

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN	A35.G6.PP	19/01/2018
	MINUTA PATRÓN PREPARACIÓN PARA LA VIDA INDEPENDIENTE	Versión 1	Página 1 de 2

Hombres y mujeres jóvenes y adultos de 16 a 24 años 11 meses:

Grupo de alimentos	Números de intercambios por día
	Hombres y mujeres de 16 a 24 años 11 meses
1. Cereales, tubérculos, raíces y plátanos	7.5
2. Verduras y frutas	4.5
3. Leche y productos lácteos	4.5
4. Carnes, huevos y leguminosas secas	6.5
5. Grasas	4
6. Azúcares	3

Intercambios por tiempo de comida:

Tiempos de comida	Número de intercambios					Total
	Desayuno	Refrigerio AM	Almuerzo	Refrigerio pm	Cena	
Cereales, tubérculos, raíces y plátanos	1.5	1	2	1	2	7.5
Verduras y frutas	1	1	1	0.5	1	4.5
Leche y productos lácteos	1.5	1	1	1	0	4.5
Carnes, huevos y leguminosas secas	1.5	1	2	0	2	6.5
Grasas	1	0	1.5	0	1.5	4
Azúcares	0.5	0.5	1	0.5	0.5	3

Los intercambios propuestos para esta Minuta corresponden a los establecidos por las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años -GABA. Es necesario que al momento de realizar el ciclo de menús se consideren los intercambios para cada grupo de alimentos y la relación de estos con los tamaños de porción para cada grupo etario.

Por ejemplo: Según las GABA un intercambio de lácteos corresponde a 200 ml de yogur o kumis, pero para este grupo poblacional el tamaño de la porción corresponde a 300 ml; por lo tanto, con este tamaño de porción se están cubriendo 1,5 intercambios. Este ejercicio se debe realizar con todos los grupos de alimentos, hasta cubrir la cantidad estimada en la tabla anterior.

Aporte promedio de calorías y nutrientes de la minuta:

GRUPOS ETARIOS	Kcal	Proteína	Grasa	CHO's	Calcio	Hierro	Zinc
		g	g	g	mg	mg	mg
Hombres y mujeres entre 16 y 24 años 11 meses	ER* AF** moderada	110.9	83.1	283.5	RDA	RDA	RDA
	2227				1070.3	19.7	12.6

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

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN	A35.G6.PP	19/01/2018
	MINUTA PATRÓN PREPARACIÓN PARA LA VIDA INDEPENDIENTE	Versión 1	Página 2 de 2

Porcentaje de cubrimiento para el grupo poblacional:

GRUPOS ETARIOS	Kcal	Proteína		Grasa		CHO's		Calcio	Hierro	Zinc
		g		g		g		mg	mg	mg
Aporte promedio de la minuta	2227	110.9		83.1		283.5		1070.3	19.7	12.6
Recomendación según RIEN	ER AF moderada	**LI +AMDR	**LS AMDR	LI AMDR	LS AMDR	LI AMDR	LS AMDR	RDA	RDA	RDA
	2260	79.1	113	50.2	87.9	282.5	367.3	1000	20	7.3
% de cubrimiento	98.5	140.2	98.1	165.5	94.5	100.4	77.2	107.0	98.5	172.6

Para la determinación de los porcentajes de cubrimiento se utilizaron los valores del límite superior del AMDR para cada macronutriente. Al momento de planear el ciclo de menús, es necesario que la cantidad de proteína, grasa y carbohidratos se encuentre dentro de los rangos establecidos según la recomendación y que guarden relación con el requerimiento de energía.

*ER: Requerimiento de energía. AF: Actividad física moderada.

*LI: Límite inferior y LS: límite superior del Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes.

+Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes.

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