LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS – NIVEL PREESCOLAR

ENTIDAD TERRITORIAL:	**ALCALDÍA MUNICIPAL DE SANTA ROSA – BOLÍVAR**
MUNICIPIO	**SANTA ROSA – BOLÍVAR**
SEDE EDUCATIVA	**I.E. Técnica Agropecuaria y en Sistemas Nuestra Señora del Carmen; I.E. Santa Rosa de Lima; C.E. Chiricoco (sedes Chiricoco y Paiva)**
OPERADOR	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT

COMPONENTE	ALIMENTO DEL CICLO (NOMBRE DE PREPARACIÓN)	RANGO DE PESOS AL SERVIR EN EL CICLO	ALIMENTO PARA INTERCAMBIO	PESO NETO PARA INTERCAMBIO	MEDIDA CASERA	APORTE POR PORCIÓN (kcal / proteína g)
Leche o productos lácteos	Leche entera	200 cm³	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200 cm³	1 envase individual de 200 cm³	110 kcal / 6.4 g
	Yogurt entero	200 cm³	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	200 cm³	1 envase individual de 200 cm³	162 kcal / 5.8 g
	Kumis entero	200 cm³	Kumis, entero, con azúcar	200 cm³	1 envase individual de 200 cm³	176 kcal / 5.8 g
	Bebida láctea con avena	200 cm³	Bebida láctea con avena UHT fortificada (Ficha Técnica ICBF FT-24)	200 cm³	1 envase individual de 200 cm³	181 kcal / 5.4 g

Bebidas lácteas: se intercambian a igual volumen (200 cm³, Tabla 20). Solo se autoriza el cambio por una bebida de igual o mayor aporte de energía y proteína, revisando el análisis del menú.

Cereal acompañante	Galleta polvorosa	12 g	Galletas dulces, tipo polvorosas	15 g	Empaque individual de 15 g	67 kcal / 1.1 g
	Galleta dulce sin relleno	12 g	Galletas dulces, sin relleno	15 g	Empaque individual de 15 g	71 kcal / 1.0 g
	Croissant de queso	12 g	Croissant, de queso, horneado	15 g	Empaque individual de 15 g	67 kcal / 1.4 g
	Pan de leche	15 g	Pan de leche, horneado	20 g	Empaque individual de 20 g	56 kcal / 1.7 g
	Roscón de bocadillo	15 g	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	20 g	Empaque individual de 20 g	69 kcal / 1.6 g
	Galleta salada tipo cracker	12 – 13 g	Galletas saladas, tipo cracker	15 g	Empaque individual de 15 g	70 kcal / 1.3 g
	Galleta tipo soda	12 – 15 g	Galletas saladas, tipo soda	15 g	Empaque individual de 15 g	64 kcal / 1.4 g

Porción de referencia del grupo en este nivel: ≈55 kcal (promedio del ciclo). El peso de intercambio se redondea hacia arriba a múltiplos de 5 g para dar un aporte igual o mayor.

Frutas	Banano	110 – 120 g	Banano común, crudo	100 g	100 g de pulpa (≈143 g con cáscara)	101 kcal / 1.5 g
	Mango	150 g	Mango común, crudo	100 g	100 g de pulpa (≈167 g con cáscara)	79 kcal / 0.6 g
	Mandarina	100 g	Mandarina, cruda	145 g	145 g de pulpa (≈207 g con cáscara)	78 kcal / 1.3 g
	Naranja	100 g	Naranja, cruda	190 g	190 g de pulpa (≈317 g con cáscara)	78 kcal / 1.3 g · Bajo aporte energético: usar solo entre frutas de aporte similar
	Manzana	160 g	Manzana común, cruda	110 g	110 g de pulpa (≈129 g con cáscara)	79 kcal / 0.3 g

Porción de referencia del grupo en este nivel: ≈76 kcal (promedio del ciclo). El peso de intercambio se redondea hacia arriba a múltiplos de 5 g para dar un aporte igual o mayor.

Postre	Bocadillo veleño	13 – 35 g	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	25 g	1 unidad individual de 25 g	80 kcal / 0.1 g
	Panelita de leche	12 – 35 g	Panelita de leche de vaca, con azúcar	20 g	1 unidad individual de 20 g	72 kcal / 0.6 g
	Arequipe (dulce de leche)	15 g	Arequipe o dulce de leche	20 g	1 unidad individual de 20 g	64 kcal / 1.3 g

Porción de referencia del grupo en este nivel: ≈64 kcal (promedio del ciclo). El peso de intercambio se redondea hacia arriba a múltiplos de 5 g para dar un aporte igual o mayor.

CONDICIONES PARA EL USO DE LA LISTA DE INTERCAMBIOS

Reglas de uso (Anexo 3, num. 7.3 literal j): el operador solicita el intercambio por escrito con mínimo 3 días de antelación a la supervisión o interventoría, que es quien lo autoriza; se informa al rector y se publica junto al menú del día.

En la modalidad industrializada los intercambios no pueden exceder 3 componentes en el ciclo de menús. El intercambio debe hacerse dentro del mismo grupo de alimentos y con el gramaje de esta lista.

No se aceptan como intercambio productos de la Tabla 9 del Anexo 3: galletas con relleno de crema (incluida la galleta wafer), pasteles y tortas con cobertura o relleno (brownie), gomas, masmelos, chocolatinas y confites, bebidas con exceso de azúcar añadido. Preferir productos con el menor número de sellos de advertencia (Res. 810 de 2021 y 2492 de 2022).

Para productos industrializados, el peso y la composición deben coincidir con la ficha técnica del proveedor; si difiere de la TCAC 2018, se recalcula el intercambio con la ficha.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS	**DIANA PATRICIA GUZMAN GUERRERO**

FIRMA  **MATRÍCULA PROFESIONAL** **MND 03902**

LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS – NIVEL PRIMARIA:PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**ALCALDÍA MUNICIPAL DE SANTA ROSA – BOLÍVAR**
MUNICIPIO	**SANTA ROSA – BOLÍVAR**
SEDE EDUCATIVA	**I.E. Técnica Agropecuaria y en Sistemas Nuestra Señora del Carmen; I.E. Santa Rosa de Lima; C.E. Chiricoco (sedes Chiricoco y Paiva)**
OPERADOR	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT

COMPONENTE	ALIMENTO DEL CICLO (NOMBRE DE PREPARACIÓN)	RANGO DE PESOS AL SERVIR EN EL CICLO	ALIMENTO PARA INTERCAMBIO	PESO NETO PARA INTERCAMBIO	MEDIDA CASERA	APORTE POR PORCIÓN (kcal / proteína g)
Leche o productos lácteos	Leche entera	200 cm³	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200 cm³	1 envase individual de 200 cm³	110 kcal / 6.4 g
	Yogurt entero	200 cm³	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	200 cm³	1 envase individual de 200 cm³	162 kcal / 5.8 g
	Kumis entero	200 cm³	Kumis, entero, con azúcar	200 cm³	1 envase individual de 200 cm³	176 kcal / 5.8 g
	Bebida láctea con avena	200 cm³	Bebida láctea con avena UHT fortificada (Ficha Técnica ICBF FT-24)	200 cm³	1 envase individual de 200 cm³	181 kcal / 5.4 g

Bebidas lácteas: se intercambian a igual volumen (200 cm³, Tabla 20). Solo se autoriza el cambio por una bebida de igual o mayor aporte de energía y proteína, revisando el análisis del menú.

Cereal acompañante	Galleta polvorosa	20 – 25 g	Galletas dulces, tipo polvorosas	25 g	Empaque individual de 25 g	112 kcal / 1.9 g
	Galleta dulce sin relleno	12 – 21 g	Galletas dulces, sin relleno	25 g	Empaque individual de 25 g	118 kcal / 1.6 g
	Croissant de queso	15 – 16 g	Croissant, de queso, horneado	25 g	Empaque individual de 25 g	111 kcal / 2.3 g
	Pan de leche	No incluido en el ciclo (solo intercambio)	Pan de leche, horneado	35 g	Empaque individual de 35 g	98 kcal / 3.0 g
	Roscón de bocadillo	35 – 40 g	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	30 g	Empaque individual de 30 g	104 kcal / 2.4 g
	Galleta salada tipo cracker	20 – 26 g	Galletas saladas, tipo cracker	25 g	Empaque individual de 25 g	116 kcal / 2.1 g
	Galleta tipo soda	15 g	Galletas saladas, tipo soda	25 g	Empaque individual de 25 g	106 kcal / 2.4 g

Porción de referencia del grupo en este nivel: ≈97 kcal (promedio del ciclo). El peso de intercambio se redondea hacia arriba a múltiplos de 5 g para dar un aporte igual o mayor.

Frutas	Banano	100 – 120 g	Banano común, crudo	100 g	100 g de pulpa (≈143 g con cáscara)	101 kcal / 1.5 g
	Mango	100 – 150 g	Mango común, crudo	110 g	110 g de pulpa (≈183 g con cáscara)	87 kcal / 0.7 g
	Mandarina	100 – 150 g	Mandarina, cruda	160 g	160 g de pulpa (≈229 g con cáscara)	86 kcal / 1.4 g
	Naranja	100 – 150 g	Naranja, cruda	210 g	210 g de pulpa (≈350 g con cáscara)	86 kcal / 1.5 g · Bajo aporte energético: usar solo entre frutas de aporte similar
	Manzana	130 g	Manzana común, cruda	120 g	120 g de pulpa (≈141 g con cáscara)	86 kcal / 0.4 g

Porción de referencia del grupo en este nivel: ≈86 kcal (promedio del ciclo). El peso de intercambio se redondea hacia arriba a múltiplos de 5 g para dar un aporte igual o mayor.

Postre	Bocadillo veleño	25 g	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	30 g	1 unidad individual de 30 g	95 kcal / 0.1 g
	Panelita de leche	12 – 40 g	Panelita de leche de vaca, con azúcar	25 g	1 unidad individual de 25 g	90 kcal / 0.7 g
	Arequipe (dulce de leche)	15 – 31 g	Arequipe o dulce de leche	30 g	1 unidad individual de 30 g	96 kcal / 1.9 g

Porción de referencia del grupo en este nivel: ≈81 kcal (promedio del ciclo). El peso de intercambio se redondea hacia arriba a múltiplos de 5 g para dar un aporte igual o mayor.

CONDICIONES PARA EL USO DE LA LISTA DE INTERCAMBIOS

Reglas de uso (Anexo 3, num. 7.3 literal j): el operador solicita el intercambio por escrito con mínimo 3 días de antelación a la supervisión o interventoría, que es quien lo autoriza; se informa al rector y se publica junto al menú del día.

En la modalidad industrializada los intercambios no pueden exceder 3 componentes en el ciclo de menús. El intercambio debe hacerse dentro del mismo grupo de alimentos y con el gramaje de esta lista.

No se aceptan como intercambio productos de la Tabla 9 del Anexo 3: galletas con relleno de crema (incluida la galleta wafer), pasteles y tortas con cobertura o relleno (brownie), gomas, masmelos, chocolatinas y confites, bebidas con exceso de azúcar añadido. Preferir productos con el menor número de sellos de advertencia (Res. 810 de 2021 y 2492 de 2022).

Para productos industrializados, el peso y la composición deben coincidir con la ficha técnica del proveedor; si difiere de la TCAC 2018, se recalcula el intercambio con la ficha.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS | **DIANA PATRICIA GUZMAN GUERRERO**

FIRMA  **MATRÍCULA PROFESIONAL** **MND 03902**

LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS – NIVEL PRIMARIA:CUARTO Y QUINTO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**ALCALDÍA MUNICIPAL DE SANTA ROSA – BOLÍVAR**
MUNICIPIO	**SANTA ROSA – BOLÍVAR**
SEDE EDUCATIVA	**I.E. Técnica Agropecuaria y en Sistemas Nuestra Señora del Carmen; I.E. Santa Rosa de Lima; C.E. Chiricoco (sedes Chiricoco y Paiva)**
OPERADOR	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT

COMPONENTE	ALIMENTO DEL CICLO (NOMBRE DE PREPARACIÓN)	RANGO DE PESOS AL SERVIR EN EL CICLO	ALIMENTO PARA INTERCAMBIO	PESO NETO PARA INTERCAMBIO	MEDIDA CASERA	APORTE POR PORCIÓN (kcal / proteína g)
Leche o productos lácteos	Leche entera	200 cm³	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200 cm³	1 envase individual de 200 cm³	110 kcal / 6.4 g
	Yogurt entero	200 cm³	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	200 cm³	1 envase individual de 200 cm³	162 kcal / 5.8 g
	Kumis entero	200 cm³	Kumis, entero, con azúcar	200 cm³	1 envase individual de 200 cm³	176 kcal / 5.8 g
	Bebida láctea con avena	200 cm³	Bebida láctea con avena UHT fortificada (Ficha Técnica ICBF FT-24)	200 cm³	1 envase individual de 200 cm³	181 kcal / 5.4 g

Bebidas lácteas: se intercambian a igual volumen (200 cm³, Tabla 20). Solo se autoriza el cambio por una bebida de igual o mayor aporte de energía y proteína, revisando el análisis del menú.

Cereal acompañante	Galleta polvorosa	35 – 45 g	Galletas dulces, tipo polvorosas	35 g	Empaque individual de 35 g	157 kcal / 2.7 g
	Galleta dulce sin relleno	33 g	Galletas dulces, sin relleno	35 g	Empaque individual de 35 g	165 kcal / 2.2 g
	Croissant de queso	25 – 29 g	Croissant, de queso, horneado	35 g	Empaque individual de 35 g	156 kcal / 3.2 g
	Pan de leche	No incluido en el ciclo (solo intercambio)	Pan de leche, horneado	55 g	Empaque individual de 55 g	155 kcal / 4.7 g
	Roscón de bocadillo	24 – 25 g	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	45 g	Empaque individual de 45 g	155 kcal / 3.6 g
	Galleta salada tipo cracker	28 – 38 g	Galletas saladas, tipo cracker	35 g	Empaque individual de 35 g	163 kcal / 2.9 g
	Galleta tipo soda	25 g	Galletas saladas, tipo soda	40 g	Empaque individual de 40 g	170 kcal / 3.8 g

Porción de referencia del grupo en este nivel: ≈150 kcal (promedio del ciclo). El peso de intercambio se redondea hacia arriba a múltiplos de 5 g para dar un aporte igual o mayor.

Frutas	Banano	120 – 140 g	Banano común, crudo	120 g	120 g de pulpa (≈171 g con cáscara)	121 kcal / 1.8 g
	Mango	130 – 180 g	Mango común, crudo	135 g	135 g de pulpa (≈225 g con cáscara)	107 kcal / 0.8 g
	Mandarina	130 – 180 g	Mandarina, cruda	195 g	195 g de pulpa (≈279 g con cáscara)	105 kcal / 1.8 g
	Naranja	130 – 180 g	Naranja, cruda	260 g	260 g de pulpa (≈433 g con cáscara)	107 kcal / 1.8 g · Bajo aporte energético: usar solo entre frutas de aporte similar
	Manzana	170 g	Manzana común, cruda	150 g	150 g de pulpa (≈176 g con cáscara)	108 kcal / 0.5 g

Porción de referencia del grupo en este nivel: ≈105 kcal (promedio del ciclo). El peso de intercambio se redondea hacia arriba a múltiplos de 5 g para dar un aporte igual o mayor.

Postre	Bocadillo veleño	30 g	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	40 g	1 unidad individual de 40 g	127 kcal / 0.1 g
	Panelita de leche	23 – 40 g	Panelita de leche de vaca, con azúcar	35 g	1 unidad individual de 35 g	126 kcal / 1.0 g
	Arequipe (dulce de leche)	15 – 50 g	Arequipe o dulce de leche	40 g	1 unidad individual de 40 g	128 kcal / 2.6 g

Porción de referencia del grupo en este nivel: ≈114 kcal (promedio del ciclo). El peso de intercambio se redondea hacia arriba a múltiplos de 5 g para dar un aporte igual o mayor.

CONDICIONES PARA EL USO DE LA LISTA DE INTERCAMBIOS

Reglas de uso (Anexo 3, num. 7.3 literal j): el operador solicita el intercambio por escrito con mínimo 3 días de antelación a la supervisión o interventoría, que es quien lo autoriza; se informa al rector y se publica junto al menú del día.

En la modalidad industrializada los intercambios no pueden exceder 3 componentes en el ciclo de menús. El intercambio debe hacerse dentro del mismo grupo de alimentos y con el gramaje de esta lista.

No se aceptan como intercambio productos de la Tabla 9 del Anexo 3: galletas con relleno de crema (incluida la galleta wafer), pasteles y tortas con cobertura o relleno (brownie), gomas, masmelos, chocolatinas y confites, bebidas con exceso de azúcar añadido. Preferir productos con el menor número de sellos de advertencia (Res. 810 de 2021 y 2492 de 2022).

Para productos industrializados, el peso y la composición deben coincidir con la ficha técnica del proveedor; si difiere de la TCAC 2018, se recalcula el intercambio con la ficha.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS	**DIANA PATRICIA GUZMAN GUERRERO**

FIRMA  **MATRÍCULA PROFESIONAL** **MND 03902**

LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS – NIVEL SECUNDARIA

ENTIDAD TERRITORIAL:	**ALCALDÍA MUNICIPAL DE SANTA ROSA – BOLÍVAR**
MUNICIPIO	**SANTA ROSA – BOLÍVAR**
SEDE EDUCATIVA	**I.E. Técnica Agropecuaria y en Sistemas Nuestra Señora del Carmen; I.E. Santa Rosa de Lima; C.E. Chiricoco (sedes Chiricoco y Paiva)**
OPERADOR	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT

COMPONENTE	ALIMENTO DEL CICLO (NOMBRE DE PREPARACIÓN)	RANGO DE PESOS AL SERVIR EN EL CICLO	ALIMENTO PARA INTERCAMBIO	PESO NETO PARA INTERCAMBIO	MEDIDA CASERA	APORTE POR PORCIÓN (kcal / proteína g)
Leche o productos lácteos	Leche entera	200 cm³	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200 cm³	1 envase individual de 200 cm³	110 kcal / 6.4 g
	Yogurt entero	200 cm³	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	200 cm³	1 envase individual de 200 cm³	162 kcal / 5.8 g
	Kumis entero	200 cm³	Kumis, entero, con azúcar	200 cm³	1 envase individual de 200 cm³	176 kcal / 5.8 g
	Bebida láctea con avena	200 cm³	Bebida láctea con avena UHT fortificada (Ficha Técnica ICBF FT-24)	200 cm³	1 envase individual de 200 cm³	181 kcal / 5.4 g

Bebidas lácteas: se intercambian a igual volumen (200 cm³, Tabla 20). Solo se autoriza el cambio por una bebida de igual o mayor aporte de energía y proteína, revisando el análisis del menú.

Cereal acompañante	Galleta polvorosa	43 – 70 g	Galletas dulces, tipo polvorosas	55 g	Empaque individual de 55 g	246 kcal / 4.2 g
	Galleta dulce sin relleno	No incluido en el ciclo (solo intercambio)	Galletas dulces, sin relleno	50 g	Empaque individual de 50 g	236 kcal / 3.2 g
	Croissant de queso	37 – 41 g	Croissant, de queso, horneado	55 g	Empaque individual de 55 g	245 kcal / 5.1 g
	Pan de leche	No incluido en el ciclo (solo intercambio)	Pan de leche, horneado	85 g	Empaque individual de 85 g	239 kcal / 7.3 g
	Roscón de bocadillo	60 g	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	70 g	Empaque individual de 70 g	242 kcal / 5.5 g
	Galleta salada tipo cracker	35 – 55 g	Galletas saladas, tipo cracker	50 g	Empaque individual de 50 g	233 kcal / 4.2 g
	Galleta tipo soda	No incluido en el ciclo (solo intercambio)	Galletas saladas, tipo soda	55 g	Empaque individual de 55 g	233 kcal / 5.3 g

Porción de referencia del grupo en este nivel: ≈227 kcal (promedio del ciclo). El peso de intercambio se redondea hacia arriba a múltiplos de 5 g para dar un aporte igual o mayor.

Frutas	Banano	120 – 180 g	Banano común, crudo	135 g	135 g de pulpa (≈193 g con cáscara)	136 kcal / 2.0 g
	Mango	140 g	Mango común, crudo	175 g	175 g de pulpa (≈292 g con cáscara)	138 kcal / 1.1 g
	Mandarina	170 – 180 g	Mandarina, cruda	255 g	255 g de pulpa (≈364 g con cáscara)	138 kcal / 2.3 g
	Naranja	130 g	Naranja, cruda	335 g	335 g de pulpa (≈558 g con cáscara)	137 kcal / 2.3 g · Bajo aporte energético: usar solo entre frutas de aporte similar
	Manzana	120 g	Manzana común, cruda	190 g	190 g de pulpa (≈224 g con cáscara)	137 kcal / 0.6 g

Porción de referencia del grupo en este nivel: ≈136 kcal (promedio del ciclo). El peso de intercambio se redondea hacia arriba a múltiplos de 5 g para dar un aporte igual o mayor.

Postre	Bocadillo veleño	No incluido en el ciclo (solo intercambio)	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	45 g	1 unidad individual de 45 g	143 kcal / 0.1 g
	Panelita de leche	35 g	Panelita de leche de vaca, con azúcar	40 g	1 unidad individual de 40 g	144 kcal / 1.2 g
	Arequipe (dulce de leche)	30 – 50 g	Arequipe o dulce de leche	45 g	1 unidad individual de 45 g	144 kcal / 2.9 g

Porción de referencia del grupo en este nivel: ≈132 kcal (promedio del ciclo). El peso de intercambio se redondea hacia arriba a múltiplos de 5 g para dar un aporte igual o mayor.

CONDICIONES PARA EL USO DE LA LISTA DE INTERCAMBIOS

Reglas de uso (Anexo 3, num. 7.3 literal j): el operador solicita el intercambio por escrito con mínimo 3 días de antelación a la supervisión o interventoría, que es quien lo autoriza; se informa al rector y se publica junto al menú del día.

En la modalidad industrializada los intercambios no pueden exceder 3 componentes en el ciclo de menús. El intercambio debe hacerse dentro del mismo grupo de alimentos y con el gramaje de esta lista.

No se aceptan como intercambio productos de la Tabla 9 del Anexo 3: galletas con relleno de crema (incluida la galleta wafer), pasteles y tortas con cobertura o relleno (brownie), gomas, masmelos, chocolatinas y confites, bebidas con exceso de azúcar añadido. Preferir productos con el menor número de sellos de advertencia (Res. 810 de 2021 y 2492 de 2022).

Para productos industrializados, el peso y la composición deben coincidir con la ficha técnica del proveedor; si difiere de la TCAC 2018, se recalcula el intercambio con la ficha.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS | **DIANA PATRICIA GUZMAN GUERRERO**

FIRMA  **MATRÍCULA PROFESIONAL** **MND 03902**

LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS – NIVEL MEDIA Y NIVEL COMPLEMENTARIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**ALCALDÍA MUNICIPAL DE SANTA ROSA – BOLÍVAR**
MUNICIPIO	**SANTA ROSA – BOLÍVAR**
SEDE EDUCATIVA	**I.E. Técnica Agropecuaria y en Sistemas Nuestra Señora del Carmen; I.E. Santa Rosa de Lima; C.E. Chiricoco (sedes Chiricoco y Paiva)**
OPERADOR	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT

COMPONENTE	ALIMENTO DEL CICLO (NOMBRE DE PREPARACIÓN)	RANGO DE PESOS AL SERVIR EN EL CICLO	ALIMENTO PARA INTERCAMBIO	PESO NETO PARA INTERCAMBIO	MEDIDA CASERA	APORTE POR PORCIÓN (kcal / proteína g)
Leche o productos lácteos	Leche entera	200 cm³	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200 cm³	1 envase individual de 200 cm³	110 kcal / 6.4 g
	Yogurt entero	200 cm³	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	200 cm³	1 envase individual de 200 cm³	162 kcal / 5.8 g
	Kumis entero	200 cm³	Kumis, entero, con azúcar	200 cm³	1 envase individual de 200 cm³	176 kcal / 5.8 g
	Bebida láctea con avena	No incluido en el ciclo (solo intercambio)	Bebida láctea con avena UHT fortificada (Ficha Técnica ICBF FT-24)	200 cm³	1 envase individual de 200 cm³	181 kcal / 5.4 g

Bebidas lácteas: se intercambian a igual volumen (200 cm³, Tabla 20). Solo se autoriza el cambio por una bebida de igual o mayor aporte de energía y proteína, revisando el análisis del menú.

Cereal acompañante	Galleta polvorosa	63 – 92 g	Galletas dulces, tipo polvorosas	80 g	Empaque individual de 80 g	358 kcal / 6.1 g
	Galleta dulce sin relleno	No incluido en el ciclo (solo intercambio)	Galletas dulces, sin relleno	75 g	Empaque individual de 75 g	354 kcal / 4.8 g
	Croissant de queso	No incluido en el ciclo (solo intercambio)	Croissant, de queso, horneado	80 g	Empaque individual de 80 g	356 kcal / 7.4 g
	Pan de leche	120 g	Pan de leche, horneado	120 g	Empaque individual de 120 g	337 kcal / 10.3 g · Limitado al máximo de la Tabla 20 para el nivel
	Roscón de bocadillo	No incluido en el ciclo (solo intercambio)	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	100 g	Empaque individual de 100 g	345 kcal / 7.9 g
	Galleta salada tipo cracker	63 – 70 g	Galletas saladas, tipo cracker	75 g	Empaque individual de 75 g	350 kcal / 6.3 g
	Galleta tipo soda	No incluido en el ciclo (solo intercambio)	Galletas saladas, tipo soda	85 g	Empaque individual de 85 g	360 kcal / 8.2 g

Porción de referencia del grupo en este nivel: ≈343 kcal (promedio del ciclo). El peso de intercambio se redondea hacia arriba a múltiplos de 5 g para dar un aporte igual o mayor.

Frutas	Banano	120 – 180 g	Banano común, crudo	125 g	125 g de pulpa (≈179 g con cáscara)	126 kcal / 1.9 g
	Mango	120 g	Mango común, crudo	160 g	160 g de pulpa (≈267 g con cáscara)	126 kcal / 1.0 g
	Mandarina	180 g	Mandarina, cruda	235 g	235 g de pulpa (≈336 g con cáscara)	127 kcal / 2.1 g
	Naranja	180 g	Naranja, cruda	305 g	305 g de pulpa (≈508 g con cáscara)	125 kcal / 2.1 g · Bajo aporte energético: usar solo entre frutas de aporte similar
	Manzana	No incluido en el ciclo (solo intercambio)	Manzana común, cruda	175 g	175 g de pulpa (≈206 g con cáscara)	126 kcal / 0.5 g

Porción de referencia del grupo en este nivel: ≈125 kcal (promedio del ciclo). El peso de intercambio se redondea hacia arriba a múltiplos de 5 g para dar un aporte igual o mayor.

Postre	Bocadillo veleño	No incluido en el ciclo (solo intercambio)	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	45 g	1 unidad individual de 45 g	143 kcal / 0.1 g
	Panelita de leche	30 – 35 g	Panelita de leche de vaca, con azúcar	40 g	1 unidad individual de 40 g	144 kcal / 1.2 g
	Arequipe (dulce de leche)	15 – 50 g	Arequipe o dulce de leche	45 g	1 unidad individual de 45 g	144 kcal / 2.9 g

Porción de referencia del grupo en este nivel: ≈135 kcal (promedio del ciclo). El peso de intercambio se redondea hacia arriba a múltiplos de 5 g para dar un aporte igual o mayor.

CONDICIONES PARA EL USO DE LA LISTA DE INTERCAMBIOS

Reglas de uso (Anexo 3, num. 7.3 literal j): el operador solicita el intercambio por escrito con mínimo 3 días de antelación a la supervisión o interventoría, que es quien lo autoriza; se informa al rector y se publica junto al menú del día.

En la modalidad industrializada los intercambios no pueden exceder 3 componentes en el ciclo de menús. El intercambio debe hacerse dentro del mismo grupo de alimentos y con el gramaje de esta lista.

No se aceptan como intercambio productos de la Tabla 9 del Anexo 3: galletas con relleno de crema (incluida la galleta wafer), pasteles y tortas con cobertura o relleno (brownie), gomas, masmelos, chocolatinas y confites, bebidas con exceso de azúcar añadido. Preferir productos con el menor número de sellos de advertencia (Res. 810 de 2021 y 2492 de 2022).

Para productos industrializados, el peso y la composición deben coincidir con la ficha técnica del proveedor; si difiere de la TCAC 2018, se recalcula el intercambio con la ficha.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS	**DIANA PATRICIA GUZMAN GUERRERO**

FIRMA  **MATRÍCULA PROFESIONAL** **MND 03902**

LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS – CONSOLIDADO DE GRAMAJES POR NIVEL

ENTIDAD TERRITORIAL:	**ALCALDÍA MUNICIPAL DE SANTA ROSA – BOLÍVAR**
MUNICIPIO	**SANTA ROSA – BOLÍVAR**
SEDE EDUCATIVA	**I.E. Técnica Agropecuaria y en Sistemas Nuestra Señora del Carmen; I.E. Santa Rosa de Lima; C.E. Chiricoco (sedes Chiricoco y Paiva)**
OPERADOR	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT

COMPONENTE	ALIMENTO	PREESCOLAR	PRIMARIA 1° A 3°	PRIMARIA 4° Y 5°	SECUNDARIA	MEDIA
Leche o productos lácteos	Leche entera	200 cm^3	200 cm^3	200 cm^3	200 cm^3	200 cm^3
	Yogurt entero	200 cm^3	200 cm^3	200 cm^3	200 cm^3	200 cm^3
	Kumis entero	200 cm^3	200 cm^3	200 cm^3	200 cm^3	200 cm^3
	Bebida láctea con avena	200 cm^3	200 cm^3	200 cm^3	200 cm^3	—
Cereal acompañante	Galleta polvorosa	12 g	20 – 25 g	35 – 45 g	43 – 70 g	63 – 92 g
	Galleta dulce sin relleno	12 g	12 – 21 g	33 g	—	—
	Croissant de queso	12 g	15 – 16 g	25 – 29 g	37 – 41 g	—
	Pan de leche	15 g	—	—	—	120 g
	Roscón de bocadillo	15 g	35 – 40 g	24 – 25 g	60 g	—
	Galleta salada tipo cracker	12 – 13 g	20 – 26 g	28 – 38 g	35 – 55 g	63 – 70 g
	Galleta tipo soda	12 – 15 g	15 g	25 g	—	—
Frutas	Banano	110 – 120 g	100 – 120 g	120 – 140 g	120 – 180 g	120 – 180 g
	Mango	150 g	100 – 150 g	130 – 180 g	140 g	120 g
	Mandarina	100 g	100 – 150 g	130 – 180 g	170 – 180 g	180 g
	Naranja	100 g	100 – 150 g	130 – 180 g	130 g	180 g
	Manzana	160 g	130 g	170 g	120 g	—
Postre	Bocadillo veleño	13 – 35 g	25 g	30 g	—	—
	Panelita de leche	12 – 35 g	12 – 40 g	23 – 40 g	35 g	30 – 35 g
	Arequipe (dulce de leche)	15 g	15 – 31 g	15 – 50 g	30 – 50 g	15 – 50 g

"—" = el alimento no está en el ciclo de ese nivel; puede usarse solo como intercambio con el peso de la hoja del nivel. Los rangos corresponden al peso neto usado en los 20 menús de la Herramienta 14.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS **DIANA PATRICIA GUZMAN GUERRERO**

FIRMA 

MATRÍCULA PROFESIONAL

RANGO MINUTA PATRÓN (Tabla 20)
200 cm³ todos los niveles (preescolar: 180 cm³ en Tabla 20, ajustado a 200 cm³ por disponibilidad comercial)
12–40 / 12–60 / 24–70 / 32–95 / 32–120 g
Mín. 100 g (pre y 1°–3°); mín. 120 g (demás)
12–40 g (pre y 1°–3°); 13–50 g (demás)

MND 03902

A continuación se indica la información que debe ser consignada en cada uno de los campos contenidos en el formato de "Lista de Intercambios". Se debe considerar que las listas de intercambios son agrupaciones, en las cuales los alimentos incluidos en cada una de las ellas, poseen aproximadamente el mismo aporte de calorías, carbohidratos, proteínas y grasas; por lo tanto, un alimento se puede reemplazar por otros dentro de la misma lista. Estos alimentos se agrupan de acuerdo con los criterios de las Guías Alimentarias para la Población Colombiana

OPERADOR	Registrar la entidad territorial responsable del PAE.
DEPARTAMENTO	Registrar el departamento en el cual se está realizando la operación del Programa de Alimentación Escolar
MUNICIPIO	Registrar el municipio en el cual se está realizando la operación del Programa de Alimentación Escolar
OPERADOR	Registrar el nombre de la entidad contratada para la operación del Programa de Alimentación Escolar
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Seleccione Si o No, si el análisis nutricional es para un grupo étnico específico o a población sin pertenencia étnica. En el caso de atención a población indígena, se debe registrar el nombre de la comunidad / pueblo indígena a atender
GRUPO ÉTNICO	Seleccione Si o No, si el análisis nutricional es para un grupo étnico específico o a población sin pertenencia étnica. En el caso de atención a población indígena, se debe registrar el nombre de la comunidad / pueblo indígena a atender
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Seleccione según corresponda la modalidad de atención, Ración para Preparar Sitio, Comida Caliente Transportada, Ración Industrializada.
TIPO DE COMPLEMENTO	Seleccione según corresponda el tipo de complemento, complemento JM/JT o Almuerzo, al que hace referencia el análisis nutricional presentado.
COMPONENTE	Estos se refieren a los grupos de alimentos que se ofrecen al interior del programa. El número a ofrecer deberá corresponder a lo establecido en la Minuta Patrón, buscando respetar los hábitos alimentarios de la población.
NOMBRE DE PREPARACIÓN	Nombre de prepación de acuerdo como se encuentra establecido en la guía de preparación.
RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA	Rango de peso neto con el que el alimento aparece en los 20 menús del ciclo del nivel (Herramienta 14), dentro de los rangos de la Tabla 20 del Anexo 3.
LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO	Alimento del mismo grupo que puede reemplazar al del menú, con el peso neto que asegura un aporte de energía igual o mayor y su medida casera. Máximo 3 intercambios por ciclo en la modalidad industrializada, autorizados por la supervisión o interventoría.