MINUTA PATRÓN Y UN CICLO DE MENÚS DE CUATRO (4) SEMANAS PARA LOS TIEMPOS DE COMIDA DE MEDIA MAÑANA Y ALMUERZO DE LOS ADULTOS MAYORES BENEFICIARIOS DE LOS CENTROS VIDA DEL MUNICIPIO DE SAN GIL

DISEÑADO POR:

ILMAYÉ SANABRIA AMAYA

NUTRICIONISTA – DIETISTA

Reg. 01196

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

El envejecimiento poblacional constituye un proceso demográfico que plantea nuevos retos para la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad y la garantía de una alimentación adecuada para las personas mayores. En Colombia, de acuerdo con el Ministerio de Salud y Protección Social, se considera persona mayor a aquella que tiene 60 años o más, reconociendo que el envejecimiento es un proceso multidimensional y heterogéneo, condicionado por factores biológicos, sociales, económicos, ambientales y por las experiencias acumuladas a lo largo del curso de vida. En consecuencia, las necesidades alimentarias y nutricionales de esta población requieren ser abordadas de manera diferencial y acorde con sus características y condiciones particulares.

La transición demográfica colombiana evidencia un progresivo envejecimiento de la población. Según los resultados del Censo Nacional de Población y Vivienda (CNPV) 2018, el 13,3 % de la población colombiana correspondía a personas mayores de 59 años. Para el departamento de Santander, esta proporción alcanzaba el 14,1 %, superando el valor nacional registrado en ese mismo censo. De igual manera, el índice demográfico de envejecimiento fue de 64,5 para Santander, frente a 58,7 para el total nacional, lo que evidencia la relevancia que adquiere la planificación de acciones orientadas a esta población en el ámbito departamental. Estos datos corresponden al CNPV 2018 y constituyen un referente demográfico para comprender el proceso de envejecimiento territorial.

En este contexto, los Centros Vida para el Adulto Mayor constituyen espacios relevantes para el desarrollo de acciones de promoción de la salud, bienestar y atención integral, dentro de las cuales la alimentación ocupa un papel fundamental. Una alimentación adecuada durante la vejez debe contribuir al mantenimiento del estado nutricional, la funcionalidad, la masa muscular y la salud ósea, así como a la prevención y manejo de factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas no transmisibles. Por ello, la alimentación suministrada en los servicios dirigidos a personas mayores debe responder tanto a criterios nutricionales como a condiciones de aceptabilidad, variedad, disponibilidad, cultura alimentaria, características sensoriales y capacidad de consumo de los usuarios.

La situación nutricional de la población colombiana también evidencia la necesidad de abordar simultáneamente los problemas asociados tanto al déficit como al exceso de peso. Los resultados disponibles de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) 2015 reportaron que el exceso de peso en adultos de hasta 65 años alcanzó el 56,5 %, frente al 51,2 % registrado en 2010. Aunque estos datos no representan específicamente a toda la población mayor de 60 años ni corresponden a una medición actual, permiten reconocer la coexistencia de diferentes formas de malnutrición en la población adulta colombiana y la necesidad de orientar la alimentación hacia una adecuada calidad y densidad nutricional.

Adicionalmente, las orientaciones actuales del Ministerio de Salud y Protección Social para la atención nutricional de las personas mayores de 60 años señalan la importancia de realizar una valoración nutricional que permita identificar tanto un adecuado estado nutricional como situaciones de riesgo o presencia de malnutrición. Esto refuerza la necesidad de que la alimentación ofrecida en los Centros Vida se encuentre articulada con procesos de seguimiento nutricional y pueda adaptarse, cuando sea necesario, a las características y requerimientos de los beneficiarios.

El diseño de la presente minuta patrón y del ciclo de menús se fundamenta, además, en las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes (RIEN) adoptadas como referente técnico para la planificación y evaluación dietaria en Colombia. Las RIEN consideran características como edad, sexo y nivel de actividad física, y constituyen una referencia para determinar las necesidades de energía y nutrientes de individuos y grupos poblacionales.

De igual manera, la planificación alimentaria toma como referente las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana y los principios de una alimentación saludable, caracterizada por la variedad y cantidad adecuada de alimentos, el consumo de frutas y verduras, leguminosas, cereales y otros alimentos fuente de nutrientes, así como la moderación de productos con alto contenido de sodio, azúcares y grasas de menor calidad nutricional. Las orientaciones del ICBF constituyen un marco para promover una alimentación saludable, sostenible y culturalmente pertinente en el contexto colombiano.

Para la planificación de los alimentos y preparaciones se tendrá como herramienta de referencia la Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC), la cual permite establecer y calcular el contenido de energía y nutrientes de los alimentos y preparaciones utilizados en la alimentación de la población colombiana. Esta herramienta es reconocida por el ICBF como un recurso fundamental para la planeación de la alimentación individual y colectiva, así como para el desarrollo de procesos relacionados con servicios de alimentación y proyectos de nutrición.

En este marco, el presente documento técnico se desarrolla para los adultos mayores beneficiarios de los Centros Vida del municipio de San Gil, Santander, y comprende el diseño de una minuta patrón y un ciclo de menús de cuatro (4) semanas para los tiempos de comida de media mañana y almuerzo. Su propósito es establecer una estructura alimentaria que permita garantizar variedad, equilibrio, suficiencia y calidad nutricional, considerando los requerimientos propios de la población adulta mayor y las condiciones operativas de los servicios de alimentación.

La minuta patrón se constituye como el instrumento técnico que permitirá establecer las cantidades y porciones de los diferentes grupos de alimentos, incluyendo los pesos bruto y neto cuando corresponda, así como el aporte de energía y macronutrientes. Estos elementos permitirán contar con parámetros objetivos para orientar la adquisición de alimentos, la preparación, el porcionamiento y, especialmente, la verificación de las cantidades efectivamente servidas a los beneficiarios.

A su vez, el ciclo de menús busca proporcionar variedad en las preparaciones y alimentos ofrecidos, evitando la monotonía alimentaria y favoreciendo la aceptación de las comidas. Su estructuración permitirá organizar de manera anticipada las preparaciones, facilitar la gestión de compras y suministros, optimizar la operación del servicio y establecer criterios uniformes para el seguimiento y supervisión de la alimentación ofrecida.

La incorporación de una tabla de intercambios, equivalencias y sustituciones permitirá responder de manera técnica a situaciones que hagan necesario modificar una preparación o alimento inicialmente programado, sin comprometer el aporte nutricional, el tamaño de la porción ni las características generales establecidas en la minuta. De esta manera, se busca proporcionar flexibilidad operativa sin perder el control sobre los parámetros nutricionales definidos.

Por lo anterior, el documento técnico se concibe no únicamente como un instrumento de programación de alimentos, sino como una herramienta para la gestión, ejecución, seguimiento y verificación del servicio de alimentación de los Centros Vida del municipio de San Gil. Su aplicación deberá facilitar que las cantidades y características nutricionales establecidas puedan ser comprendidas por los responsables del servicio, verificadas durante la preparación y distribución y evaluadas mediante el control de las porciones servidas a los adultos mayores.

En consecuencia, la propuesta busca contribuir a que la alimentación proporcionada en los Centros Vida responda a criterios técnicos de nutrición y alimentación saludable, al tiempo que sea viable desde el punto de vista operativo, culturalmente aceptable y coherente con las características de la población adulta mayor atendida en el municipio de San Gil.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo general

Diseñar y elaborar una minuta patrón y un ciclo de menús de cuatro (4) semanas para los tiempos de comida de media mañana y almuerzo de los adultos mayores beneficiarios de los Centros Vida del municipio de San Gil, garantizando variedad, equilibrio, suficiencia y calidad nutricional, de acuerdo con los requerimientos nutricionales y características propias de esta población.

2.2 Objetivos específicos

- Establecer una minuta patrón que defina los grupos de alimentos, cantidades, porciones, pesos bruto y neto y aportes de energía y macronutrientes requeridos para los tiempos de comida establecidos.
- Diseñar un ciclo de menús de cuatro (4) semanas que proporcione variedad de alimentos y preparaciones, favoreciendo la aceptación y evitando la monotonía alimentaria.
- Establecer tablas de intercambios, equivalencias y sustituciones que permitan realizar modificaciones a los alimentos o preparaciones programadas sin afectar el aporte nutricional, las porciones ni las características definidas en la minuta patrón.
- Definir criterios técnicos para la aplicación, preparación, porcionamiento y distribución de los alimentos, facilitando el cumplimiento de las cantidades establecidas para los beneficiarios.
- Brindar orientación y asistencia técnica a la Secretaría de Gestión Social y Salud para la interpretación, aplicación, ejecución, seguimiento y verificación de la minuta patrón y el ciclo de menús.
- Proporcionar recomendaciones técnicas que contribuyan a la adecuada implementación y seguimiento del servicio de alimentación en los Centros Vida.
- Consolidar los productos técnicos elaborados durante la ejecución contractual en un documento organizado, disponible en medio físico y digital editable, que facilite su consulta, aplicación, supervisión y actualización.

3. POBLACIÓN BENEFICIARIA

La población beneficiaria del presente documento técnico está constituida por los **adultos mayores de 60 años beneficiarios de los Centros Vida del municipio de San Gil, Santander**, quienes reciben atención dentro de los programas destinados a promover su bienestar, participación social, autonomía y calidad de vida.

La población adulta mayor presenta características fisiológicas y nutricionales particulares asociadas al proceso de envejecimiento, entre ellas cambios en la composición corporal, disminución progresiva de la masa muscular, modificaciones en el gasto energético, variaciones en el apetito y en la percepción de sabores y olores, así como posibles cambios en la capacidad de masticación, deglución y consumo de alimentos. Estas condiciones pueden influir en la cantidad y calidad de alimentos consumidos y, por tanto, deben ser consideradas en la planificación de la alimentación institucional.

De igual manera, se reconoce que la población adulta mayor no constituye un grupo homogéneo. Los beneficiarios pueden presentar diferentes condiciones nutricionales, niveles de actividad física, características antropométricas, antecedentes de enfermedades crónicas y necesidades alimentarias particulares. Por esta razón, la planificación de la alimentación debe partir de criterios poblacionales generales, pero contemplar la posibilidad de realizar ajustes individuales cuando las condiciones de salud o nutrición del usuario así lo requieran.

En este contexto, la minuta patrón y el ciclo de menús se diseñan como herramientas de planificación alimentaria colectiva dirigidas a los beneficiarios de los Centros Vida, estableciendo parámetros generales de cantidad, calidad y distribución de los alimentos que permitan atender las necesidades nutricionales propias de esta etapa de la vida.

La propuesta contempla los tiempos de comida de **media mañana y almuerzo**, buscando que las preparaciones suministradas sean nutricionalmente adecuadas, variadas, suficientes, culturalmente aceptables y acordes con las características de la población atendida en el municipio de San Gil.

La definición de las porciones y aportes nutricionales se realizará tomando como referentes técnicos las recomendaciones nacionales aplicables a la población adulta mayor, considerando variables como edad, sexo y nivel de actividad física, y empleando herramientas técnicas de composición de alimentos y planificación nutricional reconocidas para Colombia.

Cuando durante el seguimiento nutricional de los beneficiarios se identifiquen condiciones que requieran modificaciones específicas de la alimentación, estas deberán ser abordadas de manera individual mediante las recomendaciones correspondientes del profesional de nutrición, sin que ello implique modificar la estructura general de la minuta patrón destinada a la población beneficiaria.

De esta manera, el presente documento busca establecer una base alimentaria colectiva técnicamente sustentada, que facilite la prestación del servicio de alimentación en los Centros Vida y contribuya al mantenimiento del estado nutricional, la funcionalidad y el bienestar de los adultos mayores beneficiarios.

4. MINUTA PATRÓN

La minuta patrón constituye una herramienta técnica y operativa que permite establecer de manera organizada y estandarizada los alimentos, grupos de alimentos, cantidades, porciones y frecuencias de consumo que deben ser suministrados a los adultos mayores beneficiarios de los Centros Vida del municipio de San Gil. Su finalidad es orientar la planeación, adquisición, preparación, porcionamiento y distribución de los alimentos, favoreciendo una alimentación variada, equilibrada, suficiente y adecuada a las características y necesidades nutricionales de esta población.

Para el presente documento, la minuta patrón contempla dos tiempos de comida: refrigerio de media mañana y almuerzo, definidos de acuerdo con las características del servicio y la población beneficiaria. En cada tiempo de comida se establecen los grupos de alimentos que pueden conformar las preparaciones, las cantidades de referencia y las porciones que deben ser entregadas al usuario, diferenciando, cuando corresponde, el peso bruto, peso neto y peso servido.

El peso bruto permite orientar la planificación de las cantidades requeridas para la adquisición de alimentos; el peso neto corresponde a la cantidad aprovechable del alimento antes de su preparación y constituye una referencia para la planificación nutricional; mientras que el peso servido corresponde a la cantidad del alimento lista para consumo que debe recibir el adulto mayor. Esta diferenciación permite considerar las pérdidas generadas durante la selección, limpieza, pelado y cocción, así como los cambios de peso propios de los diferentes métodos de preparación.

La minuta patrón también incorpora medidas caseras de referencia, con el propósito de facilitar el porcionamiento cotidiano por parte del personal encargado del servicio de alimentación. Estas medidas tienen carácter orientativo y deberán complementarse con la verificación mediante peso, especialmente durante los procesos de estandarización y seguimiento del cumplimiento de las porciones establecidas.

En este sentido, la minuta patrón no corresponde a un menú específico para un día determinado, sino que constituye la base técnica para el diseño y aplicación del ciclo de menús, permitiendo realizar diferentes combinaciones de alimentos y preparaciones dentro de los grupos establecidos, mantener variedad y evitar la monotonía alimentaria. Su aplicación deberá garantizar que las sustituciones o modificaciones realizadas conserven características nutricionales y porciones equivalentes a las definidas en la presente herramienta.

De esta manera, la minuta patrón se constituye en un instrumento de apoyo para los procesos de planeación, compra, preparación, distribución, supervisión y control del servicio de alimentación, facilitando la verificación de las cantidades suministradas y contribuyendo a que los adultos mayores reciban una alimentación acorde con los criterios nutricionales y operativos establecidos para los Centros Vida del municipio de San Gil.

REFRIGERIO DE LA MAÑANA					
GRUPO ALIMENTO	FRECUENCIA	CANTIDAD			
		Peso Bruto	Peso Neto	Peso Servido	Unidad Casera de Servido
LÁCTEOS					
Leche en polvo o	3-4/Semana	24g	24g	180cc	3/4 de pocillo
Leche entera pasteurizada		180cc	180cc		
DERIVADOS DE CEREAL					
Galletas sin crema o relleno	5/semana	28g	28g	28g	1 paquete
Pan sin crema o relleno		50g	50g	50g	1 unidad / 2 tajadas
Ponqué sin crema o relleno		40g	40g	40g	1 tajada
Cereales para colada (Trigo o Maíz o Avena o Cebada)	1-3/Semana	10g	10g	10g	1 cucharada, para colada
PROTEÍNA					
Huevo	1-2/Semana	55g	50g	50g	1 unidad
Queso		50g	50g	50g	2 tajadas
FRUTA					
Entera	2/Semana	90-180g	90-180g	90g	1 unidad
AZÚCARES					
Azúcar o Panela	5/Semana	10g	10g	10g	2 cucharaditas
OTROS					
Chocolate		10-15g	10-15g	10-15g	1 pastilla
Café		5-7g	5-7g	5-7g	1 cucharadita

REFRIGERIO	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GRASA	CARBOHIDRATOS
APORTE	371kcal	11.2g	14,7g	49,3g
ADECUACIÓN	115.9%	93.3%	123.4%	112.0%

CÁLCULO PONDERADO

COMPONENTE	Aporte promedio utilizado	Frecuencia	Aporte diario promedio
LÁCTEO	115 kcal	3-4/Semana	80,5 kcal
DERIVADO DE CEREAL	138,3 kcal	5/semana	138,3 kcal
PROTEÍNA	111 kcal	2/Semana	44,4 kcal
FRUTA	45 kcal	2/Semana	18,0 kcal
AZÚCAR/PANELA	40 kcal	5/semana	40,0 kcal
CHOCOLATE	50 kcal	xx	50,0 kcal
TOTAL PROMEDIO			**371 kcal**

APORTE APROXIMADO DE CADA ALIMENTO

ALIMENTO	Cantidad	kcal	Proteína g	CHO g	Grasa g
LECHE ENTERA	180 mL	110	5,7	8,6	5,9
LECHE EN POLVO ENTERA	24 g	120	6,2	9,2	6,5
GALLETA SIN RELLENO	28 g	130	2	21	4,5
PAN SIN RELLENO	50 g	135	4,5	25	1,7
PONQUÉ SIN RELLENO	40 g	150	2	20	7
CEREAL PARA COLADA	10 g	35	1	7	0,5
HUEVO	50 g	72	6,3	0,4	4,8
QUESO	50 g	150	10	1	12
FRUTA ENTERA	90 g*	45	0,5	12	0,2
AZÚCAR/PANELA	10 g	40	0	10	0
CHOCOLATE DE MESA	10 g	50	0,7	6	2,5
CHOCOLATE DE MESA	15 g	75	1	9	3,8
CAFÉ	5–7 g	≈5	≈0,3	≈1,0	≈0

ALMUERZO					
GRUPO ALIMENTO	FRECUENCIA	CANTIDAD			
		Peso Bruto	Peso Neto	Peso Servido	Unidad Casera de Servido
SOPA O CREMA					
Proteína	5/semana	14-20g	12g	220 cc	1 taza o medio plato
Cereal		9g	9g		
Raíces/Tubérculos/Plátanos		17-5g	15g		
Leguminosa		2g	2g		
SECO					
PROTEÍNA					
Carne roja	2/Semana (Vísceras una vez cada 15 días)	156 - 125g	156 -125g	100 - 80g	1 porción mediana
Carne blanca	3/Semana	Pechuga: 156-125g Pierna o pernil: 120-105g Atún lomo: 100g	Pechuga:1 56-125g Pierna o pernil: 120-105g Atún lomo: 100g	100 - 80g	1 porción mediana
Huevo	1/Semana	55g	50g	50g	1 unidad
Leguminosa	1/Semana	20g	20g	50g	4 cucharadas soperas rasas
CEREAL, DERIVADO DE CEREAL					
Arroz	5/semana	45g	45g	90g	5 cucharadas soperas
Pasta		45g	45g	90g	3/4 de pocillo
RAÍZ, TUBÉRCULO, PLÁTANO					
Papa, yuca, plátano, arracacha, papa criolla, etc.	5/semana	83-116g	83-116g	70g	Papa: 1 und, Criolla: 3-4 und, Yuca: 1 trozo, Plátano: 1/2 und pequeña, Arracacha: 1 trozo
HORTALIZAS - VERDURAS					
Verdura	5/semana	57-85g	50g	50g	4 cucharadas soperas rasas
ACEITES					
Aceite	5/semana	16cc	16cc	16cc	1 ½ cucharada

FRUTA					
Entera o	5/semana	90-180g	90-180g	90g	1 unidad
Jugo		50g	50g	240ml	1 vaso
AZÚCARES					
Azúcar o Panela	5/semana	10g	10g	10g	2 cucharaditas

ALMUERZO	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GRASA	CARBOHIDRATOS
APORTE	751.4kcal	37.8g	28.7g	83.9g
ADECUACION	117.4%	115.3%	113.4%	95.4%

GRUPO DE ALIMENTO	FRECUENCIA	APORTE ENERGÉTICO PONDERADO	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASAS
SOPA O CREMA	5/5	80 kcal	2,0 g	12,0 g	2,5 g
CEREAL (ARROZ/PASTA)	5/5	128,5 kcal	3,7 g	26,5 g	0,7 g
RAÍZ/TUBÉRCULO/PLÁTANO	5/5	70 kcal	1,0 g	16,0 g	0,1 g
PROTEÍNA ANIMAL*	5/5	200,4 kcal	27,8 g	0,1 g	10,3 g
LEGUMINOSA	1/5	26 kcal	1,8 g	4,4 g	0,1 g
VERDURA	5/5	20 kcal	1,0 g	4,0 g	0,2 g
ACEITE	5/5	144 kcal	0 g	0 g	16,0 g
FRUTA (ENTERA/JUGO)	5/5	42,5 kcal	0,4 g	11,0 g	0,2 g
AZÚCAR/PANELA	5/5	40 kcal	0 g	10,0 g	0 g
TOTAL PONDERADO		**751,4 kcal**	**37,8 g**	**83,9 g**	**28,7 g**

*La proteína animal fue calculada respetando matemáticamente las frecuencias indicadas: 2/semana carne roja + 3/semana carne blanca + 1/semana huevo.

APORTE APROXIMADO DE CADA ALIMENTO

ALIMENTO	Porción utilizada	kcal aprox.	Proteína g	CHO g	Grasas G
SOPA/CREMA	220 mL	80	2,0 g	12,0 g	2,5 g
ARROZ COCIDO	90 g	117	2,4 g	25,4 g	0,3 g
PASTA COCIDA	90 g	140	5,0 g	27,5 g	1,0 g
PAPA/YUCA/PLÁTANO/ARRACACHA	70 g	70	1,0 g	16,0 g	0,1 g
CARNE ROJA COCIDA	80–100 g	210	26,0 g	0 g	11,0 g
CARNE BLANCA COCIDA	80–100 g	170	27,0 g	0 g	6,0 g
HUEVO	50 g	72	6,3 g	0,4 g	4,8 g
LEGUMINOSA COCIDA	50 g	65	4,5 g	11,0 g	0,3 g
VERDURA	50 g	20	1,0 g	4,0 g	0,2 g
ACEITE	16 mL	144	0 g	0 g	16,0 g
FRUTA ENTERA	90 g	45	0,5 g	12,0 g	0,2 g
JUGO DE FRUTA	240 mL	40	0,3 g	10,0 g	0,1 g
AZÚCAR/PANELA	10 g	40	0 g	10,0 g	0 g

5. CONSIDERACIONES ESPECIALES

- Preparación de jugos de fruta: Para la elaboración de los jugos se podrán utilizar frutas disponibles según la cosecha, disponibilidad local y condiciones de calidad e inocuidad, procurando variar las frutas utilizadas.

- Usuarios con diagnóstico de diabetes mellitus: En los almuerzos, cuando se ofrezca jugo de fruta, este podrá ser reemplazado por agua natural o agua con limón sin adición de azúcar. De manera ocasional, podrá ofrecerse jugo de fruta sin azúcar añadida, de acuerdo con la planificación del menú y las condiciones individuales del usuario.

- Bebidas para usuarios con diabetes mellitus: Cuando dentro del menú se contemple chocolate, para los usuarios con diagnóstico de diabetes podrá utilizarse una alternativa sin azúcar añadida o formulada específicamente para este grupo, de acuerdo con la disponibilidad y ficha técnica del producto. Cuando se contemple agua de panela, esta podrá sustituirse por café, té o aromática sin azúcar añadida.

- Manejo de azúcares simples: En los usuarios con diagnóstico de diabetes mellitus o en aquellos que, de acuerdo con la valoración nutricional, requieran restricción de azúcares simples, se podrá suspender o ajustar la adición de azúcar y panela, evitando que estas sean incorporadas como endulzantes adicionales a las bebidas.

- Usuarios con exceso de peso: La nutricionista realizará la valoración y seguimiento nutricional individual de los adultos mayores que presenten exceso de peso, teniendo en cuenta su estado nutricional, antecedentes, condiciones de salud, consumo habitual y evolución antropométrica; Cuando la valoración nutricional determine la necesidad de realizar ajustes en usuarios con exceso de peso, la nutricionista podrá modificar de manera individualizada la cantidad correspondiente al grupo de cereales, derivados de cereal, raíces, tubérculos y plátanos, sin eliminar de manera general estos grupos de alimentos y procurando mantener una alimentación equilibrada y suficiente.

- Con el fin de contribuir al cuidado de la salud cardiovascular de la población beneficiaria, se establece el uso moderado de sal en las preparaciones alimentarias. Para las personas con diagnóstico de hipertensión arterial, se realizarán los ajustes necesarios en la alimentación, disminuyendo la adición de sodio y priorizando preparaciones acordes con las recomendaciones nutricionales para el control de esta condición.

- Seguimiento y registro: Las modificaciones individuales que se realicen a la alimentación deberán estar debidamente sustentadas en la valoración y seguimiento nutricional, permitiendo la trazabilidad de las recomendaciones y facilitando su aplicación y supervisión por parte del servicio de alimentación.

6. CRITERIOS PARA EL INTERCAMBIO EXCEPCIONAL DE ALIMENTOS

El ciclo de menús establecido constituye la programación alimentaria de referencia para los Centros Vida y deberá ser aplicado de acuerdo con las preparaciones, alimentos, frecuencias y porciones definidas en el presente documento. Por lo tanto, los intercambios de alimentos no deberán realizarse de manera rutinaria ni modificar libremente la estructura del ciclo de menús.

De manera excepcional, cuando se presente falta de abastecimiento, dificultad comprobada para la adquisición, baja disponibilidad temporal o condiciones de calidad e inocuidad que impidan utilizar el alimento programado, podrá realizarse un intercambio por otro alimento previamente contemplado dentro del mismo grupo o grupo nutricional equivalente.

El intercambio deberá cumplir las siguientes condiciones:

1. Ser excepcional y justificado: deberá realizarse únicamente cuando exista una situación que impida utilizar el alimento inicialmente programado.

2. Mantener el grupo de alimentos: el alimento de reemplazo deberá pertenecer al mismo grupo o presentar una contribución nutricional equivalente. Por ejemplo, plátano podrá intercambiarse por papa, yuca o arracacha; carne de res podrá intercambiarse por pollo o cerdo.

3. Conservar la porción establecida: el alimento sustituto deberá suministrarse en una cantidad que permita mantener, en lo posible, el aporte nutricional definido en la minuta patrón, teniendo en cuenta las equivalencias establecidas en el presente documento.

4. No alterar la estructura del menú: el intercambio deberá limitarse al alimento que no se encuentre disponible, procurando conservar los demás componentes, preparación, tiempos de comida y características nutricionales del menú programado.

5. Evitar sustituciones repetitivas: los intercambios no deberán utilizarse para reemplazar sistemáticamente alimentos durante el ciclo. Si una sustitución se presenta de manera frecuente, deberá informarse para revisar las condiciones de abastecimiento y realizar los ajustes correspondientes de manera técnica y formal.
6. Garantizar calidad e inocuidad: el alimento utilizado como reemplazo deberá cumplir las condiciones de calidad, conservación, almacenamiento y manipulación establecidas para el servicio de alimentación.

7. Registrar el cambio: cuando se realice un intercambio, este deberá quedar registrado en los mecanismos de control definidos por el servicio de alimentación, indicando el alimento programado, el alimento utilizado como reemplazo y el motivo del cambio.

Principio de aplicación

La posibilidad de realizar intercambios no constituye autorización para modificar libremente el ciclo de menús. Su finalidad es brindar una alternativa operativa ante situaciones excepcionales de abastecimiento, garantizando la continuidad del servicio sin afectar el equilibrio nutricional ni las características generales de la minuta patrón y preferiblemente debe ser autorizado por nutricionista del centro vida y se debe consignar de carácter obligatorio en libro llamado "minuta del servicio de alimentación".

En consecuencia, debe privilegiarse siempre el cumplimiento del menú programado, utilizando los intercambios únicamente cuando sean necesarios y técnicamente justificables.

7. CICLO DE MENÚS

A continuación, se presenta el ciclo de menús de cuatro (4) semanas diseñado para los adultos mayores beneficiarios de los Centros Vida del municipio de San Gil, correspondiente a los tiempos de comida de refrigerio de media mañana y almuerzo.

El ciclo de menús ha sido estructurado a partir de los criterios establecidos en la minuta patrón, teniendo en cuenta la variedad de alimentos, frecuencia de inclusión, tamaños de porción, aporte nutricional y características propias de la población adulta mayor. Su organización busca favorecer una alimentación equilibrada, suficiente, variada y de adecuada calidad nutricional, procurando además la utilización de alimentos disponibles en el contexto local y de acuerdo con la oferta y disponibilidad de productos.

La planificación contempla diferentes alternativas y combinaciones de alimentos que permiten mantener la diversidad de las preparaciones durante las cuatro semanas, evitando la monotonía alimentaria y facilitando la adecuada operación del servicio de alimentación.

Las cantidades establecidas en la minuta patrón constituyen el referente para la compra, preparación, porcionamiento y distribución de los alimentos, mientras que las equivalencias y sustituciones contempladas permiten realizar los ajustes necesarios sin afectar el equilibrio nutricional del menú.

De igual manera, se incluyen consideraciones especiales para aquellos usuarios que, de acuerdo con su valoración nutricional y condición de salud, requieran modificaciones individuales en las porciones o sustitución de determinados alimentos.

Por lo anterior, el ciclo de menús constituye una herramienta técnica y operativa para orientar la prestación del servicio de alimentación y facilitar su seguimiento, supervisión y verificación por parte del personal responsable.

Secretaría de Gestión Social y Salud

Alcaldía de SAN GIL

ALCALDÍA DE SAN GIL

CENTROS VIDA

CICLO DE MENÚS - 2026

SEMANA 1

ALIMENTO	CANTIDAD		REFRIGERIO DE LA MAÑANA				
			LUNES	MARTES	MIERCÓLES	JUEVES	VIERNES
BEBIDA	180cc	3/4 pocillo	Avena en leche	Consomé de pollo	Café con leche	Agua de panela-Aromática	Chocolate en leche
CEREAL	28-50g	1und - 2taj – 1 pqte	Panificado integral	Arepa con queso	Galleta de semillas	Emparedado de queso	Arepa de maíz pelado
PROTEÍNA (2xsem)	50g	1und - 2taj	*	Queso en la arepa	*	Queso en emparedado	*
FRUTA (2xsem)	90g	1 und	*	Porción de fruta	*	*	Porción de fruta
ALIMENTO	**CANTIDAD**		**ALMUERZO**				
SOPA O CREMA	220cc	1 taza	Crema zanahoria	Sopa de avena	Sopa de harina de tostado	Crema de verdura	Sopa de arracacha
PROTEÍNA	100 - 80g	1 porción mediana	Sudado de carne de res	Alitas de pollo sudadas	Pescado a la plancha	Pollo en salsa criolla	Cerdo BBQ
LEGUMINOSA (1xsem)	50g	4 cucharadas	Lentejas	*	*	*	*
CEREAL, DERIVADO	90g	5 cucharadas	Arroz blanco	Arroz al perejil	Arroz con zanahoria	Arroz blanco	Arroz blanco
RAÍZ, TUBÉRCULO, PLÁTANO	70g	Ver minuta patrón	*	Papa criolla cocida	Papa con cilantro	Papa con la ensalada	Papa chorreada
HORTALIZA, VERDURA	50g	4 cucharadas	Guiso de yota	Verdura bicolor (brócoli, zanahoria)	Pepino cohombro con vinagreta	Ensalada rusa	Guiso de ahuyama
BEBIDA	50g	240cc	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta

Secretaría de Gestión Social y Salud

ALCALDÍA DE SAN GIL
CENTROS VIDA
CICLO DE MENÚS - 2026

SEMANA 2

ALIMENTO	CANTIDAD		REFRIGERIO DE LA MAÑANA				
			LUNES	MARTES	MIERCÓLES	JUEVES	VIERNES
BEBIDA	180cc	3/4 pocillo	Café con leche	Aromática de frutas	Chocolate en agua	Café negro	Maizena en leche
CEREAL	28-50g	1und - 2taj – 1 pqte	Envuelto o Molido	Palito de queso	Tostado y papa en el caldo	Frita de harina	Galletas integrales
PROTEÍNA (2xsem)	50g	1und - 2taj	*	Queso con el palito	Caldo con huevo y leche	*	*
FRUTA (2xsem)	90g	1 und	*	Con la aromática	*	Porción de fruta	*
ALIMENTO	CANTIDAD		ALMUERZO				
SOPA O CREMA	220cc	1 taza	Sopa de cebada perlada	Ajiaco santandereano	Crema de ahuyama	Sopa de pasta	Crema de cebolla
PROTEÍNA	100 - 80g	1 porción mediana	Ensalada de atún con garbanzo	Sudado de pollo	Hígado en bistec	Cerdo a la plancha	Res molida
LEGUMINOSA (1xsem)	50g	4 cucharadas	*	*	*	Fríjol caramanto	*
CEREAL, DERIVADO	90g	5 cucharadas	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz al pimentón	Arroz con fideos
RAÍZ, TUBÉRCULO, PLÁTANO	70g	Ver minuta patrón	Tajada de plátano	Papa en el sudado	*	Plátano cocido	Yota con hogao
HORTALIZA, VERDURA	50g	4 cucharadas	En la ensalada (garbanzo, cebolla blanca, tomate, aguacate en cuadros, atún, cilantro picado, limón)	Ensalada de piña (piña, repollo, manzana)	Ensalada de tornillos	Zanahoria rallada con vinagreta	Verdura caliente (habichuela, zanahoria, arveja)
BEBIDA	50g	240cc	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta

Secretaría de Gestión Social y Salud

Alcaldía de SAN GIL

ALCALDÍA DE SAN GIL

CENTROS VIDA

CICLO DE MENÚS - 2026

SEMANA 3

ALIMENTO	CANTIDAD		REFRIGERIO DE LA MAÑANA				
			LUNES	MARTES	MIERCÓLES	JUEVES	VIERNES
BEBIDA	180cc	3/4 pocillo	Colada en leche	Consomé de pollo	Arroz con leche	Agua de panela-Aromática	Chocolate en leche
CEREAL	28-50g	1und - 2taj – 1 pqte	Pancake de avena	Arepa de maíz pelado	Galleta	Panificado integral	Pan integral
PROTEÍNA (2xsem)	50g	1und - 2taj	*	*	*	Huevo revuelto	Tajada de queso
FRUTA (2xsem)	90g	1 und	Porción de fruta	Porción de fruta	*	*	*
ALIMENTO	CANTIDAD		ALMUERZO				
SOPA O CREMA	220cc	1 taza	Crema de tomate	Sopa de arracacha	Sopa de arroz	Crema de zanahoria	Sopa de cuchuco de maíz
PROTEÍNA	100 - 80g	1 porción mediana	Res desmechada con guiso	Pescado sudado	Alitas BBQ	Carne de res en goulash	Presa de pollo asado
LEGUMINOSA (1xsem)	50g	4 cucharadas	Garbanzo	*	*	*	*
CEREAL, DERIVADO	90g	5 cucharadas	Arroz blanco	Arroz verde	Arroz blanco	Espaguetis	Arroz blanco
RAÍZ, TUBÉRCULO, PLÁTANO	70g	Ver minuta patrón	*	Papa en el sudado	Patacón	Cascos de papa	Yuca al vapor
HORTALIZA, VERDURA	50g	4 cucharadas	Ensalada campesina (tomate, cebolla blanca, zanahoria rallada)	Ensalada del huerto (cebolla morada, tomate, lechuga)	Calabacín guisado	Tomate con vinagreta	Verdura roja (remolacha, zanahoria)
BEBIDA	50g	240cc	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta

Secretaría de Gestión Social y Salud

Alcaldía de SAN GIL

ALCALDÍA DE SAN GIL
CENTROS VIDA
CICLO DE MENÚS - 2026

SEMANA 4

ALIMENTO	CANTIDAD		REFRIGERIO DE LA MAÑANA				
			LUNES	MARTES	MIERCÓLES	JUEVES	VIERNES
BEBIDA	180cc	3/4 pocillo	Café con leche	Aromática de frutas	Chocolate en agua	Salpicón	Maizena en leche
CEREAL	28-50g	1und - 2taj – 1 pqte	Tajada de pan integral	Mantecada	Pan Blanco	Galleta de leche	Galleta Integral
PROTEÍNA (2xsem)	50g	1und - 2taj	Huevo revuelto	*	Queso	*	*
FRUTA (2xsem)	90g	1 und	*	En aromática	*	En salpicón	*
ALIMENTO	CANTIDAD		ALMUERZO				
SOPA O CREMA	220cc	1 taza	Sopa de patacón	Sopa de lentejas	Crema de fríjol	Sopa de pasta	Ajiaco santafereño
PROTEÍNA	100 - 80g	1 porción mediana	Hígado encebollado	Carne de hamburguesa	Pollo a la plancha	Albóndiga de res	Pollo desmechado
LEGUMINOSA (1xsem)	50g	4 cucharadas	*	*	*	Arveja seca	*
CEREAL, DERIVADO	90g	5 cucharadas	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz al pimentón	Arroz blanco
RAÍZ, TUBÉRCULO, PLÁTANO	70g	Ver minuta patrón	Yuca cocida	Puré de papa	Tajada de plátano	Plátano cocido	Mazorca
HORTALIZA, VERDURA	50g	4 cucharadas	Verdura salteada (calabacín verde, amarillo y zanahoria)	Ensalada de mango (mango, pimentón, cebolla roja)	Espinacas guisadas	Tomate con vinagreta	Pico de gallo
BEBIDA	50g	240cc	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta