

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN	A4.MO7.PP	16/05/2017
	COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DEL ALIMENTO SUPLEMENTARIO LISTO PARA EL USO / CONSUMO, DEL NUTRIGEST, LA BIENESTARINA, LA RACIÓN FAMILIAR PARA PREPRAR - RFPP, LOS ALIMENTOS QUE CONFORMAN LAS RACIONES Y LAS FICHAS TECNICAS.	Versión 3	Página 1 de 6

Para la atención de los niños y niñas con desnutrición aguda mayores de los 6 meses, se cuenta con el alimento suplementario listo para el consumo (RUSF), alimento que puede consumirse con otros alimentos, el cual tiene especificaciones estrictas en su composición de energía y nutrientes y seguridad microbiológica.

A continuación, encontramos los valores mínimos y máximos en su composición de energía y nutrientes definidos por la OMS:

1. Composición Nutricional RUTF (100 gr) / RUSF – LNS MQ (50 gr) / LSN SQ (20 gr)¹

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL RUTF OMS (100 gr) ²	RUSF / LNS - MQ (50 gr) ^{3 4}	LSN - SQ (20 gr) ^{5 6}
Humedad	2,5% Max	2,5 %Max
Energía	520 - 550 Kcal/ 100 gr	260 - 275 Kcal
Proteínas	10% - 12% Energía Total	10% - 12% Energía Total
Lípidos	45% - 60 % Energía Total	45% - 60 % Energía Total
Sodio	290 mg/100 gr Max	145 mg Max
Potasio	1,110-1,400 mg/ 100 gr	555 - 700 mg
Calcio	300-600 mg/ 100 gr	150 - 300 mg
Fosforo	300-600 mg/ 100 gr	150 - 300 mg

¹ Los alimentos terapéuticos son alimentos especialmente formulados que tienen presentación lista para el consumo o molida, están modificados en su densidad de energía, proteínas, grasas o la composición de micronutrientes, con el fin de ayudar a satisfacer las necesidades nutricionales de poblaciones específicas. Los alimentos suplementarios no están destinados a ser la única fuente de nutrientes y difieren de los alimentos complementarios, en que los últimos buscan la adaptación progresiva de los bebés a partir de los 6 meses y hasta el año de vida, a la comida de la familia. También son diferentes de los complementos alimenticios, suplementos vitamínicos y minerales en formas de dosis unitarias tales como cápsulas, comprimidos, polvos o soluciones, donde jurisdicciones nacionales regulen estos productos como alimentos. Fuente: WHO. Technical note: supplementary foods for the management of moderate acute malnutrition in infants and children 6–59 months of age. Geneva, World Health Organization, 2012.

² WHO. Community-based management of severe acute malnutrition. 2007. A Joint Statement by the World Health Organization, the World Food Programme, the United Nations System Standing Committee on Nutrition and the United Nations Children's Fund. 2007.

³ WHO. Technical note: supplementary foods for the management of moderate acute malnutrition in infants and children 6–59 months of age. Geneva, World Health Organization, 2012.

⁴ GNC. Moderate Acute Malnutrition: A Decision Tool for Emergencies. Global Nutrition Cluster. MAM Task Force. June 2014. Pag. 18 – 21.

⁵ Nutriset. Ficha técnica Enov'Nutributter

⁶ Adu-Afarwuah, S., Lartey, A., Brown, K. H., Zlotkin, S., Briend, A. and Dewey, K. G. (2007), Randomized comparison of 3 types of micronutrient supplements for home fortification of complementary foods in Ghana: effects on growth and motor development, Am J Clin Nutr, 86: 412-20.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!



**BIENESTAR
FAMILIAR**

**PROCESO
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

**COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DEL ALIMENTO SUPLEMENTARIO
LISTO PARA EL USO / CONSUMO, DEL NUTRIGEST, LA
BIENESTARINA, LA RACIÓN FAMILIAR PARA PREPARAR - RFPP,
LOS ALIMENTOS QUE CONFORMAN LAS RACIONES Y LAS
FICHAS TECNICAS.**

A4.MO7.PP

16/05/2017

Versión 3

Página 2 de 6

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL RUTF OMS (100 gr) ²	RUSF / LNS - MQ (50 gr) ^{3 4}	LSN - SQ (20 gr) ^{5 6}	
Magnesio	80-140 mg/ 100 gr	40 - 70 mg	16 mg
Hierro	10-14 mg/ 100 gr	5 - 7 mg	9 mg
Zinc	11-14 mg/ 100 gr	5,5 - 7 mg	4 mg
Cobre	1,4-1,8 mg/ 100 gr	0,7 - 0,9 mg	0,2 mg
Selenio	20-40 mcg	10 - 20 mcg	10 mcg
Yodo	70-140 mcg/ 100 gr	35 - 70 mcg	90 mcg
Vitamina A	0,8-1,1 mg/ 100 gr	0,4 - 0,55 mg	0,4 mg
Vitamina D	15-20 mcg/ 100 gr	7,5 - 10 mcg	-
Vitamina E	20 mg/ 100 gr Min	10 mg Min	-
Vitamina K	15-30 mcg/ 100 gr	7,5 - 15 mcg	-
Vitamina B1	0,5 mg/ 100 gr Min	0,25 mg Min	0,3 mg
Vitamina B2	1,6 mg/ 100 gr Min	0,8 mg Min	0,4 mg
Vitamina C	50 mg/ 100 gr Min	25 mg Min	30 mg
Vitamina B6	0,6 mg/ 100 gr Min	0,3 mg Min	0,3 mg
Vitamina B12	1,6 mcg/ 100 gr Min	0,8 mcg Min	0,5 mcg
Ácido Fólico	200 mcg/ 100 gr Min	100 mcg Min	80 mcg
Niacina	5 mg/ 100 gr Min	2,5 mg Min	4 mg
Ácido Pantoténico	3 mg/ 100 gr Min	1,5 mg Min	1,8 mg
Biotina	60 mcg/ 100 gr Min	30 mcg Min	-
Ácidos grasos Omega 6	3%-10% Energía Total	3%-10% Energía Total	3%-10% Energía Total
Ácidos grasos Omega 3	0,3%-2,5% Energía Total	0,3%-2,5% Energía Total	0,3%-2,5% Energía Total

2. Composición nutricional del alimento para mujeres gestantes y madres en periodo de lactancia - NUTRIGEST

NUTRIENTE		NUTRIGEST	
		100 gramos	30 gramos
Calorías	Kcal	400	120
Proteínas	g	21,5	6,5
Grasa	g	11	3,3
Carbohidratos	g	50	15
Sodio	mg	333,3	100
Fibra Dietaria	g	0	0
Calcio	mg	1166	349,8
Fósforo	mg	833	249,9
Hierro	mg	39,37	11,811

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.



**BIENESTAR
FAMILIAR**

**PROCESO
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

**COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DEL ALIMENTO SUPLEMENTARIO
LISTO PARA EL USO / CONSUMO, DEL NUTRIGEST, LA
BIENESTARINA, LA RACIÓN FAMILIAR PARA PREPARAR - RFPP,
LOS ALIMENTOS QUE CONFORMAN LAS RACIONES Y LAS
FICHAS TECNICAS.**

A4.MO7.PP

16/05/2017

Versión 3

Página 3 de 6

NUTRIENTE		NUTRIGEST	
		100 gramos	30 gramos
Vitamina A	UI	3333,17	999,951
Vitamina C	mg	153,55	46,065
Tiamina (Vitamina B1)	mg	1,73	0,519
Niacina	mg	14,8	4,44
Riboflavina (Vitamina B2)	mg	1,19	0,357
Vitamina B6	mg	1,52	0,456
Ácido fólico	mcg	991,1	297,33
Vitamina B12	mcg	3,02	0,906
Zinc	mg	37,4	11,22
Vitamina D	UI	400	120
Cobre	mg	999,65	299,9
Ácidos Grasos Omega 3 - ALA	mg	45	13,5
Ácidos Grasos Omega 3 - DHA+ EPA	mg	45	13,5

3. Composición nutricional de la Bienestarina Más®

NUTRIENTE		BIENESTARINA MÁS	
		100 gramos	15 gramos
Calorías	Kcal	360	54
Proteínas	g	21	3,15
Grasa	g	3	0,45
Carbohidratos	g	63	9,45
Sodio	mg	66,6	10,0
Fibra Dietaria	g	13,3	2,0
Calcio	mg	800	120
Fósforo	mg	600	90
Hierro	mg	10,5	1,575
Vitamina A	UI	3330	499,5
Vitamina C	mg	45	6,75
Tiamina (Vitamina B1)	mg	1,234	0,1851
Niacina	mg	12,334	1,8501
Riboflavina (Vitamina B2)	mg	1	0,15
Vitamina B6	mg	1,333	0,19995
Ácido fólico	mcg	382,32	57,348
Vitamina B12	mcg	2,33	0,3495
Zinc	mg	10,5	1,575

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.



**BIENESTAR
FAMILIAR**

**PROCESO
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DEL ALIMENTO SUPLEMENTARIO LISTO PARA EL USO / CONSUMO, DEL NUTRIGEST, LA BIENESTARINA, LA RACIÓN FAMILIAR PARA PREPARAR - RFPP, LOS ALIMENTOS QUE CONFORMAN LAS RACIONES Y LAS FICHAS TECNICAS.

A4.MO7.PP

16/05/2017

Versión 3

Página 4 de 6

NUTRIENTE		BIENESTARINA MÁS	
		100 gramos	15 gramos
Vitamina D	UI	333,33	49,9995
Cobre	mg	980	147
Ácidos Grasos Omega 3 - ALA	mg	100	15
Ácidos Grasos Omega 3 - DHA+ EPA	mg		

4. Ración familiar para preparar RFPP

La ración familiar para preparar RFPP de la modalidad *1.000 días para cambiar el mundo*, cubre el siguiente porcentaje de energía y nutrientes de interés en salud pública en una familia tipo definida por el ICBF⁷, considerando los alimentos definidos.

FAMILIA TIPO	REQUERIMIENTO ENERGIA Kcal/día	APORTE ENERGIA RACION Kcal/día	ADECUACION ENERGIA	REQUERIMIENTO PROTEINA g/día	APORTE DE PROTERINA RACION g/día	ADECUACION PROTEINA	REQUERIMIENTO CALCIO mg/día	APORTE CALCIO RACION mg/día	ADECUACION CALCIO	REQUERIMIENTO HIERRO mg/día	APORTE HIERRO RACION mg/día	ADECUACION HIERRO	REQUERIMIENTO ZINC mg/día	APORTE ZINC RACION mg/día	ADECUACION ZINC	REQUERIMIENTO VITAMINA A mcg/ER/día	APORTE VITAMINA A RACION mcg/ER/día	ADECUACION VITAMINA A
Lactantes <1 año	640	406	63,4	10,4	15,2	146,2	230	262	114	11	6	54	3	1,6	54	450	137	30
1-5 años	1178	406	34,5	29,4	15,2	51,7	650	262	40	5,5	6	108	2,8	1,6	58	249	137	55
Mujer 18-25 años	2211	406	18,4	77,4	15,2	19,6	800	262	33	11,7	6	51	6,5	1,6	25	500	137	27
Mujer 25-59 años	2094	406	19,4	73,3	15,2	20,7	800	262	33	11,7	6	51	6,5	1,6	25	500	137	27
Hombre 25-50 años	2596	406	15,6	91	15,2	16,7	800	262	33	9	6	66	12,0	1,6	14	625	137	22

FUENTE: Cálculo del requerimiento de energía promediado por edades; requerimiento de proteína a partir del rango inferior del AMDR y requerimiento de nutrientes con el valor del EAR. – Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes para la Población Colombiana y Tabla de Composición de Alimentos Colombianos 2015.

La ración familiar para preparar RFPP con 900 gramos de Nutrigest se entrega a la mujer gestante, para un consumo diario de 30 gramos de Nutrigest; adicionalmente, también se entregará la misma cantidad de Nutrigest a las madres de los niños y niñas menores de seis (6) meses que son alimentados con lactancia materna exclusiva.

Los requerimientos de energía y nutrientes de interés en salud pública para la mujer gestante, el aporte nutricional de los alimentos que integran la ración familiar para preparar, incluyendo el Nutrigest y su respectiva adecuación se encuentran a continuación:

⁷ El grupo familiar está constituido por un niño y una niña menores de cinco años, una mujer de 18 a 25 años, una mujer de 25 a 59 años y un hombre de 25 a 59 años. Proyecto de Evaluación de Operaciones y Resultados Junto con un Análisis de Costo Eficiencia de la Estrategia de Recuperación Nutricional en dos de sus Modalidades de Atención: Centros de Recuperación Nutricional y Recuperación Nutricional con Enfoque Comunitario. ICBF 2015.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.



**BIENESTAR
FAMILIAR**

**PROCESO
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

A4.MO7.PP

16/05/2017

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DEL ALIMENTO SUPLEMENTARIO LISTO PARA EL USO / CONSUMO, DEL NUTRIGEST, LA BIENESTARINA, LA RACIÓN FAMILIAR PARA PREPARAR - RFPP, LOS ALIMENTOS QUE CONFORMAN LAS RACIONES Y LAS FICHAS TECNICAS.

Versión 3

Página 5 de 6

FAMILIA TIPO	REQUERIMIENTO ENERGIA Kcal/día	APORTE ENERGIA RACION Kcal/día	ADECUACION ENERGIA	REQUERIMIENTO PROTEINA g/día	APORTE DE PROTERINA RACION g/día	ADECUACION PROTEINA	REQUERIMIENTO CALCIO mg/día	APORTE CALCIO RACION mg/día	ADECUACION CALCIO	REQUERIMIENTO HIERRO mg/día	APORTE HIERRO RACION mg/día	ADECUACION HIERRO	REQUERIMIENTO ZINC mg/día	APORTE ZINC RACION mg/día	ADECUACION ZINC	REQUERIMIENTO VITAMINA A mcg/ER/día	APORTE VITAMINA A RACION mcg/ER/día	ADECUACION VITAMINA A
Mujer Gestante de 18 a 25 años	2629,0	526,0	20,0	92,0	21,7	23,5	800,0	611,8	76,5	33,0	17,8	53,8	9,0	13,0	142,7	550,0	436,9	79,4

FUENTE: Cálculo del requerimiento de energía promediado por edades; requerimiento de proteína a partir del rango inferior del AMDR y requerimiento de nutrientes con el valor del EAR. – Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes para la Población Colombiana y Tabla de Composición de Alimentos Colombianos 2015.

4.1 Alimentos y cantidades que conformar la ración familiar para preparar – RFPP

ALIMENTO	CANTIDAD Gramos / cc	PRESENTACIÓN
Arroz blanco para consumo humano	2.000	4 bolsas de 500 gramos c/u
Pastas fortificadas	1.000	4 paquetes de 250 gramos c/u
Harina de maíz amarillo	1.000	2 bolsas de 500 gramos c/u
Lenteja	500	1 bolsa de 500 gramos
Frijol cargamanto	500	1 bolsa de 500 gramos
Aceite vegetal	1.000	4 botellas de 250 cc c/u
Panela	1.000	2 unidades de 500 gramos c/u
Huevo	3.600	60 unidades
Leche entera en polvo con hierro	2.400	6 bolsas de 400 gramos c/u
Atún lomititos en aceite	875	5 latas de 175 gramos c/u
Bienestarina	1.800	2 bolsas de 900 gramos c/u

4.2 Fichas técnicas de los alimentos que conforman la Ración Familiar Para Preparar - RFPP

Las fichas técnicas de los alimentos que componen la ración familiar para preparar se encuentran en las siguientes direcciones para consulta:

Fichas técnicas Grupo Cereales, Raíces, Tubérculos y Plátanos

<http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/procesos/misionales/promocion-prevencion/nutricion/48A947A2CCADDA45E053988511AC771E>

Fichas técnicas Grupo Leche y Productos Lácteos

<http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/procesos/misionales/promocion-prevencion/nutricion/A27.G6.PP%20Fichas%20T%C3%A9cnicas%20Grupo%20Leche%20y%20Productos%20L%C3%A1cteos%20v1.pdf>

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

 BIENESTAR FAMILIAR	<p style="text-align: center;">PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</p> <p>COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DEL ALIMENTO SUPLEMENTARIO LISTO PARA EL USO / CONSUMO, DEL NUTRIGEST, LA BIENESTARINA, LA RACIÓN FAMILIAR PARA PREPARAR - RFPP, LOS ALIMENTOS QUE CONFORMAN LAS RACIONES Y LAS FICHAS TECNICAS.</p>	A4.MO7.PP	16/05/2017
		<p style="text-align: center;">Versión 3</p>	<p style="text-align: center;">Página 6 de 6</p>

Fichas técnicas Grupo Carnes, Huevos, Leguminosas secas, Frutos Secos y Semillas

<http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/procesos/misionales/promocion-prevencion/nutricion/48A95DD03F8DDD95E053988511AC0683>

Fichas técnicas Grupo Grasas

<http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/procesos/misionales/promocion-prevencion/nutricion/A29.G6.PP%20Fichas%20T%C3%A9cnicas%20Grupo%20Grasas%20v1.pdf>

Fichas técnicas Grupo Azúcares

<http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/procesos/misionales/promocion-prevencion/nutricion/A30.G6.PP%20Fichas%20T%C3%A9cnicas%20Grupo%20Azucars%20v1.pdf>

PÚBLICA

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.