República de Colombia
Departamento Administrativo para la Prosperidad Social
Instituto Colombiano de Bienestar Familiar
Cecilia de la Fuente de Lleras

ANEXO No. 2
ESPECIFICACIONES TÉCNICAS DE LA ALIMENTACIÓN
MINUTA PATRÓN POR TIEMPOS DE CONSUMO - SEMANAL

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad P. Bruto	Cantidad P. Neto	Cantidad P. Servido	Unidad Casera de Servido
Sopa o crema**					
Verduras	Todos los días	22 - 34 gr	20 gr	240 cc	1 taza
Cereal o Raices o Plat.		46 gr	40 gr		
Leguminosa		10 gr	10 gr		
Seco					
Carnes, huevo, leguminosas					
Carne roja ó	3 veces/semana*	160 gr	160 gr	100 gr	1 porción
Visceras (higado ó lengua) ó	1 vez/mes*	180 gr	180 gr	100 gr	1 porción
Carne blanca	2 veces/semana*	Pechuga: 163 gr Pierna: 170 gr Pernil: 180 gr Pescado:156-180gr	120 gr	100 gr	1 porción
Leguminosa	2 veces/semana	35 gr	35 gr	mínimo 75 gr	mínimo 5 cucharas soperas
Cereal					
Arroz ó	Todos los días**	40 gr	40 gr	90 gr	7 cucharas soperas
Pasta	1 vez / mes**	40 gr	40 gr	91 gr	1 porción grande
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal					
Papa, plátano, ñame, etc ó	3 veces/semana	125 - 167 gr	100 gr	80 gr	1 unidad grande o 3 tajadas
Arepa, envuelto, croquetas, bollo, etc ó		50 gr	50 gr	50 gr	1 unidad mediana
Pan, preparaciòn tipo chips, etc		25 gr	25 gr	25 gr	1 porción
Hortalizas - verduras					
Verdura	Todos los días	57 - 85 gr	50 - 70 gr	70 gr	4 cucharas soperas
Frutas					
Entera y	Todos los días	126 - 264 gr	120 gr	120 gr	1 porción mediana
En jugo		50 - 75 gr	45 gr	210 cc	1 vaso 7 onzas
Azúcares					
Azúcar de adición y	Todos los dias	16 gr	16 gr	16 gr	1 cuchara sopera
Postre	Todos los dias	20 - 40 gr	20 - 40 gr	20 - 40 gr	1 porción
Grasa					
Aceite	Todos los días	16 cc	16 cc	16 cc	1 1/2 cucharada

Condimentos***

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg
TOTAL DIARIO MINUTA PATRON	932	39	26,7	133,1	147,1	9,5
RECOMENDACIONES DIARIAS (Hombres y Mujeres 18 - 49 años)	2625	91,99	87,5	367,5	800	15,3
% ADECUACION	36%	42.4%	30.5%	36.2%	18.4%	62,30%
% AMDR		16,70%	25,80%	57,10%		

NOTA: Los pesos incluidos en la minuta patrón, se constituyen en los valores mínimos de oferta de alimentos. No se permiten porciones de menor tamaño al definido. Se requiere del suministro completo con todos los componentes hasta finalizar el servicio.
* Como protéina principal en las dos opciones ofrecidas.
** La oferta de pasta se constituye en un intercambio de la oferta de arroz; es decir, el usuario que elige el plato de pasta, no incluirá la porción de arroz. El arroz estará disponible diario para los usuarios que lo deseen como plato diferente a la pasta o como porción adicional.
*** La cantidad de condimientos no se estandarizan en minuta patrón. Los condimentos deben adicionarse permitiendo mejorar la calidad organoléptica de la preparación, evitando saturación. Los condimentos deben ser de origen natural.