



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

Grupo Alimento	Frecuencia	P. Bruto	Cantidad P. Neto	P. Servido	Unidad Casera de Servido				
Sopa o crema**									
Verduras	Todos los días		22 - 34 gr		240 cc	1 taza			
Cereal o Raíces o Plat.			46 gr						
Leguminosa			10 gr						
Seco									
Carnes, huevo, leguminosas									
Carne roja ó	3 veces/semana*		160 gr		100 gr	1 porción			
Visceras (higado ó lengua) ó	1 vez/mes*		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		mínimo 75 gr	mínimo 5 cucharas soperas			
Cereal									
Arroz ó	Todos los días**		40 gr		90 gr	7 cucharas soperas			
Pasta	1 vez / mes**		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 días		16 gr	16 gr	16 gr	1 cuchara sopera			
Postre	Todos los días		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	868	30,4	43,4	19,3	33,8	108,5	141,1	280	3,4
RECOMENDACIONES DIARIAS (Hombres y Mujeres 18 - 59 años)	2480	86,8	124	55,1	96,4	310	953,8	800	9,6
% ADECUACION	35%		35%		35%		15%	35%	35%
% AMDR		14-20%		20-35%		50-65%			

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 proteína 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 condimentos 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.