

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	Vitamina
		g	g	g	mg	mg	A	C
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	Vitamina
		g	g	g	mg	mg	A	C
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