

Servicio

Minutas para las actividades del plan de estímulos y medición del clima laboral -Dirección de Abastecimiento - Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.

grupo de Edad

13 a 17 años 11 meses

DESAYUNO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servido
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos					
Leche en polvo ó	Todos los días	23,4	23,4	180	6 onzas de leche
Leche entera pasteurizada		180	180		
Fruta					
Fruta entera	Todos los días	63 - 123 g	60-80 g	60-80 g	1 porción mediana
Carnes- huevos / quesos					
Huevo ó	Todos los días	55 g	50 g	50 g	1 unidad mediana
Queso campesino		70 g	70 g	70 g	1 porción mediana
Acompañante**					
Pan o arepa o envuelto, etc	Todos los días	70 g	70 g	70 g	3 tajadas de pan, 1 1/2 unidades de pan o 1 tajada mediana de ponque o 4 tostadas
Azúcares					
Azúcar ó	Todos los días	10 g	10 g	10 g	8 onzas de bebida caliente
Panela ó		12g	12g	12g	
Chocolate		20 g	20 g	20 g	
Grasa					
Aceite	Todos los días	10 cc	10 cc	10 cc	1/2 cucharada

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servido
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos					
Leche en polvo o	5 veces/semana	26	26	200	1 vaso
Leche entera pasteurizada		200	200		
Kumis o Yogur		200	200		
Cereal / Acompañante					
Pan ó torta ó	Todos los días	60 g	60 g	60 g	1 Unidad mediana
Galletas de dulce ó sal ó waffer		30 g	30 g	30 g	4 unidades (de 7 g)
Fruta					
Entera	Todos los días	87,5 - 145 g	60-80 g	60-80 g	1 porción mediana

REFRIGERIO DE LA TARDE

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servido
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos					
Yogurt ó Kumis	Todos los días	200 cc	200 cc	200 cc	1 vaso mediano
Cereal					
Hojaldre ó pan o torta	Todos los días	60 g	60 g	60 g	1 unidad mediana
Galletas de dulce ó sal ó waffer		30 g	30 g	30 g	4 unidades (de 7 g)
Fruta					
Fruta entera	Todos los días	87,5 - 145 g	60-80 g	60-80 g	1 porción mediana
Azúcares					
Azúcar	Todos los días	7 g	7 g	7 g	8 onzas de bebida
Panela		7 g	7 g	7 g	

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servido
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Sopa ***					
Verduras	Todos los días	14- 20 g	12 g	210 cc	7 onzas
Cereal		15	15 g		
Raíces/Tubérculos/Plátanos		57 - 80 g	50 g		
Leguminosa		2 g	2 g		
Seco					
Carnes, huevo, leguminosas					
Carne roja	3 veces/semana (Visceras una vez a la semana)	90 g	90 g	58 g	1 porción mediana

Pollo (pechuga)	3 veces/semana	Pechuga: 122 g Pierna: 129 g Pernil: 135 g Atún lomo: 90 g	90 g	72 g (sin hueso) Atún: 50 g	1 porción mediana
Huevo	1 vez / semana	55 g	50 g	50 g	1 unidad
Leguminosa	1 vez / semana	30 g	10 g	33 g	5 cucharas soperas

Cereal

Arroz ó	4 veces/semana	50 g	50 g	140 g	5 cucharas soperas
Pasta	1 vez/semana	50 g	50 g	113 g	1 porción grande

Tubérculo / plátano / Derivados de cereal****

Papa, plátano, ñame, etc ó	5 veces/semana	70 - 98 g	60 g	60 g	1 unidad mediana
Arepa o envuelto	3 veces/semana	50 g	50 g	50 g	1 unidad mediana

Hortalizas - verduras

Verdura	Todos los días	50-108 g	50 g	50 g	5 cucharas soperas
---------	----------------	----------	------	------	--------------------

Frutas

en jugo		80-100 g	60-80 g	240 cc	1 vaso
---------	--	----------	---------	--------	--------

Azúcares

Azúcar ó	Todos los días	7 g	7 g	7 g	8 onzas de bebida
Panela		7 g	7 g	7 g	

Grasa

Aceite	Todos los días	12 cc	12 cc	12 cc	1/2 cucharada
--------	----------------	-------	-------	-------	---------------

Condimentos*****

*** **Sopa:** Su inclusión se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región; en caso de no ser costumbre su consumo, los alimentos destinados

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL MINUTA PATRÓN

	Kcal	Proteína g	Lípidos g	CHO g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL DIARIO PROMEDIO MINUTA PATRON	2097	75	68	298	1123	17	3
13 a 17 años 11 meses	2689	94,1	89,6	376,5	1300,0	16,0	12,0
% ADECUACION	78,0%	80,1%	76,1%	79,1%	86,4%	108,8%	25,8%

