F1.6 FORMATO LISTA DE INTERCAMBIO

ANEXO 10.1 COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA 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, GUAYABA-BANANO)	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, MORA, CUBUBA)	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 40 g fruta)		1 Vaso	
	JUGOS DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA, MARACUYÁ-MANGO, TOMATE DE ÁRBOL, PIÑA, LULO, MANGO, NARANJA, MANDARINA, MORA, AGUA DE PANELA CON LIMÓN	1	200 cc total (200 cc agua y 60 g fruta)		1 Vaso	
	BEBIDA LÁCTEA CALIENTE	CHOCOLATE CON LECHE, COLADA DE AVENA CON LECHE, AGUA DE PANELA CON LECHE	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 10g Chocolate sin azúcar, avena, panela)		1 Vaso o pocillo	
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNES	PECHUGA DE POLLO, CARNE DE CERDO, CARNE DE RES	1	30g	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 cereales + 1 alimento proteico	69 g	85 g	Medio pocillo chocolatero	
	HUEVO, QUESOS, LEGUMINOSAS	HUEVO REVUELTO CON TOMATE, HUEVO REVUELTO CON TOMATE Y CEBOLLA, QUESO CUAJADA, QUESO DOBLE CREMA, QUESO CAMPESINO, QUESO MOZZARELLA, FRIJOLES, LENTEJAS	1	Quesos 15 - 20g - Huevos 30g Leguminosas 20 g	Según lo establecido en las guías de preparación	Queso y huevo 1/2 unidad Leguminosas 1/2 cucharon	
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAN TAJADO INDUSTRIAL O MANUAL TIPOS BLANCO, DE LECHE, INTEGRAL		1	60g		1 a 2 Tajadas	Sólo puede ser intercambiado por arepa.
	AREPA DE MAÍZ EN VARIEDADES PAISA, MAÍZ AMARILLO, MAÍZ PELADO, INTEGRAL, CHOCLO, TIPO BOYACENSE, TIPO SANTANDERIANA		1	40g	40g	1 Unid tipo Paisa	Si se compran listas para asar, su marca deberá ser previamente aprobada por el Eje de Calidad PAE Cali, sólo serán reemplazadas por frituras a base de harina de trigo.
	ACOMPAÑANTES ELABORADOS CON HARINA DE TRIGO EN FRITURA TIPO MASITAS, AREPUELAS, TORTILLA, DEDOS DE QUESO		1	40g-60g	40g-60g	1 unidad	Sólo serán intercambiadas por arepa.
	ARROZ BLANCO O CON FIDEOS		1	20g	46g	5 cucharadas soperas colmadas o 1 pocillo tintero colmado.	
	ARROZ CON LECHE		1 cereales + 1 alimento proteico	20 g	110 g	11 cucharadas soperas colmadas	El arroz con leche debe ofrecerse con todos sus componentes
	PAPA COMÚN		1	20g - 50g	Francesa o Chips 15 g a 38g Cocido 20g a 50g	Cocida: media unid pequeña. Francesa: Media unidad pequeña o 2 astillas pequeñas.	
	PAPA CRIOLLA		1	20 g	Cocido 20g Dorado 16g Frito 15g	Cocida: 1 Unid pequeña	
	PLÁTANO HARTÓN MADURO		1	20g	Tajadas 13g Patacón 16g Sancochado 21g	Un trozo pequeño cocido o 1 tajada pequeña frita	La preparación correspondiente a tajadas de plátano maduro con queso solo podrá ser intercambiado por patacón con queso.
	PLÁTANO HARTÓN VERDE		1	20 g	Patacón 13g Frito 13g	1 patacón pequeño 2 rodajas tipo moneda	
FRUTA ENTERA	GRUPO A: PAPAYA, BANANO, PIÑA, MANDARINA, MANGO		1	Neto: Papaya 80g, Piña 80g, Mango 80g Bruto: Banano 114 g, Mandarina 114g.		Papaya ¼ taza, Piña 5 cuadritos, Mango 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	2g a 7g		Media cucharada sopera	Sólo se permite el uso de panela para endulzar chocolate y arroz con leche por aceptación de la comunidad beneficiaria.
	PANELA		1	10g - 13g		Una cucharada sopera colmada	
GRASAS	ACEITE DE SOYA, DE CÁNOLA, DE GIRASOL Y MAÍZ		1	1 a 5 cc		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.
	MARGARINA		1	2g - 3g		Media 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	2g - 3g		Media 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), raices 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.

- Los cereales acompañantes cuya porción está referida como medio intercambio deben ir combinados con otro para garantizar la cobertura del intercambio completo de este componente.

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:			

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

F1.6 FORMATO LISTA DE INTERCAMBIO

ANEXO 10.1 COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA 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		NÚMERO DE INTERCAMBIO	TAMAÑO DE LA PORCIÓN EN PESO NETO CRUDO (g)	TAMAÑO DE LA PORCIÓN EN PESO COCIDO (g)	TAMAÑO DE LA PORCIÓN EN PESO COCIDO MEDIDA CASERA	OBSERVACIONES
BEBIDA LÁCTEA	SORBETES DE FRUTA	GRUPO A: SORBETES DE FRUTA (BANANO, GUAYABA, GUAYABA-BANANO)	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, MORA, CUBUBA)	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 40 g fruta)		1 Vaso	
	JUGOS DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA, MARACUYÁ-MANGO, TOMATE DE ÁRBOL, PIÑA, LULO, MANGO, NARANJA, MANDARINA, MORA, AGUA DE PANELA CON LIMÓN	1	200 cc total (200 cc agua y 60 g fruta)		1 Vaso	
	BEBIDA LÁCTEA CALIENTE	CHOCOLATE CON LECHE, COLADA DE AVENA CON LECHE, AGUA DE PANELA CON LECHE	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 10g Chocolate sin azúcar, avena, panela)		1 vaso o pocillo	
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNES	PECHUGA DE POLLO, CARNE DE CERDO, CARNE DE RES	1	40g	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 cereales + 1 alimento proteico	96 g	121 g	3/4 pocillo chocolatero	
	HUEVO, QUESOS, LEGUMINOSAS	HUEVO REVUELTO CON TOMATE, HUEVO REVUELTO CON TOMATE Y CEBOLLA, QUESO CUAJADA, QUESO DOBLE CREMA, QUESO CAMPESINO, QUESO MOZZARELLA, FRIJOLES, LENTEJAS	1	Quesos 15-40 g - Huevo 40g Leguminosas 25 g	Según lo establecido en las guías de preparación	Queso 1 porcion pequeña Huevo 1 Unid Pequeña tipo B Leguminosas 1/2 cucharon	
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAN TAJADO INDUSTRIAL O MANUAL TIPOS BLANCO, DE LECHE, INTEGRAL		1	60g		1 a 2 Tajadas	Sólo puede ser intercambiado por arepa.
	AREPA DE MAÍZ EN VARIEDADES PAISA, MAÍZ AMARILLO, MAÍZ PELADO, INTEGRAL, CHOCLO, TIPO BOYACENSE, TIPO SANTANDERIANA		1	40 g	40 g	1 Unid tipo Paisa	Si se compran listas para asar, su marca deberá ser previamente aprobada por el Eje de Calidad PAE Cali, sólo serán reemplazadas por frituras a base de harina de trigo.
	ACOMPAÑANTES ELABORADOS CON HARINA DE TRIGO EN FRITURA TIPO MASITAS, AREPUELAS, TORTILLA, DEDOS DE QUESO		1	40g-60g	40-79g	1 unidad	Sólo serán intercambiadas por arepa.
	ARROZ BLANCO O CON FIDEOS		1	30g	69g	7 Cucharadas Colmadas o Medio pocillo Chocolatero	
	ARROZ CON LECHE		1 cereales + 1 alimento proteico	20 g	110 g	11 cucharadas soperas colmadas	El arroz con leche debe ofrecerse con todos sus componentes
	PAPA COMÚN		1	20g - 60g	Francesa o Chips 30 g a 45 g Cocido 20g a 59g	Cocida: Medio a Una unid pequeña Francesa: Dos a tres astillas pequeñas fritas	
	PAPA CRIOLLA		1	30g	Cocido 30g Dorado 24g Frito 23g	1 Unid y media pequeña	
	PLÁTANO HARTÓN MADURO		1	30g	Tajadas 19g Patacón 24g Frito 21g Sancochado 31g	Un trozo pequeño cocido o 1 tajada pequeña frita	La preparación correspondiente a tajadas de plátano maduro con queso solo podrá ser intercambiado por patacón con queso.
	PLÁTANO HARTÓN VERDE		1	30 g	Patacón 20g Frito 20g	1 patacón pequeño o 3 rodajas tipo moneda	
FRUTA ENTERA	GRUPO A: PAPAYA, BANANO, PIÑA, MANDARINA, MANGO		1	Neto: Papaya 110g, Piña 110g, Mango 110g Bruto: Banano 157g, 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, 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 110g Bruto: Pera 129g, Manzana 129g, Granadilla 100g.		Sandía 1 taza en cuadritos, Pera una unidad mediana, Manzana una unidad mediana, Granadilla una unidad.	
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA O MORENA		1	3g a 7g		Media a Una cucharada sopera	Sólo se permite el uso de panela para endulzar chocolate y arroz con leche por aceptación de la comunidad beneficiaria.
	PANELA		1	10g - 15g		Una cucharada sopera colmada	
GRASAS	ACEITE DE SOYA, DE CÁNOLA, DE GIRASOL Y MAÍZ		1	1 a 5 cc		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.
	MARGARINA		1	3g		Una 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	3g		Una 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), raices 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.

- Los cereales acompañantes cuya porción está referida como medio intercambio deben ir combinados con otro para garantizar la cobertura del intercambio completo de este componente.

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 10.1 COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA 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		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, GUAYABA-BANANO)	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, MORA, CUBUBA)	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 40 g fruta)		1 Vaso	
	JUGOS DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA, MARACUYÁ-MANGO, TOMATE DE ÁRBOL, PIÑA, LULO, MANGO, NARANJA, MANDARINA, MORA, AGUA DE PANELA CON LIMÓN	1	200 cc total (200 cc agua y 60 g fruta)		1 Vaso	
	BEBIDA LÁCTEA CALIENTE	CHOCOLATE CON LECHE, COLADA DE AVENA CON LECHE, AGUA DE PANELA CON LECHE	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 10g Chocolate sin azúcar, avena, panela)		1 vaso o pocillo	
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNES	PECHUGA DE POLLO, CARNE DE CERDO, CARNE DE RES	1	50g	Según lo establecido en las guías de preparación	3 cucharadas soperas.	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 cereales + 1 alimento proteico	124 g	159 g	1 pocillo chocolatero ras	
	HUEVO, QUESOS, LEGUMINOSAS	HUEVO REVUELTO CON TOMATE, HUEVO REVUELTO CON TOMATE Y CEBOLLA, QUESO CUAJADA, QUESO DOBLE CREMA, QUESO CAMPESINO, QUESO MOZZARELLA, FRIJOLES, LENTEJAS	1	Quesos 15-40g - Huevo 50g Leguminosas 30 g	Según lo establecido en las guías de preparación	Queso 1 unidad pequeña Huevo: 1 unidad Leguminosas 1/2 cucharon	
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAN TAJADO INDUSTRIAL O MANUAL TIPOS BLANCO, DE LECHE, INTEGRAL		1	60g		1 a 2 Tajadas	Sólo puede ser intercambiado por arepa.
	AREPA DE MAÍZ EN VARIEDADES PAISA, MAÍZ AMARILLO, MAÍZ PELADO, INTEGRAL, CHOCLO, TIPO BOYACENSE, TIPO SANTANDERIANA		1	40 g	40 g	1 Unid tipo Paisa	Si se compran listas para asar, su marca deberá ser previamente aprobada por el Eje de Calidad PAE Cali, sólo serán reemplazadas por frituras a base de harina de trigo.
	ACOMPAÑANTES ELABORADOS CON HARINA DE TRIGO EN FRITURA TIPO MASITAS, AREPUELAS, TORTILLA, DEDOS DE QUESO		1	40g-60g	40g-125g	1 unidad	Sólo serán intercambiadas por arepa.
	ARROZ BLANCO O CON FIDEOS		1	40g	92g	5 a 10 cucharadas de arroz cocido o un pocillo tintero a medio pocillo chocolatero	
	ARROZ CON LECHE		1 cereales + 1 alimento proteico	20 g	110 g	11 cucharadas soperas colmadas	El arroz con leche debe ofrecerse con todos sus componentes
	PAPA COMÚN		1	30g - 80g	Francesa o Chips 30g a 60 g Cocido 25g a 80g	Cocida: Una unid Pequeña a Una unid mediana Francesa: Dos a 6 astillas pequeñas fritas	
	PAPA CRIOLLA		1	50 g	Cocido 50g Dorado 40g Frito 38g	3 unidades pequeñas	
	PLÁTANO HARTÓN MADURO		1	30g	Tajadas 19g Patacón 24g Frito 21g Sancochado 31g	Un trozo mediano cocido o 2 tajadas pequeñas fritas	La preparación correspondiente a tajadas de plátano maduro con queso solo podrá ser intercambiado por patacón con queso.
	PLÁTANO HARTÓN VERDE		1	30 g	Patacón 19g Frito 20g	2 patacones pequeños o 4 a 5 rodajas tipo moneda	
FRUTA ENTERA	GRUPO A: PAPAYA, BANANO, PIÑA, MANDARINA, MANGO		1	Neto: Papaya 110g, Piña 110g, Mango 110g Bruto: Banano 157g, 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, 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 110g Bruto: Pera 129g, Manzana 129g, Granadilla 100g.		Sandía 1 taza en cuadritos, Pera una unidad mediana, Manzana una unidad mediana, Granadilla una unidad.	
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA O MORENA		1	3g a 7g		Media cucharada sopera	Sólo se permite el uso de panela para endulzar chocolate y arroz con leche por aceptación de la comunidad beneficiaria.
	PANELA		1	10g - 15g		Una cucharada sopera colmada	
GRASAS	ACEITE DE SOYA, DE CÁNOLA, DE GIRASOL Y MAÍZ		1	2 a 5 cc		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.
	MARGARINA		1	3g - 4g		Una a dos cucharadas duceras rasas	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 - 4g		Una a dos cucharadas duceras rasas	

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.

- Los cereales acompañantes cuya porción está referida como medio intercambio deben ir combinados con otro para garantizar la cobertura del intercambio completo de este componente.

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 10.1 COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA 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, GUAYABA-BANANO)	1	220 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, MORA, CUBUBA)	1	220 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 40 g fruta)		1 Vaso	
	JUGOS DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA, MARACUYÁ-MANGO, TOMATE DE ÁRBOL, PIÑA, LULO, MANGO, NARANJA, MANDARINA, MORA, AGUA DE PANELA CON LIMÓN	1	220 cc total (100 cc agua y 60 g fruta)		1 Vaso	
	BEBIDA LÁCTEA CALIENTE	CHOCOLATE CON LECHE, COLADA DE AVENA CON LECHE, AGUA DE PANELA CON LECHE	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 12g Chocolate sin azúcar, avena, panela)		1 pocillo o vaso	
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNES	PECHUGA DE POLLO, CARNE DE CERDO, CARNE DE RES	1	60 g	Según lo establecido en las guías de preparación	4 cucharadas soperas	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 cereales + 1 alimento proteico	142 g	197 g	1 pocillo y 1/4 chocolatero	
	HUEVO, QUESOS, LEGUMINOSAS	HUEVO REVUELTO CON TOMATE, HUEVO REVUELTO CON TOMATE Y CEBOLLA, QUESO CUAJADA, QUESO DOBLE CREMA, QUESO CAMPESINO, QUESO MOZZARELLA, FRIJOLES, LENTEJAS	1	Quesos 15-60 g - Huevo 65g Leguminosas 35 g	Según lo establecido en las guías de preparación	Queso: 1 unidad pequeña Huevo: 1 unidad grande Leguminosas 1 cucharon	
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAN TAJADO INDUSTRIAL O MANUAL TIPOS BLANCO, DE LECHE, INTEGRAL		1	60g		1 a 2 Tajadas gruesas	Sólo puede ser intercambiado por arepa.
	AREPA DE MAÍZ EN VARIEDADES PAISA, MAÍZ AMARILLO, MAÍZ PELADO, INTEGRAL, CHOCLO, TIPO BOYACENSE, TIPO SANTANDERIANA		1	60 g - 80 g	60 g - 80 g	1 Unid tipo Paisa	Si se compran listas para asar, su marca deberá ser previamente aprobada por el Eje de Calidad PAE Cali, sólo serán reemplazadas por frituras a base de harina de trigo.
	ACOMPAÑANTES ELABORADOS CON HARINA DE TRIGO EN FRITURA TIPO MASITAS, AREPUELAS, TORTILLA, DEDOS DE QUESO		1	60g-100g	60g-110g	1 Unid grande	Sólo serán intercambiadas por arepa.
	ARROZ BLANCO O CON FIDEOS		1	50g	115g	11 cucharadas colmadas de arroz cocido o un pocillo chocolatero.	
	ARROZ CON LECHE		1 cereales + 1 alimento proteico	20 g	110 g	11 cucharadas soperas colmadas	El arroz con leche debe ofrecerse con todos sus componentes
	PAPA COMÚN		1	40g - 100g	Francesa o Chips 30 g a 75 g Cocido 40g a 99g	Cocida: Una unid mediana a una unid grande Francesa: 4 a 7 astillas pequeñas fritas.	
	PAPA CRIOLLA		1	100 g	Cocido 100g Dorado 80g Frito 75g	4 unidades pequeñas	
	PLÁTANO HARTÓN MADURO		1	60 g	Tajadas 32g Patacón 40g Frito 35g Sancochado 52g	Un trozo mediano cocido o 3 tajadas pequeñas fritas	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 33 g Frito 33 g	2 patacones pequeños o 5 rodajas tipo moneda	
FRUTA ENTERA	GRUPO A: PAPAYA, BANANO, PIÑA, MANDARINA, MANGO		1	Neto: Papaya 135g, Piña 135g, Mango 135g Bruto: Banano 157g, Mandarina 157g.		Papaya una taza, Piña una taza, Mango una taza, Banano una unidad mediana, Mandarina dos unidades medianas.	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 135 g Bruto: Pera 129g, Manzana 129g, Granadilla 100g.		Sandía una taza, Pera una unidad mediana, Manzana una unidad mediana, Granadilla una unidad.	
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA O MORENA		1	4g a 7g		Una cucharada sopera rasa	Sólo se permite el uso de panela para endulzar chocolate y arroz con leche por aceptación de la comunidad beneficiaria.
	PANELA		1	10g - 15g		Una cucharada sopera colmada	
GRASAS	ACEITE DE SOYA, DE CÁNOLA, DE GIRASOL Y MAÍZ		1	3 a 6 cc		Media a Una cucharada sopera colmada	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.
	MARGARINA		1	3g - 5g		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	3g - 5g		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.

- Los cereales acompañantes cuya porción está referida como medio intercambio deben ir combinados con otro para garantizar la cobertura del intercambio completo de este componente.

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 10.1 COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA 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, GUAYABA-BANANO)	1	220 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, MORA, CUBUBA)	1	220 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 40 g fruta)		1 Vaso	
	JUGOS DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA, MARACUYÁ-MANGO, TOMATE DE ÁRBOL, PIÑA, LULO, MANGO, NARANJA, MANDARINA, MORA, AGUA DE PANELA CON LIMÓN	1	220 cc total (100 cc agua y 60 g fruta)		1 Vaso	
	BEBIDA LÁCTEA CALIENTE	CHOCOLATE CON LECHE, COLADA DE AVENA CON LECHE, AGUA DE PANELA CON LECHE	1	200 cc total (100cc leche, 100 cc agua y 12g Chocolate sin azúcar, avena, panela)		1 pocillo o vaso	
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNES	PECHUGA DE POLLO, CARNE DE CERDO, CARNE DE RES	1	70g	Según lo establecido en las guías de preparación	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 guía de preparación.
	ARROZ CON POLLO		1 cereales + 1 alimento proteico	179 g	233 g	1 pocillo y 1/2 chocolatero	
	HUEVO, QUESOS, LEGUMINOSAS	HUEVO REVUELTO CON TOMATE, HUEVO REVUELTO CON TOMATE Y CEBOLLA, QUESO CUAJADA, QUESO DOBLE CREMA, QUESO CAMPESINO, QUESO MOZZARELLA, FRIJOLES, LENTEJAS	1	Quesos 15-60g - Huevos 85g Leguminosas 50g	Según lo establecido en las guías de preparación	Queso: 1 unidad pequeña Huevo: Una a 1 y 1/2 Unidades Leguminosas 1 cucharon	
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAN TAJADO INDUSTRIAL O MANUAL TIPOS BLANCO, DE LECHE, INTEGRAL		1	60g		1 a 3 Tajadas gruesas	Sólo puede ser intercambiado por arepa.
	AREPA DE MAÍZ EN VARIEDADES PAISA, MAÍZ AMARILLO, MAÍZ PELADO, INTEGRAL, CHOCLO, TIPO BOYACENSE, TIPO SANTANDERIANA		1	60g - 80g	60g - 80g	1 Unid tipo Paisa	Si se compran listas para asar, su marca deberá ser previamente aprobada por el Eje de Calidad PAE Cali, sólo serán reemplazadas por frituras a base de harina de trigo.
	ACOMPAÑANTES ELABORADOS CON HARINA DE TRIGO EN FRITURA TIPO MASITAS, AREPUELAS, TORTILLA, DEDOS DE QUESO		1	60g-100g	60g-110g	1 Unid grande	Sólo serán intercambiadas por arepa.
	ARROZ BLANCO O CON FIDEOS		1	60g	136g	1 pocillo chocolatero colmado	
	ARROZ CON LECHE		1 cereales + 1 alimento proteico	20 g	110 g	11 cuchatas soperas colmadas	El arroz con leche debe ofrecerse con todos sus componentes
	PAPA COMÚN		1	50g - 145g	Francesa o Chips 38 g a 108 g Cocido 50g a 144g	Cocida: Una unid mediana a una unid grande Dorada: 5 a 9 astillas pequeñas fritas.	
	PAPA CRIOLLA		1	135 g	Cocido 135g Dorado 108g Frito 101g	5 unidades pequeñas	
	PLÁTANO HARTÓN MADURO		1	60 g	Tajadas 38g Patacón 47g Frito 42g Sancochado 62g	Un trozo grande cocido o 4 tajadas medianas fritas	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 33g Frito 33g	1 patacón mediano o 7 a 8 rodajas tipo moneda	
FRUTA ENTERA	GRUPO A: PAPAYA, BANANO, PIÑA, MANDARINA, MANGO		1	Neto: Papaya 135g, Piña 135g, Mango 135g Bruto: Banano 157g, Mandarina 157g.		Papaya una taza, Piña una taza, Mango una taza, Banano una unidad mediana, 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, 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 135g Bruto: Pera 141g, Manzana 141g, Granadilla 100g.		Sandía una taza, Pera una unidad mediana, Manzana una unidad mediana, Granadilla una unidad.	
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA O MORENA		1	4g a 7g		Una cucharada sopera colmada	Sólo se permite el uso de panela para endulzar chocolate y arroz con leche por aceptación de la comunidad beneficiaria.
	PANELA		1	10g - 15g		Una cucharada sopera colmada	
GRASAS	ACEITE DE SOYA, DE CÁNOLA, DE GIRASOL Y MAÍZ		1	3 a 10 cc		Media a Dos cucharadas soperas colmadas	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.
	MARGARINA		1	3g - 5g		1 Cucharada sopera colmada	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 - 5g		1 Cucharada sopera colmada	

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.

- Los cereales acompañantes cuya porción está referida como medio intercambio deben ir combinados con otro para garantizar la cobertura del intercambio completo de este componente.

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:			