

ANEXO 5

MINUTA PATRÓN POR TIEMPO DE CONSUMO SEMANAL
(PASTO, IPIALES, TUQUERRES)

Grupo de edad: Mujeres y Hombres entre los 16 a 24 años

TIPO 1 (REFIGERIO 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 porción mediana (2 cm) |
| Cereal o Acompañante* | | | | | |
| Pan o Galletas | 3 veces/ seman | 50 g | 50 g | 50 g | 1 Unidad Mediana, 3 Unidades |
| Arepa de Maíz | 1 veces/ semana | 70g | 70g | 70g | 1 Unidad Mediana |
| Arepa de trigo | 1 vez/semana | 50 g | 50 g | 50 g | 1 Unidad Mediana |
| Fruta | | | | | |
| Fruta entera (de cosecha) | Todos los días | 150 g | 100g | 100g | 1 porción mediana- 1/2 pocillo |
| Azúcares y otros | | | | | |
| Azúcar | Todos los días | 15 gr | 15 gr | 15 gr | 1 cuchara sopera |
| Café | 1 veces/ semana | 15 gr | 15 gr | 15 gr | 1 cuchara sopera |
| Chocolate | 3 veces/ seman | 16 gr | 16 gr | 16 gr | 1/2 pastill |
| Infusión (Agua Aromática) | Todos los días | 15 gr | 15 gr | 15 gr | 2 Tizanas |
| Panela | 1 vez/semana | 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 cucharadita |

| | Kcal | Proteína g | Lípidos g | CH g | Calcio mg | Hierro mg | Vitamina A ER | Vitamina C |
|-----------------|------|---------------|--------------|---------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| TOTAL | 543 | 20 | 28 | 68 | 443 | 4 | 19 | 68 |
| RECOMENDACIONES | 2625 | 98,4 | 72,9 | 393,7 | 800,0 | 16,5 | 875,0 | 60,0 |
| % DE ADECUACIÓN | 21 | 20% | 39% | 17 | 55 | 26% | 22 | 114% |

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

| ALMUERZO | | | | | |
|--|-----------------|----------|---------|------------|---------------------------------|
| Grupo / Alimento | Frecuencia | Cantidad | | | Unidad Casera de Servido |
| | | P. Bruto | P. Neto | P. Servido | |
| Sopa | | | | | |
| Verduras | Todos los días | 40 gr | 30 gr | 200 cc | 3/4 taza |
| Cereal o Raíces o Plat. | | 40 gr | 80 gr | | |
| Leguminosa | | 12 gr | 26 gr | | |
| Bandeja | | | | | |
| Carnes, huevo, leguminosas | | | | | |
| Carne roja (Res, Cerdo) | 1 vez /semana | 100 gr | 100 gr | 83 gr | 1 porción mediana |
| Pescado de Temporada | 1 vez /semana | 100 gr | 100 gr | 83 gr | 1 porción mediana |
| Pollo (Pechuga, Muslo) | 1 vez/ semana | 100 gr | 90 gr | 90 gr | 1 porción mediana |
| Leguminosa | 2 vez /semana | 30 gr | 30 gr | 75 gr | 4 1/2 cucharas soperas |
| Cereal | | | | | |
| Arroz | 4 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 | 255 gr | 170 gr | 170 gr | 6 cucharas soperas |
| Frutas | | | | | |
| En jugo | Todos los días | 60gr | 45 gr | 200 cc | 1 vaso 7 onzas |
| Azúcares | | | | | |
| Azúcar ò | 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 g | Lípidos g | CH g | Calcio mg | Hierro mg | Vitamina A ER | Vitamina C |
|-----------------|------|---------------|--------------|---------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| TOTAL | 943 | 37 | 29 | 136 | 201 | 10 | 432 | 123 |
| RECOMENDACIONES | 2625 | 98,4 | 72,9 | 393,7 | 800 | 16,5 | 875 | 60 |
| % DE ADECUACIÓN | 36% | 37% | 40% | 35 | 25 | 60% | 49% | 205% |

| VALOR NUTRICIONAL REFRIGERIO MAÑANA + ALMUERZO | | | | | | | | |
|---|------|---------------|--------------|---------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| | Kcal | Proteína g | Lípidos g | CH g | Calcio mg | Hierro mg | Vitamina A ER | Vitamina C |
| TOTAL DIARIO MINUTA PATRON MAÑANA | 1486 | 57 | 58 | 204 | 644 | 14 | 624 | 19 1 |
| RECOMENDACION ES DIARIAS (MUJERES HOMBRES 16/34) | 2625 | 98,4 | 72,9 | 393,7 | 800,0 | 16,5 | 875,0 | 60,0 |
| % ADECUACION | 57 | 58% | 79% | 52 | 80% | 85% | 71 | 318% |

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

N N ORIGINAL FIRMADO

Ana María Sansón
Nutricionista Dietista
MND 04247

TIPO 2 (REFRIGERIO DE LA TARDE + ALMUERZO)

| ALMUERZO | | | | | | | | | |
|--|-----------------|-------------|-----------------|----------------|---------------------------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|
| Grupo / Alimento | Frecuencia | Cantidad | | | Unidad Casera de Servido | | | | |
| | | P. Bruto | P. Neto | P. Servido | | | | | |
| Sopa | | | | | | | | | |
| Verduras | Todos los días | 40 gr | 30 gr | 200 cc | 3/4 taza | | | | |
| Cereal o Raíces o Plat. | | 40 gr | 80 gr | | | | | | |
| Leguminosa | | 12 gr | 26 gr | | | | | | |
| Bandeja | | | | | | | | | |
| Carnes, huevo, leguminosas | | | | | | | | | |
| Carne roja (Res, Cerdo) | 1 veces /semana | 100 gr | 100 gr | 83 gr | 1 porción mediana | | | | |
| Pescado de Temporada | 1 veces /semana | 100 gr | 100 gr | 83 gr | 1 porción mediana | | | | |
| Pollo (Pechuga, Muslo) | 1 veces/ semana | 100 gr | 90 gr | 90 gr | 1 porción mediana | | | | |
| Leguminosa | 2 vez /semana | 30 gr | 30 gr | 75 gr | 4 1/2 cucharas soperas | | | | |
| Cereal | | | | | | | | | |
| Arroz | 4 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 | 255 gr | 170 gr | 170 gr | 6 cucharas soperas | | | | |
| Frutas | | | | | | | | | |
| En jugo | Todos los días | 60gr | 45 gr | 200 cc | 1 vaso 7 onzas | | | | |
| Azúcares | | | | | | | | | |
| Azúcar ò | 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 | Lípidos | CH | Calcio | Hierro | Vitamina | Vitamina |
| | | | a | g | g | mg | mg | A ER | C |
| TOTAL | | 943 | 37 | 29 | 136 | 201 | 10 | 432 | 123 |
| RECOMENDACIONES | | 2625 | 98,4 | 72,9 | 393,7 | 800 | 16,5 | 875 | 60 |
| % DE ADECUACIÓN | | 36% | 37% | 40% | 35 | 25 | 60% | 49% | 205% |

| REFRIGERIO DE LA TARDE | | | | | |
|------------------------------|------------------|----------|---------|------------|-----------------------------------|
| Grupo Alimento | Frecuencia | Cantidad | | | Unidad Casera de Servido |
| | Frecuencia | 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 | | | | | |
| Jamón | 2 veces / semana | 19 g | 19 g | 19 g | 1 Tajada |
| Queso Tajado | 2 veces/semana | 25g | 25g | 25g | 1 tajada |
| Queso Campesino | 3 veces / semana | 50 g | 50 g | 50 g | 1 porción mediana (2 cm) |
| Cereal o Acompañante* | | | | | |
| Pan, Galletas | 2 veces/ semana | 50 g | 50 g | 50 g | 1 Unidad Mediana, 3 Unidades |
| Arepa de Maíz/torta/quim | 2 veces/ semana | 70g | 70g | 70g | 1 Unidad Mediana |
| Arepa de trigo | 1 vez/semana | 50 g | 50 g | 50 g | 1 Unidad Mediana |
| Avena en hojuelas | 1 vez/ semana | 12 gr | 12 gr | 12 gr | Para elaboración de bebida |
| Fruta | | | | | |
| Fruta entera | Todos los días | 150gr | 100g | 100g | 1 porción mediana- 1/2 pocillo |
| Azúcares y otros | | | | | |
| Azúcar o | Todos los días | 15 gr | 15 gr | 15 gr | 1 cuchara sopera |
| Café o | 1 veces / semana | 15 gr | 15 gr | 15 gr | 1 cuchara sopera |
| Chocolate o | 3 veces / semana | 16 gr | 16 gr | 16 gr | 1/2 pastill |
| Infusión (Agua Aromática) | Todos los días | 15 gr | 15 gr | 15 gr | 2 Tizanas |
| Panela | 1 vez/ semana | 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 cucharadita |

| | Kcal | Proteína | Lípidos | CH | Calcio | Hierro | Vitamina A | Vitamina C |
|------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| | | g | g | g | mg | mg | µg | mg |
| TOTAL | 523,7 | 19,9 | 26,4 | 67,4 | 440,8 | 3,8 | 148,6 | 77,0 |
| RECOMENDACIONES | 2625 | 98,4 | 72,9 | 393,7 | 800,0 | 16,5 | 875,0 | 60,0 |
| % DE ADECUACIÓN | 20% | 20% | 36% | 17 | 55 | 23% | 17 | 128% |

| VALOR NUTRICIONAL ALMUERZO + REFRIGERIO TARDE | | | | | | | | |
|---|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| | Kcal | Proteína | Lípidos | CH | Calcio | Hierro | Vitamina A | Vitamina C |
| | | g | g | g | mg | mg | µg | mg |
| TOTAL DIARIO MINUTA PATRON TARDE | 1467 | 57 | 56 | 203 | 642 | 14 | 581 | 200 |
| RECOMENDACIONES DIARIAS (MUJERES- HOMBRES 16/34) | 2625 | 98,4 | 72,9 | 393,7 | 800,0 | 16,5 | 875,0 | 60,0 |
| % ADECUACION | 56% | 52% | 48% | 44% | 66% | 83% | 78% | 163% |

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

ORIGINAL FIRMADO

Ana María Sansón

Nutricionista Dietista

MND 04247