Educación

ALCALDIA DE TAURAMENA

MINUTA PATRON DE CONSUMO SEMANAL - MODELO PAE CONVENCIONAL - MODALIDAD RACIÓN PREPARADA EN SITIO
COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO

Alimentos para Aprender

ALMUERZO			PREESCOLAR (Prejardín, Jardín y transcisión)			PRIMARIA (Primero, segundo y tercero)			PRIMARIA (Cuarto y quinto)			SECUNDARIA			MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO		
COMPONENTE	GRUPO ALIMENTO	FRECUENCIA	CANTIDAD EN GRAMOS (g)			CANTIDAD EN GRAMOS (g)			CANTIDAD EN GRAMOS (g)			CANTIDAD EN GRAMOS (g)			CANTIDAD EN GRAMOS (g)		
			PESO BRUTO	PESO NETO	PESO SERVIDO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO SERVIDO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO SERVIDO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO SERVIDO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	**GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS**																
	Carnes (ejemplos)																
	Carne Roja[1]	2 veces/semana	47 g	47 g	30 g	55 g	55 g	35 g	63 g	63 g	40 g	78 g	78 g	50 g	94 g	94 g	60 g
	Carne Blanca	2 veces/semana	41 g	38 g	30 g	48 g	44 g	35 g	54 g	50 g	40 g	68 g	63 g	50 g	81 g	75 g	60 g
	Huevos (ejemplos)																
	Huevo de gallina	1 vez/semana	55 g	50 g	48 -50 g	55 g	50 g	48 -50 g	55 g	50 g	48 -50 g	55 g	50 g	48 -50 g	55 g	50 g	48 -50 g
	Leguminosas seca (ejemplos)																
	Frijol o lenteja o garbanzos o arvejas	2 veces/semana	5 g	5 g	15 g	8 g	8 g	24 g	17 g	17 g	50 g	25 g	25 g	75 g	40 g	40 g	120 g
CEREALES	**GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS**																
	Ejemplos																
	Arroz o	Todos los días	24 g	24 g	55 g	31 g	31 g	70 g	40 g	40 g	90 g	56 g	56 g	125 g	62 g	62 g	140 g
	Pasta o		26 g	26 g	60 g	37 g	37 g	85 g	46 g	46 g	105 g	60 g	60 g	135 g	64 g	64 g	145 g
DERIVADOS DE CEREAL	**GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS**																
	Ejemplos																
	Avena, fécula de maíz o harina de platano [2]	2 veces/semana (Opcional)	8 g	8 g	120 cc	8 g	8 g	120 cc	8 g	8 g	120 cc	9,6 g	9,6 g	150 cc	9,6 g	9,6 g	150 cc
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	**GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS**																
	Plátano verde o maduro [3]	Todos los días	95 g	57 g	57 g	99,5 g	65 g	65 g	142 g	85 g	85 g	167 g	100 g	100 g	225 g	135 g	135 g
	Papa común, criolla y Yuca.		78 g	63 g	63 g	88 g	70 g	70 g	119 g	95 g	95 g	138 g	110 g	110 g	175 g	140 g	140 g
	Arepa o bollo o pan		27 g [6]	27 g [6]	50 g	32 g [6]	32 g [6]	60 g	56 g [6]	56 g [6]	75 g	67 g [6]	67 g [6]	95 g	86 g [6]	86 g [6]	120 g
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**																
	Ejemplos																
	Ensalada o verduras calientes	Todos los días	Depende el tipo de verdura[7]	50 g	50 g	Depende el tipo de verdura	60 g	60 g	Depende el tipo de verdura	65 g	65 g	Depende el tipo de verdura	70 g	70 g	Depende el tipo de verdura	90 g	90 g
BEBIDA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**																
	Ejemplos																
	Porcion de Fruta Entera o picada[8]	Todos los días	Depende el tipo de fruta[10]	60 g	200 cc	Depende el tipo de fruta	60 g	200 cc	Depende el tipo de fruta	60 g	200 cc	Depende el tipo de fruta	60 g	200 cc	Depende el tipo de fruta	60 g	200 cc
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**																
	Productos lácteos (ejemplos)																
	Leche líquida entera	3 veces por semana	100 cc	100 cc	100 cc	100 cc	100 cc	100 cc	100 cc	100 cc	100 cc	120 cc	120 cc	120 cc	120 cc	120 cc	120 cc
	Leche en polvo entera		13 g	13 g	13 g	13 g	13 g	13 g	13 g	13 g	13 g	15 g	15 g	15 g	15 g	15 g	15 g
	Queso		10 g	10 g	10 g	12 g	12 g	12 g	30 g	30 g	30 g	35 g	35 g	35 g	45 g	45 g	45 g
AZUCARES	**GRUPO VI. AZUCARES**																
	Ejemplos																
	Azucar	Todos los días	6 g	6 g		6 g	6 g		6 g	6 g		8 g	8 g		8 g	8 g	
	Panela		8 g	8 g		8 g	8 g		8 g	8 g		10 g	10 g		10 g	10 g	
GRASAS	**GRUPO V. GRASAS**																
	Ejemplos																
	Aceite vegetal	Todos los días	35 cc (total semanal)	35 cc (total semanal)		45 cc (total semanal)	45 cc (total semanal)		55 cc (total semanal)	55 cc (total semanal)		70 cc (total semanal)	70 cc (total semanal)		80 cc (total semanal)	80 cc (total semanal)	

AGUA	**AGUA**																						
	Agua pura apta para el consumo[7]	3 veces por semana	200 cc	200 cc	200 cc		200 cc	200 cc	200 cc		200 cc	200 cc	200 cc		200 cc	200 cc	200 cc		200 cc	200 cc	200 cc
CONDIMENTOS	**CONDIMENTOS Y MISCELANEOS**																						
	Condimentos y guisos [4]	Todos los dias	10 g	10 g			14 g	14 g			20 g	20 g			22 g	22 g			24 g	24 g	
	Miscelaneos [5]		2,5 g	2,5 g			3 g	3 g			4 g	4 g			4,5 g	4,5 g			5,4 g	5,4 g	

APORTE NUTRICIONAL MINUTA PATRON	PREESCOLAR							PRIMARIA (Primero, segundo y tercero)							PRIMARIA (Cuarto y quinto)							SECUNDARIA							MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO						
	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)
Total aporte promedio diario	417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132	499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152	614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201	764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237	897	34	28,8	120,9	223	6,1	289
Recomendaciones diarias	1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
Adecuación total	32%	34%	31%	31%	16%	52%	12%	31%	32%	30%	30%	15%	56%	13%	31%	33%	30%	30%	15%	47%	13%	31%	32%	30%	30%	17%	54%	16%	31%	33%	30%	30%	20%	52%	19%

NOTAS:

1. Carne Roja: Incluye carne de res o cerdo magra cortes de 14% grasa.
2. Avena, fécula de maíz o harina de platano: Uso en preparaciones tipo colada; el día de suministro de colada, se descontará el gramaje del derivado de cereal del gramaje total del grupo cereales (arroz o pasta), garantizando el aporte nutricional día. Para efecto de supervisión e interventoría se verificara el gramaje del cereal (arroz o pasta) conforme a la siguiente tabla:

GRAMAJE CEREAL (Arroz o pasta)						
NIVEL DE ESCOLARIDAD	Menú de arroz con colada			Menú de pasta con colada		
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO SERVIDO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO SERVIDO
Preescolar	16 g	16 g	37 g	18 g	18 g	42 g
Primaria 1	23 g	23 g	52 g	29 g	29 g	67 g
Primaria 2	32 g	32 g	72 g	38 g	38 g	87 g
Secundaria	46,4 g	46,4 g	104 g	50,4 g	50,4 g	113 g
Media y ciclo complementario	52,4 g	52,4 g	118 g	54,4 g	54,4 g	123 g

3. Plátano verde o maduro: Para el caso de preparaciones como Platano hartón verde (lenguetas de platano verde, monedas de platano verde, julianas verdes entre otros) se tendrá en cuenta gramaje en bruto, neto y servido, teniendo el factor de conversión crudo a cocido por diferentes métodos de cocción establecido en los Resultado de ensayos de laboratorio. Dirección de Nutrición ICBF - 2019, como se muestra a continuación, lo anterior teniendo en cuenta el volumen final de la preparación ensablada en el plato.

PLATANO HARTON VERDE			
NIVEL DE ESCOLARIDAD	CANTIDAD EN GRAMOS (g)		
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO SERVIDO (FC 0,97)
Preescolar	59 g	40,12 g	38 g
Primaria 1	76 g	51,68 g	50,1 g
Primaria 2	92 g	62,56 g	60,7 g
Secundaria	110 g	74,8 g	72,5 g
Media y ciclo complementario	150 g	102 g	98,9 g

4. Condimentos y guisos: Incluye Sal, Cebolla junca, tomate chonto, Achiote, Cilantro, Ajo, Pimentón, curcuma, perejil, tomillo, laurel y curry.
5. Mlscelaneos: Incluye crema de leche, uvas pasas, mantequilla y mayonesa.
6. Arepa: Gramaje en bruto y neto se determina de la sumatoria de ingredientes sólidos, teniendo en cuenta la capacidad higroscopica de las harinas, se garantiza cumplimiento del aporte nutricional con los gramajes netos planteados.
7. Teniendo en cuenta los procesos de supervisión, visitas realizadas, actas de reunión de CAE´S, solicitudes entre otros, se toma la decisión de dejar el suministro de agua en botellón, garantizando así su consumo y el cuidado del medio ambiente.
8. Para los jugos se proyecto volumen de agua de 150 cc para su preparación, garantizando la calidad microbiológica del mismo.
9. Dependiendo el tipo de verdura: No se define el peso bruto, dado que depende de la verdura a utilizar en la preparación, para efecto de determinación del costo se tomó el promedio de los pesos brutos de las verduras a utilizar en el total de 20 menús, que para efecto del presente seran prescolar: 72g, primaria 1: 86 g, primari 2: 93 g, secundaria: 102 g y media y ciclo complementario: 129 g.
10. Dependiendo el tipo de fruta: No se define el peso bruto, dado que depende de la fruta a utilizar en la preparación, para efecto de determinación del costo se tomó el promedio de los pesos brutos de las frutas a utilizar en el total de 20 menús, que para efecto del presente seran 134 g.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACION DEL MENU	DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

FIRMA		**MATRICULA PROFESIONAL**	MND 02840