

**ANEXO 7**

MINUTA PATRÓN POR TIEMPO DE CONSUMO SEMANAL  
(TÚMACO)

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	
<b>Lácteos</b>					
Leche entera pasteurizada	Todos los días	180 cc	180 cc	180 cc	1 taza mediana de leche
<b>Huevos- Quesos</b>					
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)
<b>Cereal o Acompañante*</b>					
Pan o Galletas	3 veces/ semana	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
<b>Fruta</b>					
Fruta entera (de cosecha)	Todos los días	150g	100g	100g	1 porción mediana- 1/2 pocillo
<b>Azúcares y otros</b>					
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	1 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	3 vez/semana	15 gr	15 gr	15 gr	1 cuchara sopera de panela rayada
<b>Grasa</b>					
Margarina/Aceite	Todos los días	10 cc	10 cc	10 cc	2 cucharadita
TOTAL					

	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	
<b>Sopa</b>					
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		
<b>Bandeja</b>					
<b>Carnes, huevo, leguminosas</b>					
Carne roja (Res, Cerdo)	1 vez /semana	100 gr	100 gr	83 gr	1 porción mediana
Pescado de temporada	2 veces /seman	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	1 vez /semana	30 gr	30 gr	75 gr	4 1/2 cucharas soperas
<b>Cereal</b>					
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
<b>Tubérculo / plátano / Derivados de cereal</b>					
Papa, plátano, yuca	5 veces/ semana	97 gr	80 gr	85 gr	1 unidad grande o 4 tajadas
<b>Hortalizas- verduras</b>					
Verdura	Todos los días	255 gr	170 gr	170 gr	6 cucharas soperas
<b>Frutas</b>					
En jugo	Todos los días	60gr	45 gr	200 cc	1 vaso 7 onzas
<b>Azúcares</b>					
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
<b>Grasa</b>					
Aceite	Todos los días	15 cc	15 cc	15 cc	1 cucharadas
<b>Condimentos</b>					

	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	191
RECOMENDACIONES DIARIAS (MUJERES- HOMBRERES 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

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					
<b>Sopa</b>									
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						
<b>Bandeja</b>									
<b>Carnes, huevo, leguminosas</b>									
Carne roja (Res, Cerdo)	1 veces /semana	100gr	100gr	83 gr	1 porción mediana				
Pescado de temporada	2 veces /seman	100gr	100gr	83 gr	1 porción mediana				
Pollo (Pechuga, Muslo )	1 veces/ semana	100gr	90 gr	90 gr	1 porción mediana				
Leguminosa	1 vez /semana	30 gr	30gr	75 gr	4 1/2 cucharas soperas				
<b>Cereal</b>									
Arroz o	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				
<b>Tubérculo / plátano / Derivados de cereal</b>									
Papa, plátano, yuca	5 veces/ semana	97 gr	80 gr	85 gr	1 unidad grande o 4 tajadas				
<b>Hortalizas- verduras</b>									
Verdura	Todos los días	255 gr	170gr	170 gr	6 cucharas soperas				
<b>Frutas</b>									
En jugo	Todos los días	60gr	45 gr	200 cc	1 vaso 7 onzas				
<b>Azúcares</b>									
Azúcar ò	Todos los días	16 gr	16 gr	16 gr	1 cuchara sopera				
Panela		18 gr	18gr	18gr	1 cuchara sopera- panela rayada				
<b>Grasa</b>									
Aceite	Todos los días	15 cc	15 cc	15 cc	1 cucharadas				
<b>Condimentos</b>									
		<b>Kcal</b>	<b>Proteín a</b>	<b>Lípidos g</b>	<b>CH g</b>	<b>Calcio mg</b>	<b>Hierro mg</b>	<b>Vitamina A ER</b>	<b>Vitamina C</b>
<b>TOTAL</b>		<b>943</b>	<b>37</b>	<b>29</b>	<b>136</b>	<b>201</b>	<b>10</b>	<b>432</b>	<b>123</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>		<b>2625</b>	<b>98,4</b>	<b>72,9</b>	<b>393,7</b>	<b>800</b>	<b>16,5</b>	<b>875</b>	<b>60</b>
<b>% DE ADECUACIÓN</b>		<b>36%</b>	<b>37%</b>	<b>40%</b>	<b>35</b>	<b>25</b>	<b>60%</b>	<b>49%</b>	<b>205%</b>

REFRIGERIO DE LA TARDE					
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servido
	Frecuencia	P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
<b>Lácteos</b>					
Leche entera pasteurizada	Todos los días	180 cc	180 cc	180 cc	1 taza mediana de leche
<b>Huevos- Quesos</b>					
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)
<b>Cereal o Acompañante*</b>					
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
<b>Fruta</b>					
Fruta entera	Todos los días	150gr	100g	100g	1 porción mediana- 1/2 pocillo
<b>Azúcares y otros</b>					
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	1 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	3 vez/ semana	15 gr	15 gr	15 gr	1 cuchara sopera de panela rayada
<b>Grasa</b>					
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
<b>TOTAL</b>	<b>523,7</b>	<b>19,9</b>	<b>26,4</b>	<b>67,4</b>	<b>440,8</b>	<b>3,8</b>	<b>148,6</b>	<b>77,0</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>2625</b>	<b>98,4</b>	<b>72,9</b>	<b>393,7</b>	<b>800,0</b>	<b>16,5</b>	<b>875,0</b>	<b>60,0</b>
<b>% DE ADECUACIÓN</b>	<b>20%</b>	<b>20%</b>	<b>36%</b>	<b>17</b>	<b>55</b>	<b>23%</b>	<b>17</b>	<b>128%</b>

VALOR NUTRICIONAL ALMUERZO + REFRIGERIO TARDE								
	Kcal	Proteína	Lípidos	CH	Calcio	Hierro	Vitamina	Vitamina
		g	g	g	mg	mg	A	C
<b>TOTAL DIARIO MINUTA PATRON TARDE</b>	<b>1467</b>	<b>57</b>	<b>56</b>	<b>203</b>	<b>642</b>	<b>14</b>	<b>581</b>	<b>200</b>
<b>RECOMENDACIONES DIARIAS (MUJERES- HOMBRES 16/24)</b>	<b>2625</b>	<b>98,4</b>	<b>72,9</b>	<b>393,7</b>	<b>800,0</b>	<b>16,5</b>	<b>875,0</b>	<b>60,0</b>
<b>% ADECUACION</b>	<b>56%</b>	<b>52%</b>	<b>48%</b>	<b>44%</b>	<b>66%</b>	<b>83%</b>	<b>78%</b>	<b>163%</b>

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

ORIGINAL FIRMADO

Ana María Sansón

Nutricionista Dietista

MND 04247