



PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

MINUTAS

A4.G6.PP

29/12/2016

Versión 1

Página 1 de 44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN

Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

Indígena ____ (etnia

GRUPO ÉTNICO :

Afro ____ Raizal ____ ROM ____

GRUPO DE EDAD: 0 a 5 meses 29 días

Sin pertenencia Étnica __x__

CÁLCULO DE FÓRMULA PARA LACTANTES

INDICACION GENERAL

[1] Esta minuta Patrón se establece solamente para niños con un Estado Nutricional Eutrófico.

Para los niños y niñas prematuros, con desnutrición, obesidad o patologías de base que afecten el proceso de alimentación o se vean afectadas por el mismo, deberá realizarse el ajuste pertinente por parte del Nutricionista, siguiendo las indicaciones / recomendaciones del médico pediatra.

CÁLCULO DE FÓRMULA PARA GRUPOS

TIPO DE FORMULA	EDAD CUMPLIDA		PESO PROMEDIO POR EDAD (kg) [2]		Recomendación Energética [3] día (Kcal/Kg)	Energía requerida / día		No. de Onzas de fórmula /día [4]		No. de Tarros / mes [5]	
	Días de vida	Meses cumplidos	Niños	Niñas		Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas
Fórmula de Iniciación ó Etapa 1	0 - 29	0	3,3	3,2	116	383	371	19	19	6	6
	30 - 59	1	4,5	4,2	116	522	487	26	24	8	8
	60 - 89	2	5,6	5,1	116	650	592	32	30	10	10
	90 - 119	3	6,4	5,8	100	640	580	32	29	10	9
	120 - 149	4	7	6,4	100	700	640	35	32	11	10
	150 - 179	5	7,5	6,9	100	750	690	38	35	12	11

[2] Peso para la Edad - Estudio Multicéntrico OMS 2006-2007

[3] Recomendaciones de Calorías y Nutrientes para la Población Colombiana 1988

[4] Para determinar el No. de Onzas de fórmula/día, se dividió la energía requerida / día, en 20 (una onza de fórmula aporta en promedio 20 Calorías)

[5] Para determinar el No. de Tarros / mes, se multiplicó el No. de Onzas de fórmula / día por el peso promedio de una medida de polvo de las fórmulas de iniciación (4,3 gr), multiplicado por 30 días del mes y dividido por el contenido de polvo del tarro de fórmula (400 gr)

CÁLCULO DE FÓRMULA INDIVIDUAL

Para calcular la cantidad de fórmula de iniciación por toma, se debe:

$[\text{Peso Actual}] \times [3] = [\text{Energía requerida / día}]$	1. Multiplicar el Peso Actual del niño o niña por la recomendación energética/día definido para la edad, para obtener el total de energía que debe consumir el bebé diariamente
$[\text{Energía requerida / día}] \div 20 = [\text{No.de Onzas de fórmula / día}]$	2. Dividir el total de energía requerida/día por 20 calorías, que es el aporte promedio de una onza de fórmula de iniciación, para obtener el No.de Onzas de fórmula / día
$[\text{No.de Onzas de fórmula / día}] \div [\text{Peso Actual}] = [\text{No.de Tomas / día}]$	3. Dividir el No.de Onzas de fórmula / día por el Peso Actual del niño o niña, para obtener el No.de Tomas / día que el niño debe recibir (ver aclaraciones)

Para calcular la cantidad de tarros de fórmula de iniciación mensual para cada niño, se debe:

$[\text{No.de Onzas de fórmula / día}] \times 30 \text{ días} = [\text{No.de Onzas de fórmula / mes}]$	1. Multiplicar el No.de Onzas de fórmula / día por 30 días del mes, para obtener el No.de Onzas de fórmula /mes
$[\text{No.de Onzas de fórmula / mes}] \times \text{Peso de la medida de fórmula} = \text{Cantidad requerida polvo /mes}$	2. Multiplicar el No.de Onzas/mes por la cantidad de gramos que tiene cada medida de polvo, para obtener la cantidad requerida de polvo/mes
$[\text{Cantidad requerida polvo /mes}] \div \text{Contenido de polvo del Tarro} = \text{No.de Tarros /mes}$	3. Dividir la cantidad requerida de polvo/mes por el contenido de polvo del tarro de fórmula, para obtener el No.de tarros/mes

OBSERVACIONES GENERALES

~Para la preparación de cada onza de fórmula láctea, se requiere una medida de fórmula en polvo. Cada fórmula láctea tiene cuchara medidora y contenido de la lata en pesos diferentes.

~La capacidad gástrica de los lactantes es de una onza por kilo de peso, por toma. En este sentido, la máxima cantidad de onzas de fórmula por toma, no debe superar el número de kilos de peso.

~En general, el número de tomas diarias por edad, puede estar alrededor de: 0 - 2 meses cumplidos: 8 tomas; 3 - 4 meses cumplidos: 7 tomas; 5 meses cumplidos: 6 tomas. La reducción del número de tomas deberá hacerse en el horario nocturno.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.



PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

MINUTAS

A4.G6.PP

29/12/2016

Versión 1

Página 2 de 44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN

Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ÉTNICO :

Indígena ____ (etnia _____)

Afro ____ Raizal ____ ROM ____

Sin pertenencia Étnica ____x__

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 meses

DESAYUNO

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido*		
Lácteos* Fórmula Infantil de Continuación fortificada con hierro	Todos los días	17 g	17 g	4 onzas	4 onzas de leche reconstituida		
Fruta							
Fruta en puré o compota	Todos los días	59 - 120 g	56 g	55 g	3 cucharas soperas		
Grasa							
Aceite	Todos los días	2 cc	2 cc	2 cc	½ cucharadita		
		Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio g	Hierro mg
							Zinc mg
TOTAL APORTE DESAYUNO		127	2,9	5,7	16,1	108,8	1,6
ADECUACION		17%	11,0%	19,1%	16,6%	27,2%	31,7%

* La unidad casera de servido es una orientación general que sirve de guía sobre la cantidad en cocido de un alimento/preparación. En cumplimiento a lo definido en la guía de metrología, cada proyecto debe estandarizar los instrumentos de servido y, por ende, la unidad de medida real.

**** La leche materna es el alimento óptimo para los niños y niñas en la primera etapa de su vida y la mayoría de las madres pueden amamantar; se recomienda lactar de forma exclusiva durante los primeros 6 meses de vida del niño o niña y prolongar la lactancia con alimentación complementaria adecuada hasta los 2 años de edad o más.**

La Fórmula Infantil de Continuación se considera una opción comercial para los niños que no tienen acceso a la Leche Materna.

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido		
Lácteos* Fórmula Infantil de Continuación fortificada con hierro	Todos los días	13 g	13 g	3 onzas	3 onzas de leche reconstituida		
Derivados de cereal							
Cereales para papilla - natural (Arroz, Avena, Maíz o Cebada)	Todos los días	5 g	5 g	5 g	1 cucharadita		
Cereales para papilla industrializado (Arroz, Avena o Maíz)		10 g	10 g	10 g	1 cucharada		
Fruta							
Fruta en puré, compota o papilla	Todos los días	42 - 89 g	40 g	39 g	2 cucharas soperas		

REFRIGERIO DE LA TARDE

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido		
Lácteos* Fórmula Infantil de Continuación fortificada con hierro	Todos los días	13 g	13 g	3 onzas	3 onzas de leche reconstituida		
Fruta							
Fruta en puré, compota o papilla	Todos los días	42 - 89 g	40 g	39 g	2 cucharas soperas		
		Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio g	Hierro mg
							Zinc mg
TOTAL APORTE REFRIGERIOS		193	5,2	5,8	30,1	173,3	2,2
ADECUACION		25%	19,5%	19,6%	31,0%	43,3%	44,0%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.



PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

MINUTAS

A4.G6.PP

29/12/2016

Versión 1

Página 3 de 44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN

Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 meses

GRUPO ETNICO :

Indígena ___ (etnia ___)

Afro ___ Raizal ___ ROM ___

Sin pertenencia Etnica ___x___

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido
Sopa crema o puré					
Verduras	Todos los días	45 - 70 g	40 g	120 cc	½ taza
Cereal (arroz o cebada o avena o maíz)		6 g	6 g		
Papa ó plátano		19 - 25 g	15 g		
Carnes					
Carne roja maga	Todos los días	30 g	30 g	19 g	1 porción muy pequeña
Pollo (pechuga)		40 g	30 g	24 g	
Grasa					
Aceite	Todos los días	4 cc	4 cc	4 cc	1 cucharadita
Fruta					
Fruta en puré o compota	Todos los días	59 - 120 g	56 g	55 g	3 cucharas soperas
Lácteos*					
Fórmula Infantil de Continuación fortificada con hierro	Todos los días	13 g	13 g	3 onzas	3 onzas de leche reconstituida

No es necesario adicionar Condimentos o Sal

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio g	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE ALMUERZO	230	9,6	9,0	25,8	111,6	2,5	0,7
ADECUACION	30%	35,9%	30,6%	26,6%	27,9%	50,0%	22,4%

COMIDA / CENA

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido
Sopa crema o puré					
Verduras	Todos los días	45 - 70 g	40 g	120 cc	½ taza
Cereal (arroz o cebada o avena o maíz)		6 g	6 g		
Papa ó plátano		19 - 25 g	15 g		
Carnes					
Carne roja maga	Todos los días	25 g	25 g	16 g	1 porción muy pequeña
Pollo (pechuga)		33 g	25 g	20 g	
Grasa					
Aceite	Todos los días	4 cc	4 cc	4 cc	1 cucharadita
Fruta					
Fruta en puré o compota	Todos los días	59 - 120 g	56 g	55 g	3 cucharas soperas
Lácteos*					
Fórmula Infantil de Continuación fortificada con hierro	Todos los días	13 g	13 g	3 onzas	3 onzas de leche reconstituida

No es necesario adicionar Condimentos o Sal

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio g	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE COMIDA	230	9,6	9,0	25,8	111,6	2,5	0,7
ADECUACION	30%	35,9%	30,6%	26,6%	27,9%	50,0%	22,4%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.



PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

MINUTAS

A4.G6.PP

29/12/2016

Versión 1

Página 4 de 44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN

Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO :

Indígena ____ (etnia ____)

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 meses


Afro ____ Raizal ____ ROM ____ Sin pertenencia Etnica ____x____

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL MINUTA PATRON

	Kcal	Proteína g	Lípidos g	CHO g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL DIARIO PROMEDIO MINUTA PATRON	787	28,3	29,9	97,7	504,1	8,4	3,2
RECOMENDACIONES DIARIAS (6-8 MESES)	760	26,6	29,6	96,9	400,0	5,0	3,0
% ADECUACION	104%	106,4%	101,1%	100,8%	126,0%	167,6%	106,9%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN MINUTAS	A4.G6.PP	29/12/2016
		Versión 1	Página 5 de 44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN
Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO :

Indígena ____ (etnia ____)

GRUPO DE EDAD: 9 a 11 meses

Afro ____ Raizal ____ ROM ____ Sin pertenencia Etnica __x__

DESAYUNO

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido*
Lácteos**					
Fórmula Infantil de Continuación fortificada con hierro	Todos los días	17 g	17 g	4 onzas	4 onzas de leche reconstituida
Carnes - Huevos					
Carne roja o	Todos los días	15 g	15 g	10 g	1 porción pequeña
Pollo (pechuga) o		17 g	15 g	12 g	1 porción pequeña
Huevo (YEMA)		15 g	15 g	15 g	1 yema
Cereal o Acompañante					
Arepa de maíz ó Pan ó	Todos los días	10 g	10 g	10 g	1 unidad muy pequeña, blanda
Galletas de dulce o leche		14 g	14 g	14 g	2 unidades (de 7 g cada una)
Fruta					
Fruta en puré o compota	Todos los días	59 - 120 g	56 g	55 g	3 cucharas soperas
Grasa					
Aceite	Todos los días	2 cc	2 cc	2 cc	½ cucharadita

* La unidad casera de servido es una orientación general que sirve de guía sobre la cantidad en cocido de un alimento/preparación. En cumplimiento a lo definido en la guía de metrología, cada proyecto debe estandarizar los instrumentos de servido y, por ende, la unidad de medida real.

**** La leche materna es el alimento óptimo para los niños y niñas en la primera etapa de su vida y la mayoría de las madres pueden amamantar; se recomienda lactar de forma exclusiva durante los primeros 6 meses de vida del niño o niña y prolongar la lactancia con alimentación complementaria adecuada hasta los 2 años de edad o más.**

La Fórmula Infantil de Continuación se considera una opción comercial para los niños que no tienen acceso a la Leche Materna.

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio g	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APORTE DESAYUNO	200	6,7	9,0	23,0	118,1	2,0	0,7
ADECUACION	21%	20,4%	24,6%	19,2%	29,5%	28,8%	24,4%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.



**PROCESO
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

MINUTAS

A4.G6.PP

29/12/2016

Versión 1

Página 6 de 44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN

Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO :

Indígena ____ (etnia ____)

GRUPO DE EDAD: 9 a 11 meses

Afro ____ Raizal ____ ROM ____ Sin pertenencia Etnica ____x__

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		P. Servido	Unidad Casera de Servido
		P. Bruto	P. Neto		
Lácteos* Fórmula Infantil de Continuación fortificada con hierro	Todos los días	13 g	13 g	3 onzas	3 onzas de leche reconstituida
Derivados de cereal Cereales para papilla - natural (Arroz, Avena, Maíz o Cebada)	Todos los días	7 g	7 g	7 g	1 cucharadita llena - rebosada
Cereales para papilla industrializado (Arroz, Avena, Maíz o Trigo)		10 g	10 g	10 g	1 cucharada
Fruta Fruta en puré, compota o papilla	Todos los días	42 - 89 g	40 g	39 g	2 cucharas soperas

REFRIGERIO DE LA TARDE

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		P. Servido	Unidad Casera de Servido
		P. Bruto	P. Neto		
Lácteos* Fórmula Infantil de Continuación fortificada con hierro	Todos los días	13 g	13 g	3 onzas	3 onzas de leche reconstituida
Fruta Fruta en papilla o compota	Todos los días	42 - 89 g	40 g	39 g	2 cucharas soperas

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio g	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE REFRIGERIOS	185	5,2	5,7	32,7	194,8	3,1	1,5
ADECUACION	24%	15,7%	15,5%	27,3%	48,7%	61,2%	50,0%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.



**PROCESO
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

MINUTAS

A4.G6.PP

29/12/2016

Versión 1

Página 7 de 44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN

Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO :

Indígena ____ (etnia ____)

Afro ____ Raizal ____ ROM ____ Sin pertenencia Etnica ____x____


GRUPO DE EDAD: **9 a 11 meses**

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido		
Sopa crema							
Verduras	Todos los días	45 - 70 g	40 g	120 cc	½ taza		
Cereal (arroz o cebada o avena o maíz o pasta)		4 g	4 g				
Papa ó plátano		12 - 20 g	10 g				
Seco							
Carnes							
Carne roja	Todos los días	35 g	35 g	22 g	1 porción muy pequeña		
Pollo (pechuga)		47 g	35 g	28 g			
Huevo (YEMA)		15 g	15 g	15 g	1 yema		
Cereal							
Arroz o pasta	Todos los días	8 g	8 g	18 gs	1/8 taza medidora		
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal							
Papa o plátano o ñame, etc, o	Todos los días	18 - 25 g	15 g	14 g	½ unidad pequeña		
Arepa de maíz		15 g	15 g	15 g	½ unidad pequeña, blanda		
Grasa							
Aceite	Todos los días	5 cc	5 cc	5 cc	1 cucharadita		
Fruta							
Fruta en puré o compota	Todos los días	59 - 120 g	56 g	55 g	3 cucharas soperas		
Lácteos							
Fórmula Infantil de Continuación fortificada con hierro	Todos los días	17 g	17 g	4 onzas	4 onzas de leche reconstituida		
No es necesario adicionar Condimentos o Sal							
	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio g	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE ALMUERZO	298	11,4	12,3	35,7	143,8	3,3	0,9
ADECUACION	32%	34,6%	33,7%	29,8%	35,9%	47,8%	30,0%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN MINUTAS	A4.G6.PP	29/12/2016
		Versión 1	Página 8 de 44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN
Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO : Indígena ____ (etnia ____)
Afro ____ Raizal ____ ROM ____ Sin pertenencia Etnica ____x__

GRUPO DE EDAD: 9 a 11 meses

COMIDA / CENA

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido
Sopa crema					
Verduras	Todos los días	45 - 70 g	40 g	120 cc	½ taza
Cereal (arroz o cebada o avena o maíz o pasta)		4 g	4 g		
Papa ó plátano		12 - 20 g	10 g		
Seco					
Carnes					
Carne roja	Todos los días	30 g	30 g	19 g	1 porción muy pequeña
Pollo (pechuga)		40 g	30 g	24 g	
Cereal					
Arroz o pasta	Todos los días	8 g	8 g	18 gs	1/8 taza medidora
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal					
Papa o plátano o ñame, etc, o	Todos los días	18 - 25 g	15 g	14 g	½ unidad pequeña
Arepa de maíz		15 g	15 g	15 g	½ unidad pequeña, blanda
Grasa					
Aceite	Todos los días	5 cc	5 cc	5 cc	1 cucharadita
Fruta					
Fruta en papilla o compota	Todos los días	59 - 120 g	56 g	55 g	3 cucharas soperas
Lácteos					
Fórmula Infantil de Continuación fortificada con hierro	Todos los días	13 g	13 g	3 onzas	3 onzas de leche reconstituida

No es necesario adicionar Condimentos o Sal


	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio g	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE COMIDA	281	11,4	10,5	33,4	114,2	2,9	0,7
ADECUACION	30%	34,7%	28,7%	27,9%	28,5%	41,6%	23,3%

APOORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL MINUTA PATRON

	Kcal	Proteína g	Lípidos g	CHO g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL DIARIO PROMEDIO MINUTA PATRON	964	34,7	37,4	124,9	570,8	11,3	3,8
RECOMENDACIONES DIARIAS (9-11 MESES)	940	32,9	36,5	119,8	400,0	7,0	3,0
% ADECUACION	103%	105,4%	102,6%	104,2%	142,7%	162,0%	127,8%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN MINUTAS	A4.G6.PP	29/12/2016
		Versión 1	Página 9 de 44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN
Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO : Indígena ____ (etnia ____)
 Afro ____ Raizal ____ ROM ____ Sin pertenencia Etnica ____x____

GRUPO DE EDAD: 1 a 3 años 11 meses

DESAYUNO

Grupo Alimento		Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servido	
			P. Bruto	P. Neto	P. Servido		
Lácteos							
Leche en polvo ó	Todos los días		9,7 g	9,7 g	75 cc	2 ½ onzas de leche	
Leche entera pasteurizada			75 cc	75 cc			
Carnes- huevos / quesos							
Huevo ó	Todos los días		55 g	50 g	50 g	1 unidad	
Queso campesino			30 g	30 g	30 g	1 porción pequeña	
Derivados de cereal**							
Pan o arepa o envuelto, etc	Todos los días		25 g	25 g	25 g	1 unidad pequeña	
Cereales para colada (Trigo o Maíz o Avena o Cebada)	3 veces/semana		10 g	10 g	10 g	1 cucharada, para elaboración de colada (½ agua - ½ leche)	
Fruta							
Fruta entera	Todos los días		73 - 155 g	70 g	70 g	1 porción pequeña	
Azúcares							
Azúcar ó	Todos los días		10 g	10 g	10 g	5 onzas de bebida caliente ó 150 cc (½ agua - ½ leche)	
Panela ó			11 g	11 g	11 g		1 cuchara raza
Chocolate			9 g	9 g	9 g		1/3 pastilla
Grasa							
Aceite	Todos los días		2 cc	2 cc	2 cc	½ cucharadita	


* La unidad casera de servido es una orientación general que sirve de guía sobre la cantidad en cocido de un alimento/preparación. En cumplimiento a lo definido en la guía de metrología, cada proyecto debe estandarizar los instrumentos de servido y, por ende, la unidad de medida real.

** El acompañante se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región, así se puede incluir arroz, papa, plátano, yuca, etc o sus derivados.

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio g	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE DESAYUNO	272	12,6	11,3	37,2	219,2	2,2	0,5
ADECUACION	22%	29,3%	27,5%	21,6%	43,8%	24,8%	11,2%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN MINUTAS	A4.G6.PP	29/12/2016
		Versión 1	Página 10 de 44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN
Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO :

Indígena ____ (etnia ____)

Afro ____ Raizal ____ ROM ____

GRUPO DE EDAD: 1 a 3 años 11 meses

Sin pertenencia Etnica __x__

REFRIGERIO DE LA MAÑANA


Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido	
Lácteos						
Leche en polvo ó	4 veces/semana	9,7 g	9,7 g	75 cc	2 ½ onzas de leche	
Leche entera pasteurizada		75 cc	75 cc			
Derivados de cereal**						
Pan ó torta ó	Todos los días	10 g	10 g	10 g	1 rebanada pequeña	
Galletas de dulce ó sal ó waffer		7 g	7 g	7 g	1 unidad (de 7 g)	
Cereales para colada (Trigo o Maíz o Avena o Cebada)	3 veces/semana	10 g	10 g	10 g	1 cucharada, para elaboración de colada (½ agua - ½ leche)	
Fruta						
Entera ó	3 veces/semana	73 - 155 g	70 g	70 g	1 porción pequeña	
en jugo		29 - 62 g	28 g	150 cc	5 onzas	
Azúcares						
Azúcar ó	Todos los días	10 g	10 g	10 g	1 cuchara raza	5 onzas de bebida ó 150 cc
Panela ó		11 g	11 g	11 g	1 cuchara raza	

REFRIGERIO DE LA TARDE

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido		
Lácteos							
Yogurt ó Kumis ó	Todos los días	100 cc	100 cc	100 cc	3 ½ onzas		
Queso campesino		30 g	30 g	30 g	1 porción pequeña		
Cereal							
Hojaldre ó	5 veces/semana	10 g	10 g	10 g	½ unidad pequeña		
Galletas de dulce ó sal ó waffer		7 g	7 g	7 g	1 unidad (de 7 g)		
Azúcares							
Tipo Bocadillo ó panelita ó	Todos los días	15 g	15 g	15 g	1 porción muy pequeña		
Gelatina para preparar		9 g	9 g	50 g	1 porción mediana		
	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio g	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE REFRIGERIOS	280	8,4	7,3	45,7	218,8	1,4	0,5
ADECUACION	23%	19.4%	17.9%	26.6%	43.8%	15.9%	11.5%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN MINUTAS	A4.G6.PP	29/12/2016
		Versión 1	Página 11 de 44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN
Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO :

Indígena ____ (etnia ____)

Afro ____ Raizal ____ ROM ____

GRUPO DE EDAD: 1 a 3 años 11 meses

Sin pertenencia Etnica __x__

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servido
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Sopa ***					
Verduras	Todos los días	9 - 15 g	8 g	100 cc	3 onzas
Cereal		6 g	6 g		
Raíces/Tubérculos/Plátanos		12 - 17 g	10 g		
Leguminosa		2 g	2 g		
Seco					
Carnes, huevo, leguminosas					
Carne roja	3 veces/semana (Vísceras una vez cada 15 días)	40 g	40 g	26 g	1 porción pequeña
Carne blanca	3 veces/semana	Pechuga: 54 g Pierna: 57 g Pernil: 60 g Atún lomo: 50 g	40 g	32 g (sin hueso) Atún: 40 g	1 porción mediana
Huevo	1 vez / semana	55 g	50 g	50 g	1 unidad
Leguminosa	2 vez / semana	10 g	10 g	30 g	2 cucharas sopera
Cereal					
Arroz ó	6 veces/semana	12 g	12 g	27 g	2 cucharas soperas
Pasta	1 vez/semana	17 g	17 g	39 g	1 porción pequeña
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal****					
Papa, plátano, ñame, etc ó	5 veces/semana	40 - 67 g	26 g	25 g	½ unidad pequeña
Arepa o envuelto, etc	2 vez/semana	35 g	35 g	35 g	1 unidad pequeña
Hortalizas - verduras					
Verdura	Todos los días	31 - 46 g	27 g	27 g	3 cucharas soperas
Frutas					
Entera ó	Todos los días	73 - 155 g	70 g	70 g	1 porción pequeña
en jugo		29 - 62 g	28 g	150 cc	5 onzas
Azúcares					
Azúcar ó	Todos los días	10 g	10 g	10 g	1 cucharita
Panela		11 g	11 g	11 g	1 cucharita
Grasa					
Aceite	Todos los días	8 cc	8 cc	8 cc	¼ cucharada

Condimentos*****

*** **Sopa:** Su inclusión se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región; en caso de no ser costumbre su consumo, los alimentos destinados a la sopa, se deben distribuir por grupo, en la preparación del seco, para aumentar la cantidad. Para la preparación de sopa-crema se deben utilizar 15 gramos de verdura adicionales, los cuales se descontarán del gramaje del seco.


**** **Raíz / Tubérculo / Plátano / Derivados de cereal:** cuando se ofrezca pan o preparaciones tipo chips, la cantidad a entregar no debe superar los 25 gramos

***** **Condimentos:** La cantidad de condimentos no se estandarizan en minuta patrón. Los condimentos deben adicionarse permitiendo mejorar la calidad organoléptica de la preparación, evitando saturación. Se deben preferir los condimentos de origen natural. Los alimentos utilizados para guisos se contabilizan como verduras

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio g	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE ALMUERZO	352	13,1	12,2	46,0	50,6	3,0	0,4
ADECUACION	29%	30,4%	29,6%	26,7%	10,1%	32,9%	9,6%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN MINUTAS	A4.G6.PP	29/12/2016
		Versión 1	Página 12 de 44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN
Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO : Indígena ____ (etnia _____) GRUPO DE EDAD: 1 a 3 años 11 meses
 Afro ____ Raizal ____ ROM ____ Sin pertenencia Etnica __x__

COMIDA / CENA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servido
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
COMIDA SECA					
Seco					
Carnes, huevo, leguminosas					
Carne roja	3 veces/semana (Vísceras una vez cada 15 días)	40 g	40 g	26 g	1 porción pequeña
Carne blanca	3 veces/semana	Pechuga: 54 g Pierna: 57 g Pernil: 60 g Atún lomo: 50 g	40 g	32 g (sin hueso) Atún: 40 g	1 porción mediana
Huevo	1 vez / semana	55 g	50 g	50 g	1 unidad
Cereal					
Arroz ó	6 veces/semana	17 g	17 g	39 g	3 cucharas soperas
Pasta	1 vez/semana	17 g	17 g	39 g	1 porción pequeña
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal****					
Papa, plátano, ñame, etc ó	5 veces/semana	40 - 67 g	40 g	39 g	1 unidad pequeña
Arepa o envuelto, etc	2 vez/semana	35 g	35 g	35 g	1 unidad pequeña
Hortalizas - verduras					
Verdura	Todos los días	40 - 60 g	35 g	35 gr	3 ½ cucharas soperas
Frutas					
Entera ó	Todos los días	73 - 155 g	70 g	70 g	1 porción pequeña
en jugo		29 - 62 g	28 g	150 cc	5 onzas
Azúcares					
Azúcar ó	Todos los días	10 g	10 g	10 g	1 cuchara raza
Panela		11 g	11 g	11 g	1 cuchara raza
Grasa					
Aceite	Todos los días	8 cc	8 cc	8 cc	¼ cucharada

Condimentos*****

*** **Sopa:** Su inclusión se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región; en caso de no ser costumbre su consumo, los alimentos destinados a la sopa, se deben distribuir por grupo, en la preparación del seco, para aumentar la cantidad. Para la preparación de sopa-crema se deben utilizar 15 gramos de verdura adicionales, los cuales se descontarán del gramaje del seco.

**** **Raiz / Tubérculo / Plátano / Derivados de cereal:** cuando se ofrezca pan o preparaciones tipo chips, la cantidad a entregar no debe superar los 25 gramos

***** **Condimentos:** La cantidad de condimentos no se estandarizan en minuta patrón. Los condimentos deben adicionarse permitiendo mejorar la calidad organoléptica de la preparación, evitando saturación. Se deben preferir los condimentos de origen natural. Los alimentos utilizados para guisos se contabilizan como verduras


	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio g	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE COMIDA	338	12,1	12,1	43,4	45,3	2,7	0,4
ADECUACION	27%	28,1%	29,5%	25,2%	9,1%	29,6%	9,6%

APOORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL MINUTA PATRON

	Kcal	Proteína g	Lípidos g	CHO g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL DIARIO PROMEDIO MINUTA PATRON	1242	46,2	42,9	172,3	533,9	9,3	1,8
RECOMENDACIONES DIARIAS (1-3 AÑOS 11 MESES)	1230	43,1	41,0	172,2	500,0	9,0	4,3
% ADECUACION	101%	107,3%	104,5%	100,0%	106,8%	103,1%	41,9%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN MINUTAS	A4.G6.PP	29/12/2016
		Versión 1	Página 13 de 44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN
Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO : Indígena ____ (etnia ____)
Afro ____ Raizal ____ ROM ____ Sin pertenencia Etnica __x__

GRUPO DE EDAD: 4 a 6 años 11 meses

DESAYUNO

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido*	
Lácteos						
Leche en polvo ó	Todos los días	11,7	11,7	90 cc	3 onzas de leche	
Leche entera pasteurizada		90 cc	90 cc			
Carnes- huevos / quesos						
Huevo ó	Todos los días	55 g	50 g	50 g	1 unidad	
Queso campesino		30 g	30 g	30 g	1 porción pequeña	
Derivados de cereal**						
Pan o arepa o envuelto, etc	Todos los días	40 g	40 g	40 g	2 unidades pequeñas ó 1 tajada gruesa	
Cereales para colada (Trigo o Maíz o Avena o Cebada)	3 veces/semana	12 g	12 g	12 g	1 cucharada llena, para elaboración de colada (½ agua - ½ leche)	
Fruta						
Fruta entera	Todos los días	84 - 177 g	80 g	80 g	1 porción pequeña	
Azúcares						
Azúcar ó	Todos los días	12 g	12 g	12 g	1 cuchara	6 onzas de bebida caliente ó 180 cc (½ agua - ½ leche)
Panela ó		13 g	13 g	13 g	1 cuchara	
Chocolate		11 g	11 g	11 g	1 cuchara	
Grasa						
Aceite	Todos los días	4 cc	4 cc	4 cc	1 cucharadita	

* La unidad casera de servido es una orientación general que sirve de guía sobre la cantidad en cocido de un alimento/preparación. En cumplimiento a lo definido en la guía de metrología, cada proyecto debe estandarizar los instrumentos de servido y, por ende, la unidad de medida real.

** El acompañante se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región, así se puede incluir arroz, papa, plátano, yuca, etc o sus derivados.

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE DESAYUNO	374	13,8	14,1	48,2	245,7	2,9	0,5
ADECUACION	23%	24,0%	25,8%	21,0%	40,9%	28,0%	9,5%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.



**PROCESO
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

MINUTAS

A4.G6.PP

29/12/2016

Versión 1

Página 14 de
44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN

Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO :

Indígena ____ (etnia ____)

Afro ____ Raizal ____ ROM ____

Sin pertenencia Etnica __x__

GRUPO DE EDAD: 4 a 6 años 11 meses

REFRIGERIO DE LA MAÑANA


Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido
Lácteos					
Leche en polvo ó	4 veces/semana	11,7	11,7	90 cc	3 onzas de leche
Leche entera pasteurizada		90 cc	90 cc		
Derivados de cereal**					
Pan ó torta ó	Todos los días	20 g	20 g	20 g	2 rebanadas pequeñas
Galletas de dulce ó sal ó waffer		14 g	14 g	14 g	2 unidades (de 7 g)
Cereales para colada (Trigo o Maíz o Avena o Cebada)	3 veces/semana	11 g	11 g	11 g	1 cucharada, para elaboración de colada (½ agua - ½ leche)
Fruta					
Entera ó	Todos los días	73 - 155 g	70 g	70 g	1 porción pequeña
en jugo		36 - 75 g	34 g	180 cc	6 onzas
Azúcares					
Azúcar ó	Todos los días	12 g	12 g	12 g	1 cuchara
Panela		13 g	13 g	13 g	1 cuchara

REFRIGERIO DE LA TARDE

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido			
Lácteos								
Yogurt ó Kumis ó	Todos los días	100 cc	100 cc	100 cc	3 ½ onzas			
Queso campesino		30 g	30 g	30 g	1 porción pequeña			
Derivados de cereal**								
Hojaldre ó	5 veces/semana	20 g	20 g	20 g	1 unidad pequeña			
Galletas de dulce ó sal ó waffer		14 g	14 g	14 g	2 unidades (de 7 g)			
Azúcares								
Tipo Bocadillo ó panelita ó	Todos los días	20 g	20 g	20 g	1 porción pequeña			
Gelatina para preparar		9 g	9 g	50 g	1 porción mediana			
		Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APORTE REFRIGERIOS		368	8,8	9,1	62,0	241,6	2,3	0,6
ADECUACION		22%	15.2%	16.6%	26.9%	40.3%	22.5%	9.9%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN MINUTAS	A4.G6.PP	29/12/2016
		Versión 1	Página 15 de 44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN
Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ÉTNICO :

Indígena ____ (etnia ____)

Afro ____ Raizal ____ ROM ____

Sin pertenencia Étnica __x__

GRUPO DE EDAD: 4 a 6 años 11 meses

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido
Sopa ***					
Verduras	Todos los días	9 - 15 g	8 g	100 cc	3 onzas
Cereal		6 g	6 g		
Raíces/Tubérculos/Plátanos		12 - 17 g	10 g		
Leguminosa		2 g	2 g		
Seco					
Carnes, huevo, leguminosas					
Carne roja	3 veces/semana (Vísceras una vez cada 15 días)	60 g	60 g	38 g	1 porción mediana
Carne blanca	3 veces/semana	Pechuga: 82 g Pierna: 86 g Pernil: 90 g Atún lomo: 60 g	60 g	48 g (sin hueso) Atún: 60 g	1 porción mediana
Huevo	1 vez / semana	55 g	50 g	50 g	1 unidad
Leguminosa	2 veces / semana	15 g	15 g	50 g	3 cucharas soperas
Cereal					
Arroz ó	6 veces/semana	23 g	23 g	52 g	4 cucharas soperas
Pasta	1 vez/semana	25 g	25 g	56 g	1 porción pequeña
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal****					
Papa, plátano, ñame, etc ó	5 veces/semana	46 - 60 g	36 g	35 g	1 unidad pequeña
Arepa o envuelto, etc	2 veces / semana	35 g	35 g	35 g	1 unidad pequeña
Hortalizas - verduras					
Verdura	Todos los días	36 - 54 g	32 g	32 g	3 ½ cucharas soperas
Frutas					
Entera ó	Todos los días	73 - 155 g	70 g	70 g	1 porción pequeña
en jugo		36 - 75 g	34 g	180 cc	6 onzas
Azúcares					
Azúcar ó	Todos los días	12 g	12 g	12 g	1 cuchara
Panela		13 g	13 g	13 g	1 cuchara
Grasa					
Aceite	Todos los días	11 cc	11 cc	11 cc	1 cucharada

Condimentos*****

*** **Sopa:** Su inclusión se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región; en caso de no ser costumbre su consumo, los alimentos destinados a la sopa, se deben distribuir por grupo, en la preparación del seco, para aumentar la cantidad. Para la preparación de sopa-crema se deben utilizar 15 gramos de verdura adicionales, los cuales se descontarán del gramaje del seco.


**** **Raíz / Tubérculo / Plátano / Derivados de cereal:** cuando se ofrezca pan o preparaciones tipo chips, la cantidad a entregar no debe superar los 25 gramos

***** **Condimentos:** La cantidad de condimentos no se estandarizan en minuta patrón. Los condimentos deben adicionarse permitiendo mejorar la calidad organoléptica de la preparación, evitando saturación. Se deben preferir los condimentos de origen natural. Los alimentos utilizados para guisos se contabilizan como verduras

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE ALMUERZO	474	18,2	16,5	61,3	60,5	3,7	0,7
ADECUACION	29%	31,7%	30,1%	26,7%	10,1%	36,1%	13,2%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN MINUTAS	A4.G6.PP	29/12/2016
		Versión 1	Página 16 de 44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN
Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO : Indígena ____ (etnia _____) GRUPO DE EDAD: 4 a 6 años 11 meses
 Afro ____ Raizal ____ ROM ____ Sin pertenencia Etnica __x__

COMIDA / CENA

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido
Seco					
Carnes, huevo, leguminosas					
Carne roja	3 veces/semana (Visceras una vez cada 15 días)	60 g	60 g	38 g	1 porción mediana
Carne blanca	3 veces/semana	Pechuga: 82 g Pierna: 86 g Pernil: 90 g Atún lomo: 60 g	60 g	48 g (sin hueso) Atún: 60 g	1 porción mediana
Huevo	1 vez / semana	55 g	50 g	50 g	1 unidad
Cereal					
Arroz ó	6 veces/semana	30 g	30 g	67 g	4 cucharas soperas
Pasta	1 vez/semana	25 g	25 g	56 g	1 porción pequeña
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal****					
Papa, plátano, ñame, etc ó	5 veces/semana	62 - 83 g	50 g	49 g	1 unidad pequeña
Arepa o envuelto, etc	2 veces / semana	35 g	35 g	35 g	1 unidad pequeña
Hortalizas - verduras					
Verdura	Todos los días	46 - 68 g	40 g	40 g	4 cucharas soperas
Frutas					
Entera ó	Todos los días	73 - 155 g	70 g	70 g	1 porción pequeña
en jugo		36 - 75 g	34 g	180 cc	6 onzas
Azúcares					
Azúcar ó	Todos los días	12 g	12 g	12 g	1 cuchara
Panela		13 g	13 g	13 g	1 cuchara
Grasa					
Aceite	Todos los días	11 cc	11 cc	11 cc	1 cucharada

Condimentos*****

*** **Sopa:** Su inclusión se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región; en caso de no ser costumbre su consumo, los alimentos destinados a la sopa, se deben distribuir por grupo, en la preparación del seco, para aumentar la cantidad. Para la preparación de sopa-crema se deben utilizar 15 gramos de verdura adicionales, los cuales se descontarán del gramaje del seco.

**** **Raiz / Tubérculo / Plátano / Derivados de cereal:** cuando se ofrezca pan o preparaciones tipo chips, la cantidad a entregar no debe superar los 25 gramos

***** **Condimentos:** La cantidad de condimentos no se estandarizan en minuta patrón. Los condimentos deben adicionarse permitiendo mejorar la calidad organoléptica de la preparación, evitando saturación. Se deben preferir los condimentos de origen natural. Los alimentos utilizados para guisos se contabilizan como verduras


	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE COMIDA	454	16,9	16,4	57,9	53,5	3,3	0,7
ADECUACION	28%	29,4%	30,0%	25,2%	8,9%	32,2%	13,2%

APOORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL MINUTA PATRON

	Kcal	Proteína g	Lípidos g	CHO g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL DIARIO PROMEDIO MINUTA PATRON	1671	57,7	56,1	229,4	601,3	12,2	2,6
RECOMENDACIONES DIARIAS (4-6 AÑOS 11 MESES)	1643	57,5	54,8	230,0	600,0	10,3	5,7
% ADECUACION	102%	100,3%	102,4%	99,7%	100,2%	118,7%	45,7%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN MINUTAS	A4.G6.PP	29/12/2016
		Versión 1	Página 17 de 44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN
Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO : Indígena ____ (etnia ____)
Afro ____ Raizal ____ ROM ____ Sin pertenencia Etnica __x__

GRUPO DE EDAD: 7 a 12 años 11 meses

DESAYUNO

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido*	
Lácteos						
Leche en polvo ò	Todos los días	13 gr	13 gr	100 cc	3 ½ onzas de leche	
Leche entera pasteurizada		100 cc	100 cc			
Carnes- huevos-quesos						
Huevo	Todos los días	55 gr	50 gr	50 gr	1 unidad	
Queso campesino		50 gr	50 gr	50 gr	1 porción mediana	
Derivados de cereal**						
Pan o arepa o envuelto, etc	Todos los días	50 gr	50 gr	50 gr	1 unidad mediana	
Cereales para colada (Trigo o Maíz o Avena o Cebada)	3 veces/semana	12 g	12 g	12 g	1 cucharada llena, para elaboración de colada (½ agua - ½ leche)	
Fruta						
Fruta entera	Todos los días	105 - 222 g	100 g	100 g	1 porción mediana	
Azúcares						
Azúcar ó	Todos los días	13 g	13 g	13 g	1 cuchara llena	7 onzas de bebida caliente ó 200 cc (½ agua - ½ leche)
Panela ó		14 g	14 g	14 g	1 cuchara llena	
Chocolate		12 g	12 g	12 g	1 cuchara llena	
Grasa						
Aceite o Mantequilla	Todos los días	5 cc	5 cc	5 cc	½ cucharada	

* La unidad casera de servido es una orientación general que sirve de guía sobre la cantidad en cocido de un alimento/preparación. En cumplimiento a lo definido en la guía de metrología, cada proyecto debe estandarizar los instrumentos de servido y, por ende, la unidad de medida real.

** El acompañante se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región, así se puede incluir arroz, papa, plátano, yuca, etc o sus derivados.

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE DESAYUNO	456	17,1	18,7	57,4	329,7	3,3	0,7
ADECUACION	23%	24,5%	28,2%	20,7%	41,2%	22,2%	11,8%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.



PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

MINUTAS

A4.G6.PP

29/12/2016

Versión 1

Página 18 de
44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO :

Indígena ____ (etnia ____)

Afro ____ Raizal ____ ROM ____

Sin pertenencia Etnica ____x____

GRUPO DE EDAD: 7 a 12 años 11 meses

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido
Lácteos					
Leche en polvo ò	4 veces/semana	13 gr	13 gr	100 cc	½ taza de leche
Leche entera pasteurizada		100 cc	100 cc		
Derivados de cereal**					
Pan ó torta ó	Todos los días	50 gr	50 gr	50 gr	1 unidad mediana
Galletas de dulce ó sal ó waffer		14 g	14 g	14 g	2 unidades (de 7 g)
Cereales para colada (Trigo o Maíz o Avena o Cebada)	3 veces/semana	11 g	11 g	11 g	1 cucharada, para elaboración de colada (½ agua - ½ leche)
Fruta					
Entera ó	Todos los días	84 - 177 g	80 g	80 g	1 porción pequeña
en jugo		38 - 82 gr	37 g	200 cc	7 onzas
Azúcares					
Azúcar ó	Todos los dias	13 g	13 g	13 g	1 cucharada llena
Panela ó		14 g	14 g	14 g	1 cucharada llena

REFRIGERIO DE LA TARDE

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido		
Lácteos							
Yogurt ó Kumis ó	Todos los días	150 cc	150 cc	150 cc	5 onzas		
Queso campesino		50 g	50 g	50 g	1 porción mediana		
Derivados de cereal**							
Hojaldre ó	5 veces/semana	20 g	20 g	20 g	1 unidad pequeña		
Galletas de dulce ó sal ó waffer		14 g	14 g	14 g	2 unidades (de 7 g)		
Azúcares							
Tipo Bocadillo ó panelita ó	Todos los días	20 g	20 g	20 g	1 porción pequeña		
Gelatina para preparar		18 g	18 g	100 g	1 porción grande		
	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE REFRIGERIOS	468	12,6	13,6	76,2	341,2	2,9	0,8
ADECUACION	24%	18,1%	20,6%	27,4%	42,7%	19,3%	12,1%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.



PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

MINUTAS

A4.G6.PP

29/12/2016

Versión 1

Página 19 de
44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN

Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO :

Indígena ____ (etnia ____)

Afro ____ Raizal ____ ROM ____

Sin pertenencia Etnica __x__

GRUPO DE EDAD: 7 a 12 años 11 meses

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido	
Sopa o crema***						
Verduras	Todos los días	14 - 20 g	12 g	150 cc	5 onzas	
Cereal		9 g	9 g			
Raíces/Tubérculos/Plátanos		17 - 25 g	15 g			
Leguminosa		2 g	2 g			
Seco						
Carnes, huevo, leguminosas						
Carne roja	3 veces/semana (Vísceras una vez cada 15 días)	80 g	80 g	51 g	1 porción mediana	
Carne blanca	3 veces/semana	Pechuga: 109 g Pierna: 114 g Pernil: 120 g Atún lomo: 80 g		80 g	64 gr (sin hueso) Atún: 80 g	1 porción mediana
Huevo	1 vez / semana	55 g	50 g	50 g	1 unidad	
Leguminosa	2 veces / semana	15 g	15 g	42 g	3 ½ cucharas soperas	
Cereal						
Arroz ó	6 veces/semana	25 g	25 g	56 g	4 cucharas soperas	
Pasta	1 vez / semana	30 g	30 g	68 g	1 porción mediana	
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal****						
Papa, plátano, ñame, etc ó	5 veces/semana	46 - 65 g	39 g	38 g	1 unidad pequeña	
Arepa o envuelto, etc	2 veces/semana	40 g	40 g	40 g	1 unidad mediana	
Hortalizas - verduras						
Verdura	Todos los días	43 - 65 gr	38 g	38 g	4 cucharas soperas	
Frutas						
Entera ó	Todos los días	84 - 177 g	80 g	80 g	1 porción pequeña	
en jugo		38 - 82 gr	37 g	200 cc	7 onzas	
Azúcares						
Azúcar ó	Todos los días	13 g	13 g	13 g	1 cuchara llena	7 onzas de bebida ó 200 cc
Panela		14 g	14 g	14 g	1 cuchara llena	
Grasa						
Aceite	Todos los días	11 cc	11 cc	11 cc	1 cucharada	

Condimentos*****

*** Sopa: Su inclusión se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región; en caso de no ser costumbre su consumo, los alimentos destinados a la sopa, se deben distribuir por grupo, en la preparación del seco, para aumentar la cantidad. Para la preparación de sopa-crema se deben utilizar 22 gramos de verdura adicionales, los cuales se descontarán del gramaje del seco.


**** Raíz / Tubérculo / Plátano / Derivados de cereal: cuando se ofrezca pan o preparaciones tipo chips, la cantidad a entregar no debe superar los 25 gramos

***** Condimentos: La cantidad de condimentos no se estandarizan en minuta patrón. Los condimentos deben adicionarse permitiendo mejorar la calidad organoléptica de la preparación, evitando saturación. Se deben preferir los condimentos de origen natural. Los alimentos utilizados para guisos se contabilizan como verduras

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE ALMUERZO	555	21,9	18,6	75,9	72,2	5,3	0,9
ADECUACION	28%	31,5%	28,1%	27,3%	9,0%	35,7%	14,6%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN MINUTAS	A4.G6.PP	29/12/2016
		Versión 1	Página 20 de 44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN
Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO : Indígena ____ (etnia _____) GRUPO DE EDAD: 7 a 12 años 11 meses
 Afro ____ Raizal ____ ROM ____ Sin pertenencia Etnica __x__

COMIDA / CENA

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido
Seco					
Carnes, huevo, leguminosas					
Carne roja	3 veces/semana (Visceras una vez cada 15 días)	80 g	80 g	51 g	1 porción mediana
Carne blanca	3 veces/semana	Pechuga: 109 g Pierna: 114 g Pernil: 120 g Atún lomo: 80 g	80 g	64 gr (sin hueso) Atún: 80 g	1 porción mediana
Huevo	1 vez / semana	55 g	50 g	50 g	1 unidad
Cereal					
Arroz ó	6 veces/semana	35 g	35 g	79 g	6 cucharas soperas
Pasta	1 vez / semana	30 g	30 g	68 g	1 porción mediana
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal****					
Papa, plátano, ñame, etc ó	5 veces/semana	71 - 100 g	60 g	59 g	1 unidad mediana
Arepa o envuelto, etc	2 veces/semana	40 g	40 g	40 g	1 unidad mediana
Hortalizas - verduras					
Verdura	Todos los días	57 - 85 gr	50 g	50 g	5 cucharas soperas
Frutas					
Entera ó	Todos los días	84 - 177 g	80 g	80 g	1 porción pequeña
en jugo		38 - 82 gr	37 g	200 cc	7 onzas
Azúcares					
Azúcar ò	Todos los días	13 g	13 g	13 g	1 cuchara llena
Panela		14 g	14 g	14 g	1 cuchara llena
Grasa					
Aceite	Todos los días	12 cc	12 cc	12 cc	1 ¼ cucharada

Condimentos*****

*** **Sopa:** Su inclusión se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región; en caso de no ser costumbre su consumo, los alimentos destinados a la sopa, se deben distribuir por grupo, en la preparación del seco, para aumentar la cantidad. Para la preparación de sopa-crema se deben utilizar 22 gramos de verdura adicionales, los cuales se descontarán del gramaje del seco.

**** **Raiz / Tubérculo / Plátano / Derivados de cereal:** cuando se ofrezca pan o preparaciones tipo chips, la cantidad a entregar no debe superar los 25 gramos

***** **Condimentos:** La cantidad de condimentos no se estandarizan en minuta patrón. Los condimentos deben adicionarse permitiendo mejorar la calidad organoléptica de la preparación, evitando saturación. Se deben preferir los condimentos de origen natural. Los alimentos utilizados para guisos se contabilizan como verduras

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APORTE COMIDA	544	21,0	19,7	72,0	64,0	4,4	0,8
ADECUACION	27%	30,2%	29,7%	25,9%	8,0%	29,6%	13,2%

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL MINUTA PATRON

	Kcal	Proteína g	Lípidos g	CHO g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL DIARIO PROMEDIO MINUTA PATRON	2023	72,5	70,6	281,5	807,1	16,0	3,2
RECOMENDACIONES DIARIAS (7-12 AÑOS 11 MESES)	1986	69,5	66,2	278,0	800,0	15,0	6,2
% ADECUACION	102%	104,3%	106,7%	101,2%	100,9%	106,7%	51,8%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.



PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

MINUTAS

A4.G6.PP

29/12/2016

Versión 1

Página 21 de
44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO :

Indígena ____ (etnia ____)

GRUPO DE EDAD: 13 a 17 años 11 meses

Afro ____ Raizal ____ ROM ____

Sin pertenencia Etnica __x__

DESAYUNO

DESAYUNO						
Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido*	
Lácteos						
Leche en polvo ó	Todos los días	15,6 g	15,6 g	120 cc	4 onzas de leche	
Leche entera pasteurizada		120 cc	120 cc			
Carnes- huevos-quesos						
Huevo	Todos los días	55 gr	50 gr	50 gr	1 unidad	
Queso campesino		60 g	60 g	60 g	1 porción mediana	
Derivados de cereal**						
Pan o arepa o envuelto, etc	Todos los días	70 g	70 g	70 g	1 ½ unidad mediana	
Cereales para colada (Trigo o Maíz o Avena o Cebada)	3 veces/semana	14 g	14 g	14 g	1 cucharada rebosada, para elaboración de colada (½ agua - ½ leche)	
Fruta						
Fruta entera	Todos los días	126 - 266 g	120 g	120 g	1 porción mediana	
Azúcares						
Azúcar ó	Todos los días	16 g	16 g	16 g	1 cuchara rebosada	8 onzas de bebida caliente ó 240 cc (½ agua - ½ leche)
Panela ó		17 g	17 g	17 g	1 cuchara rebosada	
Chocolate		14 g	14 g	14 g	1 cuchara rebosada	
Grasa						
Aceite o Mantequilla	Todos los días	6 cc	6 cc	6 cc	½ cucharada	

* La unidad casera de servido es una orientación general que sirve de guía sobre la cantidad en cocido de un alimento/preparación. En cumplimiento a lo definido en la guía de metrología, cada proyecto debe estandarizar los instrumentos de servido y, por ende, la unidad de medida real.

** El acompañante se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región, así se puede incluir arroz, papa, plátano, yuca, etc o sus derivados.

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE DESAYUNO	565	20,6	20,7	70,6	388,4	4,2	0,9
ADECUACION	22%	23,1%	24,3%	19,7%	43,2%	19,2%	11,5%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.



PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

MINUTAS

A4.G6.PP

29/12/2016

Versión 1

Página 22 de
44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO :

Indígena ____ (etnia _____)

Afro ____ Raizal ____ ROM ____

Sin pertenencia Etnica __x__

GRUPO DE EDAD: 13 a 17 años 11 meses

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido	
Lácteos						
Leche en polvo ó	4 veces/semana	15,6 g	15,6 g	120 cc	4 onzas de leche	
Leche entera pasteurizada		120 cc	120 cc			
Derivados de cereal**						
Pan ó torta ó	Todos los días	50 g	50 g	50 g	1 unidad mediana	
Galletas de dulce ó sal ó waffer		21 g	21 g	21 g	3 unidades	
Cereales para colada (Trigo o Maíz o Avena o Cebada)	3 veces/semana	14 g	14 g	14 g	1 cucharada rebosada, para elaboración de colada (½ agua - ½ leche)	
Fruta						
Entera ó	Todos los días	105 - 222 g	100 g	100 g	1 porción mediana	
en jugo		47 - 100 g	45 g	240 cc	8 onzas de jugo	
Azúcares						
Azúcar ó	Todos los días	16 g	16 g	16 g	1 cuchara rebosada	8 onzas de bebida ó 240 cc
Panela		17 g	17 g	17 g	1 cuchara rebosada	

REFRIGERIO DE LA TARDE

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido		
Lácteos							
Yogurt ó Kumis ó	Todos los días	150 cc	150 cc	150 cc	5 onzas		
Queso campesino		50 gr	50 gr	50 gr	1 porción mediana		
Derivados de cereal**							
Hojaldre	5 veces/semana	50 gr	50 gr	50 gr	1 unidad		
Galletas de dulce ó sal ó waffer		21 gr	21 gr	21 gr	3 unidades (de 7 g)		
Azúcares							
Tipo Bocadillo ó panelita ó	Todos los días	20 g	20 g	20 g	1 porción pequeña		
Gelatina para preparar		18 g	18 g	100 g	1 porción grande		
	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE REFRIGERIOS	591	15,7	15,5	95,9	419,2	3,7	0,9
ADECUACION	23%	17,5%	18,2%	26,8%	46,6%	16,9%	11,7%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.



PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

MINUTAS

A4.G6.PP

29/12/2016

Versión 1

Página 23 de
44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO :

Indígena ____ (etnia ____)

GRUPO DE EDAD: 13 a 17 años 11 meses

Afro ____ Raizal ____ ROM ____

Sin pertenencia Etnica ____x____

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido	
Sopa o crema***						
Verduras	Todos los días	14 - 20 g	12 g	150 cc	5 onzas	
Cereal		9 g	9 g			
Raíces/Tubérculos/Plátanos		17 - 25 g	15 g			
Leguminosa		2 g	2 g			
Seco						
Carnes, huevo, leguminosas						
Carne roja	3 veces/semana (Visceras una vez cada 15 días)	100 g	100 g	64 g	1 porción mediana	
Carne blanca	3 veces/semana	Pechuga: 136 g Pierna: 143 g Pernil: 150 g Atún lomo: 100 g	100 g	80 g (sin hueso) Atún: 100 g	1 porción mediana	
Huevo	1 vez / semana	55 g	50 g	50 g	1 unidad	
Leguminosa	2 veces / semana	15 g	15 g	42 g	3 ½ cucharas soperas	
Cereal						
Arroz ó	6 veces/semana	29 g	29 g	66 g	5 cucharas soperas	
Pasta	1 vez / semana	40 g	40 g	91 g	1 porción grande	
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal****						
Papa, plátano, ñame, etc ó	5 veces/semana	70 - 98 g	59 g	58 g	1 unidad mediana	
Arepa o envuelto, etc	2 veces/semana	50 g	50 g	50 g	1 unidad mediana	
Hortalizas - verduras						
Verdura	Todos los días	43 - 65 gr	38 g	38 g	4 cucharas soperas	
Frutas						
Entera ó	Todos los días	105 - 222 g	100 g	100 g	1 porción mediana	
en jugo		47 - 100 g	45 g	240 cc	8 onzas de jugo	
Azúcares						
Azúcar ó	Todos los dias	16 g	16 g	16 g	1 cuchara rebosada	8 onzas de bebida ó 240 cc
Panela		17 g	17 g	17 g	1 cuchara rebosada	
Grasa						
Aceite	Todos los días	17 cc	17 cc	17 cc	1 ¾ cucharada	

Condimentos*****

*** Sopa: Su inclusión se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región; en caso de no ser costumbre su consumo, los alimentos destinados a la sopa, se deben distribuir por grupo, en la preparación del seco, para aumentar la cantidad. Para la preparación de sopa-crema se deben utilizar 22 gramos de verdura adicionales, los cuales se descontarán del ramaje del seco.


**** Raíz / Tubérculo / Plátano / Derivados de cereal: cuando se ofrezca pan o preparaciones tipo chips, la cantidad a entregar no debe superar los 25 gramos

***** Condimentos: La cantidad de condimentos no se estandarizan en minuta patrón. Los condimentos deben adicionarse permitiendo mejorar la calidad organoléptica de la preparación, evitando saturación. Se deben preferir los condimentos de origen natural. Los alimentos utilizados para guisos se contabilizan como verduras

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE ALMUERZO	784	27,3	24,5	111,0	92,5	6,9	0,4
ADECUACION	31%	30,5%	28,8%	31,0%	10,3%	31,6%	5,1%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN MINUTAS	A4.G6.PP	29/12/2016
		Versión 1	Página 24 de 44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN
Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO : Indígena ____ (etnia _____) GRUPO DE EDAD: 13 a 17 años 11 meses
 Afro ____ Raizal ____ ROM ____ Sin pertenencia Etnica __x__

COMIDA / CENA

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido	
Seco						
Carnes, huevo, leguminosas						
Carne roja	3 veces/semana (Visceras una vez cada 15 días)	100 g	100 g	64 g	1 porción mediana	
Carne blanca	3 veces/semana	Pechuga: 136 g Pierna: 143 g Pernil: 150 g Atún lomo: 100 g	100 g	80 gr (sin hueso) Atún: 100 g	1 porción mediana	
Huevo	1 vez / semana	55 g	50 g	50 g	1 unidad	
Cereal						
Arroz ó	6 veces/semana	40 g	40 g	90 g	7 cucharas soperas	
Pasta	1 vez / semana	40 g	40 g	91 g	1 porción grande	
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal****						
Papa, plátano, ñame, etc ó	5 veces/semana	94 - 134 g	80 g	79 g	1 unidad grande	
Arepa o envuelto, etc	2 veces/semana	50 g	50 g	50 g	1 unidad mediana	
Hortalizas - verduras						
Verdura	Todos los días	57 - 85 gr	50 g	50 g	5 cucharas soperas	
Frutas						
Entera ó	Todos los días	105 - 222 g	100 g	100 g	1 porción mediana	
en jugo		47 - 100 g	45 g	240 cc	8 onzas de jugo	
Azúcares						
Azúcar ó	Todos los días	16 g	16 g	16 g	1 cuchara rebosada	8 onzas de bebida ó 240 cc
Panela		17 g	17 g	17 g	1 cuchara rebosada	
Grasa						
Aceite	Todos los días	17 cc	17 cc	17 cc	1 ¾ cucharada	

Condimentos*****

*** **Sopa:** Su inclusión se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región; en caso de no ser costumbre su consumo, los alimentos destinados a la sopa, se deben distribuir por grupo, en la preparación del seco, para aumentar la cantidad. Para la preparación de sopa-crema se deben utilizar 22 gramos de verdura adicionales, los cuales se descontarán del gramaje del seco.

**** **Raíz / Tubérculo / Plátano / Derivados de cereal:** cuando se ofrezca pan o preparaciones tipo chips, la cantidad a entregar no debe superar los 25 gramos

***** **Condimentos:** La cantidad de condimentos no se estandarizan en minuta patrón. Los condimentos deben adicionarse permitiendo mejorar la calidad organoléptica de la preparación, evitando saturación. Se deben preferir los condimentos de origen natural. Los alimentos utilizados para guisos se contabilizan como verduras


	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE COMIDA	762	26,0	24,6	109,2	84,4	5,5	0,3
ADECUACION	30%	29,1%	28,9%	30,5%	9,4%	25,3%	3,6%

APOORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL MINUTA PATRON

	Kcal	Proteína g	Lípidos g	CHO g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL DIARIO PROMEDIO MINUTA PATRON	2702	89,6	85,4	386,6	984,6	20,2	2,5
RECOMENDACIONES DIARIAS (13-17 AÑOS 11 MESES)	2556	89,5	85,2	357,8	900,0	21,7	7,7
% ADECUACION	106%	100,1%	100,2%	108,1%	109,4%	93,0%	31,9%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN MINUTAS	A4.G6.PP	29/12/2016
		Versión 1	Página 25 de 44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN
Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ÉTNICO :

Indígena ____ (etnia _____)

GRUPO DE EDAD: 18 a 49 años 11 meses

Afro ____ Raizal ____ ROM ____

Sin pertenencia Étnica __x__

DESAYUNO

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido*
Lácteos					
Leche en polvo ó	Todos los días	15,6 g	15,6 g	120 cc	4 onzas de leche
Leche entera pasteurizada		120 cc	120 cc		
Carnes- huevos-quesos					
Huevo	Todos los días	55 gr	50 gr	50 gr	1 unidad
Queso campesino		60 g	60 g	60 g	1 porción mediana
Derivados de cereal**					
Pan o arepa o envuelto, etc	Todos los días	70 g	70 g	70 g	1 ½ unidad mediana
Cereales para colada (Trigo o Maíz o Avena o Cebada)	3 veces/semana	14 g	14 g	14 g	1 cucharada rebosada, para elaboración de colada (½ agua - ½ leche)
Fruta					
Fruta entera	Todos los días	126 - 266 g	120 g	120 g	1 porción mediana
Azúcares					
Azúcar ó	Todos los días	16 g	16 g	16 g	8 onzas de bebida caliente ó 240 cc (½ agua - ½ leche)
Panela ó		17 g	17 g	17 g	
Chocolate		14 g	14 g	14 g	
Grasa					
Aceite o Mantequilla	Todos los días	6 cc	6 cc	6 cc	½ cucharada


* La unidad casera de servido es una orientación general que sirve de guía sobre la cantidad en cocido de un alimento/preparación. En cumplimiento a lo definido en la guía de metrología, cada proyecto debe estandarizar los instrumentos de servido y, por ende, la unidad de medida real.

** El acompañante se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región, así se puede incluir arroz, papa, plátano, yuca, etc o sus derivados.

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE DESAYUNO	565	20,6	20,7	70,6	388,4	4,2	0,9
ADECUACION	21%	22,2%	23,4%	19,0%	48,6%	27,5%	11,0%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN MINUTAS	A4.G6.PP	29/12/2016
		Versión 1	Página 26 de 44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN
Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO : Indígena ____ (etnia _____) GRUPO DE EDAD: 18 a 49 años 11 meses
 Afro ____ Raizal ____ ROM ____ Sin pertenencia Etnica __x__

REFRIGERIO DE LA MAÑANA


Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido
Lácteos					
Leche en polvo ó	4 veces/semana	15,6 g	15,6 g	120 cc	4 onzas de leche
Leche entera pasteurizada		120 cc	120 cc		
Derivados de cereal**					
Pan ó torta ó	Todos los días	50 g	50 g	50 g	1 unidad mediana
Galletas de dulce ó sal ó waffer		21 g	21 g	21 g	3 unidades
Cereales para colada (Trigo o Maíz o Avena o Cebada)	3 veces/semana	14 g	14 g	14 g	1 cucharada rebosada, para elaboración de colada (½ agua - ½ leche)
Fruta					
Entera ó	Todos los días	105 - 222 g	100 g	100 g	1 porción mediana
en jugo		47 - 100 g	45 g	240 cc	8 onzas de jugo
Azúcares					
Azúcar ó	Todos los días	16 g	16 g	16 g	1 cucharada rebosada
Panela ó		17 g	17 g	17 g	1 cucharada rebosada

REFRIGERIO DE LA TARDE

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido		
Lácteos							
Yogurt ó Kumis ó	Todos los días	150 cc	150 cc	150 cc	5 onzas		
Queso campesino		50 gr	50 gr	50 gr	1 porción mediana		
Derivados de cereal**							
Hojaldre	5 veces/semana	50 gr	50 gr	50 gr	1 unidad		
Galletas de dulce ó sal ó waffer		21 gr	21 gr	21 gr	3 unidades (de 7 g)		
Azúcares							
Tipo Bocadillo ó panelita ó	Todos los días	20 g	20 g	20 g	1 porción pequeña		
Gelatina para preparar		18 g	18 g	100 g	1 porción grande		
	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE REFRIGERIOS	591	15,7	15,5	95,9	419,2	3,7	0,9
ADECUACION	22%	16,9%	17,5%	25,8%	52,4%	24,1%	11,3%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN MINUTAS	A4.G6.PP	29/12/2016
		Versión 1	Página 27 de 44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN
Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO : Indígena ____ (etnia _____) GRUPO DE EDAD: 18 a 49 años 11 meses
Afro ____ Raizal ____ ROM ____ Sin pertenencia Etnica __x__

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido	
Sopa o crema***						
Verduras	Todos los días	14 - 20 g	12 g	150 cc	5 onzas	
Cereal		9 g	9 g			
Raíces/Tubérculos/Plátanos		17 - 25 g	15 g			
Leguminosa		2 g	2 g			
Seco						
Carnes, huevo, leguminosas						
Carne roja	3 veces/semana (Vísceras una vez cada 15 días)	110 g	110 g	70 g	1 porción mediana	
Carne blanca	3 veces/semana	Pechuga: 150 g Pierna: 157 g Pernil: 165 g Atún lomo: 110 g		88 g (sin hueso) Atún: 110 g	1 porción mediana	
Huevo	1 vez / semana	55 g	50 g	50 g	1 unidad	
Leguminosa	2 veces / semana	15 g	15 g	42 g	3 ½ cucharas soperas	
Cereal						
Arroz ó	6 veces/semana	29 g	29 g	66 g	5 cucharas soperas	
Pasta	1 vez / semana	40 g	40 g	91 g	1 porción grande	
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal****						
Papa, plátano, ñame, etc ó	5 veces/semana	70 - 98 g	59 g	58 g	1 unidad mediana	
Arepa o envuelto, etc	2 veces/semana	50 g	50 g	50 g	1 unidad mediana	
Hortalizas - verduras						
Verdura	Todos los días	43 - 65 gr	38 g	38 g	4 cucharas soperas	
Frutas						
Entera ó	Todos los días	105 - 222 g	100 g	100 g	1 porción mediana	
en jugo		47 - 100 g	45 g	240 cc	8 onzas de jugo	
Azúcares						
Azúcar ò	Todos los días	16 g	16 g	16 g	1 cuchara rebosada	8 onzas de bebida ó 240 cc
Panela		17 g	17 g	17 g	1 cuchara rebosada	
Grasa						
Aceite	Todos los días	18 cc	18 cc	18 cc	1 ¾ cucharada	

Condimentos*****

*** **Sopa:** Su inclusión se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región; en caso de no ser costumbre su consumo, los alimentos destinados a la sopa, se deben distribuir por grupo, en la preparación del seco, para aumentar la cantidad. Para la preparación de sopa-crema se deben utilizar 22 gramos de verdura adicionales, los cuales se descontarán del gramaje del seco.


**** **Raiz / Tubérculo / Plátano / Derivados de cereal:** cuando se ofrezca pan o preparaciones tipo chips, la cantidad a entregar no debe superar los 25 gramos

***** **Condimentos:** La cantidad de condimentos no se estandarizan en minuta patrón. Los condimentos deben adicionarse permitiendo mejorar la calidad organoléptica de la preparación, evitando saturación. Se deben preferir los condimentos de origen natural. Los alimentos utilizados para guisos se contabilizan como verduras

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE ALMUERZO	805	29,0	26,1	111,1	93,3	7,2	0,4
ADECUACION	30%	31,2%	29,5%	29,8%	11,7%	47,1%	5,5%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN MINUTAS	A4.G6.PP	29/12/2016
		Versión 1	Página 28 de 44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN
Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO : Indígena ____ (etnia _____) GRUPO DE EDAD: 18 a 49 años 11 meses
 Afro ____ Raizal ____ ROM ____ Sin pertenencia Etnica __x__

COMIDA / CENA

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido
COMIDA / CENA					
Seco					
Carnes, huevo, leguminosas					
Carne roja	3 veces/semana (Visceras una vez cada 15 días)	110 g	110 g	70 g	1 porción mediana
Carne blanca	3 veces/semana	Pechuga: 150 g Pierna: 157 g Pernil: 165 g Atún lomo: 110 g	110 g	88 g (sin hueso) Atún: 110 g	1 porción mediana
Huevo	1 vez / semana	55 g	50 g	50 g	1 unidad
Cereal					
Arroz ó	6 veces/semana	40 g	40 g	90 g	7 cucharas soperas
Pasta	1 vez / semana	40 g	40 g	91 g	1 porción grande
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal****					
Papa, plátano, ñame, etc ó	5 veces/semana	94 - 134 g	80 g	79 g	1 unidad grande
Arepa o envuelto, etc	2 veces/semana	50 g	50 g	50 g	1 unidad mediana
Hortalizas - verduras					
Verdura	Todos los días	57 - 85 gr	50 g	50 g	5 cucharas soperas
Frutas					
Entera ó	Todos los días	105 - 222 g	100 g	100 g	1 porción mediana
en jugo		47 - 100 g	45 g	240 cc	8 onzas de jugo
Azúcares					
Azúcar ó	Todos los días	16 g	16 g	16 g	1 cuchara rebosada
Panela		17 g	17 g	17 g	1 cuchara rebosada
Grasa					
Aceite	Todos los días	18 cc	18 cc	18 cc	1 ¾ cucharada

Condimentos*****

*** **Sopa:** Su inclusión se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región; en caso de no ser costumbre su consumo, los alimentos destinados a la sopa, se deben distribuir por grupo, en la preparación del seco, para aumentar la cantidad. Para la preparación de sopa-crema se deben utilizar 22 gramos de verdura adicionales, los cuales se descontarán del gramaje del seco.

**** **Raiz / Tubérculo / Plátano / Derivados de cereal:** cuando se ofrezca pan o preparaciones tipo chips, la cantidad a entregar no debe superar los 25 gramos

***** **Condimentos:** La cantidad de condimentos no se estandarizan en minuta patrón. Los condimentos deben adicionarse permitiendo mejorar la calidad organoléptica de la preparación, evitando saturación. Se deben preferir los condimentos de origen natural. Los alimentos utilizados para guisos se contabilizan como verduras


	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE COMIDA	784	27,8	26,2	109,2	85,1	5,7	0,3
ADECUACION	30%	29,9%	29,6%	29,3%	10,6%	37,7%	3,8%

APOORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL MINUTA PATRON

	Kcal	Proteína g	Lípidos g	CHO g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL DIARIO PROMEDIO MINUTA PATRON	2746	93,2	88,6	386,8	986,1	20,7	2,5
RECOMENDACIONES DIARIAS (18-49 AÑOS 11 MESES)	2658	93,0	88,6	372,1	800,0	15,2	8,0
% ADECUACION	103%	100,2%	100,0%	103,9%	123,3%	136,4%	31,6%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN MINUTAS	A4.G6.PP	29/12/2016
		Versión 1	Página 29 de 44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN
Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ÉTNICO : Indígena ____ (etnia _____) GRUPO DE EDAD: Gestantes 9 - 12 años
Afro ____ Raizal ____ ROM ____ Sin pertenencia Étnica __x__ 11 meses (Pre-adolescentes)

DESAYUNO

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido*
Lácteos					
Leche en polvo ó	Todos los días	14,3 g	14,3 g	110 cc	3 ¼ onzas de leche
Leche entera pasteurizada		110 cc	110 cc		
Carnes- huevos-quesos					
Huevo	Todos los días	55 gr	50 gr	50 gr	1 unidad
Queso campesino		50 gr	50 gr	50 gr	1 porción mediana
Derivados de cereal**					
Pan o arepa o envuelto, etc	Todos los días	50 gr	50 gr	50 gr	1 unidad mediana
Cereales para colada (Trigo o Maíz o Avena o Cebada)	3 veces/semana	13,2 g	13,2 g	13,2 g	1 cucharada llena, para elaboración de colada (½ agua - ½ leche)
Fruta					
Fruta entera	Todos los días	105 - 222 g	100 g	100 g	1 porción mediana
Azúcares					
Azúcar ó	Todos los días	15 g	15 g	15 g	7 ½ onzas de bebida caliente ó 220 cc (½ agua - ½ leche)
Panela ó		16 g	16 g	16 g	
Chocolate		13 g	13 g	13 g	
Grasa					
Aceite o Mantequilla	Todos los días	5 cc	5 cc	5 cc	½ cucharada


* La unidad casera de servido es una orientación general que sirve de guía sobre la cantidad en cocido de un alimento/preparación. En cumplimiento a lo definido en la guía de metrología, cada proyecto debe estandarizar los instrumentos de servido y, por ende, la unidad de medida real.

** El acompañante se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región, así se puede incluir arroz, papa, plátano, yuca, etc o sus derivados.

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE DESAYUNO	471	17,5	18,1	59,7	336,6	3,4	0,7
ADECUACION	21%	22,3%	24,2%	19,0%	24,9%	6,0%	9,2%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN MINUTAS	A4.G6.PP	29/12/2016
		Versión 1	Página 30 de 44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN
Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO : Indígena ____ (etnia ____)
Afro ____ Raizal ____ ROM ____ Sin pertenencia Etnica ____x____

GRUPO DE EDAD: Gestantes 9 - 12 años
11 meses (Pre-adolescentes)

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido
Lácteos					
Leche en polvo ó	4 veces/semana	14,3 g	14,3 g	110 cc	3 ¾ onzas de leche
Leche entera pasteurizada		110 cc	110 cc		
Derivados de cereal**					
Pan ó torta ó	Todos los días	50 gr	50 gr	50 gr	1 unidad mediana
Galletas de dulce ó sal ó waffer		14 g	14 g	14 g	2 unidades (de 7 g)
Cereales para colada (Trigo o Maíz o Avena o Cebada)	3 veces/semana	13,2 g	13,2 g	13,2 g	1 cucharada llena, para elaboración de colada (½ agua - ½ leche)
Fruta					
Entera ó	Todos los días	84 - 177 g	80 g	80 g	1 porción pequeña
en jugo		43 - 91 gr	41 g	220 cc	7 ½ onzas
Azúcares					
Azúcar ó	Todos los días	15 g	15 g	15 g	1 cuchara rebosada
Panela ó		16 g	16 g	16 g	1 cuchara rebosada

REFRIGERIO DE LA TARDE


Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido
Lácteos					
Yogurt ó Kumis ó	Todos los días	150 cc	150 cc	150 cc	5 onzas
Queso campesino		50 g	50 g	50 g	1 porción mediana
Derivados de cereal**					
Hojaldre ó	5 veces/semana	20 g	20 g	20 g	1 unidad pequeña
Galletas de dulce ó sal ó waffer		14 g	14 g	14 g	2 unidades (de 7 g)
Azúcares					
Tipo Bocadoillo ó panelita ó	Todos los días	20 g	20 g	20 g	1 porción pequeña
Gelatina para preparar		18 g	18 g	100 g	1 porción grande

REFRIGERIO NOCTURNO

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido			
Lácteos								
Leche en polvo ó	Todos los días	14,3 g	14,3 g	110 cc	3 ¼ onzas de leche			
Leche entera pasteurizada		110 cc	110 cc					
Yogurt o Kumis		150 cc	150 cc	150 cc	5 onzas			
Derivados de cereal**								
Pan ó torta ó	Todos los días	30 g	30 g	30 g	1 unidad pequeña			
Galletas de dulce ó sal ó waffer		14 g	14 g	14 g	2 unidades			
Fruta								
En jugo	4 veces/semana	43 - 91 gr	41 g	220 cc	7 ½ onzas de jugo			
Azúcares								
Azúcar ó	Todos los días	13 g	13 g	13 g	1 cuchara llena	8 onzas de bebida ó 240 cc, baja en dulce		
Panela		14 g	14 g	14 g	1 cuchara llena			
		Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE REFRIGERIOS		721	18,5	19,1	119,8	523,8	4,6	0,8
ADECUACION		32%	23,7%	25,6%	38,2%	38,8%	8,2%	9,7%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN MINUTAS	A4.G6.PP	29/12/2016
		Versión 1	Página 31 de 44

ROYECTOS DE PROTECCIÓN
Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO : Indígena ____ (etnia ____) GRUPO DE EDAD: Gestantes 9 - 12 años
Afro ____ Raizal ____ ROM ____ Sin pertenencia Etnica ____ x ____ 11 meses (Pre-adolescentes)

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servicio
Sopa o crema***					
Verduras	Todos los días	14 - 20 g	12 g	150 cc	5 onzas
Cereal		9 g	9 g		
Raíces/Tubérculos/Plátanos		17 - 25 g	15 g		
Leguminosa		2 g	2 g		
Seco					
Carnes, huevo, leguminosas					
Carne roja	3 veces/semana (Visceras una vez cada 15 días)	90 g	90 g	58 g	1 porción mediana
Carne blanca	3 veces/semana	Pechuga: 122 g Pierna: 129 g Pernil: 135 g Atún lomo: 90 g	90 g	72 gr (sin hueso) Atún: 90 g	1 porción mediana
Huevo	1 vez / semana	55 g	50 g	50 g	1 unidad
Leguminosa	2 veces / semana	15 g	15 g	42 g	3 ½ cucharas soperas
Cereal					
Arroz ó	6 veces/semana	25 g	25 g	56 g	4 cucharas soperas
Pasta	1 vez / semana	30 g	30 g	68 g	1 porción mediana
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal****					
Papa, plátano, ñame, etc ó	5 veces/semana	46 - 65 g	39 g	38 g	1 unidad pequeña
Arepa o envuelto, etc	2 veces/semana	40 g	40 g	40 g	1 unidad mediana
Hortalizas - verduras					
Verdura	Todos los días	43 - 65 gr	38 g	38 g	4 cucharas soperas
Frutas					
Entera ó	Todos los días	84 - 177 g	80 g	80 g	1 porción pequeña
en jugo		43 - 91 gr	41 g	220 cc	7 ½ onzas
Azúcares					
Azúcar ó	Todos los días	15 g	15 g	15 g	1 cuchara rebosada
Panela		16 g	16 g	16 g	1 cuchara rebosada
Grasa					
Aceite	Todos los días	13 cc	13 cc	13 cc	1 ¼ cucharada

Condimentos*****

*** **Sopa:** Su inclusión se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región; en caso de no ser costumbre su consumo, los alimentos destinados a la sopa, se deben distribuir por grupo, en la preparación del seco, para aumentar la cantidad. Para la preparación de sopa-crema se deben utilizar 22 gramos de verdura adicionales, los cuales se descontarán del gramaje del seco.


**** **Raíz / Tubérculo / Plátano / Derivados de cereal:** cuando se ofrezca pan o preparaciones tipo chips, la cantidad a entregar no debe superar los 25 gramos

***** **Condimentos:** La cantidad de condimentos no se estandarizan en minuta patrón. Los condimentos deben adicionarse permitiendo mejorar la calidad organoléptica de la preparación, evitando saturación. Se deben preferir los condimentos de origen natural. Los alimentos utilizados para guisos se contabilizan como verduras

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE ALMUERZO	594	23,7	19,7	78,1	74,6	5,7	0,9
ADECUACION	27%	30,2%	26,4%	24,9%	5,5%	10,1%	11,9%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN MINUTAS	A4.G6.PP	29/12/2016
		Versión 1	Página 32 de 44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN
Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO : Indígena ____ (etnia _____) GRUPO DE EDAD: Gestantes 9 - 12 años
Afro ____ Raizal ____ ROM ____ Sin pertenencia Etnica ____ 11 meses (Pre-adolescentes)

COMIDA / CENA

Grupo Alimento		Frecuencia	Cantidad		P. Servido	Unidad Casera de Servicio
		P. Bruto	P. Neto			
COMIDA / CENA						
Seco						
Carnes, huevo, leguminosas						
Carne roja	3 veces/semana (Visceras una vez cada 15 días)	90 g	90 g	58 g	1 porción mediana	
Carne blanca	3 veces/semana	Pechuga: 122 g Pierna: 129 g Pernil: 135 g Atún lomo: 90 g	90 g	72 gr (sin hueso) Atún: 90 g	1 porción mediana	
Huevo	1 vez / semana	55 g	50 g	50 g	1 unidad	
Cereal						
Arroz ó	6 veces/semana	35 g	35 g	79 g	6 cucharas soperas	
Pasta	1 vez / semana	30 g	30 g	68 g	1 porción mediana	
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal****						
Papa, plátano, ñame, etc ó	5 veces/semana	71 - 100 g	60 g	59 g	1 unidad mediana	
Arepa o envuelto, etc	2 veces/semana	40 g	40 g	40 g	1 unidad mediana	
Hortalizas - verduras						
Verdura	Todos los días	57 - 85 gr	50 g	50 g	5 cucharas soperas	
Frutas						
Entera ó	Todos los días	84 - 177 g	80 g	80 g	1 porción pequeña	
en jugo		43 - 91 gr	41 g	220 cc	7 ½ onzas	
Azúcares						
Azúcar ó	Todos los dias	15 g	15 g	15 g	1 cuchara rebosada	7 ½ onzas de bebida ó 220 cc
Panela		16 g	16 g	16 g	1 cuchara rebosada	
Grasa						
Aceite	Todos los días	13 cc	13 cc	13 cc	1 ¼ cucharada	

Condimentos*****

*** **Sopa:** Su inclusión se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región; en caso de no ser costumbre su consumo, los alimentos destinados a la sopa, se deben distribuir por grupo, en la preparación del seco, para aumentar la cantidad. Para la preparación de sopa-crema se deben utilizar 22 gramos de verdura adicionales, los cuales se descontarán del gramaje del seco.

**** **Raiz / Tubérculo / Plátano / Derivados de cereal:** cuando se ofrezca pan o preparaciones tipo chips, la cantidad a entregar no debe superar los 25 gramos

***** **Condimentos:** La cantidad de condimentos no se estandarizan en minuta patrón. Los condimentos deben adicionarse permitiendo mejorar la calidad organoléptica de la preparación, evitando saturación. Se deben preferir los condimentos de origen natural. Los alimentos utilizados para guisos se contabilizan como verduras


	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE COMIDA	575	22,8	19,8	74,0	66,2	4,7	0,8
ADECUACION	26%	29,1%	26,5%	23,6%	4,9%	8,3%	10,6%

APOORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL MINUTA PATRON

	Kcal	Proteína g	Lípidos g	CHO g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL DIARIO PROMEDIO MINUTA PATRON	2361	82,6	76,7	331,6	1001,2	18,5	3,3
RECOMENDACIONES DIARIAS (Gestantes 9-12 años 11 meses)	2240	78,4	74,7	313,6	1350,0	56,5	8,0
% ADECUACION	105%	105,3%	102,7%	105,7%	74,2%	32,7%	41,4%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN MINUTAS	A4.G6.PP	29/12/2016
		Versión 1	Página 33 de 44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN
Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ÉTNICO : Indígena ____ (etnia _____) GRUPO DE EDAD: Lactantes 9 - 12 años
 Afro ____ Raizal ____ ROM ____ Sin pertenencia Étnica __x__ 11 meses (Pre-adolescentes)

DESAYUNO						
Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido*	
Lácteos						
Leche en polvo ó	Todos los días	15,6 g	15,6 g	120 cc	4 onzas de leche	
Leche entera pasteurizada		120 cc	120 cc			
Carnes- huevos-quesos						
Huevo	Todos los días	55 gr	50 gr	50 gr	1 unidad	
Queso campesino		60 g	60 g	60 g	1 porción mediana	
Derivados de cereal**						
Pan o arepa o envuelto, etc	Todos los días	50 gr	50 gr	50 gr	1 unidad mediana	
Cereales para colada (Trigo o Maíz o Avena o Cebada)	3 veces/semana	14 g	14 g	14 g	1 cucharada rebosada, para elaboración de colada (½ agua - ½ leche)	
Fruta						
Fruta entera	Todos los días	105 - 222 g	100 g	100 g	1 porción mediana	
Azúcares						
Azúcar ó	Todos los días	16 g	16 g	16 g	1 cuchara rebosada	8 onzas de bebida caliente ó 240 cc (½ agua - ½ leche)
Panela ó		17 g	17 g	17 g	1 cuchara rebosada	
Chocolate		14 g	14 g	14 g	1 cuchara rebosada	
Grasa						
Aceite o Mantequilla	Todos los días	5 cc	5 cc	5 cc	½ cucharada	


* La unidad casera de servido es una orientación general que sirve de guía sobre la cantidad en cocido de un alimento/preparación. En cumplimiento a lo definido en la guía de metrología, cada proyecto debe estandarizar los instrumentos de servido y, por ende, la unidad de medida real.

** El acompañante se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región, así se puede incluir arroz, papa, plátano, yuca, etc o sus derivados.

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE DESAYUNO	496	18,7	19,4	61,5	378,6	3,5	0,9
ADECUACION	20%	21,4%	23,2%	17,5%	28,0%	6,2%	7,4%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN MINUTAS	A4.G6.PP	29/12/2016
		Versión 1	Página 34 de 44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN
Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO : Indígena ____ (etnia ____) GRUPO DE EDAD: Lactantes 9 - 12 años
Afro ____ Raizal ____ ROM ____ Sin pertenencia Etnica ____x____ 11 meses (Pre-adolescentes)

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido	
Lácteos						
Leche en polvo ó	4 veces/semana	15,6 g	15,6 g	120 cc	4 onzas de leche	
Leche entera pasteurizada		120 cc	120 cc			
Derivados de cereal**						
Pan ó torta ó	Todos los días	50 gr	50 gr	50 gr	1 unidad mediana	
Galletas de dulce ó sal ó waffer		14 g	14 g	14 g	2 unidades (de 7 g)	
Cereales para colada (Trigo o Maíz o Avena o Cebada)	3 veces/semana	14 g	14 g	14 g	1 cucharada rebosada, para elaboración de colada (½ agua - ½ leche)	
Fruta						
Entera ó	Todos los días	84 - 177 g	80 g	80 g	1 porción pequeña	
en jugo		47 - 100 g	45 g	240 cc	8 onzas de jugo	
Azúcares						
Azúcar ó	Todos los días	16 g	16 g	16 g	1 cuchara rebosada	8 onzas de bebida ó 240 cc
Panela ó		17 g	17 g	17 g	1 cuchara rebosada	

REFRIGERIO DE LA TARDE


Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido
Lácteos					
Yogurt ó Kumis ó	Todos los días	200 cc	200 cc	200 cc	7 onzas
Queso campesino		50 g	50 g	50 g	1 porción mediana
Derivados de cereal**					
Hojaldre ó	5 veces/semana	20 g	20 g	20 g	1 unidad pequeña
Galletas de dulce ó sal ó waffer		14 g	14 g	14 g	2 unidades (de 7 g)
Azúcares					
Tipo Bocadillo ó panelita ó	Todos los días	20 g	20 g	20 g	1 porción pequeña
Gelatina para preparar		18 g	18 g	100 g	1 porción grande

REFRIGERIO NOCTURNO

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido		
Lácteos							
Leche en polvo ó	Todos los días	15,6 g	15,6 g	120 cc	4 onzas de leche		
Leche entera pasteurizada		120 cc	120 cc				
Yogurt o Kumis		200 cc	200 cc	200 cc	7 onzas		
Derivados de cereal**							
Pan ó torta ó	Todos los días	30 g	30 g	30 g	1 unidad pequeña		
Galletas de dulce ó sal ó waffer		14 g	14 g	14 g	2 unidades		
Fruta							
En jugo	4 veces/semana	47 - 100 g	45 g	240 cc	8 onzas de jugo		
Azúcares							
Azúcar ó	Todos los días	13 g	13 g	13 g	1 cuchara llena	8 onzas de bebida ó 240 cc, baja en dulce	
Panela		14 g	14 g	14 g	1 cuchara llena		
	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE REFRIGERIOS	780	20,3	20,7	128,7	590,8	4,7	0,8
ADECUACION	31%	23,1%	24,8%	36,7%	43,8%	8,4%	6,5%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN MINUTAS	A4.G6.PP	29/12/2016
		Versión 1	Página 35 de 44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN
Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO : Indígena ____ (etnia _____) GRUPO DE EDAD: Lactantes 9 - 12 años
Afro ____ Raizal ____ ROM ____ Sin pertenencia Etnica __x__ 11 meses (Pre-adolescentes)

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido
Sopa o crema***					
Verduras	Todos los días	14 - 20 g	12 g	150 cc	5 onzas
Cereal		9 g	9 g		
Raíces/Tubérculos/Plátanos		17 - 25 g	15 g		
Leguminosa		2 g	2 g		
Seco					
Carnes, huevo, leguminosas					
Carne roja	3 veces/semana (Visceras una vez cada 15 días)	100 g	100 g	64 g	1 porción mediana
Carne blanca	3 veces/semana	Pechuga: 136 g Pierna: 143 g Pernil: 150 g Atún lomo: 100 g	100 g	80 g (sin hueso) Atún: 100 g	1 porción mediana
Huevo	1 vez / semana	55 g	50 g	50 g	1 unidad
Leguminosa	2 veces / semana	15 g	15 g	42 g	3 ½ cucharas soperas
Cereal					
Arroz ó	6 veces/semana	25 g	25 g	56 g	4 cucharas soperas
Pasta	1 vez / semana	30 g	30 g	68 g	1 porción mediana
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal****					
Papa, plátano, ñame, etc ó	5 veces/semana	58 - 82 g	49 g	48 g	1 unidad mediana
Arepa o envuelto, etc	2 veces/semana	40 g	40 g	40 g	1 unidad mediana
Hortalizas - verduras					
Verdura	Todos los días	55 - 82 gr	48 g	48 g	5 cucharas soperas
Frutas					
Entera ó	Todos los días	84 - 177 g	80 g	80 g	1 porción pequeña
en jugo		47 - 100 g	45 g	240 cc	8 onzas de jugo
Azúcares					
Azúcar ó	Todos los días	16 g	16 g	16 g	1 cuchara rebosada
Panela		17 g	17 g	17 g	1 cuchara rebosada
Grasa					
Aceite	Todos los días	15 cc	15 cc	15 cc	1 ½ cucharada

Condimentos*****

*** **Sopa:** Su inclusión se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región; en caso de no ser costumbre su consumo, los alimentos destinados a la sopa, se deben distribuir por grupo, en la preparación del seco, para aumentar la cantidad. Para la preparación de sopa-crema se deben utilizar 22 gramos de verdura adicionales, los cuales se descontarán del gramaje del seco.


**** **Raíz / Tubérculo / Plátano / Derivados de cereal:** cuando se ofrezca pan o preparaciones tipo chips, la cantidad a entregar no debe superar los 25 gramos

***** **Condimentos:** La cantidad de condimentos no se estandarizan en minuta patrón. Los condimentos deben adicionarse permitiendo mejorar la calidad organoléptica de la preparación, evitando saturación. Se deben preferir los condimentos de origen natural. Los alimentos utilizados para guisos se contabilizan como verduras

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE ALMUERZO	646	25,7	22,3	83,0	81,6	6,2	1,0
ADECUACION	26%	29,3%	26,7%	23,7%	6,0%	10,9%	8,3%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN MINUTAS	A4.G6.PP	29/12/2016
		Versión 1	Página 36 de 44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN
Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO : Indígena ____ (etnia _____) GRUPO DE EDAD: Lactantes 9 - 12 años
Afro ____ Raizal ____ ROM ____ Sin pertenencia Etnica __x__ 11 meses (Pre-adolescentes)

COMIDA / CENA

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido	
Seco						
Carnes, huevo, leguminosas						
Carne roja	3 veces/semana (Visceras una vez cada 15 días)	100 g	100 g	64 g	1 porción mediana	
Carne blanca	3 veces/semana	Pechuga: 136 g Pierna: 143 g Pernil: 150 g Atún lomo: 100 g	100 g	80 g (sin hueso) Atún: 100 g	1 porción mediana	
Huevo	1 vez / semana	55 g	50 g	50 g	1 unidad	
Cereal						
Arroz ó	6 veces/semana	35 g	35 g	79 g	6 cucharas soperas	
Pasta	1 vez / semana	30 g	30 g	68 g	1 porción mediana	
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal****						
Papa, plátano, ñame, etc ó	5 veces/semana	82 - 117 g	70 g	69 g	1 unidad mediana	
Arepa o envuelto, etc	2 veces/semana	40 g	40 g	40 g	1 unidad mediana	
Hortalizas - verduras						
Verdura	Todos los días	68 - 103 gr	60 g	60 g	6 cucharas soperas	
Frutas						
Entera ó	Todos los días	84 - 177 g	80 g	80 g	1 porción pequeña	
en jugo		47 - 100 g	45 g	240 cc	8 onzas de jugo	
Azúcares						
Azúcar ó	Todos los días	16 g	16 g	16 g	1 cuchara rebosada	8 onzas de bebida ó 240 cc
Panela		17 g	17 g	17 g	1 cuchara rebosada	
Grasa						
Aceite	Todos los días	14 cc	14 cc	14 cc	1 ½ cucharada	

Condimentos*****

*** **Sopa:** Su inclusión se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región; en caso de no ser costumbre su consumo, los alimentos destinados a la sopa, se deben distribuir por grupo, en la preparación del seco, para aumentar la cantidad. Para la preparación de sopa-crema se deben utilizar 22 gramos de verdura adicionales, los cuales se descontarán del gramaje del seco.

**** **Raiz / Tubérculo / Plátano / Derivados de cereal:** cuando se ofrezca pan o preparaciones tipo chips, la cantidad a entregar no debe superar los 25 gramos

***** **Condimentos:** La cantidad de condimentos no se estandarizan en minuta patrón. Los condimentos deben adicionarse permitiendo mejorar la calidad organoléptica de la preparación, evitando saturación. Se deben preferir los condimentos de origen natural. Los alimentos utilizados para guisos se contabilizan como verduras


	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE COMIDA	618	24,9	21,4	78,9	73,0	5,1	0,9
ADECUACION	25%	28,4%	25,6%	22,5%	5,4%	9,0%	7,3%

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL MINUTA PATRON

	Kcal	Proteína g	Lípidos g	CHO g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL DIARIO PROMEDIO MINUTA PATRON	2540	89,7	83,8	352,1	1124,0	19,5	3,5
RECOMENDACIONES DIARIAS (Lactantes 9-12 años 11 meses)	2507	87,7	83,6	351,0	1350,0	56,5	12,0
% ADECUACION	101%	102,2%	100,3%	100,3%	83,3%	34,5%	29,4%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN MINUTAS	A4.G6.PP	29/12/2016
		Versión 1	Página 37 de 44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN
Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ÉTNICO : Indígena ____ (etnia _____) GRUPO DE EDAD: Gestantes
Afro ____ Raizal ____ ROM ____ Sin pertenencia Étnica __x__ Adolescentes y adultas

DESAYUNO

DESAYUNO						
Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido*	
Lácteos						
Leche en polvo ó	Todos los días	15,6 g	15,6 g	120 cc	4 onzas de leche	
Leche entera pasteurizada		120 cc	120 cc			
Carnes- huevos-quesos						
Huevo	Todos los días	55 gr	50 gr	50 gr	1 unidad	
Queso campesino		60 g	60 g	60 g	1 porción mediana	
Derivados de cereal**						
Pan o arepa o envuelto, etc	Todos los días	70 g	70 g	70 g	1 ½ unidad mediana	
Cereales para colada (Trigo o Maíz o Avena o Cebada)	3 veces/semana	14 g	14 g	14 g	1 cucharada rebosada, para elaboración de colada (½ agua - ½ leche)	
Fruta						
Fruta entera	Todos los días	126 - 266 g	120 g	120 g	1 porción mediana	
Azúcares						
Azúcar ó	Todos los días	16 g	16 g	16 g	1 cuchara rebosada	8 onzas de bebida caliente ó 240 cc (½ agua - ½ leche)
Panela ó		17 g	17 g	17 g	1 cuchara rebosada	
Chocolate		14 g	14 g	14 g	1 cuchara rebosada	
Grasa						
Aceite o Mantequilla	Todos los días	6 cc	6 cc	6 cc	½ cucharada	


* La unidad casera de servido es una orientación general que sirve de guía sobre la cantidad en cocido de un alimento/preparación. En cumplimiento a lo definido en la guía de metrología, cada proyecto debe estandarizar los instrumentos de servido y, por ende, la unidad de medida real.

** El acompañante se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región, así se puede incluir arroz, papa, plátano, yuca, etc o sus derivados.

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE DESAYUNO	565	20,6	20,7	70,6	388,4	4,2	0,9
ADECUACION	20%	20,8%	21,9%	17,8%	27,7%	6,8%	9,1%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN MINUTAS	A4.G6.PP	29/12/2016
		Versión 1	Página 38 de 44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN
Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO : Indígena ____ (etnia ____)
Afro ____ Raizal ____ ROM ____ Sin pertenencia Etnica ____x____

GRUPO DE EDAD: Gestantes
Adolescentes y adultas

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido	
Lácteos						
Leche en polvo ó	4 veces/semana	15,6 g	15,6 g	120 cc	4 onzas de leche	
Leche entera pasteurizada		120 cc	120 cc			
Derivados de cereal**						
Pan ó torta ó	Todos los días	50 g	50 g	50 g	1 unidad mediana	
Galletas de dulce ó sal ó waffer		21 g	21 g	21 g	3 unidades	
Cereales para colada (Trigo o Maíz o Avena o Cebada)	3 veces/semana	14 g	14 g	14 g	1 cucharada rebosada, para elaboración de colada (½ agua - ½ leche)	
Fruta						
Entera ó	Todos los días	105 - 222 g	100 g	100 g	1 porción mediana	
en jugo		47 - 100 g	45 g	240 cc	8 onzas de jugo	
Azúcares						
Azúcar ó	Todos los dias	16 g	16 g	16 g	1 cuchara rebosada	8 onzas de bebida ó 240 cc
Panela		17 g	17 g	17 g	1 cuchara rebosada	

REFRIGERIO DE LA TARDE


Grupo Alimento		Frecuencia	Cantidad		
			P. Bruto	P. Neto	P. Servido
Unidad Casera de Servido					
Lácteos					
Yogurt ó Kumis ó	Todos los días	200 cc	200 cc	200 cc	7 onzas
Queso campesino		60 g	60 g	60 g	1 porción mediana
Derivados de cereal**					
Hojalдре	5 veces/semana	50 gr	50 gr	50 gr	1 unidad
Galletas de dulce ó sal ó waffer		21 gr	21 gr	21 gr	3 unidades (de 7 g)
Azúcares					
Tipo Bocadillo ó panelita ó	Todos los días	20 g	20 g	20 g	1 porción pequeña
Gelatina para preparar		18 g	18 g	100 g	1 porción grande

REFRIGERIO NOCTURNO

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido		
Lácteos							
Leche en polvo ó	Todos los días	15,6 g	15,6 g	120 cc	4 onzas de leche		
Leche entera pasteurizada		120 cc	120 cc				
Yogurt o Kumis		200 cc	200 cc	200 cc	7 onzas		
Derivados de cereal**							
Pan ó torta ó	Todos los días	30 g	30 g	30 g	1 unidad pequeña		
Galletas de dulce ó sal ó waffer		14 g	14 g	14 g	2 unidades		
Fruta							
En jugo	4 veces/semana	47 - 100 g	45 g	240 cc	8 onzas de jugo		
Azúcares							
Azúcar ó	Todos los días	13 g	13 g	13 g	1 cuchara llena	8 onzas de bebida ó 240 cc, baja en dulce	
Panela		14 g	14 g	14 g	1 cuchara llena		
	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE REFRIGERIOS	837	22,2	23,0	135,1	617,0	5,3	0,9
ADECUACION	29%	22,3%	24,3%	34,0%	44,1%	8,6%	9,6%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN MINUTAS	A4.G6.PP	29/12/2016
		Versión 1	Página 39 de 44

YECTOS DE PROTECCIÓN
Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO : Indígena ____ (etnia ____)
Afro ____ Raizal ____ ROM ____ Sin pertenencia Etnica ____x____

GRUPO DE EDAD: Gestantes
Adolescentes y adultas

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido	
Sopa o crema***						
Verduras	Todos los días	14 - 20 g	12 g	150 cc	5 onzas	
Cereal		9 g	9 g			
Raíces/Tubérculos/Plátanos		17 - 25 g	15 g			
Leguminosa		2 g	2 g			
Seco						
Carnes, huevo, leguminosas						
Carne roja	3 veces/semana (Visceras una vez cada 15 días)	110 g	110 g	70 g	1 porción mediana	
Carne blanca	3 veces/semana	Pechuga: 150 g Pierna: 157 g Pernil: 165 g Atún lomo: 110 g	110 g	88 g (sin hueso) Atún: 110 g	1 porción mediana	
Huevo	1 vez / semana	55 g	50 g	50 g	1 unidad	
Leguminosa	2 veces / semana	15 g	15 g	42 g	3 ½ cucharas soperas	
Cereal						
Arroz ó	6 veces/semana	29 g	29 g	66 g	5 cucharas soperas	
Pasta	1 vez / semana	40 g	40 g	91 g	1 porción grande	
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal****						
Papa, plátano, ñame, etc ó	5 veces/semana	70 - 98 g	59 g	58 g	1 unidad mediana	
Arepa o envuelto, etc	2 veces/semana	50 g	50 g	50 g	1 unidad mediana	
Hortalizas - verduras						
Verdura	Todos los días	43 - 65 gr	38 g	38 g	4 cucharas soperas	
Frutas						
Entera ó	Todos los días	105 - 222 g	100 g	100 g	1 porción mediana	
en jugo		47 - 100 g	45 g	240 cc	8 onzas de jugo	
Azúcares						
Azúcar ó	Todos los días	16 g	16 g	16 g	1 cuchara rebosada	8 onzas de bebida ó 240 cc
Panela		17 g	17 g	17 g	1 cuchara rebosada	
Grasa						
Aceite	Todos los días	18 cc	18 cc	18 cc	1 ¾ cucharada	

Condimentos*****

*** **Sopa:** Su inclusión se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región; en caso de no ser costumbre su consumo, los alimentos destinados a la sopa, se deben distribuir por grupo, en la preparación del seco, para aumentar la cantidad. Para la preparación de sopa-crema se deben utilizar 22 gramos de verdura adicionales, los cuales se descontarán del gramaje del seco.


**** **Raíz / Tubérculo / Plátano / Derivados de cereal:** cuando se ofrezca pan o preparaciones tipo chips, la cantidad a entregar no debe superar los 25 gramos

***** **Condimentos:** La cantidad de condimentos no se estandarizan en minuta patrón. Los condimentos deben adicionarse permitiendo mejorar la calidad organoléptica de la preparación, evitando saturación. Se deben preferir los condimentos de origen natural. Los alimentos utilizados para guisos se contabilizan como verduras

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE ALMUERZO	805	29,0	26,1	111,1	93,3	7,2	0,4
ADECUACION	28%	29,2%	27,6%	27,9%	6,7%	11,6%	4,5%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN MINUTAS	A4.G6.PP	29/12/2016
		Versión 1	Página 40 de 44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN
Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ÉTNICO : Indígena ____ (etnia _____) GRUPO DE EDAD: Gestantes
Afro ____ Raizal ____ ROM ____ Sin pertenencia Étnica __x__ Adolescentes y adultas

COMIDA / CENA

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido	
Seco						
Carnes, huevo, leguminosas						
Carne roja	3 veces/semana (Visceras una vez cada 15 días)	110 g	110 g	70 g	1 porción mediana	
Carne blanca	3 veces/semana	Pechuga: 150 g Pierna: 157 g Pernil: 165 g Atún lomo: 110 g	110 g	88 g (sin hueso) Atún: 110 g	1 porción mediana	
Huevo	1 vez / semana	55 g	50 g	50 g	1 unidad	
Cereal						
Arroz ó	6 veces/semana	40 g	40 g	90 g	7 cucharas soperas	
Pasta	1 vez / semana	40 g	40 g	91 g	1 porción grande	
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal****						
Papa, plátano, ñame, etc ó	5 veces/semana	94 - 134 g	80 g	79 g	1 unidad grande	
Arepa o envuelto, etc	2 veces/semana	50 g	50 g	50 g	1 unidad mediana	
Hortalizas - verduras						
Verdura	Todos los días	57 - 85 gr	50 g	50 g	5 cucharas soperas	
Frutas						
Entera ó	Todos los días	105 - 222 g	100 g	100 g	1 porción mediana	
en jugo		47 - 100 g	45 g	240 cc	8 onzas de jugo	
Azúcares						
Azúcar ó	Todos los días	16 g	16 g	16 g	1 cuchara rebosada	8 onzas de bebida ó 240 cc
Panela		17 g	17 g	17 g	1 cuchara rebosada	
Grasa						
Aceite	Todos los días	18 cc	18 cc	18 cc	1 ¾ cucharada	

Condimentos*****

*** Sopa: Su inclusión se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región; en caso de no ser costumbre su consumo, los alimentos destinados a la sopa, se deben distribuir por grupo, en la preparación del seco, para aumentar la cantidad. Para la preparación de sopa-crema se deben utilizar 22 gramos de verdura adicionales, los cuales se descontarán del gramaje del seco.

**** Raiz / Tubérculo / Plátano / Derivados de cereal: cuando se ofrezca pan o preparaciones tipo chips, la cantidad a entregar no debe superar los 25 gramos

***** Condimentos: La cantidad de condimentos no se estandarizan en minuta patrón. Los condimentos deben adicionarse permitiendo mejorar la calidad organoléptica de la preparación, evitando saturación. Se deben preferir los condimentos de origen natural. Los alimentos utilizados para guisos se contabilizan como verduras

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE COMIDA	784	27,8	26,2	109,2	85,1	5,7	0,3
ADECUACION	28%	28,0%	27,7%	27,5%	6,1%	9,3%	3,2%

APOORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL MINUTA PATRON

	Kcal	Proteína g	Lípidos g	CHO g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL DIARIO PROMEDIO MINUTA PATRON	2992	99,7	96,1	425,9	1183,9	22,4	2,6
RECOMENDACIONES DIARIAS (Gestantes 13-17 años 11 meses)	2839	99,4	94,6	397,5	1400,0	61,7	9,7
% ADECUACION	105%	100,3%	101,6%	107,2%	84,6%	36,3%	26,3%

Las Adolescentes Gestantes, deben recibir y consumir la suplementación de Calcio, Hierro y Acido Fólico, definida por el MSPS.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

PROYECTOS DE PROTECCIÓN
Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO : Indígena ____ (etnia ____) GRUPO DE EDAD: **Lactantes**
 Afro ____ Raizal ____ ROM ____ Sin pertenencia Etnica __x__ **Adolescentes y adultas**


DESAYUNO

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido*	
Lácteos						
Leche en polvo ó	Todos los días	17 g	17 g	130 cc	4 ½ onzas de leche	
Leche entera pasteurizada		130 cc	130 cc			
Carnes- huevos-quesos						
Huevo	Todos los días	55 gr	50 gr	50 gr	1 unidad	
Queso campesino		70 g	70 g	70 g	1 porción grande	
Derivados de cereal**						
Pan o arepa o envuelto, etc	Todos los días	70 g	70 g	70 g	1 ½ unidad mediana	
Cereales para colada (Trigo o Maíz o Avena o Cebada)	3 veces/semana	15,6	15,6	15,6	1 cucharada rebosada, para elaboración de colada (½ agua - ½ leche)	
Fruta						
Fruta entera	Todos los días	126 - 266 g	120 g	120 g	1 porción mediana	
Azúcares						
Azúcar ó	Todos los días	17 g	17 g	17 g	1 porción grande	9 onzas de bebida caliente ó 260 cc (½ agua - ½ leche)
Panela ó		19 g	19 g	19 g	1 porción grande	
Chocolate		16 g	16 g	16 g	½ pastilla	
Grasa						
Aceite o Mantequilla	Todos los días	7 cc	7 cc	7 cc	¾ cucharada	

* La unidad casera de servido es una orientación general que sirve de guía sobre la cantidad en cocido de un alimento/preparación. En cumplimiento a lo definido en la guía de metrología, cada proyecto debe estandarizar los instrumentos de servido y, por ende, la unidad de medida real.

** El acompañante se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región, así se puede incluir arroz, papa, plátano, yuca, etc o sus derivados.

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE DESAYUNO	603	22,0	23,2	73,2	431,5	4,3	1,0
ADECUACION	19%	20,2%	22,4%	16,8%	30,8%	7,0%	10,6%

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN MINUTAS	A4.G6.PP	29/12/2016
		Versión 1	Página 42 de 44

PROYECTOS DE PROTECCIÓN

Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO :

Indígena ____ (etnia ____)

Afro ____ Raizal ____ ROM ____

Sin pertenencia Etnica __x__

GRUPO DE EDAD: **Lactantes**

Adolescentes y adultas

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido
Lácteos					
Leche en polvo ó	4 veces/semana	17 g	17 g	130 cc	4 ½ onzas de leche
Leche entera pasteurizada		130 cc	130 cc		
Derivados de cereal**					
Pan ó torta ó	Todos los días	60 g	60 g	60 g	1 unidad mediana
Galletas de dulce ó sal ó waffer		21 g	21 g	21 g	3 unidades
Cereales para colada (Trigo o Maíz o Avena o Cebada)	3 veces/semana	15,6	15,6	15,6	1 cucharada rebosada, para elaboración de colada (½ agua - ½ leche)
Fruta					
Entera ó	Todos los días	105 - 222 g	100 g	100 g	1 porción mediana
en jugo		51 - 109 g	49 g	260 cc	9 onzas de jugo
Azúcares					
Azúcar ó	Todos los días	17 g	17 g	17 g	1 porción grande
Panela		19 g	19 g	19 g	1 porción grande

REFRIGERIO DE LA TARDE

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido
Lácteos					
Yogurt ó Kumis ó	Todos los días	240 cc	240 cc	240 cc	8 onzas
Queso campesino		60 g	60 g	60 g	1 porción mediana
Derivados de cereal**					
Hojaldre	5 veces/semana	50 gr	50 gr	50 gr	1 unidad
Galletas de dulce ó sal ó waffer		21 gr	21 gr	21 gr	3 unidades (de 7 g)
Azúcares					
Tipo Bocadoillo ó panelita ó	Todos los días	20 g	20 g	20 g	1 porción pequeña
Gelatina para preparar		18 g	18 g	100 g	1 porción grande

REFRIGERIO NOCTURNO

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido
Lácteos					
Leche en polvo ó	Todos los días	17 g	17 g	130 cc	4 ½ onzas de leche
Leche entera pasteurizada		130 cc	130 cc		
Yogurt o Kumis		240 cc	240 cc	240 cc	8 onzas
Derivados de cereal**					
Pan ó torta ó	Todos los días	50 g	50 g	50 g	1 unidad mediana
Galletas de dulce ó sal ó waffer		21 g	21 g	21 g	3 unidades
Fruta					
En jugo	4 veces/semana	51 - 109 g	49 g	260 cc	9 onzas de jugo
Azúcares					
Azúcar ó	Todos los días	16 g	16 g	16 g	1 cuchara rebosada
Panela		17 g	17 g	17 g	1 cuchara rebosada

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE REFRIGERIOS	929	24,6	24,6	150,7	680,0	6,0	0,9
ADECUACION	30%	22,7%	23,7%	34,7%	48,6%	9,7%	9,5%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

PROYECTOS DE PROTECCIÓN
Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ÉTNICO : Indígena ____ (etnia _____) GRUPO DE EDAD: **Lactantes**
Afro ____ Raizal ____ ROM ____ Sin pertenencia Étnica __x__ **Adolescentes y adultas**

ALMUERZO					
Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido
Sopa o crema***					
Verduras	Todos los días	14 - 20 g	12 g	150 cc	5 onzas
Cereal		9 g	9 g		
Raíces/Tubérculos/Plátanos		17 - 25 g	15 g		
Leguminosa		2 g	2 g		
Seco					
Carnes, huevo, leguminosas					
Carne roja	3 veces/semana (Vísceras una vez cada 15 días)	125 g	125 g	80 g	1 porción grande
Carne blanca	3 veces/semana	Pechuga: 170 g Pierna: 178 g Pernil: 187 g Atún lomo: 125 g	125 g	100 g (sin hueso) Atún: 125 g	1 porción grande
Huevo	1 vez / semana	55 g	50 g	50 g	1 unidad
Leguminosa	2 veces / semana	20 g	20 g	66 g	4 cucharas soperas
Cereal					
Arroz ó	6 veces/semana	29 g	29 g	66 g	5 cucharas soperas
Pasta	1 vez / semana	40 g	40 g	91 g	1 porción grande
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal****					
Papa, plátano, ñame, etc ó	5 veces/semana	81 - 115 g	69 g	68 g	1 unidad mediana
Arepa o envuelto, etc	2 veces/semana	50 g	50 g	50 g	1 unidad mediana
Hortalizas - verduras					
Verdura	Todos los días	54 - 82 gr	48 g	48 g	5 cucharas soperas
Frutas					
Entera ó	Todos los días	105 - 222 g	100 g	100 g	1 porción mediana
en jugo		51 - 109 g	49 g	260 cc	9 onzas de jugo
Azúcares					
Azúcar ó	Todos los días	17 g	17 g	17 g	1 porción grande
Panela		19 g	19 g	19 g	1 porción grande
Grasa					
Aceite	Todos los días	18 cc	18 cc	18 cc	1 ¾ cucharada

Condimentos*****

*** **Sopa:** Su inclusión se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región; en caso de no ser costumbre su consumo, los alimentos destinados a la sopa, se deben distribuir por grupo, en la preparación del seco, para aumentar la cantidad. Para la preparación de sopa-crema se deben utilizar 22 gramos de verdura adicionales, los cuales se descontarán del gramaje del seco.

**** **Raiz / Tubérculo / Plátano / Derivados de cereal:** cuando se ofrezca pan o preparaciones tipo chips, la cantidad a entregar no debe superar los 25 gramos

***** **Condimentos:** La cantidad de condimentos no se estandarizan en minuta patrón. Los condimentos deben adicionarse permitiendo mejorar la calidad organoléptica de la preparación, evitando saturación. Se deben preferir los condimentos de origen natural. Los alimentos utilizados para guisos se contabilizan como verduras

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE ALMUERZO	838	32,0	28,0	111,7	103,9	7,9	0,5
ADECUACION	27%	29,4%	27,1%	25,7%	7,4%	12,8%	4,9%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

PROYECTOS DE PROTECCIÓN
Minuta Patron por Tiempos de Consumo - Semanal

GRUPO ETNICO : Indígena ____ (etnia _____) GRUPO DE EDAD: **Lactantes**
Afro ____ Raizal ____ ROM ____ Sin pertenencia Etnica __x__ **Adolescentes y adultas**

COMIDA / CENA					
Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido
Seco					
Carnes, huevo, leguminosas					
Carne roja	3 veces/semana (Visceras una vez cada 15 días)	125 g	125 g	80 g	1 porción grande
Carne blanca	3 veces/semana	Pechuga: 170 g Pierna: 178 g Pernil: 187 g Atún lomo: 125 g	125 g	100 g (sin hueso) Atún: 125 g	1 porción grande
Huevo	1 vez / semana	55 g	50 g	50 g	1 unidad
Cereal					
Arroz ó	6 veces/semana	40 g	40 g	90 g	7 cucharas soperas
Pasta	1 vez / semana	40 g	40 g	91 g	1 porción grande
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal****					
Papa, plátano, ñame, etc ó	5 veces/semana	106 - 154 g	90 g	90 g	1 unidad grande
Arepa o envuelto, etc	2 veces/semana	50 g	50 g	50 g	1 unidad mediana
Hortalizas - verduras					
Verdura	Todos los días	68 - 103 gr	60 g	60 g	6 cucharas soperas
Frutas					
Entera ó	Todos los días	105 - 222 g	100 g	100 g	1 porción mediana
en jugo		51 - 109 g	49 g	260 cc	9 onzas de jugo
Azúcares					
Azúcar ò	Todos los días	17 g	17 g	17 g	1 porción grande
Panela		19 g	19 g	19 g	1 porción grande
Grasa					
Aceite	Todos los días	19 cc	19 cc	19 cc	2 cucharadas

Condimentos*****

*** **Sopa:** Su inclusión se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región; en caso de no ser costumbre su consumo, los alimentos destinados a la sopa, se deben distribuir por grupo, en la preparación del seco, para aumentar la cantidad. Para la preparación de sopa-crema se deben utilizar 22 gramos de verdura adicionales, los cuales se descontarán del gramaje del seco.
**** **Raiz / Tubérculo / Plátano / Derivados de cereal:** cuando se ofrezca pan o preparaciones tipo chips, la cantidad a entregar no debe superar los 25 gramos
***** **Condimentos:** La cantidad de condimentos no se estandarizan en minuta patrón. Los condimentos deben adicionarse permitiendo mejorar la calidad organoléptica de la preparación, evitando saturación. Se deben preferir los condimentos de origen natural. Los alimentos utilizados para guisos se contabilizan como verduras

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE COMIDA	811	30,6	28,1	108,9	93,7	6,2	0,3
ADECUACION	26%	28,1%	27,2%	25,1%	6,7%	10,1%	0,0%

APOORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL MINUTA PATRON

	Kcal	Proteína g	Lípidos g	CHO g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL DIARIO PROMEDIO MINUTA PATRON	3181	109,2	103,8	444,6	1309,1	24,4	2,8
RECOMENDACIONES DIARIAS (Lactantes 13-17 años 11 meses)	3106	108,7	103,5	434,8	1400,0	61,7	9,8
% ADECUACION	102%	100,4%	100,3%	102,2%	93,5%	39,6%	28,5%

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.