F1.6 FORMATO LISTA DE INTERCAMBIO

ANEXO 10.2 COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO 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
BEBIDA LÁCTEA	SORBETES DE FRUTA	GRUPO A: SORBETES DE FRUTA (BANANO, GUAYABA, MANGO)	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 40 g fruta)	200cc	1 Vaso	Las bebidas lácteas deben llevar leche al 50%, lo cual equivale a: leche líquida 100cc o medio vaso, leche en polvo 15 g o 1 y 1/2 cucharada sopera colmada. Cuando se intercambie una bebida láctea por un jugo de fruta, este deberá ir acompañado de un alimento lácteo, ya sea en el componente proteico, cereal acompañante o con la fruta. Este alimento lácteo debe ser queso (30 g) o yogur (100 cc). Se aclara que los sorbetes de fruta, jugos de fruta y bebidas lácteas calientes únicamente podrán ser intercambiados entre preparaciones del mismo grupo, de acuerdo con su clasificación en las listas de intercambios. No se permite el intercambio entre sorbetes de fruta y bebidas lácteas calientes, dado que, aunque puedan presentar equivalencias en aporte calórico, difieren en composición de micronutrientes, contenido de fibra dietaria y costo. Solo en casos de contingencia debidamente justificados podrá autorizarse un intercambio entre grupos, previa validación técnica y aprobación del ente territorial.
		GRUPO B: SORBETES DE FRUTA (FRESA, GUÁNABANA, CURUBA)	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 40 g fruta)			
	JUGOS DE FRUTA	GRUPO A: JUGO DE FRUTA (GUAYABA, MANGO, MANDARINA, TOMATE DE ÁRBOL, PIÑA)	1	200 cc total (200 cc agua y 40 g fruta)			
		GRUPO B: JUGO DE FRUTA (MARACUYÁ, LULO, NARANJA, GUÁNABANA)	1	200 cc total (200 cc agua y 40 g fruta)			
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNES	PECHUGA DE POLLO, CARNE DE CERDO, CARNE DE RES	1	30 g	Según lo establecido en las guías de preparación	2 cucharadas soperas colmadas	Realizar intercambios por alimentos del mismo grupo de alimentos. (Carnes - Huevo, quesos, leguminosas) El arroz con pollo es una preparación mixta la cual debe ser ofrecida con la totalidad de sus componentes establecidos en la guía de preparación.
	ARROZ CON POLLO		1 cereal + 1 alimento proteico	69g	85g	Medio pocillo chocolatero	
	HUEVO, QUESOS, LEGUMINOSAS	HUEVO REVUELTO CON TOMATE, HUEVO REVUELTO CON TOMATE Y CEBOLLA, QUESO CUAJADA, QUESO CREMA, QUESO CAMPESINO, QUESO MOZARRELA, FRIJOLES, LENTEJAS	1	15g - 30g	Según lo establecido en las guías de preparación	Queso y huevo 1/2 unidad Leguminosas 1/2 cucharon	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**PAN TAJADO** TIPOS BLANCO, DE LECHE, INTEGRAL		1	20g a 40g		1 a 2 Tajadas c/u de 20g	Sólo puede ser intercambiado por arepa.
	PAN BLANCO NO TAJADO DE SAL TIPO "BLANDITO", ALIÑADO, INTEGRAL, HAMBURGUESA		1	20g a 60g		1 Unid pequeña	Sólo puede ser intercambiado por arepa.
	ACOMPAÑANTES ELABORADOS CON HARINA DE TRIGO EN FRITURA TIPO MACITAS, AREPUELAS, TORTILLA, DEDOS DE QUESO		1	15g	30g	1 Unid Pequeña	Sólo serán intercambiados por arepa o pan.
	ARROZ BLANCO, ARROZ CON FIDEOS, ARROZ CON CILANTRO, ARROZ CON PEREJIL, ARROZ CON PIMENTÓN, ARROZ CON HABICHUELA, ARROZ CON ZANAHORIA		1	20g	46g	5 cucharadas soperas colmadas o 1 pocillo tintero colmado.	Este tipo de cereal sólo podrá ser intercambiado por espaguettis. Si el arroz lleva verdura cocida, esta no hará parte del intercambio de cereal acompañante, deberá ir en proporción mínima de 10% y máxima 20% y no hará parte de la porción de verdura cruda que la ETC ha querido ofrecer a la semana. Cuando el arroz va con fideos, estos harán parte del intercambio del cereal acompañante.
	ARROZ CON LECHE		1 cereales + 1 alimento proteico	20g	46g	5 cucharadas soperas colmadas	El arroz con leche debe ofrecerse con todos sus componentes
	PASTAS ALIMENTICIAS (SPAGUETTIS, MACARRONES, TALLARINES)		1	20g	55g	1 pocillo tintero colmado	Los espaguettis o demás tipos de pastas alimenticias irán acompañados de arroz por hábitos de consumo regional.
	PAPA COMÚN		1	10g - 40g	Chips 3g a 12g Francesa 4g a 16g Cocido 10g a 40g	Dorada: Media unidad pequeña o 2 cascos dorados pequeños. Cocida: media unid pequeña	Deberán ir acompañados de arroz o pan en el caso del sándwich, en tal caso estós tubérculos irán dorados.
	PAPA CRIOLLA		1	10 g - 20 g	Cocido 10g - 20g Dorado 8g - 16g Frito 8g - 15g	Una unidad pequeña cocida o dorada	
	PLÁTANO HARTÓN MADURO		1	20g - 30g	Tajadas 13g - 19g Patacón 16g - 24g Frito 14g - 21g Sancochado 21g - 31g	Un trozo pequeño cocido o 1 tajada pequeña frita	Deberá ir acompañado de arroz o pan, en el caso del sándwich o hamburguesa. Cuando este acompañado de pan, se ofrecerá en preparación frita.
	PLÁTANO HARTÓN VERDE		1	15 g - 50 g	Patacón 10g - 32g Frito 10g - 33g	2 rodajas tipo moneda	Deberá ir únicamente en preparación frita acompañado de arroz o pan, en el caso del sándwich.
ENSALADA	LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, HABICHUELA, ESPINACA, REPOLLO BLANCO O MORADO, APIO, ACELGAS, CILANTRO, CEBOLLA, PEPINO COHOMBRO		1	25g	25g	3 cucharadas soperas colmada	Estas verduras irán crudas en su mayoría y en preparacion ensalada. Se debe respetar la frecuencia por ciclo de la espinaca y el brócoli.
FRUTA ENTERA	GRUPO A: PAPAYA, BANANO, PIÑA, MANDARINA, MANGO		1	Neto: Papaya 40g - 80g, Piña 10g - 80g, Mango 10g - 80g Bruto: Banano 86g, Mandarina 114g.		Papaya ¼ taza a ½ taza, Piña 1 a 5 cuadritos, Mango 1 cuadrito a ½ taza, Banano pequeño, Mandarina una mediana.	Las frutas sólo se podrán intercambiar entre las frutas del mismo grupo que el equipo del área nutricional de la ETC asignó. Sólo se aceptará el intercambio de las frutas del grupo A por las del grupo B pero no al contrario. Pese a los cambios que se realicen, en un ciclo se debe garantizar la entrega de las frutas pera, manzana, sandía y granadilla en la frecuencia establecida por el ciclo aprobado, de forma tal que estos cambios no disminuyan la variedad del ciclo.
	GRUPO B: PERA, MANZANA, GRANADILLA, SANDÍA		1	Neto: Sandia 80g Bruto: Pera 94g, Manzana 94g, Granadilla 100g.		Sandía 1 taza en cuadritos, Pera una mediana, Manzana una mediana, Granadilla una unidad.	
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA O MORENA		1	5g		1/2 Cda Sopera	Las bebidas lácteas deben ser endulzadas de preferencia con azúcar y sólo en caso de escasez de este se reemplazará por panela.
	PANELA		1	10g		1 Cda Sopera	
GRASAS	ACEITE DE SOYA, DE CÁNOLA, DE GIRASOL Y MAÍZ		1	2 a 7cc		Media cucharada 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 335/21.
	MARGARINA		1	2 a 7g		Media cucharada sopera	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	2 a 7g		Media cucharada sopera	

Nota:

- Todas las condiciones establecidas para intercambiar alimentos o menús están consignadas en el Protocolo de Intercambios Nutricionales Anexo 11.

- 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 0003/26 para esta modalidad.

- Todos los gramajes de verduras, tubérculos (según preparación), raíces y plátanos 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. Las futas están expresadas en pesos brutos y/o netos de acuerdo a la forma como estas se ofrecen a los usuarios, no obstante, las expresadas en peso bruto garantizan la cantidad neta establecida por las minutas patrón dadas por la Res 0003/26 para esta modalidad.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA DEL OPERADOR			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA DE LA ETC QUE PLANEA Y REVISA EL DOCUMENTO	**GABRIELA GIRALDO MARTÍNEZ - ANA CAROLINA AGUADO OVIEDO**		
FIRMA	Gabriela	**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**1005964870-1151961148**
REVISÓ Y APROBÓ:			

Alimentos para Aprender

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

F1.6 FORMATO LISTA DE INTERCAMBIO

ANEXO 10.2 COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO 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
BEBIDA LÁCTEA	SORBETES DE FRUTA	GRUPO A: SORBETES DE FRUTA (BANANO, GUAYABA)	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 40 g fruta)	200cc	1 Vaso	Las bebidas lácteas deben llevar leche al 50%, lo cual equivale a: leche líquida 100cc o medio vaso, leche en polvo 15 g o 1 y 1/2 cucharada sopera colmada. Cuando se intercambie una bebida láctea por un jugo de fruta, este deberá ir acompañado de un alimento lácteo, ya sea en el componente proteico, cereal acompañante o con la fruta. Este alimento lácteo debe ser queso (30 g) o yogur (100 cc). Se aclara que los sorbetes de fruta, jugos de fruta y bebidas lácteas calientes únicamente podrán ser intercambiados entre preparaciones del mismo grupo, de acuerdo con su clasificación en las listas de intercambios. No se permite el intercambio entre sorbetes de fruta y bebidas lácteas calientes, dado que, aunque puedan presentar equivalencias en aporte calórico, difieren en composición de micronutrientes, contenido de fibra dietaria y costo. Solo en casos de contingencia debidamente justificados podrá autorizarse un intercambio entre grupos, previa validación técnica y aprobación del ente territorial.
		GRUPO B: SORBETES DE FRUTA (MANGO, FRESA, GUÁNABANA, CURUBA)	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 40 g fruta)			
	JUGOS DE FRUTA	GRUPO A: JUGO DE FRUTA (GUAYABA, NARANJA, MANDARINA, TOMATE DE ÁRBOL, PIÑA)	1	200 cc total (200 cc agua y 40 g fruta)			
		GRUPO B: JUGO DE FRUTA (MARACUYÁ, LULO, MANGO, GUÁNABANA)	1	200 cc total (200 cc agua y 40 g fruta)			
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNES	PECHUGA DE POLLO, CARNE DE CERDO, CARNE DE RES	1	40g	26g	2 cucharadas soperas colmadas	Realizar intercambios por alimentos del mismo grupo de alimentos. (Carnes - Huevo, quesos, leguminosas) El arroz con pollo es una preparación mixta la cual debe ser ofrecida con la totalidad de sus componentes establecidos en la guia de preparación.
	ARROZ CON POLLO		1 cereal + 1 alimento proteico	96g	121g	3/4 pocillo chocolatero	
	HUEVO, QUESOS, LEGUMINOSAS	HUEVO REVUELTO CON TOMATE, HUEVO REVUELTO CON TOMATE Y CEBOLLA, QUESO CUAJADA, QUESO CREMA, QUESO CAMPESINO, QUESO MOZARRELA, FRIJOLES, LENTEJAS	1	15g - 40g		Queso y huevo 1/2 unidad Leguminosas 1/2 cucharon	
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAN TAJADO TIPOS BLANCO, DE LECHE, INTEGRAL		1	20g a 40g		1 a 2 Tajadas c/u de 20g	Sólo puede ser intercambiado por arepa.
	PAN BLANCO NO TAJADO DE SAL TIPO "BLANDITO", ALIÑADO, INTEGRAL, HAMBURGUESA		1	20g a 60g		1 Unid pequeña	Sólo puede ser intercambiado por arepa.
	ACOMPAÑANTES ELABORADOS CON HARINA DE TRIGO EN FRITURA TIPO MACITAS, AREPUELAS, TORTILLA, DEDOS DE QUESO		1	15g	30g	1 Unid Pequeña	Sólo serán intercambiados por arepa o pan.
	ARROZ BLANCO, ARROZ CON FIDEOS, ARROZ CON CILANTRO, ARROZ CON PEREJIL, ARROZ CON PIMENTÓN, ARROZ CON HABICHUELA, ARROZ CON ZANAHORIA		1	30g	69g	8 cucharadas colmadas de arroz cocido o medio pocillo chocolatero	Este tipo de cereal sólo podrá ser intercambiado por espaguettis. Si el arroz lleva verdura cocida, esta no hará parte del intercambio de cereal acompañante, deberá ir en proporción mínima de 10% y máxima 20% y no hará parte de la porción de verdura cruda que la ETC ha querido ofrecer a la semana. Cuando el arroz va con fideos, estos harán parte del intercambio del cereal acompañante.
	ARROZ CON LECHE		1 cereales + 1 alimento proteico	30g	69g	8 cucharadas colmadas de arroz cocido	El arroz con leche debe ofrecerse con todos sus componentes
	PASTAS ALIMENTICIAS (SPAGUETTIS, MACARRONES, TALLARINES)		1	20g a 30g	55g a 61g	Preparación sola 1/2 pocillo tintero.	Los espaguettis o demás tipos de pastas alimenticias irán acompañados de arroz por hábitos de consumo regional.
	PAPA COMÚN		1	25g - 50g	Chips 8g a 15g Francesa 10g a 20g Cocido 25g a 50g	Dorada: Media unidad pequeña o 2 cascos dorados pequeños. Cocida: media unid pequeña	Deberán ir acompañados de arroz o pan en el caso del sándwich, en tal caso estós tubérculos irán dorados.
	PAPA CRIOLLA		1	20g - 30g	Cocido 20g - 30g Dorado 16g - 24g Frito 15g - 23g	Una unidad pequeña cocida o dorada	
	PLÁTANO HARTÓN MADURO		1	20g - 30g	Tajadas 13g - 19g Patacón 16g - 24g Frito 14g - 21g Sancochado 21g - 31g	Cocido: 1 trozo pequeño a 1/3 de Unidad pequeña. Frito: 1 a 2 tajadas pequeñas	Deberá ir acompañado de arroz o pan, en el caso del sándwich o hamburguesa. Cuando este acompañado de pan, se ofrecerá en preparación frita.
	PLÁTANO HARTÓN VERDE		1	20 g - 70 g	Patacón 13g - 45g Frito 13g - 46g	2 rodajas tipo moneda	Deberá ir únicamente en preparación frita acompañado de arroz o pan, en el caso del sándwich.
ENSALADA	LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, HABICHUELA, ESPINACA, REPOLLO BLANCO O MORADO, APIO, ACELGAS, CILANTRO, CEBOLLA, PEPINO COHOMBRO		1	30g	30g	3 a 4 cucharadas soperas colmada	Estas verduras irán crudas en su mayoría y en preparacion ensalada. Se debe respetar la frecuencia por ciclo de la espinaca y el brócoli.
FRUTA ENTERA	GRUPO A: PAPAYA, BANANO, PIÑA, MANDARINA, MANGO		1	Neto: Papaya 55g - 110g, Piña 15g - 110g, Mango 15g - 110g Bruto: Banano 86g, Mandarina 157g.		Papaya 1 taza en cuadritos, Piña 1 taza en cuadritos, Mango 1 taza en cuadritos., Banano una unidad pequeña, Mandarina una unidad grande.	Las frutas sólo se podrán intercambiar entre las frutas del mismo grupo que el equipo del área nutricional de la ETC asignó. Sólo se aceptará el intercambio de las frutas del grupo A por las del grupo B pero no al contrario. Pese a los cambios que se realicen, en un ciclo se debe garantizar la entrega de las frutas pera, manzana, sandia y granadilla en la frecuencia establecida por el ciclo aprobado, de forma tal que estos cambios no disminuyan la variedad del ciclo.
	GRUPO B: PERA, MANZANA, GRANADILLA, SANDÍA		1	Neto: Sandia 110g Bruto: Pera 129g, Manzana 129g, Granadilla 100g.		Sandia 1 taza en cuadritos, Pera una unidad mediana, Manzana una unidad mediana, Granadilla una unidad.	
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA O MORENA		1	5g		Media cucharada sopera	Las bebidas lácteas deben ser endulzadas de preferencia con azúcar y sólo en caso de escasez de este se reemplazará por panela.
	PANELA		1	10g		Una cucharada sopera colmada	
GRASAS	ACEITE DE SOYA, DE CÁNOLA, DE GIRASOL Y MAÍZ		1	3 a 8cc		Media a una cucharada 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 335/21.
	MARGARINA		1	3 a 8g		Media a una cucharada sopera	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 8g		Media a una cucharada sopera	

Nota:

- Todas las condiciones establecidas para intercambiar alimentos o menús están consignadas en el Protocolo de Intercambios Nutricionales Anexo 11.

- 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 0003/26 para esta modalidad.

- Todos los gramajes de verduras, tubérculos (según preparación), raíces y plátanos 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. Las futas están expresadas en pesos brutos y/o netos de acuerdo a la forma como estas se ofrecen a los usuarios, no obstante, las expresadas en peso bruto garantizan la cantidad neta establecida por las minutas patrón dadas por la Res 0003/26 para esta modalidad.

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

F1.6 FORMATO LISTA DE INTERCAMBIO

ANEXO 10.2 COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO 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
BEBIDA LÁCTEA	SORBETES DE FRUTA	GRUPO A: SORBETES DE FRUTA (BANANO, GUAYABA)	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 40 g fruta)	200cc	1 Vaso	Las bebidas lácteas deben llevar leche al 50%, lo cual equivale a: leche líquida 100cc o medio vaso, leche en polvo 15 g o 1 y 1/2 cucharada sopera colmada. Cuando se intercambie una bebida láctea por un jugo de fruta, este deberá ir acompañado de un alimento lácteo, ya sea en el componente proteico, cereal acompañante o con la fruta. Este alimento lácteo debe ser queso (30 g) o yogur (100 cc). Se aclara que los sorbetes de fruta, jugos de fruta y bebidas lácteas calientes únicamente podrán ser intercambiados entre preparaciones del mismo grupo, de acuerdo con su clasificación en las listas de intercambios. No se permite el intercambio entre sorbetes de fruta y bebidas lácteas calientes, dado que, aunque puedan presentar equivalencias en aporte calórico, difieren en composición de micronutrientes, contenido de fibra dietaria y costo. Solo en casos de contingencia debidamente justificados podrá autorizarse un intercambio entre grupos, previa validación técnica y aprobación del ente territorial.
		GRUPO B: SORBETES DE FRUTA (MANGO, FRESA, GUÁNABANA, CURUBA)	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 40 g fruta)			
	JUGOS DE FRUTA	GRUPO A: JUGO DE FRUTA (GUAYABA, NARANJA, MANDARINA, TOMATE DE ÁRBOL, PIÑA)	1	200 cc total (200 cc agua y 40 g fruta)			
		GRUPO B: JUGO DE FRUTA (MARACUYÁ, LULO, MANGO, GUÁNABANA)	1	200 cc total (200 cc agua y 40 g fruta)			
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNES	PECHUGA DE POLLO, CARNE DE CERDO, CARNE DE RES	1	50g	33g	3 cucharadas soperas colmadas	Realizar intercambios por alimentos del mismo grupo de alimentos. (Carnes - Huevo, quesos, leguminosas) El arroz con pollo es una preparación mixta la cual debe ser ofrecida con la totalidad de sus componentes establecidos en la guia de preparación.
	ARROZ CON POLLO		1 cereal + 1 alimento proteico	124g	159g	1 pocillo chocolatero ras	
	HUEVO, QUESOS, LEGUMINOSAS	HUEVO REVUELTO CON TOMATE, HUEVO REVUELTO CON TOMATE Y CEBOLLA, QUESO CUAJADA, QUESO CREMA, QUESO CAMPESINO, QUESO MOZARRELA, FRIJOLES, LENTEJAS	1	15g - 50g		Queso 1 unidad pequeña Huevo: 1 unidad Leguminosas 1/2 cucharon	
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAN TAJADO TIPOS BLANCO, DE LECHE, INTEGRAL		1	20g a 40g		1 a 2 Tajadas c/u de 20g	Sólo puede ser intercambiado por arepa.
	PAN BLANCO NO TAJADO DE SAL TIPO "BLANDITO", ALIÑADO, INTEGRAL, HAMBURGUESA		1	20g a 60g		1 Unid mediana	Sólo puede ser intercambiado por arepa.
	ACOMPAÑANTES ELABORADOS CON HARINA DE TRIGO EN FRITURA TIPO MACITAS, AREPUELAS, TORTILLA, DEDOS DE QUESO		1	15g	30g	1 Unid Pequeña	Sólo serán intercambiados por arepa o pan.
	ARROZ BLANCO, ARROZ CON FIDEOS, ARROZ CON CILANTRO, ARROZ CON PEREJIL, ARROZ CON PIMENTÓN, ARROZ CON HABICHUELA, ARROZ CON ZANAHORIA		1	40g	92g	10 cucharadas de arroz cocido o 3/4 pocillo chocolatero	Este tipo de cereal sólo podrá ser intercambiado por espaguettis. Si el arroz lleva verdura cocida, esta no hará parte del intercambio de cereal acompañante, deberá ir en proporción mínima de 10% y máxima 20% y no hará parte de la porción de verdura cruda que la ETC ha querido ofrecer a la semana. Cuando el arroz va con fideos, estos harán parte del intercambio del cereal acompañante.
	ARROZ CON LECHE		1 cereales + 1 alimento proteico	40g	92g	10 cucharadas de arroz cocido	El arroz con leche debe ofrecerse con todos sus componentes
	PASTAS ALIMENTICIAS (SPAGUETTIS, MACARRONES, TALLARINES)		1	30 a 40g	83g a 110g	1 pocillo tintero a 2/3 pocillo chocolatero.	Los espaguettis o demás tipos de pastas alimenticias irán acompañados de arroz por hábitos de consumo regional.
	PAPA COMÚN		1	25g - 60g	Chips 8g a 18g Francesa 10g a 24g Cocido 25g a 60g	Dorada y frita : Media a una unidad pequeña o 4 a 6 cascos dorados gruesos. Cocida: media a una unid pequeña	Deberán ir acompañados de arroz o pan en el caso del sándwich, en tal caso estós tubérculos irán dorados.
	PAPA CRIOLLA		1	30 g - 50 g	Cocido 30g - 50g Dorado 24g - 40g Frito 23g - 38g	3 unidades pequeñas	
	PLÁTANO HARTÓN MADURO		1	30g - 45g	Tajadas 19g - 28g Patacón 24g - 36g Frito 21g - 32g Sancochado 31g - 46g	Cocido: 1/4 a 1/2 Unid pequeña. Frito: 1 a 3 tajadas pequeñas	Deberá ir acompañado de arroz o pan, en el caso del sándwich o hamburguesa. Cuando este acompañado de pan, se ofrecerá en preparación frita.
	PLÁTANO HARTÓN VERDE		1	30 g - 95 g	Patacón 19g - 61g Frito 20g - 62g	3 rodajas tipo moneda	Deberá ir únicamente en preparación frita acompañado de arroz o pan, en el caso del sándwich.
ENSALADAS	LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, HABICHUELA, ESPINACA, REPOLLO BLANCO O MORADO, APIO, ACELGAS, CILANTRO, CEBOLLA, PEPINO COHOMBRO		1	35g	35g	5 cucharadas soperas colmada	Estas verduras irán crudas en su mayoría y en preparacion ensalada. Se debe respetar la frecuencia por ciclo de la espinaca y el brócoli.
FRUTA ENTERA	GRUPO A: PAPAYA, BANANO, PIÑA, MANDARINA, MANGO		1	Neto: Papaya 55g - 110g, Piña 15g - 110g, Mango 15g - 110g Bruto: Banano 86g, Mandarina 157g.		Papaya 1 taza en cuadritos, Piña 1 taza en cuadritos, Mango 1 taza en cuadritos., Banano una unidad pequeña, Mandarina una unidad grande.	Las frutas sólo se podrán intercambiar entre las frutas del mismo grupo que el equipo del área nutricional de la ETC asignó. Sólo se aceptará el intercambio de las frutas del grupo A por las del grupo B pero no al contrario. Pese a los cambios que se realicen, en un ciclo se debe garantizar la entrega de las frutas pera, manzana, sandia y granadilla en la frecuencia establecida por el ciclo aprobado, de forma tal que estos cambios no disminuyan la variedad del ciclo.
	GRUPO B: PERA, MANZANA, GRANADILLA, SANDÍA		1	Neto: Sandia 110g Bruto: Pera 129g, Manzana 129g, Granadilla 100g.		Sandia 1 taza en cuadritos, Pera una unidad mediana, Manzana una unidad mediana, Granadilla una unidad.	
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA O MORENA		1	5g		Media cucharada sopera	Las bebidas lácteas deben ser endulzadas de preferencia con azúcar y sólo en caso de escasez de este se reemplazará por panela.
	PANELA		1	10g		Una cucharada sopera colmada	
GRASAS	ACEITE DE SOYA, DE CÁNOLA, DE GIRASOL Y MAÍZ		1	4 a 10cc		1/2 a 1 cucharada 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 335/21.
	MARGARINA		1	4 a 10g		Media cucharada sopera	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	4 a 10g		Media cucharada sopera	

Nota:

- Todas las condiciones establecidas para intercambiar alimentos o menús están consignadas en el Protocolo de Intercambios Nutricionales Anexo 11.

- 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 0003/26 para esta modalidad.

- Todos los gramajes de verduras, tubérculos (según preparación), raíces y plátanos 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. Las futas están expresadas en pesos brutos y/o netos de acuerdo a la forma como estas se ofrecen a los usuarios, no obstante, las expresadas en peso bruto garantizan la cantidad neta establecida por las minutas patrón dadas por la Res 0003/26 para esta modalidad.

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:			

F1.6 FORMATO LISTA DE INTERCAMBIO

ANEXO 10.2 COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO 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		NÚMERO DE INTERCAMBIO	TAMAÑO DE LA PORCIÓN EN PESO (g) NETO	TAMAÑO DE LA PORCIÓN EN PESO COCIDO (g)	TAMAÑO DE LA PORCIÓN EN MEDIDA CASERA	OBSERVACIONES
BEBIDA LÁCTEA	SORBETES DE FRUTA	GRUPO A: SORBETES DE FRUTA (BANANO, GUAYABA)	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 40 g fruta)	200cc	1 Vaso	Las bebidas lácteas deben llevar leche al 50%, lo cual equivale a: leche líquida 100cc o medio vaso, leche en polvo 15 g o 1 y 1/2 cucharada sopera colmada. Cuando se intercambie una bebida láctea por un jugo de fruta, este deberá ir acompañado de un alimento lácteo, ya sea en el componente proteico, cereal acompañante o con la fruta. Este alimento lácteo debe ser queso (30 g) o yogur (100 cc). Se aclara que los sorbetes de fruta, jugos de fruta y bebidas lácteas calientes únicamente podrán ser intercambiados entre preparaciones del mismo grupo, de acuerdo con su clasificación en las listas de intercambios. No se permite el intercambio entre sorbetes de fruta y bebidas lácteas calientes, dado que, aunque puedan presentar equivalencias en aporte calórico, difieren en composición de micronutrientes, contenido de fibra dietaria y costo. Solo en casos de contingencia debidamente justificados podrá autorizarse un intercambio entre grupos, previa validación técnica y aprobación del ente territorial.
		GRUPO B: SORBETES DE FRUTA (MANGO, FRESA, GUÁNABANA, CURUBA)	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 40 g fruta)			
	JUGOS DE FRUTA	GRUPO A: JUGO DE FRUTA (GUAYABA, NARANJA, MANDARINA, TOMATE DE ÁRBOL, PIÑA)	1	200 cc total (200 cc agua y 40 g fruta)			
		GRUPO B: JUGO DE FRUTA (MARACUYÁ, LULO, MANGO, GUÁNABANA)	1	200 cc total (200 cc agua y 40 g fruta)			
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNES	PECHUGA DE POLLO, CARNE DE CERDO, CARNE DE RES	1	60g	40g	4 cucharadas soperas colmadas	Realizar intercambios por alimentos del mismo grupo de alimentos. (Carnes - Huevo, quesos, leguminosas) El arroz con pollo es una preparación mixta la cual debe ser ofrecida con la totalidad de sus componentes establecidos en la guia de preparación.
	ARROZ CON POLLO		1 cereal + 1 alimento proteico	142g	197g	1 pocillo y 1/4 chocolatero	
	HUEVO, QUESOS, LEGUMINOSAS	HUEVO REVUELTO CON TOMATE, HUEVO REVUELTO CON TOMATE Y CEBOLLA, QUESO CUAJADA, QUESO CREMA, QUESO CAMPESINO, QUESO MOZARRELA, FRIJOLES, LENTEJAS	1	15 a 64g	Según lo establecido en las guías de preparación	Queso: 1 unidad pequeña Huevo: 1 unidad grande Leguminosas 1 cucharon	
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAN TAJADO TIPOS BLANCO, DE LECHE, INTEGRAL		1	20 a 40g		1 a 2 Tajadas c/u de 20g	Sólo puede ser intercambiado por arepa.
	PAN BLANCO NO TAJADO DE SAL TIPO "BLANDITO", ALIÑADO, INTEGRAL, HAMBURGUESA		1	20 a 60g		1 Unid Mediana	Sólo puede ser intercambiado por arepa.
	ACOMPAÑANTES ELABORADOS CON HARINA DE TRIGO EN FRITURA TIPO MACITAS, AREPUELAS, TORTILLA, DEDOS DE QUESO		1	30g	60g	1 Unid Mediana	Sólo serán intercambiados por arepa o pan.
	ARROZ BLANCO, ARROZ CON FIDEOS, ARROZ CON CILANTRO, ARROZ CON PEREJIL, ARROZ CON PIMENTÓN, ARROZ CON HABICHUELA, ARROZ CON ZANAHORIA		1	50g	115g	12 cucharadas colmadas de arroz cocido o 1 pocillo chocolatero	Este tipo de cereal sólo podrá ser intercambiado por espaguettis. Si el arroz lleva verdura cocida, esta no hará parte del intercambio de cereal acompañante, deberá ir en proporción mínima de 10% y máxima 20% y no hará parte de la porción de verdura cruda que la ETC ha querido ofrecer a la semana. Cuando el arroz va con fideos, estos harán parte del intercambio del cereal acompañante.
	ARROZ CON LECHE		1 cereales + 1 alimento proteico	50g	115g	12 cucharadas colmadas de arroz cocido	El arroz con leche debe ofrecerse con todos sus componentes
	PASTAS ALIMENTICIAS (SPAGUETTIS, MACARRONES, TALLARINES)		1	40 a 50g	110 a 137g	2/3 pocillo chocolatero a 1pocillo chocolatero colmado.	Los espaguettis o demás tipos de pastas alimenticias irán acompañados de arroz por hábitos de consumo regional.
	PAPA COMÚN		1	30g - 70g	Chips 9g a 21g Francesa 12g a 28g Cocido 30g a 70g	Dorada y frita: 4 a 7 cascos dorados gruesos. Cocida: 1 a 3 unids pequeñas	Deberán ir acompañados de arroz o pan en el caso del sándwich, en tal caso estós tubérculos irán dorados.
	PAPA CRIOLLA		1	40g - 100 g	Cocido 40g - 100g Dorado 32g - 80g Frito 30g - 75g	4 unidades pequeñas	
	PLÁTANO HARTÓN MADURO		1	40g - 50 g	Tajadas 25g - 32g Patacón 32g - 40g Frito 28g - 35g Sancochado 41g - 52g	Cocido: 1/4 a 1/2 Unid pequeña. Frito: 1 a 3 tajadas pequeñas	Deberá ir acompañado de arroz o pan, en el caso del sándwich o hamburguesa. Cuando este acompañado de pan, se ofrecerá en preparación frita.
	PLÁTANO HARTÓN VERDE		1	40 g - 110g	Patacón 26g - 70g Frito 26g - 72g	3 a 6 rodajas tipo moneda	Deberá ir únicamente en preparación frita acompañado de arroz o pan, en el caso del sándwich.
ENSALADA	LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, HABICHUELA, ESPINACA, REPOLLO BLANCO O MORADO, APIO, ACELGAS, CILANTRO, CEBOLLA, PEPINO COHOMBRO		1	35g	35g	5 cucharadas soperas colmada	Estas verduras irán crudas en su mayoría y en preparacion ensalada. Se debe respetar la frecuencia por ciclo de la espinaca y el brócoli.
FRUTA ENTERA	GRUPO A: PAPAYA, BANANO, PIÑA, MANDARINA, MANGO		1	Neto: Papaya 65g - 130g, Piña 20g - 135g, Mango 20g - 130g Bruto: Banano 86g, Mandarina 186g,		Papaya entre media taza y una taza, Piña entre dos rodajas pequeñas y una taza, Mango entre dos tajadas pequeñas y una taza, Banano una unidad pequeña, Mandarina dos unidades	Las frutas sólo se podrán intercambiar entre las frutas del mismo grupo que el equipo del área nutricional de la ETC asignó. Sólo se aceptará el intercambio de las frutas del grupo A por las del grupo B pero no al contrario. Pese a los cambios que se realicen, en un ciclo se debe garantizar la entrega de las frutas pera, manzana, sandia y granadilla en la frecuencia establecida por el ciclo aprobado, de forma tal que estos cambios no disminuyan la variedad del ciclo.
	GRUPO B: PERA, MANZANA, GRANADILLA, SANDÍA		1	Neto: Sandia 130 g Bruto: Pera 153g, Manzana 153g, Granadilla 100g.		Sandía una taza, Pera una unidad mediana, Manzana una unidad mediana, Granadilla una unidad.	
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA O MORENA		1	8g		Una cucharada sopera rasa	Las bebidas lácteas deben ser endulzadas de preferencia con azúcar y sólo en caso de escasez de este se reemplazará por panela.
	PANELA		1	10g		Una cucharada sopera rasa	
GRASAS	ACEITE DE SOYA, DE CÁNOLA, DE GIRASOL Y MAÍZ		1	5 a 14cc		1 cucharada 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 335/21.
	MARGARINA		1	5 a 14g		1 cucharada ducera rasa	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	5 a 14g		1 cucharada ducera rasa	

Nota:

- Todas las condiciones establecidas para intercambiar alimentos o menús están consignadas en el Protocolo de Intercambios Nutricionales Anexo 11.

- 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 0003/26 para esta modalidad.

- Todos los gramajes de verduras, tubérculos (según preparación), raíces y plátanos 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. Las futas están expresadas en pesos brutos y/o netos de acuerdo a la forma como estas se ofrecen a los usuarios, no obstante, las expresadas en peso bruto garantizan la cantidad neta establecida por las minutas patrón dadas por la Res 0003/26 para esta modalidad.

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:			

F1.6 FORMATO LISTA DE INTERCAMBIO

ANEXO 10.2 COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO 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		NÚMERO DE INTERCAMBIO	TAMAÑO DE LA PORCIÓN EN PESO (g) NETO CRUDO	TAMAÑO DE LA PORCIÓN EN PESO COCIDO (g)	TAMAÑO DE LA PORCIÓN EN MEDIDA CASERA	OBSERVACIONES
BEBIDA LÁCTEA	SORBETES DE FRUTA	GRUPO A: SORBETES DE FRUTA (BANANO, GUAYABA)	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 40 g fruta)	200cc	1 Vaso	Las bebidas lácteas deben llevar leche al 50%, lo cual equivale a: leche líquida 100cc o medio vaso, leche en polvo 15 g o 1 y 1/2 cucharada sopera colmada. Cuando se intercambie una bebida láctea por un jugo de fruta, este deberá ir acompañado de un alimento lácteo, ya sea en el componente proteico, cereal acompañante o con la fruta. Este alimento lácteo debe ser queso (30 g) o yogur (100 cc). Se aclara que los sorbetes de fruta, jugos de fruta y bebidas lácteas calientes únicamente podrán ser intercambiados entre preparaciones del mismo grupo, de acuerdo con su clasificación en las listas de intercambios. No se permite el intercambio entre sorbetes de fruta y bebidas lácteas calientes, dado que, aunque puedan presentar equivalencias en aporte calórico, difieren en composición de micronutrientes, contenido de fibra dietaria y costo. Solo en casos de contingencia debidamente justificados podrá autorizarse un intercambio entre grupos, previa validación técnica y aprobación del ente territorial.
		GRUPO B: SORBETES DE FRUTA (MANGO, FRESA, GUÁNABANA, CURUBA)	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 40 g fruta)			
	JUGOS DE FRUTA	GRUPO A: JUGO DE FRUTA (GUAYABA, NARANJA, MANDARINA, TOMATE DE ÁRBOL, PIÑA)	1	200 cc total (200 cc agua y 40 g fruta)			
		GRUPO B: JUGO DE FRUTA (MARACUYÁ, LULO, MANGO, GUÁNABANA)	1	200 cc total (200 cc agua y 40 g fruta)			
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNES	PECHUGA DE POLLO, CARNE DE CERDO, CARNE DE RES	1	70g	46g.	4 y 1/2 cucharadas soperas colmadas	Realizar intercambios por alimentos del mismo grupo de alimentos. (Carnes - Huevo, quesos, leguminosas) El arroz con pollo es una preparación mixta la cual debe ser ofrecida con la totalidad de sus componentes establecidos en la guia de preparación.
	ARROZ CON POLLO		1 cereal + 1 alimento proteico	69g	85g	Medio pocillo chocolatero	
	HUEVO, QUESOS, LEGUMINOSAS	HUEVO REVUELTO CON TOMATE, HUEVO REVUELTO CON TOMATE Y CEBOLLA, QUESO CUAJADA, QUESO CREMA, QUESO CAMPESINO, QUESO MOZARRELA, FRIJOLES, LENTEJAS	1	20 a 85g		Queso: 1 unidad pequeña Huevo: Una a 1 y 1/2 Unidades Leguminosas 1 cucharon	
	PAN TAJADO TIPOS BLANCO, DE LECHE, INTEGRAL		1	20 a 40g		1 a 2 Tajadas c/u de 20g	Sólo puede ser intercambiado por arepa.
	PAN BLANCO NO TAJADO DE SAL TIPO "BLANDITO", ALIÑADO, INTEGRAL, HAMBURGUESA		1	20 a 60g		1 Unid Mediana	Sólo puede ser intercambiado por arepa.
	ACOMPAÑANTES ELABORADOS CON HARINA DE TRIGO EN FRITURA TIPO MACITAS, AREPUELAS, TORTILLA, DEDOS DE QUESO		1	30g	60g	1 Unid Mediana	Sólo serán intercambiados por arepa o pan.
	ARROZ BLANCO, ARROZ CON FIDEOS, ARROZ CON CILANTRO, ARROZ CON PEREJIL, ARROZ CON PIMENTÓN, ARROZ CON HABICHUELA, ARROZ CON ZANAHORIA		1	60g	138g	1 pocillo chocolatero colmado	Este tipo de cereal sólo podrá ser intercambiado por espaguettis. Si el arroz lleva verdura cocida, esta no hará parte del intercambio de cereal acompañante, deberá ir en proporción mínima de 10% y máxima 20% y no hará parte de la porción de verdura cruda que la ETC ha querido ofrecer a la semana. Cuando el arroz va con fideos, estos harán parte del intercambio del cereal acompañante.
	ARROZ CON LECHE		1 cereales + 1 alimento proteico	60g	138g	1 pocillo chocolatero colmado	El arroz con leche debe ofrecerse con todos sus componentes
	PASTAS ALIMENTICIAS (SPAGUETTIS, MACARRONES, TALLARINES)		1	50 a 60g	138g a 165g	1 pocillo chocolatero colmado a 1 pocillo chocolatero colmado y 3 cucharadas.	Los espaguettis o demás tipos de pastas alimenticias irán acompañados de arroz por hábitos de consumo regional.
	PAPA COMÚN		1	44g - 80g	Chips 13g a 24g Francesa 18g a 32g Cocido 44g a 80g	Dorada y frita: 5 a 8 cascos dorados gruesos. Cocida: 1 a 3 unids pequeñas	Deberán ir acompañados de arroz o pan en el caso del sándwich, en tal caso estós tubérculos irán dorados.
	PAPA CRIOLLA		1	40 g - 135 g	Cocido 40g - 135g Dorado 32g - 108g Frito 30g - 101g	1 Unid Mediana	
	PLÁTANO HARTÓN MADURO		1	50 g - 70 g	Tajadas 32g - 44g Patacón 40g - 55g Frito 35g - 49g Sancochado 52g - 72g	Cocido: 1/3 a 1/2 Unid pequeña. Frito: 2 a 4 tajadas pequeñas	Deberá ir acompañado de arroz o pan, en el caso del sándwich o hamburguesa. Cuando este acompañado de pan, se ofrecerá en preparación frita.
	PLÁTANO HARTÓN VERDE		1	40 g - 140g	Patacón 26g - 90g Frito 26g - 91g	6 rodajas tipo moneda	Deberá ir únicamente en preparación frita acompañado de arroz o pan, en el caso del sándwich.
ENSALADA	LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, HABICHUELA, ESPINACA, REPOLLO BLANCO O MORADO, APIO, ACELGAS, CILANTRO, CEBOLLA, PEPINO COHOMBRO		1	45g	45g	5 cucharadas soperas colmada	Estas verduras irán crudas en su mayoría y en preparacion ensalada. Se debe respetar la frecuencia por ciclo de la espinaca y el brócoli.
FRUTA ENTERA	GRUPO A: PAPAYA, BANANO, PIÑA, MANDARINA, MANGO		1	Neto: Papaya 65g - 135g, Piña 20g - 145g, Mango 20g - 135g Bruto: Banano 86g, Mandarina 193g.		Papaya una tajada, Piña una tajada, Mango una unidad pequeña, Banano una unidad pequeña, Mandarina una unidad grande.	Las frutas sólo se podrán intercambiar entre las frutas del mismo grupo que el equipo del área nutricional de la ETC asignó. Sólo se aceptará el intercambio de las frutas del grupo A por las del grupo B pero no al contrario. Pese a los cambios que se realicen, en un ciclo se debe garantizar la entrega de las frutas pera, manzana, sandia y granadilla en la frecuencia establecida por el ciclo aprobado, de forma tal que estos cambios no disminuyan la variedad del ciclo.
	GRUPO B: PERA, MANZANA, GRANADILLA, SANDÍA		1	Neto: Sandia 135g Bruto: Pera 159g, Manzana 159g, Granadilla 100g.		Sandia una tajada, Pera una unidad mediana, Manzana una unidad mediana, Granadilla una unidad.	
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA O MORENA		1	8g a 10g		Una cucharada sopera colmada	Las bebidas lácteas deben ser endulzadas de preferencia con azúcar y sólo en caso de escasez de este se reemplazará por panela.
	PANELA		1	10g		Una cucharada sopera colmada	
GRASAS	ACEITE DE SOYA, DE CÁNOLA, DE GIRASOL Y MAÍZ		1	6 a 17cc		2 cucharada 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 335/21.
	MARGARINA		1	6 a 17g		2 cucharada dulcera rasa	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	6 a 17g		2 cucharada dulcera rasa	

Nota:

- Todas las condiciones establecidas para intercambiar alimentos o menús están consignadas en el Protocolo de Intercambios Nutricionales Anexo 11.

- 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 0003/26 para esta modalidad.

- Todos los gramajes de verduras, tubérculos (según preparación), raíces y plátanos 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. Las futas están expresadas en pesos brutos y/o netos de acuerdo a la forma como estas se ofrecen a los usuarios, no obstante, las expresadas en peso bruto garantizan la cantidad neta establecida por las minutas patrón dadas por la Res 0003/26 para esta modalidad.

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:			