ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

Alimentos para Aprender

F1.6 FORMATO LISTA DE INTERCAMBIO

ANEXO 10.3 MODALIDAD ALMUERZO JORNADA ÚNICA NIVEL PREESCOLAR

GRUPO DE EDAD	NIVEL PREESCOLAR		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO	VALLE DEL CAUCA		**MUNICIPIO**	SANTIAGO DE CALI	
GRUPO ETNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X

COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO		No. DE INTERCAMBIO	TAMAÑO DE LA PORCIÓN EN PESO NETO CRUDO (g o cc)	TAMAÑO DE LA PORCIÓN EN PESO COCIDO (g o cc)	TAMAÑO DE LA PORCIÓN COCIDA EN MEDIDA CASERA	OBSERVACIONES
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO		1	45 g	28 g a 34 g	3 Cdas soperas rasas	Las carnes de res y de cerdo sólo se deben ofrecer en los cortes establecidos por la Res 0003/26. Las preparaciones proteicas de orígen animal no podrán ser intercambiadas por preparaciones proteicas de orígen vegetal. Se debe ofrecer la carne de res en la frecuencia establecida en el ciclo aprobado (2 veces)
	HUEVO DE GALLINA		1	45 g	45 g - 60 g	1Unid	
	CARNE DE CERDO		1	45 g	34 g - 38 g	2 Cdas Soperas colmadas	
	CARNE DE RES		1	45 g	35 g	2 Cdas Soperas colmadas	
	ATÚN EN AGUA, ATÚN EN ACEITE		1	45 g	45 g	4 Cdas Soperas rasas	
LEGUMINOSAS	FRÍJOL, LENTEJAS, GARBANZOS, BLANQUILLOS, ARVEJA SECA		1	30 g	Hidratado y cocido 63 g - 110 g	3 Cdas soperas rasas	La arveja verde seca podrá ser utilizada como verdura entre las ensaladas o preparaciones de verdura cocida, en cuyo caso no cumplirá estrictamente el gramaje del intercambio de leguminosa. No se permitirá ofrecer este grupo de alimentos en menús donde la bebida tenga leche.
CEREALES	ARROZ BLANCO, ARROZ CON FIDEOS, ARROZ CON PAPA, ARROZ VERDE Y ARROZ CON VERDURAS		1	25 g	58 g - 85 g	4 a 5 Cucharadas Soperas colmadas o 3/4 pocillo tintero	En el caso del arroz con verduras o papa, este se debe intercambiar por otra verdura o papa respectivamente, no por arroz solo.
	PASTAS ALIMENTICIAS TIPO FIDEOS		1/4	Fideos entre arroz 4g a 10g	11g - 27g	1 cucharada sopera colmada	Los fideos sólo se ofrecerán mezclados entre el arroz en menor proporción para dar variedad y su cantidad hará parte del intercambio de arroz..
	PASTAS ALIMENTICIAS ESPAGUETTIS, MACARRONES, TORNILLITOS, PENNE, TALLARINES, CONCHAS.		1	25g - 35g	78 g - 112 g	5 a 10 Cucharadas Soperas. En pasta larga 1 Cda Trinche o 1Cda Trinche colmada	Será intercambio del arroz sólo en situaciones de contingencia que afecten la disponibilidad de dicho cereal.
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COMÚN		1	40g - 70 g	Francesa o Chips: 41 g Cocida: 50 g - 69 g	Francesa o Chips: 5 bastones pequeños Cocida; 1/2 papa mediana	
	PAPA CRIOLLA		1	60g	Cocida: 60g Dorada: 40g Frito: 45g	1 Unid Mediana	
	PLÁTANO HARTÓN MADURO		1	40g - 50g	Tajadas: 32-40 g Patacón: 40-50 g Frito: 35-44 g Sancochado: 52-65 g	Cocido: 1/4 a 1/3 Unid pequeña Frito: 2 a 3 tajadas o 1 patacón	La preparación correspondiente a tajadas de plátano maduro con queso solo podrá ser intercambiado por patacón con queso.
	PLÁTANO HARTÓN VERDE		1	50 g	Patacón: 32 g Frito: 33 g	4 Rodajas tipo Monedita	Su preparación debe ser frita solamente (patacón, tostada o moneditas).
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	VERDURAS DE HOJA COMO ESPINACA, LECHUGA, REPOLLO BLANCO O MORADO, APIO, ACELGAS, CILANTRO,TOMATE, CEBOLLA, PEPINO COHOMBRO		1	10 g cada verdura (total ensalada 30 g)	10 g cada verdura (total ensalada 30 g)	5 Cdas Soperas Colmadas	Las frutas que hagan parte de la ensalada serán tomadas como parte de este intercambio. Las frutas ingrediente de una ensalada podrán ser intercambiadas por otra fruta con similares características organolépticas para no alterar la presentación de la ensalada originalmente programada.
	AHUYAMA O ZAPALLO, ZUCCHINI O CALABACÍN ESPAÑOL, ARVEJA VERDE, REMOLACHA, HABICHUELA, AGUACATE, PIMENTON, COLIFLOR, BROCOLI, ZANAHORIA		1	10 g cada verdura (total ensalada 30 g)	10 g cada verdura (total ensalada 30 g)	5 Cdas Soperas Colmadas	Este tipo de verduras irán cocidas acompañando las carnes o tubérculos (papa). Se debe ofrecer la espinaca, brócoli y aguacate en la frecuencia establecida en el ciclo aprobado.
BEBIDA JUGO DE FRUTA	SORBETES DE FRUTA	GRUPO A: SORBETES DE FRUTA (BANANO, GUAYABA, MANGO, MORA)	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 40 g fruta)		1 Vaso mediano	Las frutas sólo se podrán intercambiar entre las frutas del mismo grupo que el equipo del área nutricional de la ETC asignó. Estas bebidas lácteas sólo se pueden intercambiar entre si y deben llevar leche al 50% (100cc o 13g de leche),
		GRUPO B: SORBETES DE FRUTA (FRESA, GUÁNABANA, CURUBA)	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 40 g fruta)		1 Vaso mediano	
	JUGOS DE FRUTA	GRUPO A: JUGO DE FRUTA (GUAYABA, MANDARINA, TOMATE DE ÁRBOL, PIÑA, MANGO)	1	200 cc total (200 cc agua y 60 g fruta)		1 Vaso mediano	
		GRUPO B: JUGO DE FRUTA (MARACUYÁ, LULO, NARANJA)	1	200 cc total (200 cc agua y 60 g fruta)		1 Vaso mediano	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE EN JUGO		1	100cc líquida o 13g en polvo		1/2 vaso leche líquida y 1 Cda sopera colmada leche en polvo	Estos dos lácteos se pueden intercambiar entre si garantizando el servido adecuado o separado del queso, de tal manera que no afecte la aceptación por parte de la comunidad beneficiaria.
	QUESO CUAJADA, QUESO CREMA, QUESO DOBLE CREMA, QUESO CAMPESINO, QUESO MOZARELLA		1	10g		1 tajada pequeña delgada	
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA O MORENA		1	7 g		1 Cda Sopera	Las bebidas pueden ser endulzadas con panela en caso tal de no contar con azúcar.
	PANELA		1	6g		1 Cda Sopera	
GRASAS	ACEITE DE SOYA, DE CÁNOLA, DE GIRASOL, MAÍZ		1	5cc a 12cc		1/2 Cdita a 1 Cda Sopera	Sólo se permitirán este tipo de aceites o la mezcla entre estos mismos. Por ende, un tipo de estos se puede intercambiar por otro en la cantidad total establecida en el menú. La cantidad dada por intercambio corresponde al promedio diario según Res 0003/26
	MARGARINA		1	1g a 2g		Media Cdita	Este tipo de grasas solidificadas se podrán intercambiar entre si exclusivamente en las preparaciones que las tienen programadas dentro de sus ingredientes, en ningún caso se permitirá el cambio de aceite por este tipo de grasas.
	MANTEQUILLA		1	1g a 2g		Media Cdita	

Nota:

- Todas las condiciones establecidas para intercambiar alimentos o menús están consignadas en el Protocolo de Intercambios Nutricionales Anexo 25.

- Los cambios de menú deben garantizar que se mantenga la variedad en el ciclo de menús y los productos a ofrecer deben de ser de marcas previamente aprobadas por el Equipo Técnico de la ETC..

- Todo cambio que se realice debe garantizar el cumplimiento de la adecuación calórica y nutricional, también las frecuencias de entrega semanal como lo establece la Res 335/21 para esta modalidad.

- Todos los gramajes de verduras, tubérculos (según preparación), raíces, plátanos y frutas fueron referidos en neto crudo, para obtener el peso bruto el operador debe aplicar el porcentaje de parte comestible dado por la Tabla de Composición de Alimentos ICBF 2018 o la tabla de composición nutricional nacional que se use en caso de que la primera no contenga algún alimento.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REVISA POR PARTE DE LA ETC A LA LISTA DE INTERCAMBIOS	**GABRIELA GIRALDO MARTÍNEZ - ANA CAROLINA AGUADO OVIEDO**		
FIRMA	Gabriela	**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**1005964870-1151961148**
REVISÓ Y APROBÓ:			

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

Alimentos Aprender

F1.6 FORMATO LISTA DE INTERCAMBIO

ANEXO 10.3 MODALIDAD ALMUERZO JORNADA ÚNICA NIVEL PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO

GRUPO DE EDAD	NIVEL PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO	VALLE DEL CAUCA		**MUNICIPIO**	SANTIAGO DE CALI	
GRUPO ETNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X

COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO		No. DE INTERCAMBIO	TAMAÑO DE LA PORCIÓN EN PESO NETO CRUDO (g o cc)	TAMAÑO DE LA PORCIÓN EN PESO COCIDO (g o cc)	TAMAÑO DE LA PORCIÓN COCIDA EN MEDIDA CASERA	OBSERVACIONES
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO		1	55 g	35 g a 42 g	3 a 4 Cdas soperas rasas	Las carnes de res y de cerdo sólo se deben ofrecer en los cortes establecidos por la Res 0003/26. Las preparaciones proteicas de orígen animal no podrán ser intercambiadas por preparaciones proteicas de orígen vegetal. Se debe ofrecer la carne de res en la frecuencia establecida en el ciclo aprobado (2 veces)
	HUEVO DE GALLINA		1	55g	55 g – 67 g	1 Unid	
	CARNE DE CERDO		1	55g	42g - 46g	2 a 3 Cdas Soperas Colmadas	
	CARNE DE RES		1	55 g	42 g	2 a 3 Cdas Soperas Colmadas	
	ATÚN EN AGUA, ATÚN EN ACEITE		1	55 g	55 g	4 Cdas Soperas colmadas	
LEGUMINOSAS	FRÍJOL, LENTEJAS, GARBANZOS, BLANQUILLOS, ARVEJA SECA		1	40 g	Hidratado y cocido 78g - 140g	3 a 4 Cdas Dulceras colmadas	La arveja verde seca podrá ser utilizada como verdura entre las ensaladas o preparaciones de verdura cocida, en cuyo caso no cumplirá estrictamente el gramaje del intercambio de leguminosa. No se permitirá ofrecer este grupo de alimentos en menús donde la bebida tenga leche.
CEREALES	ARROZ BLANCO, ARROZ CON FIDEOS, ARROZ CON PAPA, ARROZ VERDE Y ARROZ CON VERDURAS		1	35g	81g - 122 g	4 a 6 Cucharadas Soperas colmadas o 1 pocillo tintero	En el caso del arroz con verduras o papa, este se debe intercambiar por otra verdura o papa respectivamente, no por arroz solo.
	PASTAS ALIMENTICIAS TIPO FIDEOS		1/6	Fideos entre arroz 9g a 15g	18g a 21g	1 a 2 cucharadas soperas colmadas	Los fideos sólo se ofrecerán mezclados entre el arroz en menor proporción para dar variedad y su cantidad hará parte del intercambio de arroz..
	PASTAS ALIMENTICIAS ESPAGUETTIS, MACARRONES, TORNILLITOS, PENNE, TALLARINES, CONCHAS.		1	35g - 50g	109 g - 159 g	6 a 8 Cucharadas Soperas. En pasta larga 1 Cda Trinche colmada.	Será intercambio del arroz sólo en situaciones de contingencia que afecten la disponibilidad de dicho cereal.
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COMÚN		1	60g - 85g	Chips o Francesa: 53 g Cocido: 60 g - 84 g	Chips o Francesa: 6 bastones pequeños Cocida:3/4 de papa mediana	
	PAPA CRIOLLA		1	70 g	Cocida: 69g Dorada: 48g Frito: 50g	2 Unids pequeñas o 1 Unid mediana.	
	PLÁTANO HARTÓN MADURO		1	55g - 60g	Tajadas: 38 g - 41 g Patacón: 47 g - 51 g Frito: 42 g - 46 g Sancochado: 62 g - 67 g	Cocido: 1/4 Unid pequeña o mediana. Frito: 3 a 4 tajadas	La preparación correspondiente a tajadas de plátano maduro con queso solo podrá ser intercambiado por patacón con queso.
	PLÁTANO HARTÓN VERDE		1	60g	Patacón: 38 g Frito: 39 g	5 Rodajas tipo Monedita	Su preparación debe ser frita solamente (patacón, tostada o moneditas).
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	VERDURAS DE HOJA COMO ESPINACA, LECHUGA, REPOLLO BLANCO O MORADO, APIO, ACELGAS, CILANTRO,TOMATE, CEBOLLA, PEPINO COHOMBRO		1	15 g cada verdura (total ensalada 45 g)	15 g cada verdura (total ensalada 45 g)	6 Cdas Soperas Colmadas	Las frutas que hagan parte de la ensalada serán tomadas como parte de este intercambio. Las frutas ingrediente de una ensalada podrán ser intercambiadas por otra fruta con similares características organolépticas para no alterar la presentación de la ensalada originalmente programada.
	AHUYAMA O ZAPALLO, ZUCCHINI O CALABACÍN ESPAÑOL, ARVEJA VERDE, REMOLACHA, HABICHUELA, AGUACATE, PIMENTON, COLIFLOR, BROCOLI, ZANAHORIA		1	15 g cada verdura (total ensalada 45 g)	15 g cada verdura (total ensalada 45 g)	6 Cdas Soperas Colmadas	Este tipo de verduras irán cocidas acompañando las carnes o tubérculos (papa). Se debe ofrecer la espinaca, brócoli y aguacate en la frecuencia establecida en el ciclo aprobado.
BEBIDA JUGO DE FRUTA	SORBETES DE FRUTA	GRUPO A: SORBETES DE FRUTA (BANANO, GUAYABA, MANGO, MORA)	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 40 g fruta)		1 Vaso mediano	Las frutas sólo se podrán intercambiar entre las frutas del mismo grupo que el equipo del área nutricional de la ETC asignó. Estas bebidas lácteas sólo se pueden intercambiar entre si y deben llevar leche al 50% (100cc o 13g de leche),
		GRUPO B: SORBETES DE FRUTA (FRESA, GUÁNABANA, CURUBA)	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 40) g fruta)		1 Vaso mediano	
	JUGOS DE FRUTA	GRUPO A: JUGO DE FRUTA (GUAYABA, MANDARINA, TOMATE DE ÁRBOL, PIÑA, MANGO)	1	200 cc total (200 cc agua y 60 g fruta)		1 Vaso mediano	
		GRUPO B: JUGO DE FRUTA (MARACUYÁ, LULO, NARANJA)	1	200 cc total (200 cc agua y 60 g fruta)		1 Vaso mediano	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE EN JUGO		1	100cc líquida o 13g en polvo		1/2 vaso leche líquida y 1 Cda sopera colmada leche en polvo	Estos dos lácteos se pueden intercambiar entre si garantizando el servido adecuado o separado del queso, de tal manera que no afecte la aceptación por parte de la comunidad beneficiaria.
	QUESO CUAJADA, QUESO CREMA, QUESO DOBLE CREMA, QUESO CAMPESINO, QUESO MOZARELLA		1	17g		1 tajada delgada	
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA O MORENA		1	7g		1 Cda Sopera	Las bebidas pueden ser endulzadas con panela en caso tal de no contar con azúcar.
	PANELA		1	3g a 5g		1 Cda Sopera	
GRASAS	ACEITE DE SOYA, DE CÁNOLA, DE GIRASOL, MAÍZ		1	6cc a 15cc		1/2 Cdita a 1 Cda Sopera	Sólo se permitirán este tipo de aceites o la mezcla entre estos mismos. Por ende, un tipo de estos se puede intercambiar por otro en la cantidad total establecida en el menú. La cantidad dada por intercambio corresponde al promedio diario según Res 0003/26
	MARGARINA		1	2g a 3g		Media Cdita	Este tipo de grasas solidificadas se podrán intercambiar entre si exclusivamente en las preparaciones que las tienen programadas dentro de sus ingredientes, en ningún caso se permitirá el cambio de aceite por este tipo de grasas.
	MANTEQUILLA		1	2g a 3g		Media Cdita	

Nota:

- Todas las condiciones establecidas para intercambiar alimentos o menús están consignadas en el Protocolo de Intercambios Nutricionales Anexo 25.

- Los cambios de menú deben garantizar que se mantenga la variedad en el ciclo de menús y los productos a ofrecer deben de ser de marcas previamente aprobadas por el Equipo Técnico de la ETC..

- Todo cambio que se realice debe garantizar el cumplimiento de la adecuación calórica y nutricional, también las frecuencias de entrega semanal como lo establece la Res 335/21 para esta modalidad.

- Todos los gramajes de verduras, tubérculos (según preparación), raíces, plátanos y frutas fueron referidos en neto crudo, para obtener el peso bruto el operador debe aplicar el porcentaje de parte comestible dado por la Tabla de Composición de Alimentos ICBF 2018 o la tabla de composición nutricional nacional que se use en caso de que la primera no contenga algún alimento.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REVISA POR PARTE DE LA ETC A LA LISTA DE INTERCAMBIOS	**GABRIELA GIRALDO MARTÍNEZ - ANA CAROLINA AGUADO OVIEDO**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**1005964870-1151961148**
REVISÓ Y APROBÓ:			

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

Alimentos para Aprender

F1.6 FORMATO LISTA DE INTERCAMBIO

ANEXO 10.3 MODALIDAD ALMUERZO JORNADA ÚNICA NIVEL CUARTO Y QUINTO

GRUPO DE EDAD	NIVEL CUARTO Y QUINTO		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO	VALLE DEL CAUCA		**MUNICIPIO**	SANTIAGO DE CALI	
GRUPO ETNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X

COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO		No. DE INTERCAMBIO	TAMAÑO DE LA PORCIÓN EN PESO NETO CRUDO (g o cc)	TAMAÑO DE LA PORCIÓN EN PESO COCIDO (g o cc)	TAMAÑO DE LA PORCIÓN COCIDA EN MEDIDA CASERA	OBSERVACIONES
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO		1	65g	41 g a 49 g	4 Cdas soperas colmadas	Las carnes de res y de cerdo sólo se deben ofrecer en los cortes establecidos por la Res 0003/26. Las preparaciones proteicas de orígen animal no podrán ser intercambiadas por preparaciones proteicas de orígen vegetal. Se debe ofrecer la carne de res en la frecuencia establecida en el ciclo aprobado (2 veces)
	HUEVO DE GALLINA		1	65g	65 g - 77 g	1 Unid grande	
	CARNE DE CERDO		1	65g	48g - 53g	3 Cucharadas soperas colmadas	
	CARNE DE RES		1	65g	50 g	3 a 4 Cucharadas soperas colmadas	
	ATÚN EN AGUA, ATÚN EN ACEITE		1	65g	65g	5 Cucharadas soperas rasas	
LEGUMINOSAS	FRÍJOL, LENTEJAS, GARBANZOS, BLANQUILLOS, ARVEJA SECA		1	40g	78 g - 140 g	1/2 cucharón	La arveja verde seca podrá ser utilizada como verdura entre las ensaladas o preparaciones de verdura cocida, en cuyo caso no cumplirá estrictamente el gramaje del intercambio de leguminosa. No se permitirá ofrecer este grupo de alimentos en menús donde la bebida tenga leche.
CEREAL	ARROZ BLANCO, ARROZ CON FIDEOS, ARROZ CON PAPA, ARROZ VERDE Y ARROZ CON VERDURAS		1	46 g	106 g - 159 g	6 a 10 cucharas soperas colmadas	En el caso del arroz con verduras o papa, este se debe intercambiar por otra verdura o papa respectivamente, no por arroz solo.
	PASTAS ALIMENTICIAS TIPO FIDEOS		1/4	Fideos entre arroz 15g a 20g	28g	2 Cucharadas colmadas	Los fideos sólo se ofrecerán mezclados entre el arroz en menor proporción para dar variedad y su cantidad hará parte del intercambio de arroz..
	PASTAS ALIMENTICIAS ESPAGUETTIS, MACARRONES, TORNILLITOS, PENNE, TALLARINES, CONCHAS.		1	46g - 65g	143 g - 205 g	2/3 pocillo chocolatero	Será intercambio del arroz sólo en situaciones de contingencia que afecten la disponibilidad de dicho cereal.
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COMÚN		1	80g - 100g	Chips o Francesa: 60 g - 68 g Cocido: 79 g - 99 g	Chips o Francesa: 7 bastones pequeños Cocida: 1 papa mediana	
	PAPA CRIOLLA		1	85g	Cocida: 79 g Dorada: 64 g Frito: 60 g	4 Unid pequeñas o 3 medianas	
	PLÁTANO HARTÓN MADURO		1	70g - 80g	Tajadas: 50 g Patacón: 63 g Frito: 56 g Sancochado: 82 g	Cocido: 1/4 a 1/2 Unid pequeña. Frito: 3 a 5 tajadas	La preparación correspondiente a tajadas de plátano maduro con queso solo podrá ser intercambiado por patacón con queso.
	PLÁTANO HARTÓN VERDE		1	80 g	Patacón: 51 g Frito: 52 g	6 Rodajas tipo Monedita	Su preparación debe ser frita solamente (patacón, tostada o moneditas).
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	VERDURAS DE HOJA COMO ESPINACA, LECHUGA, REPOLLO BLANCO O MORADO, APIO, ACELGAS, CILANTRO,TOMATE, CEBOLLA, PEPINO COHOMBRO		1	15 g cada verdura (total ensalada 45 g)	15 g cada verdura (total ensalada 45 g)	6 Cdas Soperas Colmadas	Las frutas que hagan parte de la ensalada serán tomadas como parte de este intercambio. Las frutas ingrediente de una ensalada podrán ser intercambiadas por otra fruta con similares características organolépticas para no alterar la presentación de la ensalada originalmente programada.
	AHUYAMA O ZAPALLO, ZUCCHINI O CALABACÍN ESPAÑOL, ARVEJA VERDE, REMOLACHA, HABICHUELA, AGUACATE, PIMENTON, COLIFLOR, BROCOLI, ZANAHORIA		1	15 g cada verdura (total ensalada 45 g)	15 g cada verdura (total ensalada 45 g)	6 Cdas Soperas Colmadas	Este tipo de verduras irán cocidas acompañando las carnes o tubérculos (papa). Se debe ofrecer la espinaca, brócoli y aguacate en la frecuencia establecida en el ciclo aprobado.
BEBIDA JUGO DE FRUTA	SORBETES DE FRUTA	GRUPO A: SORBETES DE FRUTA (BANANO, GUAYABA, MANGO, MORA)	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 40 g fruta)		1 Vaso mediano	Las frutas sólo se podrán intercambiar entre las frutas del mismo grupo que el equipo del área nutricional de la ETC asignó. Estas bebidas lácteas sólo se pueden intercambiar entre si y deben llevar leche al 50% (100cc o 13g de leche),
		GRUPO B: SORBETES DE FRUTA (FRESA, GUÁNABANA, CURUBA)	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 40 g fruta)		1 Vaso mediano	
	JUGOS DE FRUTA	GRUPO A: JUGO DE FRUTA (GUAYABA, MANDARINA, TOMATE DE ÁRBOL, PIÑA, MANGO)	1	200 cc total (200 cc agua y 60 g fruta)		1 Vaso mediano	
		GRUPO B: JUGO DE FRUTA (MARACUYÁ, LULO, NARANJA)	1	200 cc total (200 cc agua y 60 g fruta)		1 Vaso mediano	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE EN JUGO		1	100cc líquida o 13g en polvo		1/2 vaso leche líquida y 1 Cda sopera colmada leche en polvo	Estos dos lácteos se pueden intercambiar entre si garantizando el servido adecuado o separado del queso, de tal manera que no afecte la aceptación por parte de la comunidad beneficiaria.
	QUESO CUAJADA, QUESO CREMA, QUESO DOBLE CREMA, QUESO CAMPESINO, QUESO MOZARELLA		1	30g		2 tajadas delgadas	
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA O MORENA		1	7g		1 Cda Sopera	Las bebidas pueden ser endulzadas con panela en caso tal de no contar con azúcar.
	PANELA		1	6g a 8g		1 Cda Sopera	
GRASAS	ACEITE DE SOYA, DE CÁNOLA, DE GIRASOL, MAÍZ		1	9cc a 19cc		1 a 2 Cdas rasas	Sólo se permitirán este tipo de aceites o la mezcla entre estos mismos. Por ende, un tipo de estos se puede intercambiar por otro en la cantidad total establecida en el menú. La cantidad dada por intercambio corresponde al promedio diario según Res 0003/26
	MARGARINA		1	3g a 4g		Media a 1 Cdita	Este tipo de grasas solidificadas se podrán intercambiar entre si exclusivamente en las preparaciones que las tienen programadas dentro de sus ingredientes, en ningún caso se permitirá el cambio de aceite por este tipo de grasas.
	MANTEQUILLA		1	3g a 4g		Media a 1 Cdita	

Nota:

- Todas las condiciones establecidas para intercambiar alimentos o menús están consignadas en el Protocolo de Intercambios Nutricionales Anexo 25.

- Los cambios de menú deben garantizar que se mantenga la variedad en el ciclo de menús y los productos a ofrecer deben de ser de marcas previamente aprobadas por el Equipo Técnico de la ETC..

- Todo cambio que se realice debe garantizar el cumplimiento de la adecuación calórica y nutricional, también las frecuencias de entrega semanal como lo establece la Res 335/21 para esta modalidad.

- Todos los gramajes de verduras, tubérculos (según preparación), raíces, plátanos y frutas fueron referidos en neto crudo, para obtener el peso bruto el operador debe aplicar el porcentaje de parte comestible dado por la Tabla de Composición de Alimentos ICBF 2018 o la tabla de composición nutricional nacional que se use en caso de que la primera no contenga algún alimento.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REVISA POR PARTE DE LA ETC A LA LISTA DE INTERCAMBIOS	**GABRIELA GIRALDO MARTÍNEZ - ANA CAROLINA AGUADO OVIEDO**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**1005964870-1151961148**
REVISÓ Y APROBÓ:			

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

Alimentos para Aprender

F1.6 FORMATO LISTA DE INTERCAMBIO

ANEXO 10.3 MODALIDAD ALMUERZO JORNADA ÚNICA NIVEL SECUNDARIA

GRUPO DE EDAD	NIVEL SECUNDARIA		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO	VALLE DEL CAUCA		**MUNICIPIO**	SANTIAGO DE CALI	
GRUPO ETNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X

COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO		No. DE INTERCAMBIO	TAMAÑO DE LA PORCIÓN EN PESO NETO CRUDO (g o cc)	TAMAÑO DE LA PORCIÓN EN PESO COCIDO (g o cc)	TAMAÑO DE LA PORCIÓN COCIDA EN MEDIDA CASERA	OBSERVACIONES
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO		1	80g	50 g a 60 g	3 a 4 Cdas soperas	Las carnes de res y de cerdo sólo se deben ofrecer en los cortes establecidos por la Res 0003/26. Las preparaciones proteicas de orígen animal no podrán ser intercambiadas por preparaciones proteicas de orígen vegetal. Se debe ofrecer la carne de res en la frecuencia establecida en el ciclo aprobado (2 veces)
	HUEVO DE GALLINA		1	80g	78 g - 96 g	1 y media Unid	
	CARNE DE CERDO		1	80g	59 g - 61 g	3 a 4 Cucharadas soperas	
	CARNE DE RES		1	80g	62 g	4 a 5 Cucharadas soperas	
	ATÚN EN AGUA, ATÚN EN ACEITE		1	80g	80g	Un poco más de 1/2 lata por 120g	
LEGUMINOSAS	FRÍJOL, LENTEJAS, GARBANZOS, BLANQUILLOS, ARVEJA SECA		1	50g	97g - 175g	1/2 Cucharón	La arveja verde seca podrá ser utilizada como verdura entre las ensaladas o preparaciones de verdura cocida, en cuyo caso no cumplirá estrictamente el gramaje del intercambio de leguminosa. No se permitirá ofrecer este grupo de alimentos en menús donde la bebida tenga leche.
CEREALES	ARROZ BLANCO, ARROZ CON FIDEOS, ARROZ CON PAPA, ARROZ VERDE Y ARROZ CON VERDURAS		1	70g	115g a 216g	1 pocillo chocolatero bajo a colmado	En el caso del arroz con verduras o papa, este se debe intercambiar por otra verdura o papa respectivamente, no por arroz solo.
	PASTAS ALIMENTICIAS TIPO FIDEOS		1/6	Fideos entre arroz 15g a 20g	28g	2 Cucharadas colmadas	Los fideos sólo se ofrecerán mezclados entre el arroz en menor proporción para dar variedad y su cantidad hará parte del intercambio de arroz..
	PASTAS ALIMENTICIAS ESPAGUETTIS, MACARRONES, TORNILLITOS, PENNE, TALLARINES, CONCHAS.		1	56g - 80g	173 g - 254 g	1 pocillo chocolatero bajo a colmado	Será intercambio del arroz sólo en situaciones de contingencia que afecten la disponibilidad de dicho cereal.
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COMÚN		1	100g - 120g	Chips o Francesa: 75 g - 86 g Cocido: 109 g - 122 g	Chips o Francesa: 8 bastones pequeños Cocida: 1 y 1/4 de papa mediana	
	PAPA CRIOLLA		1	115g	Cocida: 114 g Dorada: 92 g Frito: 86 g	Cocida y frita 3 Unids medianas	
	PLÁTANO HARTÓN MADURO		1	90g - 110g	Tajadas: 63 g - 69 g Patacón: 79 g - 87 g Frito: 70 g - 77 g Sancochado: 103 g - 113 g	Cocido: 1/4 a 1/2 Unid mediana. Frito: 4 a 6 tajadas medianas a grandes	La preparación correspondiente a tajadas de plátano maduro con queso solo podrá ser intercambiado por patacón con queso.
	PLÁTANO HARTÓN VERDE		1	100g	Patacón: 64 g Frito: 65 g	7 Rodajas tipo Monedita	Su preparación debe ser frita solamente (patacón, tostada o moneditas).
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	VERDURAS DE HOJA COMO ESPINACA, LECHUGA, REPOLLO BLANCO O MORADO, APIO, ACELGAS, CILANTRO,TOMATE, CEBOLLA, PEPINO COHOMBRO		1	20 g cada verdura (total ensalada 60 g)	20 g cada verdura (total ensalada 60 g)	7 Cdas Soperas Colmadas	Las frutas que hagan parte de la ensalada serán tomadas como parte de este intercambio. Las frutas ingrediente de una ensalada podrán ser intercambiadas por otra fruta con similares características organolépticas para no alterar la presentación de la ensalada originalmente programada.
	AHUYAMA O ZAPALLO, ZUCCHINI O CALABACÍN ESPAÑOL, ARVEJA VERDE, REMOLACHA, HABICHUELA, AGUACATE, PIMENTON, COLIFLOR, BROCOLI, ZANAHORIA		1	20 g cada verdura (total ensalada 60 g)	20 g cada verdura (total ensalada 60 g)	7 Cdas Soperas Colmadas	Este tipo de verduras irán cocidas acompañando las carnes o tubérculos (papa). Se debe ofrecer la espinaca, brócoli y aguacate en la frecuencia establecida en el ciclo aprobado.
BEBIDA JUGO DE FRUTA	SORBETES DE FRUTA	GRUPO A: SORBETES DE FRUTA (BANANO, GUAYABA, MANGO, MORA)	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 40 g fruta)		1 Vaso mediano	Las frutas sólo se podrán intercambiar entre las frutas del mismo grupo que el equipo del área nutricional de la ETC asignó. Estas bebidas lácteas sólo se pueden intercambiar entre si y deben llevar leche al 50% (100cc o 13g de leche),
		GRUPO B: SORBETES DE FRUTA (FRESA, GUÁNABANA, CURUBA)	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 40 g fruta)		1 Vaso mediano	
	JUGOS DE FRUTA	GRUPO A: JUGO DE FRUTA (GUAYABA, MANDARINA, TOMATE DE ÁRBOL, PIÑA, MANGO)	1	200 cc total (200 cc agua y 60 g fruta)		1 Vaso mediano	
		GRUPO B: JUGO DE FRUTA (MARACUYÁ, LULO, NARANJA)	1	200 cc total (200 cc agua y 60 g fruta)		1 Vaso mediano	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE EN JUGO		1	110cc líquida o 15g en polvo		1/2 vaso leche líquida y 2 Cditas colmadas leche en polvo	Estos dos lácteos se pueden intercambiar entre si garantizando el servido adecuado o separado del queso, de tal manera que no afecte la aceptación por parte de la comunidad beneficiaria.
	QUESO CUAJADA, QUESO CREMA, QUESO DOBLE CREMA, QUESO CAMPESINO, QUESO MOZARELLA		1	35g		2 tajadas delgadas	
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA O MORENA		1	8g a 10g		1 Cda Sopera rasa	Las bebidas pueden ser endulzadas con panela en caso tal de no contar con azúcar.
	PANELA		1	8g a 10g		1 Cda Sopera rasa	
GRASAS	ACEITE DE SOYA, DE CÁNOLA, DE GIRASOL, MAÍZ		1	12cc a 23cc		1 a 2 Cdas Soperas	Sólo se permitirán este tipo de aceites o la mezcla entre estos mismos. Por ende, un tipo de estos se puede intercambiar por otro en la cantidad total establecida en el menú. La cantidad dada por intercambio corresponde al promedio diario según Res 0003/26
	MARGARINA		1	3 a 5g		Media a 1 Cdita	Este tipo de grasas solidificadas se podrán intercambiar entre si exclusivamente en las preparaciones que las tienen programadas dentro de sus ingredientes, en ningún caso se permitirá el cambio de aceite por este tipo de grasas.
	MANTEQUILLA		1	3 a 5g		Media a 1 Cdita	

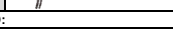
Nota:

- Todas las condiciones establecidas para intercambiar alimentos o menús están consignadas en el Protocolo de Intercambios Nutricionales Anexo 25.

- Los cambios de menú deben garantizar que se mantenga la variedad en el ciclo de menús y los productos a ofrecer deben de ser de marcas previamente aprobadas por el Equipo Técnico de la ETC..

- Todo cambio que se realice debe garantizar el cumplimiento de la adecuación calórica y nutricional, también las frecuencias de entrega semanal como lo establece la Res 335/21 para esta modalidad.

- Todos los gramajes de verduras, tubérculos (según preparación), raices, plátanos y frutas fueron referidos en neto crudo, para obtener el peso bruto el operador debe aplicar el porcentaje de parte comestible dado por la Tabla de Composición de Alimentos ICBF 2018 o la tabla de composición nutricional nacional que se use en caso de que la primera no contenga algún alimento.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REVISA POR PARTE DE LA ETC A LA LISTA DE INTERCAMBIOS	**GABRIELA GIRALDO MARTÍNEZ - ANA CAROLINA AGUADO OVIEDO**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**1005964870- 1151961148**
REVISÓ Y APROBÓ:			

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

Alimentos para Aprender

F1.6 FORMATO LISTA DE INTERCAMBIO

ANEXO 10.3 MODALIDAD ALMUERZO JORNADA ÚNICA NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO

GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO	VALLE DEL CAUCA		**MUNICIPIO**	SANTIAGO DE CALI	
GRUPO ETNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X

COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO		No. DE INTERCAMBIO	TAMAÑO DE LA PORCIÓN EN PESO NETO CRUDO (g o cc)	TAMAÑO DE LA PORCIÓN EN PESO COCIDO (g o cc)	TAMAÑO DE LA PORCIÓN COCIDA EN MEDIDA CASERA	OBSERVACIONES
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO		1	90 g	57 g a 68 g	4 a 5 Cdas soperas	Las carnes de res y de cerdo sólo se deben ofrecer en los cortes establecidos por la Res 0003/26. Las preparaciones proteicas de orígen animal no podrán ser intercambiadas por preparaciones proteicas de orígen vegetal. Se debe ofrecer la carne de res en la frecuencia establecida en el ciclo aprobado (2 veces)
	HUEVO DE GALLINA		1	90g	89 g - 108 g	1 y 1/2 unids	
	CARNE DE CERDO		1	90g	68 g - 72 g	4 a 5 Cucharadas soperas	
	CARNE DE RES		1	90g	69 g	4 a 6 Cucharadas soperas	
	ATÚN EN AGUA, ATÚN EN ACEITE		1	90g	90g	2/3 de lata por 120g	
LEGUMINOSAS	FRÍJOL, LENTEJAS, GARBANZOS, BLANQUILLOS, ARVEJA SECA		1	60 g	106 g - 200 g	1 cucharón	La arveja verde seca podrá ser utilizada como verdura entre las ensaladas o preparaciones de verdura cocida, en cuyo caso no cumplirá estrictamente el gramaje del intercambio de leguminosa. No se permitirá ofrecer este grupo de alimentos en menús donde la bebida tenga leche.
CEREALES	ARROZ BLANCO, ARROZ CON FIDEOS, ARROZ CON PAPA, ARROZ VERDE Y ARROZ CON VERDURAS		1	80g	124 g a 253 g	1 pocillo chocolatero colmado	En el caso del arroz con verduras o papa, este se debe intercambiar por otra verdura o papa respectivamente, no por arroz solo.
	PASTAS ALIMENTICIAS TIPO FIDEOS		1/6	Fideos entre arroz 20g a 25g	28g	2 Cucharadas colmadas	Los fideos sólo se ofrecerán mezclados entre el arroz en menor proporción para dar variedad y su cantidad hará parte del intercambio de arroz..
	PASTAS ALIMENTICIAS ESPAGUETTIS, MACARRONES, TORNILLITOS, PENNE, TALLARINES, CONCHAS.		1	80g - 95g	245 g - 303 g	1 pocillo chocolatero colmado	Será intercambio del arroz sólo en situaciones de contingencia que afecten la disponibilidad de dicho cereal.
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COMÚN		1	120g - 140g	Chips o Francesa: 83 g - 101 g Cocido: 119 g - 139 g	Chips o Francesa: 9 bastones pequeños Cocida: 1 y 1/2 de papa mediana	
	PAPA CRIOLLA		1	120g	Cocida: 119 g Dorada: 96 g Frito: 90 g	Cocida y dorada 4 a 5 Unids grandes	
	PLÁTANO HARTÓN MADURO		1	100g - 120g	Tajadas: 69 g - 76 g Patacón: 87 g - 95 g Frito: 77 g - 84 g Sancochado: 113 g - 124 g	Cocido: 1/2 Unid mediana. Frito: 4 a 5 tajadas medianas a grandes	La preparación correspondiente a tajadas de plátano maduro con queso solo podrá ser intercambiado por patacón con queso.
	PLÁTANO HARTÓN VERDE		1	110g	Patacón: 70 g Frito: 72 g	8 Rodajas tipo Monedita	Su preparación debe ser frita solamente (patacón, tostada o moneditas).
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	VERDURAS DE HOJA COMO ESPINACA, LECHUGA, REPOLLO BLANCO O MORADO, APIO, ACELGAS, CILANTRO,TOMATE, CEBOLLA, PEPINO COHOMBRO		1	20 g cada verdura (total ensalada 60 g)	20 g cada verdura (total ensalada 60 g)	9 Cdas Soperas Colmadas	Las frutas que hagan parte de la ensalada serán tomadas como parte de este intercambio. Las frutas ingrediente de una ensalada podrán ser intercambiadas por otra fruta con similares características organolépticas para no alterar la presentación de la ensalada originalmente programada.
	AHUYAMA O ZAPALLO, ZUCCHINI O CALABACÍN ESPAÑOL, ARVEJA VERDE, REMOLACHA, HABICHUELA, AGUACATE, PIMENTON, COLIFLOR, BROCOLI, ZANAHORIA		1	20 g cada verdura (total ensalada 60 g)	20 g cada verdura (total ensalada 60 g)	9 Cdas Soperas Colmadas	Este tipo de verduras irán cocidas acompañando las carnes o tubérculos (papa). Se debe ofrecer la espinaca, brócoli y aguacate en la frecuencia establecida en el ciclo aprobado.
BEBIDA JUGO DE FRUTA	SORBETES DE FRUTA	GRUPO A: SORBETES DE FRUTA (BANANO, GUAYABA, MANGO, MORA)	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 40 g fruta)		1 Vaso mediano	Las frutas sólo se podrán intercambiar entre las frutas del mismo grupo que el equipo del área nutricional de la ETC asignó. Estas bebidas lácteas sólo se pueden intercambiar entre si y deben llevar leche al 50% (100cc o 13g de leche),
		GRUPO B: SORBETES DE FRUTA (FRESA, GUÁNABANA, CURUBA)	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 40 g fruta)		1 Vaso mediano	
	JUGOS DE FRUTA	GRUPO A: JUGO DE FRUTA (GUAYABA, MANDARINA, TOMATE DE ÁRBOL, PIÑA, MANGO)	1	200 cc total (200 cc agua y 60 g fruta)		1 Vaso mediano	
		GRUPO B: JUGO DE FRUTA (MARACUYÁ, LULO, NARANJA)	1	200 cc total (200 cc agua y 60 g fruta)		1 Vaso mediano	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE EN JUGO		1	110cc líquida o 15g en polvo		1/2 vaso leche líquida y 2 Cditas colmadas leche en polvo	Estos dos lácteos se pueden intercambiar entre si garantizando el servido adecuado o separado del queso, de tal manera que no afecte la aceptación por parte de la comunidad beneficiaria.
	QUESO CUAJADA, QUESO CREMA, QUESO DOBLE CREMA, QUESO CAMPESINO, QUESO MOZARELLA		1	45g		3 tajada mediana	
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA O MORENA		1	8g a 10g		1 Cda Sopera rasa	Las bebidas pueden ser endulzadas con panela en caso tal de no contar con azúcar.
	PANELA		1	8g a 10g		1 Cda Sopera rasa	
GRASAS	ACEITE DE SOYA, DE CÁNOLA, DE GIRASOL, MAÍZ		1	13cc a 27cc		3 a 5 Cdas Soperas	Sólo se permitirán este tipo de aceites o la mezcla entre estos mismos. Por ende, un tipo de estos se puede intercambiar por otro en la cantidad total establecida en el menú. La cantidad dada por intercambio corresponde al promedio diario según Res 0003/26
	MARGARINA		1	3g a 5g		Media a 1 Cdita	Este tipo de grasas solidificadas se podrán intercambiar entre si exclusivamente en las preparaciones que las tienen programadas dentro de sus ingredientes, en ningún caso se permitirá el cambio de aceite por este tipo de grasas.
	MANTEQUILLA		1	3g a 5g		Media a 1 Cdita	

Nota:

- Todas las condiciones establecidas para intercambiar alimentos o menús están consignadas en el Protocolo de Intercambios Nutricionales Anexo 25.

- Los cambios de menú deben garantizar que se mantenga la variedad en el ciclo de menús y los productos a ofrecer deben de ser de marcas previamente aprobadas por el Equipo Técnico de la ETC..

- Todo cambio que se realice debe garantizar el cumplimiento de la adecuación calórica y nutricional, también las frecuencias de entrega semanal como lo establece la Res 335/21 para esta modalidad.

- Todos los gramajes de verduras, tubérculos (según preparación), raíces, plátanos y frutas fueron referidos en neto crudo, para obtener el peso bruto el operador debe aplicar el porcentaje de parte comestible dado por la Tabla de Composición de Alimentos ICBF 2018 o la tabla de composición nutricional nacional que se use en caso de que la primera no contenga algún alimento.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REVISA POR PARTE DE LA ETC A LA LISTA DE INTERCAMBIOS	**GABRIELA GIRALDO MARTÍNEZ - ANA CAROLINA AGUADO OVIEDO**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**1005964870-1151961148**
REVISÓ Y APROBÓ:			