ALCALDÍA DE BUCARAMANGA

SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL

ANEXO TÉCNICO
MINUTA PATRÓN NUTRICIONAL

ATENCIÓN INTEGRAL A POBLACIÓN EN SITUACIÓN DE HABITANTE EN CALLE

Municipio de Bucaramanga

Elaborado por:
Dra. Diana Carolina Gómez
Nutricionista Dietista

Bucaramanga, Santander
2026

ANEXO TÉCNICO – MINUTA PATRÓN NUTRICIONAL

ATENCIÓN INTEGRAL A POBLACIÓN EN SITUACIÓN DE HABITANTE EN CALLE

Municipio de Bucaramanga

Elaborado por:

Dra. Diana Carolina Gómez

Nutricionista Dietista

1. INTRODUCCIÓN

La minuta patrón constituye el eje fundamental de todo servicio de alimentación, al definirse como una guía técnica que establece los grupos de alimentos, porciones y preparaciones que deben ser suministradas a la población beneficiaria, garantizando el adecuado aporte de energía y nutrientes.

En el marco de la atención integral a la población en situación de habitante en calle del municipio de Bucaramanga, la presente minuta patrón se diseña como base para la estructuración de ciclos de menú, los cuales contemplan preparaciones balanceadas, culturalmente aceptadas y nutricionalmente adecuadas.

Su formulación se realiza teniendo en cuenta criterios técnicos como el presupuesto disponible, las recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes (RIEN), así como el enfoque diferencial requerido para esta población, permitiendo ofrecer alternativas alimentarias acordes a sus condiciones sociales, culturales y fisiológicas.

2. CONCEPTOS TÉCNICOS PARA LA APLICACIÓN DE LA MINUTA PATRÓN

Para la correcta implementación y seguimiento de la minuta patrón, se definen los siguientes conceptos:

Peso servido:

Corresponde al peso del alimento una vez ha sido preparado y/o cocinado. Este valor se utiliza para garantizar el cumplimiento de la porción establecida en cada tiempo de comida, de acuerdo con las necesidades nutricionales de la población atendida.

Peso bruto:

Hace referencia al peso del alimento en su estado original, incluyendo cáscaras, semillas, huesos o empaques. Este peso es utilizado para la planeación de compras, costos y abastecimiento del servicio alimentario.

Peso neto:

Corresponde al peso de la parte comestible del alimento, excluyendo residuos no consumibles. Este valor se emplea para el cálculo del aporte nutricional y la estandarización de preparaciones.

Porcentaje de adecuación:

Es un indicador que permite evaluar el cumplimiento del aporte de energía y nutrientes suministrados frente a los requerimientos establecidos, el cual debe encontrarse en un rango entre el 90% y el 110%, garantizando así una adecuada cobertura nutricional.

3. REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y NUTRIENTES

Los requerimientos de ingesta de energía y nutrientes corresponden a estimaciones cuantitativas que permiten planificar y evaluar la alimentación de la población beneficiaria, considerando su estado de salud, condiciones fisiológicas y nivel de actividad física.

Estos incluyen valores de referencia como:

* Requerimiento Energético (ER)
* Ingesta Dietética Recomendada (RDA)
* Requerimiento Promedio Estimado (EAR)
* Ingesta Adecuada (AI)
* Nivel Máximo Tolerable (UL)

El requerimiento energético diario se establece como el nivel de ingesta necesario para mantener el equilibrio energético, la composición corporal y un estado de salud adecuado.

4. CONSIDERACIONES FISIOLÓGICAS DE LA POBLACIÓN BENEFICIARIA

La población en situación de habitante en calle puede presentar condiciones fisiológicas y de salud que afectan directamente su estado nutricional, tales como:

* Disminución en la ingesta alimentaria
* Alteraciones gastrointestinales
* Procesos infecciosos recurrentes
* Pérdida de masa muscular
* Déficit de micronutrientes

Adicionalmente, pueden presentarse dificultades en la masticación y digestión de alimentos, por lo que las preparaciones deben adaptarse en consistencia y digestibilidad, evitando alimentos que generen malestar gastrointestinal o que dificulten su consumo.

5. LINEAMIENTOS PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LA MINUTA PATRÓN

Para garantizar la calidad del servicio alimentario, se deberán cumplir los siguientes lineamientos:

* Garantizar variedad en las preparaciones
* Utilizar carnes magras y alimentos frescos
* Evitar el uso de productos ultraprocesados
* Controlar la adición de sal, azúcar y grasas
* Cumplir con los gramajes establecidos
* Aplicar Buenas Prácticas de Manufactura (BPM)
* Asegurar condiciones adecuadas de higiene y manipulación

6. ESTRUCTURA DE LA MINUTA PATRÓN

La minuta patrón se encuentra estructurada por grupos de alimentos, frecuencia de consumo, peso bruto, peso neto y porción servida, la cual se presenta en el archivo anexo en formato Excel, elaborado conforme a los lineamientos técnicos institucionales.

APORTE NUTRICIONAL:

Recomendaciones del Valor Calórico Total (VCT) para Desayuno, Almuerzo y Cena:

RECOMENDACIONES	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GRASAS
	Kcal	g	g
18 a 60 años	2500	14-20 %	20-35%

RECOMENDACIONES	CARBOHIDRATOS	CALCIO	HIERRO
	g	mg	mg
18 a 60 años	50-65%	1000	20

El suministro de los tiempos de comida debe cumplir con el cubrimiento de las recomendaciones de energía y nutrientes así:

Desayuno: Debe aportar el 30% de las recomendaciones mínimas diarias de energía y nutrientes.

Almuerzo: Debe aportar el 40% de las recomendaciones mínimas diarias de energía y nutrientes.

Cena: Debe aportar el 30% de las recomendaciones mínimas diarias de energía y nutrientes.

MINUTA PATRON

TIPO DE ALIMENTO	FRECUENCIA	GRUPO DE ALIMENTOS	CANTIDAD		PORCIÓN SERVIDA
			PESO BRUTO	PESO NETO	
SOPA O CAZUELA (LEGUMINOSAS)	Diaria	Sustancia de origen proteico: Pollo, carne de res, pescado	4 g / 17 g	3 g / 17 g	240 cc
		Cereal: cebada perlada, cuchuco de trigo, maíz, avena	30 g	30 g	
		Leguminosas: lentejas, frijol, garbanzo	35 g	35 g	
		Tubérculos para sopa	100 g	80 g	
		Tubérculos para cazuela	90 g	65 g	
		Verduras: zanahoria, alverja, espinaca, acelga	60 g	60 g	
PROTEINA	2 veces por semana	Carne de res o cerdo (magra)	135 g	135 g	80 g / 70 g / 65 g
	2 veces por semana	Pollo (pierna/pernil/pechuga)	167 g / 133 g	100 g	133 g / 75 g
	1 vez por semana	Pescado (filete)	125 g	100 g	88 g
CEREAL	Diario	Arroz / Pasta	70 g / 65 g	70 g / 65 g	140 g / 130 g
TUBERCULO, RAICES O PLATANO	Diario	Papa, yuca, arracacha, plátano	125 - 167 g	100 g	65 - 80 g
HORTALIZAS, VERDURAS O LEGUMINOSAS	Diario	Ensalada (mínimo 4 componentes)	130 g	130 g	140 g

BASE NUTRICIONAL ESTIMADA POR PORCION ESTANDAR							
Alimento / preparacion	Porcion base	Kcal	Proteina (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)
Arepa	80 g	174	4	2	35	20	1
Huevo perico	100 g	155	12	11	3	55	1,8
Huevo cocido	100 g	155	13	11	1	50	1,8
Huevo revuelto	100 g	170	12	13	2	55	1,8
Queso	40 g	110	7	8	1	220	0,2
Chocolate en leche	200 ml	180	7	6	26	240	0,5
Cafe con leche	200 ml	95	5	3	12	180	0,1
Avena en leche	250 ml	210	8	6	31	220	1,2
Leche	200 ml	122	6,4	6,6	9,6	240	0,1
Papaya	120 g	52	0,6	0,2	13	24	0,3
Banano	120 g	107	1,3	0,4	27	6	0,4
Naranja	120 g	56	1	0,1	14	48	0,2
Guayaba	120 g	82	3	1	17	22	0,4
Pan	60 g	160	5	2	30	40	2
Arroz cocido	140 g	182	3,5	0,4	40	10	0,4
Arroz cocido 120	120 g	156	3	0,3	34	9	0,3
Pollo guisado	100 g	210	27	9	3	15	1,1
Pollo asado	100 g	220	28	10	0	15	1
Pollo sudado	100 g	215	27	9	2	16	1
Pollo	100 g	210	27	9	0	15	1
Carne en bistec	100 g	250	26	15	2	18	2,6
Carne molida	100 g	254	25	17	0	18	2,5
Carne guisada	100 g	245	26	14	2	18	2,6
Carne asada	100 g	240	27	13	0	18	2,7
Pescado	100 g	180	24	8	0	25	1,2
Papa cocida	100 g	87	2	0,1	20	5	0,7
Papa	100 g	87	2	0,1	20	5	0,7
Yuca cocida	100 g	160	1,4	0,3	38	16	0,3
Yuca	100 g	160	1,4	0,3	38	16	0,3
Platano maduro	80 g	98	1	0,2	26	5	0,5
Platano	80 g	98	1	0,2	26	5	0,5
Ensalada	130 g	45	1,5	0,4	9	45	1
Jugo natural	200 ml	95	0,8	0,2	23	18	0,4
Jugo de mora	200 ml	90	1	0,3	22	20	0,5
Jugo de guayaba	200 ml	105	1,5	0,2	25	20	0,4
Jugo de lulo	200 ml	85	0,5	0,1	21	12	0,3
Jugo de mango	200 ml	100	0,7	0,2	24	15	0,3
Jugo de maracuya	200 ml	95	0,7	0,2	23	12	0,4
Lentejas	90 g	104	7,8	0,4	18	17	3
Frijoles	90 g	114	7,2	0,5	20	30	2,1
Sopa de verduras	250 ml	95	3	2	17	45	1,1
Sopa de pollo	250 ml	120	8	4	12	25	1
Sopa de fideos	250 ml	140	4	3	24	20	0,8
Crema de auyama	250 ml	130	3	4	21	60	0,8
Crema de verduras	250 ml	125	3	4	20	55	1
Crema de zanahoria	250 ml	128	3	4	21	50	0,8
Crema de ahuyama	250 ml	130	3	4	21	60	0,8
Bebida aromatica	200 ml	5	0	0	1	2	0

DETALLE DE ALIMENTOS Y CALCULO NUTRICIONAL POR DIA									
Dia	Tiempo de comida	Alimento / preparacion	Porcion	Kcal	Proteina (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)
1	Desayuno	Arepa	80 g	174,0	4,0	2,0	35,0	20,0	1,0
1	Desayuno	Huevo perico	100 g	155,0	12,0	11,0	3,0	55,0	1,8
1	Desayuno	Chocolate en leche	200 ml	180,0	7,0	6,0	26,0	240,0	0,5
1	Desayuno	Papaya	120 g	52,0	0,6	0,2	13,0	24,0	0,3
1	Almuerzo	Arroz cocido	140 g	182,0	3,5	0,4	40,0	10,0	0,4
1	Almuerzo	Pollo guisado	100 g	210,0	27,0	9,0	3,0	15,0	1,1
1	Almuerzo	Papa cocida	100 g	87,0	2,0	0,1	20,0	5,0	0,7
1	Almuerzo	Ensalada	130 g	45,0	1,5	0,4	9,0	45,0	1,0
1	Almuerzo	Jugo de mora	200 ml	90,0	1,0	0,3	22,0	20,0	0,5
1	Cena	Sopa de verduras	250 ml	95,0	3,0	2,0	17,0	45,0	1,1
1	Cena	Pan	60 g	160,0	5,0	2,0	30,0	40,0	2,0
1	Cena	Bebida aromatica	200 ml	5,0	0,0	0,0	1,0	2,0	0,0
2	Desayuno	Pan	60 g	160,0	5,0	2,0	30,0	40,0	2,0
2	Desayuno	Queso	40 g	110,0	7,0	8,0	1,0	220,0	0,2
2	Desayuno	Avena en leche	250 ml	210,0	8,0	6,0	31,0	220,0	1,2
2	Desayuno	Banano	120 g	107,0	1,3	0,4	27,0	6,0	0,4
2	Almuerzo	Arroz cocido	140 g	182,0	3,5	0,4	40,0	10,0	0,4
2	Almuerzo	Carne en bistec	100 g	250,0	26,0	15,0	2,0	18,0	2,6
2	Almuerzo	Yuca cocida	100 g	160,0	1,4	0,3	38,0	16,0	0,3
2	Almuerzo	Ensalada	130 g	45,0	1,5	0,4	9,0	45,0	1,0
2	Almuerzo	Jugo de guayaba	200 ml	105,0	1,5	0,2	25,0	20,0	0,4
2	Cena	Crema de auyama	250 ml	130,0	3,0	4,0	21,0	60,0	0,8
2	Cena	Arepa	80 g	174,0	4,0	2,0	35,0	20,0	1,0
3	Desayuno	Arepa	80 g	174,0	4,0	2,0	35,0	20,0	1,0
3	Desayuno	Huevo cocido	100 g	155,0	13,0	11,0	1,0	50,0	1,8
3	Desayuno	Cafe con leche	200 ml	95,0	5,0	3,0	12,0	180,0	0,1
3	Desayuno	Naranja	120 g	56,0	1,0	0,1	14,0	48,0	0,2
3	Almuerzo	Lentejas	90 g	104,0	7,8	0,4	18,0	17,0	3,0
3	Almuerzo	Arroz cocido 120	120 g	156,0	3,0	0,3	34,0	9,0	0,3
3	Almuerzo	Platano maduro	80 g	98,0	1,0	0,2	26,0	5,0	0,5
3	Almuerzo	Ensalada	130 g	45,0	1,5	0,4	9,0	45,0	1,0
3	Almuerzo	Jugo de lulo	200 ml	85,0	0,5	0,1	21,0	12,0	0,3
3	Cena	Sopa de pollo	250 ml	120,0	8,0	4,0	12,0	25,0	1,0
3	Cena	Pan	60 g	160,0	5,0	2,0	30,0	40,0	2,0

DETALLE DE ALIMENTOS Y CALCULO NUTRICIONAL POR DIA									
Dia	Tiempo de comida	Alimento / preparacion	Porcion	Kcal	Proteina (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)
4	Desayuno	Pan	60 g	160,0	5,0	2,0	30,0	40,0	2,0
4	Desayuno	Huevo revuelto	100 g	170,0	12,0	13,0	2,0	55,0	1,8
4	Desayuno	Chocolate en leche	200 ml	180,0	7,0	6,0	26,0	240,0	0,5
4	Desayuno	Papaya	120 g	52,0	0,6	0,2	13,0	24,0	0,3
4	Almuerzo	Arroz cocido	140 g	182,0	3,5	0,4	40,0	10,0	0,4
4	Almuerzo	Pollo asado	100 g	220,0	28,0	10,0	0,0	15,0	1,0
4	Almuerzo	Papa	100 g	87,0	2,0	0,1	20,0	5,0	0,7
4	Almuerzo	Ensalada	130 g	45,0	1,5	0,4	9,0	45,0	1,0
4	Almuerzo	Jugo de mango	200 ml	100,0	0,7	0,2	24,0	15,0	0,3
4	Cena	Crema de verduras	250 ml	125,0	3,0	4,0	20,0	55,0	1,0
4	Cena	Arepa	80 g	174,0	4,0	2,0	35,0	20,0	1,0
5	Desayuno	Arepa	80 g	174,0	4,0	2,0	35,0	20,0	1,0
5	Desayuno	Queso	40 g	110,0	7,0	8,0	1,0	220,0	0,2
5	Desayuno	Avena en leche	250 ml	210,0	8,0	6,0	31,0	220,0	1,2
5	Desayuno	Banano	120 g	107,0	1,3	0,4	27,0	6,0	0,4
5	Almuerzo	Arroz cocido	140 g	182,0	3,5	0,4	40,0	10,0	0,4
5	Almuerzo	Carne molida	100 g	254,0	25,0	17,0	0,0	18,0	2,5
5	Almuerzo	Yuca	100 g	160,0	1,4	0,3	38,0	16,0	0,3
5	Almuerzo	Ensalada	130 g	45,0	1,5	0,4	9,0	45,0	1,0
5	Almuerzo	Jugo de maracuya	200 ml	95,0	0,7	0,2	23,0	12,0	0,4
5	Cena	Sopa de fideos	250 ml	140,0	4,0	3,0	24,0	20,0	0,8
5	Cena	Pan	60 g	160,0	5,0	2,0	30,0	40,0	2,0
6	Desayuno	Pan	60 g	160,0	5,0	2,0	30,0	40,0	2,0
6	Desayuno	Huevo perico	100 g	155,0	12,0	11,0	3,0	55,0	1,8
6	Desayuno	Leche	200 ml	122,0	6,4	6,6	9,6	240,0	0,1

DETALLE DE ALIMENTOS Y CALCULO NUTRICIONAL POR DIA									
Dia	Tiempo de comida	Alimento / preparacion	Porcion	Kcal	Proteina (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)
6	Desayuno	Pan	60 g	160,0	5,0	2,0	30,0	40,0	2,0
6	Desayuno	Huevo perico	100 g	155,0	12,0	11,0	3,0	55,0	1,8
6	Desayuno	Leche	200 ml	122,0	6,4	6,6	9,6	240,0	0,1
6	Desayuno	Guayaba	120 g	82,0	3,0	1,0	17,0	22,0	0,4
6	Almuerzo	Frijoles	90 g	114,0	7,2	0,5	20,0	30,0	2,1
6	Almuerzo	Arroz cocido 120	120 g	156,0	3,0	0,3	34,0	9,0	0,3
6	Almuerzo	Platano	80 g	98,0	1,0	0,2	26,0	5,0	0,5
6	Almuerzo	Ensalada	130 g	45,0	1,5	0,4	9,0	45,0	1,0
6	Almuerzo	Jugo natural	200 ml	95,0	0,8	0,2	23,0	18,0	0,4
6	Cena	Crema de zanahoria	250 ml	128,0	3,0	4,0	21,0	50,0	0,8
6	Cena	Arepa	80 g	174,0	4,0	2,0	35,0	20,0	1,0
7	Desayuno	Arepa	80 g	174,0	4,0	2,0	35,0	20,0	1,0
7	Desayuno	Queso	40 g	110,0	7,0	8,0	1,0	220,0	0,2
7	Desayuno	Chocolate en leche	200 ml	180,0	7,0	6,0	26,0	240,0	0,5
7	Desayuno	Naranja	120 g	56,0	1,0	0,1	14,0	48,0	0,2
7	Almuerzo	Arroz cocido	140 g	182,0	3,5	0,4	40,0	10,0	0,4
7	Almuerzo	Pescado	100 g	180,0	24,0	8,0	0,0	25,0	1,2
7	Almuerzo	Papa	100 g	87,0	2,0	0,1	20,0	5,0	0,7
7	Almuerzo	Ensalada	130 g	45,0	1,5	0,4	9,0	45,0	1,0
7	Almuerzo	Jugo de mora	200 ml	90,0	1,0	0,3	22,0	20,0	0,5
7	Cena	Sopa de verduras	250 ml	95,0	3,0	2,0	17,0	45,0	1,1
7	Cena	Pan	60 g	160,0	5,0	2,0	30,0	40,0	2,0

DETALLE DE ALIMENTOS Y CALCULO NUTRICIONAL POR DIA									
Dia	Tiempo de comida	Alimento / preparacion	Porcion	Kcal	Proteina (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)
8	Desayuno	Pan	60 g	160,0	5,0	2,0	30,0	40,0	2,0
8	Desayuno	Huevo perico	100 g	155,0	12,0	11,0	3,0	55,0	1,8
8	Desayuno	Cafe con leche	200 ml	95,0	5,0	3,0	12,0	180,0	0,1
8	Desayuno	Papaya	120 g	52,0	0,6	0,2	13,0	24,0	0,3
8	Almuerzo	Arroz cocido	140 g	182,0	3,5	0,4	40,0	10,0	0,4
8	Almuerzo	Pollo sudado	100 g	215,0	27,0	9,0	2,0	16,0	1,0
8	Almuerzo	Yuca	100 g	160,0	1,4	0,3	38,0	16,0	0,3
8	Almuerzo	Ensalada	130 g	45,0	1,5	0,4	9,0	45,0	1,0
8	Almuerzo	Jugo de guayaba	200 ml	105,0	1,5	0,2	25,0	20,0	0,4
8	Cena	Crema de ahuyama	250 ml	130,0	3,0	4,0	21,0	60,0	0,8
8	Cena	Arepa	80 g	174,0	4,0	2,0	35,0	20,0	1,0
9	Desayuno	Arepa	80 g	174,0	4,0	2,0	35,0	20,0	1,0
9	Desayuno	Huevo perico	100 g	155,0	12,0	11,0	3,0	55,0	1,8
9	Desayuno	Avena en leche	250 ml	210,0	8,0	6,0	31,0	220,0	1,2
9	Desayuno	Banano	120 g	107,0	1,3	0,4	27,0	6,0	0,4
9	Almuerzo	Arroz cocido	140 g	182,0	3,5	0,4	40,0	10,0	0,4
9	Almuerzo	Carne guisada	100 g	245,0	26,0	14,0	2,0	18,0	2,6
9	Almuerzo	Papa	100 g	87,0	2,0	0,1	20,0	5,0	0,7
9	Almuerzo	Ensalada	130 g	45,0	1,5	0,4	9,0	45,0	1,0
9	Almuerzo	Jugo de lulo	200 ml	85,0	0,5	0,1	21,0	12,0	0,3
9	Cena	Sopa de verduras	250 ml	95,0	3,0	2,0	17,0	45,0	1,1
9	Cena	Pan	60 g	160,0	5,0	2,0	30,0	40,0	2,0

DETALLE DE ALIMENTOS Y CALCULO NUTRICIONAL POR DIA									
Dia	Tiempo de comida	Alimento / preparacion	Porcion	Kcal	Proteina (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)
10	Desayuno	Pan	60 g	160,0	5,0	2,0	30,0	40,0	2,0
10	Desayuno	Queso	40 g	110,0	7,0	8,0	1,0	220,0	0,2
10	Desayuno	Leche	200 ml	122,0	6,4	6,6	9,6	240,0	0,1
10	Desayuno	Papaya	120 g	52,0	0,6	0,2	13,0	24,0	0,3
10	Almuerzo	Lentejas	90 g	104,0	7,8	0,4	18,0	17,0	3,0
10	Almuerzo	Arroz cocido 120	120 g	156,0	3,0	0,3	34,0	9,0	0,3
10	Almuerzo	Platano	80 g	98,0	1,0	0,2	26,0	5,0	0,5
10	Almuerzo	Ensalada	130 g	45,0	1,5	0,4	9,0	45,0	1,0
10	Almuerzo	Jugo natural	200 ml	95,0	0,8	0,2	23,0	18,0	0,4
10	Cena	Crema de verduras	250 ml	125,0	3,0	4,0	20,0	55,0	1,0
10	Cena	Arepa	80 g	174,0	4,0	2,0	35,0	20,0	1,0
11	Desayuno	Arepa	80 g	174,0	4,0	2,0	35,0	20,0	1,0
11	Desayuno	Huevo perico	100 g	155,0	12,0	11,0	3,0	55,0	1,8
11	Desayuno	Chocolate en leche	200 ml	180,0	7,0	6,0	26,0	240,0	0,5
11	Desayuno	Naranja	120 g	56,0	1,0	0,1	14,0	48,0	0,2
11	Almuerzo	Arroz cocido	140 g	182,0	3,5	0,4	40,0	10,0	0,4
11	Almuerzo	Pollo guisado	100 g	210,0	27,0	9,0	3,0	15,0	1,1
11	Almuerzo	Yuca	100 g	160,0	1,4	0,3	38,0	16,0	0,3
11	Almuerzo	Ensalada	130 g	45,0	1,5	0,4	9,0	45,0	1,0
11	Almuerzo	Jugo de mango	200 ml	100,0	0,7	0,2	24,0	15,0	0,3
11	Cena	Sopa de pollo	250 ml	120,0	8,0	4,0	12,0	25,0	1,0
11	Cena	Pan	60 g	160,0	5,0	2,0	30,0	40,0	2,0

DETALLE DE ALIMENTOS Y CALCULO NUTRICIONAL POR DIA									
Dia	Tiempo de comida	Alimento / preparacion	Porcion	Kcal	Proteina (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)
12	Desayuno	Pan	60 g	160,0	5,0	2,0	30,0	40,0	2,0
12	Desayuno	Huevo perico	100 g	155,0	12,0	11,0	3,0	55,0	1,8
12	Desayuno	Avena en leche	250 ml	210,0	8,0	6,0	31,0	220,0	1,2
12	Desayuno	Banano	120 g	107,0	1,3	0,4	27,0	6,0	0,4
12	Almuerzo	Arroz cocido	140 g	182,0	3,5	0,4	40,0	10,0	0,4
12	Almuerzo	Carne asada	100 g	240,0	27,0	13,0	0,0	18,0	2,7
12	Almuerzo	Papa	100 g	87,0	2,0	0,1	20,0	5,0	0,7
12	Almuerzo	Ensalada	130 g	45,0	1,5	0,4	9,0	45,0	1,0
12	Almuerzo	Jugo de mora	200 ml	90,0	1,0	0,3	22,0	20,0	0,5
12	Cena	Crema de zanahoria	250 ml	128,0	3,0	4,0	21,0	50,0	0,8
12	Cena	Arepa	80 g	174,0	4,0	2,0	35,0	20,0	1,0
13	Desayuno	Arepa	80 g	174,0	4,0	2,0	35,0	20,0	1,0
13	Desayuno	Queso	40 g	110,0	7,0	8,0	1,0	220,0	0,2
13	Desayuno	Cafe con leche	200 ml	95,0	5,0	3,0	12,0	180,0	0,1
13	Desayuno	Papaya	120 g	52,0	0,6	0,2	13,0	24,0	0,3
13	Almuerzo	Frijoles	90 g	114,0	7,2	0,5	20,0	30,0	2,1
13	Almuerzo	Arroz cocido 120	120 g	156,0	3,0	0,3	34,0	9,0	0,3
13	Almuerzo	Platano	80 g	98,0	1,0	0,2	26,0	5,0	0,5
13	Almuerzo	Ensalada	130 g	45,0	1,5	0,4	9,0	45,0	1,0
13	Almuerzo	Jugo natural	200 ml	95,0	0,8	0,2	23,0	18,0	0,4
13	Cena	Sopa de verduras	250 ml	95,0	3,0	2,0	17,0	45,0	1,1
13	Cena	Pan	60 g	160,0	5,0	2,0	30,0	40,0	2,0

DETALLE DE ALIMENTOS Y CALCULO NUTRICIONAL POR DIA									
Dia	Tiempo de comida	Alimento / preparacion	Porcion	Kcal	Proteina (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)
14	Desayuno	Pan	60 g	160,0	5,0	2,0	30,0	40,0	2,0
14	Desayuno	Huevo perico	100 g	155,0	12,0	11,0	3,0	55,0	1,8
14	Desayuno	Chocolate en leche	200 ml	180,0	7,0	6,0	26,0	240,0	0,5
14	Desayuno	Guayaba	120 g	82,0	3,0	1,0	17,0	22,0	0,4
14	Almuerzo	Arroz cocido	140 g	182,0	3,5	0,4	40,0	10,0	0,4
14	Almuerzo	Pescado	100 g	180,0	24,0	8,0	0,0	25,0	1,2
14	Almuerzo	Yuca	100 g	160,0	1,4	0,3	38,0	16,0	0,3
14	Almuerzo	Ensalada	130 g	45,0	1,5	0,4	9,0	45,0	1,0
14	Almuerzo	Jugo de maracuya	200 ml	95,0	0,7	0,2	23,0	12,0	0,4
14	Cena	Crema de ahuyama	250 ml	130,0	3,0	4,0	21,0	60,0	0,8
14	Cena	Arepa	80 g	174,0	4,0	2,0	35,0	20,0	1,0
15	Desayuno	Arepa	80 g	174,0	4,0	2,0	35,0	20,0	1,0
15	Desayuno	Huevo perico	100 g	155,0	12,0	11,0	3,0	55,0	1,8
15	Desayuno	Avena en leche	250 ml	210,0	8,0	6,0	31,0	220,0	1,2
15	Desayuno	Banano	120 g	107,0	1,3	0,4	27,0	6,0	0,4
15	Almuerzo	Arroz cocido	140 g	182,0	3,5	0,4	40,0	10,0	0,4
15	Almuerzo	Pollo	100 g	210,0	27,0	9,0	0,0	15,0	1,0
15	Almuerzo	Papa	100 g	87,0	2,0	0,1	20,0	5,0	0,7
15	Almuerzo	Ensalada	130 g	45,0	1,5	0,4	9,0	45,0	1,0
15	Almuerzo	Jugo natural	200 ml	95,0	0,8	0,2	23,0	18,0	0,4
15	Cena	Sopa de verduras	250 ml	95,0	3,0	2,0	17,0	45,0	1,1
15	Cena	Pan	60 g	160,0	5,0	2,0	30,0	40,0	2,0
15	Cena	Bebida aromatica	200 ml	5,0	0,0	0,0	1,0	2,0	0,0

RESUMEN NUTRICIONAL ESTIMADO POR CADA DIA DEL CICLO DE MENU												
Dia	Kcal totales	Proteina (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Meta kcal	% meta kcal	Meta proteina min (g)	Meta proteina max (g)	Meta calcio (mg)	Meta hierro (mg)
1	1435,0	66,6	33,4	219,0	521,0	10,4	2500,0	57,4%	87,5	125,0	1000,0	20,0
2	1633,0	62,2	38,7	259,0	675,0	10,3	2500,0	65,3%	87,5	125,0	1000,0	20,0
3	1248,0	49,8	23,5	212,0	451,0	11,2	2500,0	49,9%	87,5	125,0	1000,0	20,0
4	1495,0	67,3	38,3	219,0	524,0	10,0	2500,0	59,8%	87,5	125,0	1000,0	20,0
5	1637,0	61,4	39,7	258,0	627,0	10,2	2500,0	65,5%	87,5	125,0	1000,0	20,0
6	1329,0	46,9	28,2	227,6	534,0	10,4	2500,0	53,2%	87,5	125,0	1000,0	20,0
7	1359,0	59,0	29,3	214,0	718,0	8,8	2500,0	54,4%	87,5	125,0	1000,0	20,0
8	1473,0	64,5	32,5	228,0	486,0	9,1	2500,0	58,9%	87,5	125,0	1000,0	20,0
9	1545,0	66,8	38,4	235,0	476,0	12,5	2500,0	61,8%	87,5	125,0	1000,0	20,0
10	1241,0	40,1	24,3	218,6	693,0	9,8	2500,0	49,6%	87,5	125,0	1000,0	20,0
11	1542,0	71,1	35,4	234,0	529,0	9,6	2500,0	61,7%	87,5	125,0	1000,0	20,0
12	1578,0	68,3	39,6	238,0	489,0	12,5	2500,0	63,1%	87,5	125,0	1000,0	20,0
13	1194,0	38,1	18,8	220,0	636,0	9,0	2500,0	47,8%	87,5	125,0	1000,0	20,0
14	1543,0	65,1	35,3	242,0	545,0	9,8	2500,0	61,7%	87,5	125,0	1000,0	20,0
15	1525,0	68,1	33,5	236,0	481,0	11,0	2500,0	61,0%	87,5	125,0	1000,0	20,0
Promedio 15 dias	**1451,8**	**59,7**	**32,6**	**230,7**	**559,0**	**10,3**						

Interpretacion tecnica:

Los valores son estimados y sirven como soporte tecnico del ciclo de menu. El aporte real puede variar segun receta estandar, merma, marca y metodo de coccion.

Si se requiere cumplir estrictamente 2500 kcal y hierro 20 mg por dia, se recomienda ajustar la cena y fortalecer hierro/calcio con fortificados, visceras programadas, leguminosas mejoradas o doble lacteo.

CICLO DE MENU DETALLADO CON GRAMAJES - 15 DIAS				
Dia	Desayuno	Almuerzo	Cena	Observacion tecnica
1	Arepa 80 g; Huevo perico 100 g; Chocolate en leche 200 ml; Papaya 120 g	Arroz 140 g; Pollo guisado 100 g; Papa cocida 100 g; Ensalada 130 g; Jugo de mora 200 ml	Sopa de verduras 250 ml; Pan 60 g; Aromatica 200 ml	Dia con soporte moderado de calcio; hierro medio.
2	Pan 60 g; Queso 40 g; Avena en leche 250 ml; Banano 120 g	Arroz 140 g; Carne en bistec 100 g; Yuca cocida 100 g; Ensalada 130 g; Jugo de guayaba 200 ml	Crema de auyama 250 ml; Arepa 80 g	Buen aporte energetico y proteico.
3	Arepa 80 g; Huevo cocido 100 g; Cafe con leche 200 ml; Naranja 120 g	Lentejas 90 g; Arroz 120 g; Platano maduro 80 g; Ensalada 130 g; Jugo de lulo 200 ml	Sopa de pollo 250 ml; Pan 60 g	Buen soporte de hierro vegetal.
4	Pan 60 g; Huevo revuelto 100 g; Chocolate 200 ml; Papaya 120 g	Arroz 140 g; Pollo asado 100 g; Papa 100 g; Ensalada 130 g; Jugo de mango 200 ml	Crema de verduras 250 ml; Arepa 80 g	Perfil equilibrado.
5	Arepa 80 g; Queso 40 g; Avena 250 ml; Banano 120 g	Arroz 140 g; Carne molida 100 g; Yuca 100 g; Ensalada 130 g; Jugo de maracuya 200 ml	Sopa de fideos 250 ml; Pan 60 g	Alta energia por carne y yuca.
6	Pan 60 g; Huevo 100 g; Leche 200 ml; Guayaba 120 g	Frijoles 90 g; Arroz 120 g; Platano 80 g; Ensalada 130 g; Jugo natural 200 ml	Crema de zanahoria 250 ml; Arepa 80 g	Buen equilibrio; hierro moderado.
7	Arepa 80 g; Queso 40 g; Chocolate 200 ml; Naranja 120 g	Arroz 140 g; Pescado 100 g; Papa 100 g; Ensalada 130 g; Jugo de mora 200 ml	Sopa de verduras 250 ml; Pan 60 g	Adecuado; hierro bajo-medio.
8	Pan 60 g; Huevo perico 100 g; Cafe con leche 200 ml; Papaya 120 g	Arroz 140 g; Pollo sudado 100 g; Yuca 100 g; Ensalada 130 g; Jugo de guayaba 200 ml	Crema de ahuyama 250 ml; Arepa 80 g	Buen soporte calorico.
9	Arepa 80 g; Huevo 100 g; Avena 250 ml; Banano 120 g	Arroz 140 g; Carne guisada 100 g; Papa 100 g; Ensalada 130 g; Jugo de lulo 200 ml	Sopa de verduras 250 ml; Pan 60 g	Buen aporte de proteina.
10	Pan 60 g; Queso 40 g; Leche 200 ml; Papaya 120 g	Lentejas 90 g; Arroz 120 g; Platano 80 g; Ensalada 130 g; Jugo natural 200 ml	Crema de verduras 250 ml; Arepa 80 g	Energia moderada; calcio adecuado.
11	Arepa 80 g; Huevo perico 100 g; Chocolate 200 ml; Naranja 120 g	Arroz 140 g; Pollo guisado 100 g; Yuca 100 g; Ensalada 130 g; Jugo de mango 200 ml	Sopa de pollo 250 ml; Pan 60 g	Buena cobertura proteica.
12	Pan 60 g; Huevo 100 g; Avena 250 ml; Banano 120 g	Arroz 140 g; Carne asada 100 g; Papa 100 g; Ensalada 130 g; Jugo de mora 200 ml	Crema de zanahoria 250 ml; Arepa 80 g	Buen aporte energetico.
13	Arepa 80 g; Queso 40 g; Cafe con leche 200 ml; Papaya 120 g	Frijoles 90 g; Arroz 120 g; Platano 80 g; Ensalada 130 g; Jugo natural 200 ml	Sopa de verduras 250 ml; Pan 60 g	Hierro moderado; energia media.
14	Pan 60 g; Huevo 100 g; Chocolate 200 ml; Guayaba 120 g	Arroz 140 g; Pescado 100 g; Yuca 100 g; Ensalada 130 g; Jugo de maracuya 200 ml	Crema de ahuyama 250 ml; Arepa 80 g	Calcio y energia moderados.
15	Arepa 80 g; Huevo 100 g; Avena 250 ml; Banano 120 g	Arroz 140 g; Pollo 100 g; Papa 100 g; Ensalada 130 g; Jugo natural 200 ml	Sopa de verduras 250 ml; Pan 60 g; Aromatica 200 ml	Perfil equilibrado de cierre.

6. CRITERIOS ADICIONALES PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LA MINUTA PATRÓN

Con el fin de garantizar el cumplimiento técnico, nutricional y sanitario de la minuta patrón establecida para la atención integral de la población en situación de habitante en calle, se establecen los siguientes criterios adicionales de obligatorio cumplimiento:

6.1. SELECCIÓN Y CALIDAD DE LOS ALIMENTOS

* Se deberá garantizar la adquisición de materias primas de óptima calidad, frescas, inocuas y aptas para el consumo humano, cumpliendo con la normatividad sanitaria vigente.

* Para las preparaciones cárnicas, se deberán utilizar cortes magros, eliminando la grasa visible, con el fin de disminuir el aporte de grasas saturadas y colesterol.

* No se permitirá el uso de carnes en estado de descomposición, recongeladas o que no cumplan con la cadena de frío.

* Las frutas y verduras deberán encontrarse en condiciones óptimas de maduración, libres de contaminación física, química o biológica.

6.2. PREPARACIONES Y COMPOSICIÓN DE LOS MENÚS

* Las preparaciones deberán garantizar variedad alimentaria, evitando la monotonía en los ciclos de menú.

* La sopa deberá incluir diariamente verduras y/o leguminosas y tubérculos, garantizando un adecuado aporte de fibra, vitaminas y minerales.

* Se permitirá el uso de preparaciones combinadas (ej. leguminosa con carne o pollo), siempre y cuando se respete el gramaje correspondiente de cada grupo de alimentos.

* Las preparaciones deberán ajustarse a las condiciones fisiológicas de la población, favoreciendo la digestibilidad y evitando alimentos que generen molestias gastrointestinales.

6.3. MANEJO DE LEGUMINOSAS

* Las leguminosas deberán suministrarse mínimo dos (2) veces por semana, distribuidas de la siguiente manera:

  * Una preparación en sopa o cazuela

  * Una preparación como plato principal (reemplazando tubérculo o acompañamiento)

* En ningún caso las leguminosas serán consideradas sustituto del grupo de proteína animal.

* Se deberá garantizar el adecuado proceso de remojo, cocción y estandarización para mejorar su digestibilidad y biodisponibilidad nutricional.

6.4. ESTANDARIZACIÓN DE GRAMAJES Y PORCIONES

* Se deberá garantizar el cumplimiento de los gramajes establecidos en la minuta patrón, tanto en peso bruto como en peso neto.

* El peso neto deberá ser utilizado como referencia para el cálculo del aporte nutricional.

* En preparaciones con salsa o guisados, el peso del alimento proteico no deberá disminuir, debiendo mantenerse constante dentro de la porción servida.

* Se deberá realizar control permanente de porciones mediante utensilios de medición estandarizados.

6.5. USO DE PROTEÍNAS DE ORIGEN ANIMAL

* Para carne de res y cerdo, se deberán utilizar cortes magros o semimagros, tales como cadera o bola.

* No se permitirá el uso de cortes con alto contenido de grasa ni preparaciones tipo milanesa o empanizadas.

* En el caso del pollo, este deberá ser suministrado en condiciones de refrigeración, evitando el uso de producto descongelado de forma inadecuada.

* Se deberá garantizar la adecuada cocción de todas las proteínas, evitando riesgos microbiológicos.

6.6. USO DE VÍSCERAS Y MENUDENCIAS

* Se permitirá el suministro de vísceras (hígado o lengua) máximo una (1) vez al mes, como estrategia para mejorar el aporte de hierro.

* Las menudencias podrán ser utilizadas únicamente previa aprobación del menú por parte del profesional en nutrición.

* Estas preparaciones deberán cumplir estrictamente con condiciones de inocuidad y adecuada manipulación.

7.7. USO DE PESCADO

* El pescado deberá ser suministrado en forma de filete (bagre, mojarra o merluza).

* No se permitirá el uso de pescado en mal estado, de baja calidad o con alto contenido de espinas.

* Se prohíbe el uso de preparaciones empanizadas o frituras excesivas que alteren el perfil nutricional.

6.8. RESTRICCIONES EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

* No se permitirá el uso de:

  * Cubos de caldo o saborizantes artificiales

* Exceso de sal, grasas o azúcares añadidos

* Alimentos ultraprocesados

* Las preparaciones deberán ser realizadas preferiblemente mediante técnicas como:

* Cocción

* Sudado

* Asado

* Hervido

6.9. CONDICIONES DE INOCUIDAD Y MANIPULACIÓN

* Se deberán cumplir estrictamente las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) en todas las etapas del proceso alimentario.

* El personal manipulador deberá contar con:

* Carné de manipulación de alimentos

* Capacitación vigente en higiene alimentaria

* Se deberá garantizar:

* Lavado y desinfección de alimentos

* Control de temperaturas

* Separación de alimentos crudos y cocidos

6.10. CONTROL Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL

* La minuta patrón deberá ser supervisada por un profesional en nutrición y dietética, quien garantizará:

* El cumplimiento de los requerimientos nutricionales

* La correcta implementación de los ciclos de menú

* La evaluación del porcentaje de adecuación (90% – 110%)

* Se deberán realizar ajustes a la minuta en caso de:

* Cambios en la población beneficiaria

* Condiciones de salud específicas

* Disponibilidad de alimentos

7. CONCLUSIÓN

La implementación de la presente minuta patrón nutricional permitirá garantizar el suministro de una alimentación balanceada, suficiente e inocua, contribuyendo al mejoramiento del estado nutricional, la recuperación de la salud y la dignificación de la población en situación de habitante en calle del municipio de Bucaramanga.



DIANA CAROLINA GOMEZ HERNANDEZ

NUTRICIONISTA DIETISTA

MND 02933