con panela y canela
	Papaya	Guayaba pera	Piña	Mandarina	Mango	Banano
REFRIGERIO MAÑANA	Yogurt mora	Colada de maicena	Avena	Café con leche	Kumis	Mazamorra
	Piña	Sandia	Fresas	Mandarina	Papaya	
	Pan mogolla	Galletas ducales	Pan de yuca	Pan mogolla	Galletas de soda	Bocadillo
ALMUERZO	Crema de verduras	Sopa de frijol	Sancocho		Principio de lentejas	Sopa de frijol

	Arroz amarillo	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz verde	Arroz blanco	Arroz blanco
	Cascos de papa criolla	Papa guisada		Puré de papa con cilantro y mayonesa	Monedas de plátano maduro	Maduro frito
	Res sudada	Cerdo asado	Pechuga asada	Cerdo a la plancha	Pollo con verduras	Carne de res molida y/o albóndigas
	Tomate, zanahoria y mango	Repollo, mango y piña	Repollo, fresa y zanahoria	Tomate, repollo y maíz dulce		Pepino, tomate y cilantro
	Jugo de maracuyá	Jugo de tomate de árbol	Jugo de guayaba	Jugo de mango	Jugo de lulo	Jugo de maracuyá
REFRIGERIO TARDE	Yogurt de mora	Colada de maicena	Avena	Café con leche	Kumis	
	Piña	Sandia	Fresas	Mandarina	Papaya	
	Pan Mogolla	Galletas ducales	Pan de yuca	Pan mogolla	Galletas de soda	
CENA	Pasta con guiso	Arroz con verduras	Arroz amarillo	Arroz blanco	Arroz con cilantro	
	Yuca frita	Papa cocida	Pechuga de pollo en gulasch con verduras	Plátano asado	Papa cocida	
	Cerdo a las finas hierbas	Pechuga de pollo		Res con guiso	Hígado guisado	
	Brócoli con zanahoria			Apio y ahuyama	Cebolla, tomate y zanahoria	

	Jugo de mora	Jugo de tomate de árbol	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Jugo de maracuyá	
--	--------------	-------------------------	---------------	-----------------	------------------	--

SEMANA 2						
DIA DE LA SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
TIEMPO DE COMIDA						
DESAYUNO	Huevo revuelto	Changua con huevo	Huevo tibio	Huevo con cebolla y tomate	Caldo de vísceras con papa	Huevo revuelto + Arroz
	Queso tajado	Papa	Queso cuajada	Queso cuajada		
	Arepa	Arepa	Arepa	Arepa	Arepa	Queso campesino
	Tostada con mantequilla		Galletas de soda con margarina	Pan mogolla		Arepa
	Agua de panela con leche y canela	Chocolate con leche	Café con leche	Avena con leche con panela y canela	Chocolate con leche	Chocolate con leche
	Papaya	Guayaba pera	Piña	Mandarina	Mango	Banano
REFRIGERIO MAÑANA	Leche	Arroz con leche	Avena	Chocolate	Yogurt	Mazamorra
	Banano	Mandarina	Guayaba pera	Fresas	Papaya	

	Hojuelas de maíz sin azúcar		Croissant	Pandebono	Crispetas	Bocadillo
ALMUERZO	Sopa de ajiaco	Principio de blanquillos	Sopa de arroz	Sancocho	Sopa de frijol	Arroz verde
	Arroz amarillo	Arroz blanco	Arepa frita	Arroz blanco	Arroz pajarito	
	Arepa frita		Papa cocida		Papa criolla cocida	
	Pechuga al horno	Gulasch de carne con papa	Cerdo agri dulce	Pollo en salsa de naranja	Carne de res salteada	Pescado apanado
	Repollo, piña y tomate	Zanahoria, tomate y piña	Zanahoria, tomate y fresa	Rodajas de tomate con vinagreta	Repollo, tomate, zanahoria y cilantro	Pepino con vinagreta
	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Jugo de tomate de árbol	Jugo de mango	Jugo de maracuyá	Jugo de guayaba
REFRIGERIO TARDE	Leche	Arroz con leche	Avena	Chocolate	Yogurt	
	Banano	Mandarina	Guayaba pera	Fresas	Papaya	
	Hojuelas de maíz sin azúcar		Croissant	Pandebono	Crispetas	
CENA	Pasta en espiral con salsa bechamel casera	Arroz con verduras	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con cilantro	
	Papa criolla frita	Maduro asado	Yuca frita	Papa guisada		

	Pechuga de pollo	Cerdo en salsa de piña	Pechuga asada	Albóndigas de res	Cerdo a las finas hierbas	
	Arveja, zanahoria y tomate	Brócoli, zanahoria y cebolla	Puré de ahuyama	Cebolla, tomate, apio y ahuyama	Ensalada rusa	
	Jugo de mora	Jugo de tomate de árbol	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Jugo de maracuyá	

SEMANA 3						
DIA DE LA SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	SÁBADO	DOMINGO
TIEMPO DE COMIDA						
DESAYUNO	Huevo revuelto	Changua con huevo	Huevo tibio	Huevo con cebolla y tomate	Caldo de pollo con papa	Huevo revuelto + Arroz
	Queso tajado	Papa	Queso cuajada	Queso cuajada		
	Arepa	Arepa	Arepa	Arepa	Arepa	Queso campesino
	Croissant		Galletas de soda con margarina	Pan mogolla		Arepa
	Agua de panela con leche y canela	Chocolate con leche	Café con leche	Avena con leche con panela y canela	Chocolate con leche	Chocolate con leche

	Papaya	Guayaba pera	Piña	Mandarina	Mango	Banano
REFRIGERIO MAÑANA	Kumis	Colada de avena	Leche	Natilla	Yogurt	Mazamorra
	Piña	Uvas	Granadilla	Mandarina	Papaya	
	Galletas integrales	Tostada	Torta		Pan mogolla	Bocadillo
ALMUERZO	Crema de ahuyama		Sopa de frijoles		Sopa de lentejas	Arroz amarillo
	Arroz blanco	Pasta a la carbonara	Arroz morado	Arroz verde	Arroz blanco	
		Cascos de papa criolla	Papa frita	Papa cocida	Maduro en monedas frito	Papa con cilantro
	Pollo apanado	Pechuga asada	Res sudada	Cerdo en salsa de piña	Carne de cerdo frita	Pollo guisado desmechado
	Ensalada rusa	Repollo morado, mango, fresas y uvas pasas	zanahoria, piña, mango y cilantro	Tomate con vinagreta y cilantro	Pasteles de zanahoria	Remolacha con zanahoria y mayonesa
	Jugo de tomate de árbol	Jugo de maracuyá	Jugo de lulo	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Jugo de maracuyá
REFRIGERIO TARDE	Kumis	Colada de avena	Leche	Natilla	Yogurt	Mazamorra
	Piña	Uvas	Granadilla	Mandarina	Papaya	

	Galletas integrales	Tostadas	Torta		Pan mogolla	Bocadillo
CENA	Arroz amarillo	Maíz con crema de leche	Arroz blanco	Arroz con cilantro	Arroz blanco	Sopa de moneditas de plátano
	Papa criolla cocida	Papa cocida	Yuca cocida	Maduro cocido	Puré de papa criolla	Arepa
	Cerdo en salsa de naranja	Pechuga de pollo	Res en cubos con guiso	Hamburguesas de cerdo	Res cocida en cubos	Cerdo cocido
	Arveja, zanahoria y tomate	Brócoli, zanahoria y cebolla	Tomate, cebolla, pimentón amarillo (para la carne)	Remolacha, zanahoria y cilantro	Apio, zanahoria y tomate	Lechuga, tomate y cilantro
	Jugo de mora	Jugo de tomate de árbol	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Jugo de maracuyá	Jugo de mango

SEMANA 4						
DIA DE LA SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
TIEMPO DE COMIDA						
DESAYUNO	Huevo revuelto	Changua con huevo	Huevo tibio	Huevo con cebolla y tomate	Caldo de costilla con papa	Huevo revuelto + Arroz
	Queso tajado	Papa	Queso cuajada	Queso cuajada		

	Arepa	Arepa	Arepa	Arepa	Arepa	Queso campesino
	Tostada con mantequilla		Pan con margarina	Croissant		Arepa
	Agua de panela con leche y canela	Chocolate con leche	Café con leche	Avena con leche con panela y canela	Chocolate con leche	Chocolate con leche
	Papaya	Guayaba pera	Piña	Mandarina	Mango	Banano
REFRIGERIO MAÑANA	Leche	Colada de maicena	Avena	Agua de panela con leche	Kumis	Mazamorra
	Fresas	Sandia	Mandarina	Mandarina	Papaya	
	Hojuelas de maíz sin azúcar	Galletas ducales	Pandebono	Pan de yuca	Cuca	Bocadillo
ALMUERZO	Sancocho	Consomé de pollo	Principio de garbanzos	Sopa de ajiaco	Principio de blanquillos	Arroz blanco
	Arroz amarillo	Arroz verde	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	
	Banano	Maduro cocido	Maduro al horno	Papa frita	Cascos de papa criolla	Maduro cocido
	Cerdo al horno	Pollo oriental	Res con verduras	Pollo en salsa de naranja	Cerdo agridulce	Pescado frito
	Repollo morado, zanahoria y fresa	Pepino, mango y fresa	Repollo, zanahoria y piña	Repollo morado, zanahoria y maíz dulce	Tomate, zanahoria y cilantro	Tomate, zanahoria y cilantro
	Jugo de maracuyá	Jugo de guayaba	Jugo de mango	Jugo de lulo	Jugo de guayaba	Jugo de maracuyá
REFRIGERIO TARDE	Leche	Colada de maicena	Avena	Agua de panela con leche	Kumis	
	Fresas	Sandia	Mandarina	Mandarina	Papaya	
	Hojuelas de maíz sin azúcar	Galletas ducales	Pandebono	Pan de yuca	Cuca	
CENA		Arroz blanco	Arroz amarillo	Arroz blanco	Arroz con cilantro	

	Arroz paisa: Arroz, maicitos, maduro, cerdo salteado, tocino, arveja, zanahoria, cilantro y cebolla	Estofado: papa cocida, res cocida, cebolla, zanahoria y arveja	Puré de papa criolla	Maduro melado	Papa cocida
			Carne de cerdo molida con guiso	Pechuga guisada en cubos	Cacheo guisado
		Pechuga en cubos	Habichuela, cebolla, zanahoria y cilantro con leche y mantequilla	Puré de ahuyama y apio	cebolla, tomate y zanahoria (para el cacheo)
	Jugo de mora	Jugo de tomate de árbol	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Jugo de maracuyá



SABINA CAROLINA SUAREZ CASTRO

C.C. 25.172.712

Contratista - Nutricionista Dietista.

Esp. Gerencia de Proyectos

Magister en Nutrición Clínica Pediátrica

Registro profesional: 00330



DANIELA PEREZ GUTIERREZ

C.C 1123633884

Contratista- Nutricionista Dietista

Tarjeta Profesional MND 06770