Programa o Proyecto: MODALIDAD INSTITUCIONAL

Sub-Proyecto: HOGARES INFANTILES

Nombre EAS: FE Y ALEGRÍA COLOMBIA

Unidad de Servicio: HI EL HIJO DEL LUCERO

GRUPO ÉTNICO : **Indígena: _____ (étnia __)** **Afro__ Raizal___ Rrom__** **Sin pertenencia Étnica __X__**

GRUPO/SUBGRUPO ALIMENTO	ALIMENTO	INTERCAMBIO
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda, Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda, Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda, Plátano hartón, maduro, crudo, Yuca blanca, sin cáscara, cruda, Ñame, sin cáscara, crudo,
	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda, Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda, Plátano hartón, maduro, crudo, Yuca blanca, sin cáscara, cruda, Ñame, sin cáscara, crudo, Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda
	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda, Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda, Plátano hartón, maduro, crudo, Yuca blanca, sin cáscara, cruda, Ñame, sin cáscara, crudo, Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda
	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda, Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda, Plátano hartón, maduro, crudo, Yuca blanca, sin cáscara, cruda, Ñame, sin cáscara, crudo, Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda
	Plátano hartón, maduro, crudo	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda, Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda, Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda, Yuca blanca, sin cáscara, cruda, Ñame, sin cáscara, crudo, Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda
	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	Maíz amarillo, crudo, Arroz blanco, pulido, crudo, Pasta alimenticia, enriquecida, cruda, Cebada, perlada, cruda, Harina de plátano, cruda.
	Arroz blanco, pulido, crudo	Maíz amarillo, crudo, Pasta alimenticia, enriquecida, cruda
	Maíz amarillo, crudo	Arroz blanco, pulido, crudo, Pasta alimenticia, enriquecida, cruda, Harina de plátano, cruda.
	Cereales listos para comer, granola, hecho en casa	Harina de avena, cruda, Avena en hojuelas, precocida
	Almidón de maíz, crudo	Harina de avena, cruda, Avena en hojuelas, precocida, Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural, Harina de plátano, cruda.
Fruta	Pera, cruda	Curuba, cruda, Cáscara de naranja, cruda, Mango Tommy Atkins, crudo, Manzana común, cruda, Fresa, madura, cruda, Guayaba, madura, cruda, Sandía, cruda, Piña, cruda, Papaya, madura, cruda, Maracuyá, cruda, Melón, crudo, Lulo, crudo, Banano común, crudo, Tomate de árbol amarillo, crudo, Mandarina, cruda, Mora de Castilla, cruda.
	Curuba, cruda	Pera, cruda, Cáscara de naranja, cruda, Mango Tommy Atkins, crudo, Manzana común, cruda, Fresa, madura, cruda, Guayaba, madura, cruda, Sandía, cruda, Piña, cruda, Papaya, madura, cruda, Maracuyá, cruda, Melón, crudo, Lulo, crudo, Banano común, crudo, Tomate de árbol amarillo, crudo, Mandarina, cruda, Mora de Castilla, cruda.
	Cáscara de naranja, cruda	Pera, cruda, Curuba, cruda, Mango Tommy Atkins, crudo, Manzana común, cruda, Fresa, madura, cruda, Guayaba, madura, cruda, Sandía, cruda, Piña, cruda, Papaya, madura, cruda, Maracuyá, cruda, Melón, crudo, Lulo, crudo, Banano común, crudo, Tomate de árbol amarillo, crudo, Mandarina, cruda, Mora de Castilla, cruda.
	Mango Tommy Atkins, crudo	Pera, cruda, Curuba, cruda, Cáscara de naranja, cruda, Manzana común, cruda, Fresa, madura, cruda, Guayaba, madura, cruda, Sandía, cruda, Piña, cruda, Papaya, madura, cruda, Maracuyá, cruda, Melón, crudo, Lulo, crudo, Banano común, crudo, Tomate de árbol amarillo, crudo, Mandarina, cruda, Mora de Castilla, cruda.
	Manzana común, cruda	Pera, cruda, Curuba, cruda, Cáscara de naranja, cruda, Mango Tommy Atkins, crudo, Fresa, madura, cruda, Guayaba, madura, cruda, Sandía, cruda, Piña, cruda, Papaya, madura, cruda, Maracuyá, cruda, Melón, crudo, Lulo, crudo, Banano común, crudo, Tomate de árbol amarillo, crudo, Mandarina, cruda, Mora de Castilla, cruda.
	Fresa, madura, cruda	Pera, cruda, Curuba, cruda, Cáscara de naranja, cruda, Mango Tommy Atkins, crudo, Manzana común, cruda, Fresa, madura, cruda, Guayaba, madura, cruda, Sandía, cruda, Piña, cruda, Papaya, madura, cruda, Maracuyá, cruda, Melón, crudo, Lulo, crudo, Banano común, crudo, Tomate de árbol amarillo, crudo, Mandarina, cruda, Mora de Castilla, cruda.
	Guayaba, madura, cruda	Pera, cruda, Curuba, cruda, Cáscara de naranja, cruda, Mango Tommy Atkins, crudo, Manzana común, cruda, Fresa, madura, cruda, Sandía, cruda, Piña, cruda, Papaya, madura, cruda, Maracuyá, cruda, Melón, crudo, Lulo, crudo, Banano común, crudo, Tomate de árbol amarillo, crudo, Mandarina, cruda, Mora de Castilla, cruda.
	Sandía, cruda	Pera, cruda, Curuba, cruda, Cáscara de naranja, cruda, Mango Tommy Atkins, crudo, Manzana común, cruda, Fresa, madura, cruda, Guayaba, madura, cruda, Piña, cruda, Papaya, madura, cruda, Maracuyá, cruda, Melón, crudo, Lulo, crudo, Banano común, crudo, Tomate de árbol amarillo, crudo, Mandarina, cruda, Mora de Castilla, cruda.
	Piña, cruda	Pera, cruda, Curuba, cruda, Cáscara de naranja, cruda, Mango Tommy Atkins, crudo, Manzana común, cruda, Fresa, madura, cruda, Guayaba, madura, cruda, Sandía, cruda, Papaya, madura, cruda, Maracuyá, cruda, Melón, crudo, Lulo, crudo, Banano común, crudo, Tomate de árbol amarillo, crudo, Mandarina, cruda, Mora de Castilla, cruda.
	Papaya, madura, cruda	Pera, cruda, Curuba, cruda, Cáscara de naranja, cruda, Mango Tommy Atkins, crudo, Manzana común, cruda, Fresa, madura, cruda, Guayaba, madura, cruda, Sandía, cruda, Piña, cruda, Maracuyá, cruda, Melón, crudo, Lulo, crudo, Banano común, crudo, Tomate de árbol amarillo, crudo, Mandarina, cruda, Mora de Castilla, cruda.
	Maracuyá, cruda	Pera, cruda, Curuba, cruda, Cáscara de naranja, cruda, Mango Tommy Atkins, crudo, Manzana común, cruda, Fresa, madura, cruda, Guayaba, madura, cruda, Sandía, cruda, Piña, cruda, Papaya, madura, cruda, Melón, crudo, Lulo, crudo, Banano común, crudo, Tomate de árbol amarillo, crudo, Mandarina, cruda, Mora de Castilla, cruda.
	Melón, crudo	Pera, cruda, Curuba, cruda, Cáscara de naranja, cruda, Mango Tommy Atkins, crudo, Manzana común, cruda, Fresa, madura, cruda, Guayaba, madura, cruda, Sandía, cruda, Piña, cruda, Papaya, madura, cruda, Maracuyá, cruda, Lulo, crudo, Banano común, crudo, Tomate de árbol amarillo, crudo, Mandarina, cruda, Mora de Castilla, cruda.
	Lulo, crudo	Pera, cruda, Curuba, cruda, Cáscara de naranja, cruda, Mango Tommy Atkins, crudo, Manzana común, cruda, Fresa, madura, cruda, Guayaba, madura, cruda, Sandía, cruda, Piña, cruda, Papaya, madura, cruda, Maracuyá, cruda, Melón, crudo, Banano común, crudo, Tomate de árbol amarillo, crudo, Mandarina, cruda, Mora de Castilla, cruda.
	Banano común, crudo	Pera, cruda, Curuba, cruda, Cáscara de naranja, cruda, Mango Tommy Atkins, crudo, Manzana común, cruda, Fresa, madura, cruda, Guayaba, madura, cruda, Sandía, cruda, Piña, cruda, Papaya, madura, cruda, Maracuyá, cruda, Melón, crudo, Lulo, crudo, Tomate de árbol amarillo, crudo, Mandarina, cruda, Mora de Castilla, cruda.
	Tomate de árbol amarillo, crudo	Pera, cruda, Curuba, cruda, Cáscara de naranja, cruda, Mango Tommy Atkins, crudo, Manzana común, cruda, Fresa, madura, cruda, Guayaba, madura, cruda, Sandía, cruda, Piña, cruda, Papaya, madura, cruda, Maracuyá, cruda, Melón, crudo, Lulo, crudo, Banano común, crudo, Mandarina, cruda, Mora de Castilla, cruda.
	Mandarina, cruda	Pera, cruda, Curuba, cruda, Cáscara de naranja, cruda, Mango Tommy Atkins, crudo, Manzana común, cruda, Fresa, madura, cruda, Guayaba, madura, cruda, Sandía, cruda, Piña, cruda, Papaya, madura, cruda, Maracuyá, cruda, Melón, crudo, Lulo, crudo, Banano común, crudo, Tomate de árbol amarillo, crudo, Mora de Castilla, cruda.
	Mora de Castilla, cruda	Pera, cruda, Curuba, cruda, Cáscara de naranja, cruda, Mango Tommy Atkins, crudo, Manzana común, cruda, Fresa, madura, cruda, Guayaba, madura, cruda, Sandía, cruda, Piña, cruda, Papaya, madura, cruda, Maracuyá, cruda, Melón, crudo, Lulo, crudo, Banano común, crudo. Tomate de árbol amarillo, crudo, Mandarina, cruda.
Lácteo	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	Queso fresco, semiblando, semimagro, tipo cuajada
	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	Queso fresco, semiblando, semimagro, tipo cuajada, Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino.
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	Yogurt, bebible, entero, con azúcar, Kumis, entero, con azúcar.
	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	Kumis, entero, con azúcar, Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada
Proteina	Res, carne magra, cruda	Cerdo, carne magra, cruda, Pollo, pechuga con piel, cruda, Res, bofe o pulmón, crudo, Res, corazón, crudo, Pollo, corazón, crudo, Huevo de gallina, entero, crudo
	Cerdo, carne magra, cruda	Res, carne magra, cruda, cruda, Pollo, pechuga con piel, cruda, Res, bofe o pulmón, crudo, Res, corazón, crudo, Pollo, corazón, crudo, Huevo de gallina, entero, crudo
	Pollo, pechuga con piel, cruda	Res, carne magra, cruda, Cerdo, carne magra, cruda, Res, bofe o pulmón, crudo, Res, corazón, crudo, Pollo, corazón, crudo, Huevo de gallina, entero, crudo
	Res, bofe o pulmón, crudo	Res, carne magra, cruda, Cerdo, carne magra, cruda, Pollo, pechuga con piel, cruda, Res, corazón, crudo, Pollo, corazón, crudo, Huevo de gallina, entero, crudo
	Res, corazón, crudo	Res, carne magra, cruda, Cerdo, carne magra, cruda, Pollo, pechuga con piel, cruda, Res, bofe o pulmón, crudo, Pollo, corazón, crudo, Huevo de gallina, entero, crudo
	Pollo, corazón, crudo	Res, carne magra, cruda, Cerdo, carne magra, cruda, Pollo, pechuga con piel, cruda, Res, bofe o pulmón, crudo, Res, corazón, crudo, Huevo de gallina, entero, crudo
	Huevo de gallina, entero, crudo	Res, carne magra, cruda, Cerdo, carne magra, cruda, Pollo, pechuga con piel, cruda, Res, bofe o pulmón, crudo, Res, corazón, crudo, Pollo, corazón, crudo.
	Fríjol cargamanto rojo, crudo	Lenteja común, cruda, Garbanzo, crudo, Arveja verde, cruda.
	Lenteja común, cruda	Fríjol cargamanto rojo, crudo, Garbanzo, crudo, Arveja verde, cruda.
	Garbanzo, crudo	Fríjol cargamanto rojo, crudo, Lenteja común, cruda, Arveja verde, cruda.
	Arveja verde, cruda	Fríjol cargamanto rojo, crudo, Lenteja común, cruda, Garbanzo, crudo.
Cereal	Arroz blanco, pulido, crudo	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda
	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	Arroz blanco, pulido, crudo

Tubérculo - Raíz - Plátano	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda, Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda, Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda, Plátano hartón, maduro, crudo, Yuca blanca, sin cáscara, cruda, Ñame, sin cáscara, crudo, Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda
	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda, Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda, Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda, Plátano hartón, maduro, crudo, Yuca blanca, sin cáscara, cruda, Ñame, sin cáscara, crudo, Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda
	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda, Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda, Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda, Plátano hartón, maduro, crudo, Yuca blanca, sin cáscara, cruda, Ñame, sin cáscara, crudo, Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda
	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda, Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda, Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda, Plátano hartón, maduro, crudo, Yuca blanca, sin cáscara, cruda, Ñame, sin cáscara, crudo, Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda
	Plátano hartón, maduro, crudo	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda, Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda, Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda, Plátano hartón, maduro, crudo, Yuca blanca, sin cáscara, cruda, Ñame, sin cáscara, crudo, Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda
	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda, Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda, Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda, Plátano hartón, maduro, crudo, Yuca blanca, sin cáscara, cruda, Ñame, sin cáscara, crudo, Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda
Verdura	Zanahoria, sin cáscara, cruda	Tomate. Crudo, Arveja verde, cruda
	Ahuyama, cocida, sin sal	Zanahoria, sin cáscara, cruda, Pimentón rojo, crudo, Brócoli, crudo, Tomate. Crudo.
	Lechuga común, cruda	Espinaca, cruda, Repollo blanco, crudo, Acelga, hojas, cruda, Pepino de rellenar, crudo.
	Acelga, hojas, cruda,	Espinaca, cruda, Repollo blanco, crudo
	Pepino de rellenar, crudo	Espinaca, cruda, Repollo blanco, crudo
	Habíchuela, cruda	Arveja verde, cruda, Pepino de rellenar, crudo
	Espinaca, cruda	Coliflor, cocido, sin sal, Acelga, hojas, cruda, Brócoli, crudo
	Coliflor, cocido, sin sal	Brócoli, crudo, Acelga, hojas, cruda, Espinaca, cruda
	Brócoli, crudo	Acelga, hojas, cruda, Espinaca, cruda, Coliflor, cocido, sin sal
	Arveja verde, cruda	Habíchuela, cruda, Zanahoria, sin cáscara, cruda
	Tomate. Crudo	Pimentón rojo, crudo, Arveja verde, cruda, Zanahoria, sin cáscara, cruda

EDWARD ARIAS APONTE

Nutricionista Dietista EAS
T.P. MND 03277

Fecha de aprobación:

Diana Carolina Ariza Romero

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. MND 01400

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

Programa o Proyecto: MODALIDAD INSTITUCIONAL

Sub-Proyecto: HOGARES INFANTILES

Nombre EAS: FE Y ALEGRÍA COLOMBIA

Unidad de Servicio: HI EL HIJO DEL LUCERO

GRUPO ÉTNICO : **Indígena: _____ (étnia __)**
Afro__ Raizal___ Rrom__ **Sin pertenencia Étnica __X__**

GRUPO/SUBGRUPO ALIMENTO	ALIMENTO	INTERCAMBIO
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda, Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda, Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda, Plátano hartón, maduro, crudo, Yuca blanca, sin cáscara, cruda, Ñame, sin cáscara, crudo,
	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda, Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda, Plátano hartón, maduro, crudo, Yuca blanca, sin cáscara, cruda, Ñame, sin cáscara, crudo, Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda
	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda, Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda, Plátano hartón, maduro, crudo, Yuca blanca, sin cáscara, cruda, Ñame, sin cáscara, crudo, Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda
	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda, Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda, Plátano hartón, maduro, crudo, Yuca blanca, sin cáscara, cruda, Ñame, sin cáscara, crudo, Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda
	Plátano hartón, maduro, crudo	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda, Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda, Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda, Yuca blanca, sin cáscara, cruda, Ñame, sin cáscara, crudo, Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda
	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	Maíz amarillo, crudo, Arroz blanco, pulido, crudo, Pasta alimenticia, enriquecida, cruda, Cebada, perlada, cruda, Harina de plátano, cruda.
	Arroz blanco, pulido, crudo	Maíz amarillo, crudo, Pasta alimenticia, enriquecida, cruda
	Maíz amarillo, crudo	Arroz blanco, pulido, crudo, Pasta alimenticia, enriquecida, cruda, Harina de plátano, cruda.
	Cereales listos para comer, granola, hecho en casa	Harina de avena, cruda, Avena en hojuelas, precocida
	Almidón de maíz, crudo	Harina de avena, cruda, Avena en hojuelas, precocida, Bienestarina Más ® , precocida, en polvo, sabor natural, Harina de plátano, cruda.
Fruta	Pera, cruda	Curuba, cruda, Cáscara de naranja, cruda, Mango Tommy Atkins, crudo, Manzana común, cruda, Fresa, madura, cruda, Guayaba, madura, cruda, Sandía, cruda, Piña, cruda, Papaya, madura, cruda, Maracuyá, cruda, Melón, crudo, Lulo, crudo, Banano común, crudo, Tomate de árbol amarillo, crudo, Mandarina, cruda, Mora de Castilla, cruda.
	Curuba, cruda	Pera, cruda, Cáscara de naranja, cruda, Mango Tommy Atkins, crudo, Manzana común, cruda, Fresa, madura, cruda, Guayaba, madura, cruda, Sandía, cruda, Piña, cruda, Papaya, madura, cruda, Maracuyá, cruda, Melón, crudo, Lulo, crudo, Banano común, crudo, Tomate de árbol amarillo, crudo, Mandarina, cruda, Mora de Castilla, cruda.
	Cáscara de naranja, cruda	Pera, cruda, Curuba, cruda, Mango Tommy Atkins, crudo, Manzana común, cruda, Fresa, madura, cruda, Guayaba, madura, cruda, Sandía, cruda, Piña, cruda, Papaya, madura, cruda, Maracuyá, cruda, Melón, crudo, Lulo, crudo, Banano común, crudo, Tomate de árbol amarillo, crudo, Mandarina, cruda, Mora de Castilla, cruda.
	Mango Tommy Atkins, crudo	Pera, cruda, Curuba, cruda, Cáscara de naranja, cruda, Manzana común, cruda, Fresa, madura, cruda, Guayaba, madura, cruda, Sandía, cruda, Piña, cruda, Papaya, madura, cruda, Maracuyá, cruda, Melón, crudo, Lulo, crudo, Banano común, crudo, Tomate de árbol amarillo, crudo, Mandarina, cruda, Mora de Castilla, cruda.
	Manzana común, cruda	Pera, cruda, Curuba, cruda, Cáscara de naranja, cruda, Mango Tommy Atkins, crudo, Fresa, madura, cruda, Guayaba, madura, cruda, Sandía, cruda, Piña, cruda, Papaya, madura, cruda, Maracuyá, cruda, Melón, crudo, Lulo, crudo, Banano común, crudo, Tomate de árbol amarillo, crudo, Mandarina, cruda, Mora de Castilla, cruda.
	Fresa, madura, cruda	Pera, cruda, Curuba, cruda, Cáscara de naranja, cruda, Mango Tommy Atkins, crudo, Manzana común, cruda, Fresa, madura, cruda, Guayaba, madura, cruda, Sandía, cruda, Piña, cruda, Papaya, madura, cruda, Maracuyá, cruda, Melón, crudo, Lulo, crudo, Banano común, crudo, Tomate de árbol amarillo, crudo, Mandarina, cruda, Mora de Castilla, cruda.
	Guayaba, madura, cruda	Pera, cruda, Curuba, cruda, Cáscara de naranja, cruda, Mango Tommy Atkins, crudo, Manzana común, cruda, Fresa, madura, cruda, Sandía, cruda, Piña, cruda, Papaya, madura, cruda, Maracuyá, cruda, Melón, crudo, Lulo, crudo, Banano común, crudo, Tomate de árbol amarillo, crudo, Mandarina, cruda, Mora de Castilla, cruda.
	Sandía, cruda	Pera, cruda, Curuba, cruda, Cáscara de naranja, cruda, Mango Tommy Atkins, crudo, Manzana común, cruda, Fresa, madura, cruda, Guayaba, madura, cruda, Piña, cruda, Papaya, madura, cruda, Maracuyá, cruda, Melón, crudo, Lulo, crudo, Banano común, crudo, Tomate de árbol amarillo, crudo, Mandarina, cruda, Mora de Castilla, cruda.
	Piña, cruda	Pera, cruda, Curuba, cruda, Cáscara de naranja, cruda, Mango Tommy Atkins, crudo, Manzana común, cruda, Fresa, madura, cruda, Guayaba, madura, cruda, Sandía, cruda, Papaya, madura, cruda, Maracuyá, cruda, Melón, crudo, Lulo, crudo, Banano común, crudo, Tomate de árbol amarillo, crudo, Mandarina, cruda, Mora de Castilla, cruda.
	Papaya, madura, cruda	Pera, cruda, Curuba, cruda, Cáscara de naranja, cruda, Mango Tommy Atkins, crudo, Manzana común, cruda, Fresa, madura, cruda, Guayaba, madura, cruda, Sandía, cruda, Piña, cruda, Maracuyá, cruda, Melón, crudo, Lulo, crudo, Banano común, crudo, Tomate de árbol amarillo, crudo, Mandarina, cruda, Mora de Castilla, cruda.
	Maracuyá, cruda	Pera, cruda, Curuba, cruda, Cáscara de naranja, cruda, Mango Tommy Atkins, crudo, Manzana común, cruda, Fresa, madura, cruda, Guayaba, madura, cruda, Sandía, cruda, Piña, cruda, Papaya, madura, cruda, Melón, crudo, Lulo, crudo, Banano común, crudo, Tomate de árbol amarillo, crudo, Mandarina, cruda, Mora de Castilla, cruda.
	Melón, crudo	Pera, cruda, Curuba, cruda, Cáscara de naranja, cruda, Mango Tommy Atkins, crudo, Manzana común, cruda, Fresa, madura, cruda, Guayaba, madura, cruda, Sandía, cruda, Piña, cruda, Papaya, madura, cruda, Maracuyá, cruda, Lulo, crudo, Banano común, crudo, Tomate de árbol amarillo, crudo, Mandarina, cruda, Mora de Castilla, cruda.
	Lulo, crudo	Pera, cruda, Curuba, cruda, Cáscara de naranja, cruda, Mango Tommy Atkins, crudo, Manzana común, cruda, Fresa, madura, cruda, Guayaba, madura, cruda, Sandía, cruda, Piña, cruda, Papaya, madura, cruda, Maracuyá, cruda, Melón, crudo, Banano común, crudo, Tomate de árbol amarillo, crudo, Mandarina, cruda, Mora de Castilla, cruda.
	Banano común, crudo	Pera, cruda, Curuba, cruda, Cáscara de naranja, cruda, Mango Tommy Atkins, crudo, Manzana común, cruda, Fresa, madura, cruda, Guayaba, madura, cruda, Sandía, cruda, Piña, cruda, Papaya, madura, cruda, Maracuyá, cruda, Melón, crudo, Lulo, crudo, Tomate de árbol amarillo, crudo, Mandarina, cruda, Mora de Castilla, cruda.
	Tomate de árbol amarillo, crudo	Pera, cruda, Curuba, cruda, Cáscara de naranja, cruda, Mango Tommy Atkins, crudo, Manzana común, cruda, Fresa, madura, cruda, Guayaba, madura, cruda, Sandía, cruda, Piña, cruda, Papaya, madura, cruda, Maracuyá, cruda, Melón, crudo, Lulo, crudo, Banano común, crudo, Mandarina, cruda, Mora de Castilla, cruda.
	Mandarina, cruda	Pera, cruda, Curuba, cruda, Cáscara de naranja, cruda, Mango Tommy Atkins, crudo, Manzana común, cruda, Fresa, madura, cruda, Guayaba, madura, cruda, Sandía, cruda, Piña, cruda, Papaya, madura, cruda, Maracuyá, cruda, Melón, crudo, Lulo, crudo, Banano común, crudo, Tomate de árbol amarillo, crudo, Mora de Castilla, cruda.
	Mora de Castilla, cruda	Pera, cruda, Curuba, cruda, Cáscara de naranja, cruda, Mango Tommy Atkins, crudo, Manzana común, cruda, Fresa, madura, cruda, Guayaba, madura, cruda, Sandía, cruda, Piña, cruda, Papaya, madura, cruda, Maracuyá, cruda, Melón, crudo, Lulo, crudo, Banano común, crudo. Tomate de árbol amarillo, crudo, Mandarina, cruda.
Lácteo	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	Queso fresco, semiblando, semimagro, tipo cuajada
	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	Queso fresco, semiblando, semimagro, tipo cuajada, Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino.
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	Yogurt, bebible, entero, con azúcar, Kumis, entero, con azúcar.
	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	Kumis, entero, con azúcar, Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada
Proteina	Res, carne magra, cruda	Cerdo, carne magra, cruda, Pollo, pechuga con piel, cruda, Res, bofe o pulmón, crudo, Res, corazón, crudo, Pollo, corazón, crudo, Huevo de gallina, entero, crudo
	Cerdo, carne magra, cruda	Res, carne magra, cruda, cruda, Pollo, pechuga con piel, cruda, Res, bofe o pulmón, crudo, Res, corazón, crudo, Pollo, corazón, crudo, Huevo de gallina, entero, crudo
	Pollo, pechuga con piel, cruda	Res, carne magra, cruda, Cerdo, carne magra, cruda, Res, bofe o pulmón, crudo, Res, corazón, crudo, Pollo, corazón, crudo, Huevo de gallina, entero, crudo
	Res, bofe o pulmón, crudo	Res, carne magra, cruda, Cerdo, carne magra, cruda, Pollo, pechuga con piel, cruda, Res, corazón, crudo, Pollo, corazón, crudo, Huevo de gallina, entero, crudo
	Res, corazón, crudo	Res, carne magra, cruda, Cerdo, carne magra, cruda, Pollo, pechuga con piel, cruda, Res, bofe o pulmón, crudo, Pollo, corazón, crudo, Huevo de gallina, entero, crudo
	Pollo, corazón, crudo	Res, carne magra, cruda, Cerdo, carne magra, cruda, Pollo, pechuga con piel, cruda, Res, bofe o pulmón, crudo, Res, corazón, crudo, Huevo de gallina, entero, crudo
	Huevo de gallina, entero, crudo	Res, carne magra, cruda, Cerdo, carne magra, cruda, Pollo, pechuga con piel, cruda, Res, bofe o pulmón, crudo, Res, corazón, crudo, Pollo, corazón, crudo.
	Fríjol cargamanto rojo, crudo	Lenteja común, cruda, Garbanzo, crudo, Arveja verde, cruda.
	Lenteja común, cruda	Fríjol cargamanto rojo, crudo, Garbanzo, crudo, Arveja verde, cruda.
	Garbanzo, crudo	Fríjol cargamanto rojo, crudo, Lenteja común, cruda, Arveja verde, cruda.
	Arveja verde, cruda	Fríjol cargamanto rojo, crudo, Lenteja común, cruda, Garbanzo, crudo.
Cereal	Arroz blanco, pulido, crudo	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda
	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	Arroz blanco, pulido, crudo

Tubérculo - Raíz - Plátano	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda, Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda, Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda, Plátano hartón, maduro, crudo, Yuca blanca, sin cáscara, cruda, Ñame, sin cáscara, crudo, Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda
	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda, Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda, Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda, Plátano hartón, maduro, crudo, Yuca blanca, sin cáscara, cruda, Ñame, sin cáscara, crudo, Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda
	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda, Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda, Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda, Plátano hartón, maduro, crudo, Yuca blanca, sin cáscara, cruda, Ñame, sin cáscara, crudo, Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda
	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda, Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda, Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda, Plátano hartón, maduro, crudo, Yuca blanca, sin cáscara, cruda, Ñame, sin cáscara, crudo, Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda
	Plátano hartón, maduro, crudo	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda, Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda, Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda, Plátano hartón, maduro, crudo, Yuca blanca, sin cáscara, cruda, Ñame, sin cáscara, crudo, Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda
	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda, Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda, Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda, Plátano hartón, maduro, crudo, Yuca blanca, sin cáscara, cruda, Ñame, sin cáscara, crudo, Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda
Verdura	Zanahoria, sin cáscara, cruda	Tomate. Crudo, Arveja verde, cruda
	Ahuyama, cocida, sin sal	Zanahoria, sin cáscara, cruda, Pimentón rojo, crudo, Brócoli, crudo, Tomate. Crudo.
	Lechuga común, cruda	Espinaca, cruda, Repollo blanco, crudo, Acelga, hojas, cruda, Pepino de rellenar, crudo.
	Acelga, hojas, cruda,	Espinaca, cruda, Repollo blanco, crudo
	Pepino de rellenar, crudo	Espinaca, cruda, Repollo blanco, crudo
	Habíchuela, cruda	Arveja verde, cruda, Pepino de rellenar, crudo
	Espinaca, cruda	Coliflor, cocido, sin sal, Acelga, hojas, cruda, Brócoli, crudo
	Coliflor, cocido, sin sal	Brócoli, crudo, Acelga, hojas, cruda, Espinaca, cruda
	Brócoli, crudo	Acelga, hojas, cruda, Espinaca, cruda, Coliflor, cocido, sin sal
	Arveja verde, cruda	Habíchuela, cruda, Zanahoria, sin cáscara, cruda
	Tomate. Crudo	Pimentón rojo, crudo, Arveja verde, cruda, Zanahoria, sin cáscara, cruda

EDWARD ARIAS APONTE

Nutricionista Dietista EAS
T.P. MND 03277

Fecha de aprobación:

Diana Carolina Ariza Romero

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. MND 01400

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.