

UNIVERSIDAD DE NARIÑO - BIENESTAR UNIVERSITARIO
PROGRAMA DE BECAS ALIMENTARIAS
MINUTA PATRÓN POR TIEMPO DE CONSUMO SEMANAL

GRUPOS DE EDAD	Mujeres y Hombres entre los 16 a 24 años
-----------------------	--

TIPO1 (REFRIGERIO MAÑANA + ALMUERZO)

REFRIGERIO DE LA MAÑANA					
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servido
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	

Lácteos					
Leche entera pasteurizada	Todos los días	180 cc	180 cc	180 cc	1 taza mediana de leche
Huevos - Quesos					
Huevo	3 veces / semana	55 g	50 g	50 g	1 unidad
Queso campesino	2 veces / semana	50 g	50 g	50 g	1 porcion mediana (2 cm)
Cereal o Acompañante*					
Pan, Galletas	2 veces/ semana	50 g	50 g	50 g	1 Unidad Mediana, 3 Unidades
Arepa de Maiz/Torta	2 veces/ semana	70 g	70 g	70 g	1 Unidad Mediana / 1 Tajada Mediana
Arepa de Harina de Trigo	1 vez/ semana	50 g	50 g	50 g	1 Unidad Mediana
Fruta					
Fruta entera (de cosecha)	2 veces/ semana	120 - 140 g	112 g	112 g	1 porción mediana
Azúcares y otros					
Azúcar ó	Todos los días	15 gr	15 gr	15 gr	1 cuchara sopera
Café ó		15 gr	15 gr	15 gr	1 cuchara sopera
Chocolate ó		16 gr	16 gr	16 gr	1/2 pastilla
Infusión (Agua Aromática)		15 gr	15 gr	15 gr	2 Tizanas
Panela		15 gr	15 gr	15 gr	1 cuchara sopera de panela rayada
Grasa					
Margarina/Aceite	Todos los días	10 cc	10 cc	10 cc	2 cucharaditas

	Kcal	Proteína gr	Lípidos gr	CHO gr	Calcio mgr	Hierro mgr	Vitamina A ER	Vitamina C mgr
TOTAL APOORTE NUTRICIONAL	506	20,0	15,2	73,6	461,0	3,3	172,45	19,53
% ADECUACION	19%	20%	21%	19%	58%	20%	20%	33%

ALMUERZO

Grupo / Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servido
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	

Sopa

Verduras	Todos los días	30 - 47 gr	30 gr	200 cc	3/4 taza
Cereal o Raíces o Plat.		20 gr	40 gr		
Leguminosa		12 gr	26 gr		

Bandeja

Carnes, huevo, leguminosas					
Carne roja (Res, Cerdo, Chorizo)	1 vez /semana	90 gr	90 gr	75 gr	1 porción mediana
Pollo (Pechuga, Muslo)	2 veces/ semana	100 gr	90 gr	90 gr	1 porción mediana
Atun	1 vez / semana	75 gr	75 gr	75 gr	4 cucharadas
Leguminosa	1 vez /semana	30 gr	30 gr	75 gr	4 1/2 cucharas soperas
Cereal					
Arroz ó	6 veces/ semana	45 gr	45 gr	90 gr	8 cucharas soperas
Pasta	1 vez / semana	45 gr	45 gr	90 gr	1 porción mediana
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal					
Papa, plátano, yuca	5 veces/ semana	97 gr	80 gr	85 gr	1 unidad grande o 4 tajadas
Hortalizas - verduras					
Verdura	Todos los días	95 - 170 gr	170 gr	120 gr	4 cucharas soperas
Frutas					
En jugo	Todos los días	50 - 75 gr	45 gr	200 cc	1 vaso 7 onzas
Azúcares					
Azúcar ó	Todos los días	16 gr	16 gr	16 gr	1 cuchara sopera
Panela		18 gr	18 gr	18 gr	1 cuchara sopera - panela rayada
Grasa					
Aceite	Todos los días	15 cc	15 cc	15 cc	1 cucharadas
Condimentos					

	Kcal	Proteína gr	Lípidos gr	CHO gr	Calcio mgr	Hierro mgr	Vitamina A ER	Vitamina C mgr
TOTAL APORTE NUTRICIONAL	695	32,0	18,4	100,4	135,7	9,4	527,00	76,31
% ADECUACION	26%	33%	25%	26%	17%	57%	60%	127%

VALOR NUTRICIONAL REFRIGERIO MAÑANA + ALMUERZO

	Kcal	Proteína gr	Lípidos gr	CHO gr	Calcio mgr	Hierro mgr	Vitamina A ER	Vitamina C mgr
TOTAL DIARIO MINUTA PATRON MAÑANA	1201,0	52,0	33,5	174,0	596,7	12,7	699,5	95,8
RECOMENDACIONES DIARIAS (MUJERES - HOMBRES 16/24 AÑOS)*	2625	98,4	72,9	393,7	800,0	16,5	875,0	60,0
% ADECUACION	46%	53%	46%	44%	75%	77%	80%	160%

* Recomendaciones de consumo diario de calorías y nutrientes para la población Colombiana. ICBF. 2002

UNIVERSIDAD DE NARIÑO - BIENESTAR UNIVERSITARIO
PROGRAMA DE BECAS ALIMENTARIAS
MINUTA PATRÓN POR TIEMPO DE CONSUMO SEMANAL

GRUPOS DE EDAD	Mujeres y Hombres entre los 16 - 24 años
-----------------------	--

TIPO 2 (REFRIFGERIO TARDE + ALMUERZO)
--

Sopa					
Verduras	Todos los días	30 - 47 gr	30 gr	200 cc	3/4 taza
Cereal o Raices o Plat.		20 gr	40 gr		
Leguminosa		12 gr	26 gr		

Bandeja					
Carnes, huevo, leguminosas					
Carne roja (Res, Cerdo, Chorizo)	1 vez /semana	90 gr	90 gr	75 gr	1 porción mediana
Pollo (Pechuga, Muslo)	2 veces/ semana	100 gr	90 gr	90 gr	1 porción mediana
Atun	1 vez / semana	75 gr	75 gr	75 gr	4 cucharadas
Leguminosa	1 vez /semana	30 gr	30 gr	75 gr	4 1/2 cucharas soperas
Cereal					
Arroz ó	6 veces/ semana	45 gr	45 gr	90 gr	8 cucharas soperas
Pasta	1 vez / semana	45 gr	45 gr	90 gr	1 porción mediana
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal					
Papa, plátano, yuca	5 veces/ semana	97 gr	80 gr	85 gr	1 unidad grande o 4 tajadas
Hortalizas - verduras					
Verdura	Todos los días	95 - 170 gr	170 gr	120 gr	4 cucharas soperas
Frutas					
En jugo	Todos los días	50 - 75 gr	45 gr	200 cc	1 vaso 7 onzas
Azúcares					
Azúcar ó	Todos los días	16 gr	16 gr	16 gr	1 cuchara sopera
Panela		18 gr	18 gr	18 gr	1 cuchara sopera - panela rayada
Grasa					
Aceite	Todos los días	15 cc	15 cc	15 cc	1 cucharadas
Condimentos					

	Kcal	Proteína gr	Lípidos gr	CHO gr	Calcio mgr	Hierro mgr	Vitamina A ER	Vitamina C mgr
TOTAL APORTE NUTRICIONAL	695	32,0	18,4	100,4	135,7	9,4	527,00	76,31
% ADECUACION	26%	33%	25%	26%	17%	57%	60%	127%

REFRIGERIO DE LA TARDE					
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servido
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos					
Leche entera pasteurizada	Todos los días	180 cc	180 cc	180 cc	1 taza mediana de leche
Huevos - Quesos					
Jamon	2 veces / semana	32 g	32 g	32 g	1 Tajada
Queso Campesino o Tajado	3 veces / semana	50 g	50 g	50 g	1 porcion mediana (2 cm)
Cereal o Acompañante*					
Pan, Galletas	2 veces/ semana	50 g	50 g	50 g	1 Unidad Mediana, 3 Unidades
Arepa de Maiz/Torta	2 veces/ semana	70 g	70 g	70 g	1 Unidad Mediana / 1 Tajada Mediana
Arepa de Harina de Trigo	1 vez/ semana	50 g	50 g	50 g	1 Unidad Mediana
Avena en hojuelas		12 gr	12 gr	12 gr	Para elaboración de bebida
Fruta					
Fruta entera	2 veces/ semana	120 - 140 g	112 g	112 g	1 porción mediana
Azúcares y otros					
Azúcar ó	Todos los días	15 gr	15 gr	15 gr	1 cuchara sopera
Café ó		15 gr	15 gr	15 gr	1 cuchara sopera
Chocolate ó		16 gr	16 gr	16 gr	1/2 pastilla
Infusión (Agua Aromática)		15 gr	15 gr	15 gr	2 Tizanas
Panela		15 gr	15 gr	15 gr	1 cuchara sopera de panela rayada
Grasa					
Margarina/Aceite	Todos los días	10 cc	10 cc	10 cc	2 cucharaditas

	Kcal	Proteina gr	Lípidos gr	CHO gr	Calcio mgr	Hierro mgr	Vitamina A ER	Vitamina C mgr
TOTAL APORTE NUTRICIONAL	521	18,8	16,9	73,3	395,0	4,3	155,36	21,25
% ADECUACION	20%	19%	23%	19%	49%	26%	18%	35%

VALOR NUTRICIONAL ALMUERZO + REFRIGERIO TARDE								
	Kcal	Proteina gr	Lípidos gr	CHO gr	Calcio mgr	Hierro mgr	Vitamina A ER	Vitamina C mgr
TOTAL DIARIO MINUTA PATRON TARDE	1216,0	50,8	35,2	173,7	530,7	13,7	682,4	97,6
RECOMENDACIONES DIARIAS (MUJERES - HOMBRES 16/24 AÑOS)	2625	98,4	72,9	393,7	800,0	16,5	875,0	60,0
% ADECUACION	46%	52%	48%	44%	66%	83%	78%	163%

* Recomendaciones de consumo diario de calorías y nutrientes para la población Colombiana. ICBF. 2002