

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN	A33.G6.PP	04/05/2017
	MINUTAS	Versión 1	Página 1 de 4

Minutas Patrón Modalidad Propia e Intercultural por grupo de edad

1. Niños y niñas de 6 a 11 meses 30 días:

Grupo de alimentos	Intercambios	Energía	Proteína	Grasa total	CHO	Calcio	Hierro	Zinc
I. Cereales, Raíces, Tubérculos y Plátanos								
Cereales, Raíces, Tubérculos y Plátanos	2,5	227	3,9	1,1	52,1	34,1	1,7	0,6
II. Frutas y verduras								
Frutas y verduras	1,5	59,25	1,725	0,375	14,4	28,35	1,5	0,225
III. Leche y derivados lácteos								
Leche y productos lácteos	1,5	161,3	9,5	10,8	14,3	373,5	0,4	1,1
IV. Carnes, huevos, Leguminosas, frutos secos y semillas								
Carnes, huevos, Leguminosas y mezclas vegetales	1	79,4	7,1	3,5	5,2	21,7	1,4	0,7
V. Grasas								
Poliinsaturada	1	44	0	4,95	0,05	0,2	0	0
Monoinsaturada	0,5	22,5	0	2,45	0,35	0,5	0,05	0
VI. Azúcares								
Aporte de intercambios		593,6	22,1	23,2	86,5	458,4	5,0	2,7
Recomendaciones para niñ@s de 6 a 11 meses 30 días		687,7	14,5	30	95	260	11	3
% de Adecuación		86	152	77	91	176	46	89

2. Niños y niñas de 12 a 23 meses 30 días:

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



**PROCESO
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

MINUTAS

A33.G6.PP

04/05/2017

Versión 1

Página 2 de 4

Grupo de alimentos	Intercambios	Energía	Proteína	Grasa total	CHO	Calcio	Hierro	Zinc
I. Cereales, Raíces, Tubérculos y Plátanos								
Cereales, Raíces, Tubérculos y Plátanos	2,5	227	3,9	1,1	52,1	34,1	1,7	0,6
II. Frutas y verduras								
Frutas y verduras	1,5	59,25	1,725	0,375	14,4	28,35	1,5	0,225
III. Leche y derivados lácteos								
Leche y productos lácteos	1,5	161,3	9,5	10,8	14,3	373,5	0,4	1,1
IV. Carnes, huevos, Leguminosas, frutos secos y semillas								
Carnes, huevos, Leguminosas y mezclas vegetales	1,5	119,1	10,6	5,2	7,8	32,5	2,1	1,0
V. Grasas								
Poliinsaturada	0,5	22	0	2,5	0,0	0,1	0	0
Monoinsaturada	0,25	11,25	0	1,225	0,175	0,25	0,025	0
VI. Azúcares								
Aporte de intercambios		600,0	25,7	21,2	88,9	468,9	5,7	3,0
Recomendaciones para niñ@s de 12 a 23 meses 30 días		714,4	26,8	27,8	102,7	480	11	3
% de Adecuación		84,0	95,7	76,4	86,6	97,7	51,6	100,7

3. Niños y niñas de 2 a 5 años 11 meses:

Grupo de alimentos	Intercambios	Energía	Proteína	Grasa total	CHO	Calcio	Hierro	Zinc
I. Cereales, tubérculos, raíces y plátanos								
Cereales, tubérculos, raíces y plátanos	3	273	4,6	1,4	62,6	41,0	2,1	0,8
II. Verduras y frutas								
Verduras y frutas	1,5	59,25	1,725	0,375	14,4	28,35	1,5	0,225
III. Leche y productos lácteos								
Leche y productos lácteos	2	215,0	12,6	14,4	19,1	498,0	0,5	1,5
VI. Carnes, hueos y leguminosas secas								
Carnes, hueos y leguminosas secas	3,5	278,0	24,8	12,2	18,3	75,9	4,8	2,4

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



**PROCESO
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

A33.G6.PP

04/05/2017

MINUTAS

Versión 1

Página 3 de 4

Frutos secos y semillas	0,5	27,5	0,75	0,95	0,57	4,35	0,15	0,15
V. Grasas								
Poliinsaturadas	1,5	66	0	7,425	0,075	0,3	0	0
Monoinsaturadas	0,5	22,5	0	2,45	0,35	0,5	0,05	0
VI. Azúcares								
Azúcares	0,5	40,5	0,05	0	10,85	4,1	0,15	0
Aporte total de los intercambios		981,3	44,6	39,2	126,2	652,5	9,2	5,0
Recomendaciones para niñ@s de 2 a 5 años 11 meses		1178	45	46,7	150	820	12,6	3,4
% DE ADECUACIÓN		83,304	99,008	83,879	84,144	79,570	73,073	148,424

4. Niños y niñas de 6 a 9 años 11 meses:

Grupo de alimentos	Intercambios	Energía	Proteína	Grasa total	CHO	Calcio	Hierro	Zinc
I. Cereales, tubérculos, raíces y plátanos								
Cereales, tubérculos, raíces y plátanos	3,5	317,6	5,4	1,7	73,0	47,8	2,5	0,9
II. Verduras y frutas								
Verduras y frutas	2	78,4	2,2	0,6	19,2	37,8	2,0	0,3
III. Leche y productos lácteos								
Leche y productos lácteos	2,5	268,0	15,7	18,1	23,8	622,5	0,6	1,9
VI. Carnes, huevos y leguminosas secas								
Carnes, huevos y leguminosas secas	3,5	278,3	24,9	12,2	18,4	76,0	4,8	2,5
Frutos secos y semillas	0,5	27,5	0,8	2,6	1,0	4,4	0,2	0,2
V. Grasas								
Poliinsaturadas	1,5	66,0	0,0	7,4	0,1	0,3	0,0	0,0
Monoinsaturadas	0,5	22,5	0,0	2,5	0,4	0,5	0,1	0,0
VI. Azúcares								
Azúcares	1,0	81,0	0,1	0,1	21,8	8,3	0,3	0,1
Aporte total de los intercambios		1139,3	49,1	45,0	157,5	797,5	10,3	5,7
Recomendaciones para niñ@s 6 a 9 años 11 meses		1450,0	54,4	56,4	208,4	1075,0	14,5	3,3
% de Adecuación		78,6	90,2	79,7	75,6	74,2	71,1	174,1

5. Mujeres gestantes y madres en periodo de lactancia:

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



**PROCESO
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

MINUTAS

A33.G6.PP

04/05/2017

Versión 1

Página 4 de 4

Grupo de alimentos	Intercambios	Energía	Proteína	Grasa total	CHO	Calcio	Hierro	Zinc
I. Cereales, Raíces, Tubérculos y Plátanos								
Cereales, raíces, tubérculos y platanos	7	635,8	10,9	3,3	146,1	95,55	4,9	1,75
II. Frutas y verduras								
Frutas y verduras	5	196,25	5,75	1,375	48	94,5	5	0,75
III. Leche y Productos lácteos								
Leche y derivados lácteos	3,5	376,0	22,0	25,3	33,3	871,5	0,9	2,7
IV. Carnes, huevos, leguminosas, frutos secos y semillas								
Carnes, huevos, leguminosas	6,5	516,5	46,1	22,6	22,2	141,0	8,9	4,5
Frutos secos y semillas	2	110	3	10,2	3,8	17,4	0,6	0,6
V. Grasas								
Poliinsaturadas	4	176	0	19,9	0,1	0,8	0	0
Monoinsaturados	2	90	0	9,8	1,4	2	0,2	0
VI. Azúcares								
Azúcares	2,0	162,0	0,2	0,1	43,5	16,5	0,5	0,1
Aporte total de los intercambios		2262,5	87,9	92,4	298,4	1239,2	21,0	10,4
Requerimiento para mujeres gestantes y madres en periodo de lactancia		2524,6	107,3	77,1	362,9	1100	27,2	11,2
% de Adecuación		89,6	81,9	119,8	82,2	112,7	77,2	92,5

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