**Programa o Proyecto:** MODALIDAD INSTITUCIONAL

**Sub-Proyecto:** **CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL**

**Nombre EAS:** **FE Y ALEGRÍA COLOMBIA**

**Unidad de Servicio:** **CDI DANUBIO AZUL**

**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 |



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

| | | |
|---|---|---|
| | 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. |
| | Frijol cargamanto rojo, crudo | Lenteja común, cruda, Garbanzo, crudo, Arveja verde, cruda. |
| | Lenteja común, cruda | Frijol cargamanto rojo, crudo, Garbanzo, crudo, Arveja verde, cruda. |
| | Garbanzo, crudo | Frijol cargamanto rojo, crudo, Lenteja común, cruda, Arveja verde, cruda. |
| | Arveja verde, cruda | Frijol 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 |
| | Habichuela, 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 | Habichuela, cruda, Zanahoria, sin cáscara, cruda |
| | mate. Crudo | Pimentón rojo, crudo, Arveja verde, cruda, Zanahoria, sin cáscara, cruda |



**Nutricionista Dietista EAS**
**T.P. MND 03277**

Diana Carolina Ariza Romero
**Nutricionista Dietista ICBF**
**T.P. MND 01400**

**Fecha de aprobación:** 25/08/2026



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

**Programa o Proyecto:** MODALIDAD INSTITUCIONAL

**Sub-Proyecto:** **CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL**

**Nombre EAS:** **FE Y ALEGRÍA COLOMBIA**

**Unidad de Servicio:** **CDI DANUBIO AZUL**

**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 |



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

| | | |
|---|---|---|
| | 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. |
| | Frijol 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 |
| | Habichuela, 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 | Habichuela, cruda, Zanahoria, sin cáscara, cruda |
| | mate. Crudo | Pimentón rojo, crudo, Arveja verde, cruda, Zanahoria, sin cáscara, cruda |



**Nutricionista Dietista EAS**
**T.P. MND 03277**

**Fecha de aprobación:** 25/08/2026

Diana Carolina Ariza Romero
**Nutricionista Dietista ICBF**
**T.P. MND 01400**



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