**ANEXO No. 14. MINUTA PATRÓN POR TIEMPOS DE CONSUMO – SEMANAL - RECUPERACIÓN NUTRICIONAL CON ÉNFASIS EN LOS PRIMEROS 1000 DÍAS – RACIÓN PREPARADA**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Grupo de Edad** | **1 - 4 años 11 meses** | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **DESAYUNO** | | | | | |  |  |  |
| **Grupo Alimento** | **Frecuencia** | **Cantidad** | | | **Unidad Casera de Servido** | | |  |
| **P. Bruto** | **P. Neto** | **P. Servido** |  |
| **Mezcla Vegetal** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Bienestarina | Todos los días | 10 gr | 10 gr | 10 gr |  |  |  |  |
| **Lácteos** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Leche en polvo ó | Todos los días | 13 gr | 13 gr | 100 cc | 1/2 taza de leche | | |  |
| Leche entera pasteurizada | 100 cc | 100 cc |  |
| **Carnes- huevos-quesos** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Huevo ó | 4 veces/semana | 55 gr | 50 gr | 50 gr | 1 unidad | | |  |
| Queso campesino | 3 veces/semana | 30 gr | 30 gr | 30 gr | 1 porción pequeña | | |  |
| **Cereal o Acompañante\*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Avena en hojuelas ó | 2 veces/semana | 10 gr | 10 gr | 10 gr | para elaboración de colada  (1/2 agua - 1/2 leche) | | |  |
| Fécula de Maiz ó | 2 veces/semana |  |
| Pan ó arepa de maiz | Todos los días | 40 gr | 40 gr | 40 gr | 1 unidad mediana | | |  |
| **Fruta** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fruta entera | 2 veces/semana | 120 - 140 gr | 112 gr | 112 gr | 1 porción mediana | | |  |
| **Azúcares** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Azúcar ó | Todos los dias | 14 gr | 14 gr | 14 gr | 1 cuchara sopera | | |  |
| Chocolate ó | 16 gr | 16 gr | 16 gr | 1/2 pastilla | | |  |
| Panela | 15 gr | 15 gr | 15 gr | 1 cuchara sopera - panela rayada | | |  |
| **Grasa** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Aceite ó Mantequilla | Todos los días | 4 cc | 4 cc | 4 cc | 1 cucharadita | | |  |
| \* El acompañante se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región, así se puede incluir arroz, papa, plátano, etc | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Calorías** | **Proteínas** | **Grasa** | **Carboh.** | **Calcio** | **Hierro** |  |
|  |  |  | **gr** | **gr** | **gr** | **gr** | **mgr** |  |
| **TOTAL** | | **380** | **16,2** | **15,1** | **54,3** | **311,6** | **4,5** |  |
| **ADECUACION** | | **28,4%** | **34,6%** | **33,8%** | **29,0%** | **59,4%** | **50,4%** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ALMUERZO** | | | | | |  |  |  |
| **Grupo Alimento** | **Frecuencia** | **Cantidad** | | | **Unidad Casera de Servido** | | |  |
| **P. Bruto** | **P. Neto** | **P. Servido** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Mezcla Vegetal** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Bienestarina | Todos los días | 10 gr | 10 gr | 10 gr |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Sopa o crema\*\*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Verduras | Todos los días | 11 - 17 gr | 10 gr | 180 cc | 3/4 taza | | |  |
| Cereal o Raices o Plat. | 23 gr | 20 gr |  |
| Leguminosa | 5 gr | 5 gr |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Seco** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Carnes, huevo, leguminosas** | |  |  |  |  |  |  |  |
| Carne roja ó | 5 veces/semana (1 vez/semana Hígado) | 50 gr | 50 gr | 35 gr | 1 porción mediana | | |  |
| Huevo ó | 1 vez / semana | 55 gr | 50 gr | 50 gr | 1 unidad | | |  |
| Pollo (pechuga) y | 1 vez / semana | 66 gr | 60 gr | 52 gr | 1 porción mediana | | |  |
| Leguminosa | 2 veces/semana | 15 gr | 15 gr | 42 gr | 3 1/2 cucharas soperas | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Cereal** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Arroz ó | 6 veces/semana | 25 gr | 25 gr | 58 gr | 4 cucharas soperas | | |  |
| Pasta | 1 vez / semana | 20 gr | 20 gr | 60 gr | 1 porción mediana | | |  |
|  |  |  |  |  |  | | |  |
| **Tubérculo / plátano / Derivados de cereal** | | |  |  |  |  |  |  |
| Papa, plátano, ñame, etc ó | 4 veces/semana | 65 gr | 50 gr | 55 gr | 1 unidad mediana o tres tajadas | | |  |
| Arepa de maiz | 2 veces/semana | 40 gr | 40 gr | 40 gr | 1 unidad mediana | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Hortalizas - verduras** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Verdura | Todos los días | 45 - 70 gr | 40 gr | 45 gr | 3 cucharas soperas | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Frutas** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Entera ó | Todos los días | 120 - 140 gr | 112 gr | 112 gr | 1 porción mediana | | |  |
| en jugo | 45 - 70 gr | 40 gr | 200 cc | 1 vaso 7 onzas | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Azúcares** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Azúcar ò | Todos los dias | 14 gr | 14 gr | 14 gr | 1 cuchara sopera | | |  |
| Panela | 15 gr | 15 gr | 15 gr | 1 cuchara sopera - panela rayada | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Grasa** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Aceite | Todos los días | 10 cc | 10 cc | 10 cc | 1 cucharada | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Lácteos** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Leche en polvo ò | Todos los días | 13 gr | 13 gr | 100 cc | 1/2 taza de leche | | |  |
| Leche entera pasteurizada | 100 cc | 100 cc |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Condimentos** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| \*\* La inclusión de sopa se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región; en caso de no ser costumbre su inclusión, se distribuirán los alimentos por grupo, aumentando la porción en el seco | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Calorías** | **Proteínas** | **Grasa** | **Carboh.** | **Calcio** | **Hierro** |  |
|  |  |  | **gr** | **gr** | **gr** | **gr** | **mgr** |  |
| **TOTAL** | | **553** | **23,2** | **17,5** | **77,7** | **259,7** | **6,6** |  |
| **ADECUACION** | | **41%** | **49,4%** | **39,1%** | **41,5%** | **49,5%** | **73,8%** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **CONSUMO AL INTERIOR DEL HOGAR** | | | | | |  |  |  |
| **Grupo Alimento** | **Frecuencia** | **Cantidad** | | | **Unidad Casera de Servido** | | |  |
| **P. Bruto** | **P. Neto** | **P. Servido** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Mezcla Vegetal** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Bienestarina | Todos los días | 10 gr | 10 gr | 10 gr | Para la preparación de colada | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO MINUTA PATRON DIA COMPLETO** | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Kcal** | **Proteina** | **Lípidos** | **CHO** | **Calcio** | **Hierro** |  |
|  |  | **gr** | **gr** | **gr** | **mgr** | **mgr** |  |
| **TOTAL DIARIO MINUTA PATRON** | | **969** | **41,5** | **32,7** | **138,6** | **642,0** | **13,0** |  |
| **RECOMENDACIONES DIARIAS  (1 - 4 años 11 meses)** | | **1339** | **46,9** | **44,6** | **187,4** | **525,0** | **9,0** |  |
| **% ADECUACION** | | **72%** | **89,8%** | **63,8%** | **62,1%** | **107,0%** | **144,2%** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |