

MINUTA PATRON ICBF PARA ADULTOS, 25/02/2025

Servicio

Grupo de Edad

18-59 años y 11 meses

5 TIEMPOS

Protección

DESAYUNO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**

Lácteos

Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc
--	----------------	---------------------	---------------------	--------

Cereal o derivado de cereal

Cereal o derivado de cereal	Todos los días	9,6 g	9,6 g	9,6 g
-----------------------------	----------------	-------	-------	-------

Carnes o huevo o queso

Huevo	Todos los días	55 g	50 g	50 g
Queso		50 g	50 g	50 g
Carnes magras		50 g	50 g	35 g

Cereal o derivado de cereal

Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g

Fruta	Todos los días	110-220 g	110 g	110 g
-------	----------------	-----------	-------	-------

Grasa

Aceite de girasol o maíz o soja	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc
---------------------------------	----------------	------	------	------

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**

Lácteos

Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc
Yogurt o kumis		210 cc	210 cc	210 cc

Cereal o derivado de cereal

Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g

Fruta	Todos los días	110-220 g	110 g	110 g
-------	----------------	-----------	-------	-------

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**

Verduras	Todos los días	50-113 g	45 g	43-45 g
----------	----------------	----------	------	---------

Cereal o derivado de cereal	Todos los días	50 g	50 g	101-135 g
-----------------------------	----------------	------	------	-----------

Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	110-162 g	110 g	110 g
--------------------------------	----------------	-----------	-------	-------

Carnes

Carne roja magra	3 días/semana + Visceras rojas 1 día/semana	105 g	105 g	74 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 113g Pierna: 144g Contramuslo: 115g Pescado: 202g	105 g	74 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	25 g	25 g	58 g

Grasa

Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	13 cc	13 cc	13 cc
---------------------------------	----------------	-------	-------	-------

REFRIGERIO DE LA TARDE

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**

Lácteos

Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc
Yogurt o kumis		210 cc	210 cc	210 cc
Queso	1 día/semana	40 g	40 g	40 g

Fruta	Todos los días	110-220 g	110 g	110 g
-------	----------------	-----------	-------	-------

CENA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	50-113 g	45 g	43-45 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	50 g	50 g	101-135 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	110-162 g	110 g	110 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana	105 g	105 g	74 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 113g Pierna: 144g Contramuslo: 115g Pescado: 202g	105 g	74 g sin hueso
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	100 cc o 13.5 g	100 cc o 13.5 g	100 cc

Grasa

Aceite de girasol o maíz o soja	Todos los días	13 cc	13 cc	13 cc
---------------------------------	----------------	-------	-------	-------

Otros	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 40 g en el menú del día.			
Azúcares	Se debe garantizar el consumo mínimo de 12 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.			
Agua	La cantidad de sal a adicionar es de 1,0 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.			
Sal				

* Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramo de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.
 ** Las medidas caseras y peso servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.
 Cuando se entreguen viscosas procure no ofrecer otros alimentos fuente de vitamina A.

Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servicio será de 210 cc o 7 onzas. Se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramo de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	2645,4	104,1		86,9		352,3		2334,9	1190,4	15,1	12,1	1418,2
		92,6	132,3	58,8	102,9	330,7	429,9					
RIEN para el grupo de edad (18-59 años y 11 meses)*	2500,0	87,5	125,0	55,6	97,2	312,5	406,3	563,0	833,0	9,7	9,3	1433,0
								UL:3000	UL: 2000	UL: 45	UL: 40	UL: 2300
% DE CUMPLIMIENTO	105,8	118,9	83,3	156,2	89,4	112,7	86,7	414,7	142,9	156,1	130,5	99,0

* Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por la que se establecen las RIEN para la población colombiana; para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR y AI para el sodio.