MINUTA PATRON TIEMPO DE COMIDA DESAYUNO					
Componente	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		
			P. Bruto	**P. Neto**	**P. Servido**
Bebida	***BEBIDA LÁCTEA***				
	Leche entera pasteurizada	Todos los días	150 cc	150 cc	200 cc
	Leche en polvo entera		19 g	19 g	
	CEREAL				
	Avena/fécula de maiz/Harina de plátano	3 veces a la semana	12 g	12 g	
	OTROS				
	Café para infusión	1 vez semana	3 g	3 g	
Alimento protéico	***CARNES***				
	Carne roja	2 veces a la semana	100 g	100 g	77 -78 g
	Carne blanca	2 veces a la semana	108 g	100 g	
	Huevo	1 vez semana	110 g	99 g	96-97 g
Cereal - Acompañante	***CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREALES***				
	Pan o mogolla	Todos los días	60 g	60 g	60 g
	Tostada o calado o rosquillas de arroz		24 g	24 g	24 g
	Platano verde o maduro		100 g	70 g	70 g
	Papa ó yuca		90 - 100 g	80 g	80 g
	Arepa o pankaque		80g	80g	80g
Fruta	***FRUTA***				
	Porción de fruta entera	Todos los dias	100-300 g	120 g	120 g
Azúcares	Azúcar ó Panela	Todos los dias	10g	10g	
	Chocolate		18 g (porción)	18 g (porción)	
Grasas	Aceite	Todos los dias	3 cc	3 cc	
Condimentos	Condimentos	Todos los dias	1 g	1 g	

APORTE NUTRICIONAL DESAYUNO									
	Calorías	**Proteínas**		**Grasa**		**Carbohidratos**		**Calcio**	**Sodio**	**Fibra**
		g		**g**		**g**		**mg**	**mg**	**mg**
TOTAL DIARIO MINUTA PATRON	**498**	**28**		**14**		**63**		**276**	**265**	**4**
Recomendaciones Diarias	**2076**	**89**		**64**		**299**		**800**	**1200**	**28**
		LI	**LS**	**LI**	**LS**	**LI**	**LS**			
		73,0	**104,0**	**46,0**	**81,0**	**260,0**	**337,0**			
% ADECUACION	**24%**	**32%**		**22%**		**21%**		**35%**	**22%**	**15%**

MINUTA PATRON TIEMPO DE COMIDA - ALMUERZO					
Componente	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		
			P. Bruto	**P. Neto**	**P. Servido**
SOPA	Verduras	Todos los días	56-125 g	50 g	300cc
	Cereal		12,5 g	12,5 g	
	Papa o raíces o plátano		56-74 g	50 g	
ALIMENTO PROTEICO	***CARNES***				
	Carne roja - res o cerdo	2 veces/ semana	130 g	130 g	100 g
	Carne blanca - pechuga de pollo	2 veces/ semana	139 g	129 g	
	Carne blanca - muslo de pollo		133 g	121 g	
	Carne blanca - pierna de pollo		154 g	112 g	
	Carne blanca - pescado	1 vez/ semana	150 g	138 g	
	LEGUMINOSAS				
	Frijol, lenteja, arveja o garbanzo	2 veces/ semana	20 g	20 g	44 g
CEREAL	***CEREALES***				
	Arroz	4 veces a la semana	50 g	50 g	100 g
	Pasta	1 vez/ semana	45 g	45 g	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREALES	***TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREALES***				
	Plátano o	Todos los dias	116 g	80 g	80 g
	Papa ó yuca		88 - 100 g	80 g	
VERDURA FRIA	***VERDURAS***				
	Verdura	Todos los dias	85 -146 g	80 g	80 g
BEBIDA	***FRUTAS***				
	Fruta en jugo	Todos los dias	53-159 g	50 g	200cc
AZUCARES	***AZUCARES***				
	Azúcar o Panela	Todos los dias	10g	10g	
GRASAS	***GRASAS***				
	Aceite	Todos los dias	14 cm^3	14 cm^3	
Condimentos	Condimentos	Todos los dias	10 g	10 g	
Miscelaneos	Miscelaneos	Todos los dias	3 g	3 g	

APORTE NUTRICIONAL ALMUERZO											
	Calorías	**Proteínas**		**Grasa**		**Carbohidratos**		**Calcio**	**Sodio**	**Fibra**
		g		**g**		**g**		**mg**	**mg**	**mg**
TOTAL DIARIO MINUTA PATRON	**869**	**36**		**26**		**117**		**105**	**144**	**9**
Recomendaciones Diarias	**2076**	**89**		**64**		**299**		**800**	**1200**	**28**
		LI	**LS**	**LI**	**LS**	**LI**	**LS**			
		73,0	**104,0**	**46,0**	**81,0**	**260,0**	**337,0**			
% ADECUACION	**42%**	**41%**		**42%**		**39%**		**13%**	**12%**	**34%**

MINUTA PATRON TIEMPO DE COMIDA - REFRIGERIO TARDE					
Componente	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		
			P. Bruto	**P. Neto**	**P. Servido**
Bebida	***BEBIDA LÁCTEA***				
	Leche entera pasteurizada	Todos los días	150 cc	150 cc	200 cc
	Yogurt		200 cc	200 cc	
	Kumis		200 cc	200 cc	
	CEREAL				
	Avena/fécula de maiz/cocoa/harina de	4 veces a la semana	12 g	12 g	
Cereal - Acompañante	***CEREALES, TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREALES***				
	Pan o mogolla	Todos los días	60 g	60 g	60 g
	Tostada o calado o rosquillas de arroz		24 g	24 g	24 g
	Platano verde o maduro		100 g	70 g	70 g
	Papa ó yuca		90 - 100 g	80 g	80 g
	Arepa o pankaque		80g	80g	80g
AZUCARES	Azúcar ó Panela	4 veces a la semana	10g	10g	

APORTE NUTRICIONAL REFRIGERIO TARDE										
	Calorías	**Proteínas**		**Grasa**		**Carbohidratos**		**Calcio**	**Sodio**	**Fibra**
		g		**g**		**g**		**mg**	**mg**	**mg**
TOTAL DIARIO MINUTA PATRON	**268**	**10**		**3**		**49**		**236**	**290**	**2**
Recomendaciones Diarias	**2076**	**89**		**64**		**299**		**800**	**1200**	**28**
		LI	**LS**	**LI**	**LS**	**LI**	**LS**			
		73,0	**104,0**	**46,0**	**81,0**	**260,0**	**337,0**			
% ADECUACION	**13%**	**11%**		**5%**		**17%**		**29%**	**24%**	**7%**

MINUTA PATRON TIEMPO DE COMIDA - CENA					
Componente	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		
			P. Bruto	**P. Neto**	**P. Servido**
SOPA	Verduras	Todos los días	56-125 g	50 g	300cc
	Cereal		12,5 g	12,5 g	
	Papa o raíces o plátano		56-74 g	50 g	
ALIMENTO PROTEICO	***CARNES***				
	Carne roja - res o cerdo	2 veces/ semana	130 g	130 g	100 g
	Carne blanca - pechuga de pollo	2 veces/ semana	139 g	129 g	
	Carne blanca - muslo de pollo		133 g	121 g	
	Carne blanca - pierna de pollo		154 g	112 g	
	Carne blanca - pescado	1 vez/ semana	150 g	138 g	
CEREAL	***CEREALES***				
	Arroz	4 veces a la semana	50 g	50 g	100 g
	Pasta	1 vez/ semana	45 g	45 g	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREALES	***TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREALES***				
	Plátano o	Todos los dias	116 g	80 g	80 g
	Papa ó yuca		88 - 100 g	80 g	
VERDURA FRIA	***VERDURAS***				
	Verdura	Todos los dias	85 -146 g	80 g	80 g
BEBIDA	***FRUTAS***				
	Fruta en jugo	Todos los dias	53-159 g	50 g	200cc
AZUCARES	***AZUCARES***				
	Azúcar o Panela	Todos los dias	10g	10g	
GRASAS	***GRASAS***				
	Aceite	Todos los dias	14 cm^3	14 cm^3	
Condimentos	Condimentos	Todos los dias	10 g	10 g	
Miscelaneos	Miscelaneos	Todos los dias	3 g	3 g	

APORTE NUTRICIONAL CENA									
	Calorías	**Proteínas**		**Grasa**		**Carbohidratos**		**Calcio**	**Sodio**	**Fibra**
		g		**g**		**g**		**mg**	**mg**	**mg**
TOTAL DIARIO MINUTA PATRON	**838**	**35**		**26**		**112**		**98**	**142**	**8**
Recomendaciones Diarias	**2076**	**89**		**64**		**299**		**800**	**1200**	**28**
		LI	**LS**	**LI**	**LS**	**LI**	**LS**			
		73,0	**104,0**	**46,0**	**81,0**	**260,0**	**337,0**			
% ADECUACION	**40%**	**39%**		**41%**		**38%**		**12%**	**12%**	**29%**

APORTE NUTRICIONAL MINUTA PATRON									
	Calorías	**Proteínas**		**Grasa**		**Carbohidratos**		**Calcio**	**Sodio**	**Fibra**
		g		**g**		**g**		**mg**	**mg**	**mg**
TOTAL DIARIO MINUTA PATRON	**2473**	**109**		**69**		**341**		**715**	**841**	**24**
Recomendaciones Diarias	**2076**	**89**		**64**		**299**		**800**	**1200**	**28**
		LI	**LS**	**LI**	**LS**	**LI**	**LS**			
		73,0	**104,0**	**46,0**	**81,0**	**260,0**	**337,0**			
% ADECUACION	**119%**	**123%**		**109%**		**114%**		**89%**	**70%**	**85%**