



BIENESTAR
FAMILIAR

PROCESO
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

A37.G6.PP

02/05/2019

MINUTA PATRÓN
ESTRATEGIA PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS ESPECÍFICOS
DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

Versión 1

Página 1 de 1

REFRIGERIO

Alimento	Peso bruto g/ml	Peso neto g/ml	Kcal	Proteína	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Zinc			
Pan blanco	40	40	132,4	2,7	1,4	35,2	35,2	1,2	0,4			
Galletas de soda	30	30	123,6	2,9	2,1	11,4	11,4	2,0	0,2			
Torta con harina de trigo ¹	60	60	189,0	5,9	1,9	40,0	0,0	0,0	0,0			
APORTE PROMEDIO ACOMPAÑANTES			148,3	3,8	1,8	28,9	15,5	1,1	0,2			
Fruta de la región, en cosecha ²	130-140	100	28,8	0,3	0,1	6,8	10,4	0,2	0,1			
APORTE PROMEDIO FRUTAS			28,8	0,3	0,1	6,8	10,4	0,2	0,1			
Leche de vaca entera	200	200	108,0	6,40	6,40	6,40	240,0	0,6	0,0			
Kumis entero con dulce	200	200	178,0	5,80	5,00	27,20	226,0	0,2	0,6			
Yogur entero con dulce, con cultivos probióticos ³	200	200	164,0	6,60	6,40	19,80	226,0	0,2	0,6			
APORTE PROMEDIO LÁCTEOS			150,0	6,3	5,9	17,8	230,7	0,3	0,4			
APORTE TOTAL DE GRUPOS DE ALIMENTOS			327,1	10,4	7,8	53,4	256,6	1,6	0,7			
RIEN NIÑOS Y NIÑAS 6-12 AÑOS 11 MESES			1650,0	41,3	82,5	45,8	64,2	206,3	268,1	1300,0	12,0	6,0
% DE CUBRIMIENTO			19,8	25,2	12,6	17,0	12,1	25,9	19,9	19,7	13,5	11,2
RIEN ADOLESCENTES DE 13-17 AÑOS 11 MESES			2380,0	59,5	119,0	66,1	92,6	297,5	386,8	1300,0	20,0	10,0
% DE CUBRIMIENTO			13,7	17,5	0,0	11,8	0,0	18,0	0,0	19,7	8,1	6,7
RIEN ADULTOS MAYORES DE 18 AÑOS			2260,0	79,1	113,0	50,2	87,9	282,5	367,3	1000,0	20,0	7,3
% DE CUBRIMIENTO			14,5	13,2	0,0	15,5	0,0	18,9	0,0	25,7	8,1	9,2

¹ Los productos: Pan blanco, galletas de soda y torta con harina de trigo, se establecen como alimentos derivados de cereales que requieren un proceso de elaboración en panadería.

² En la minuta se deja abierta la posibilidad de seleccionar cualquier fruta que esté disponible en el territorio. Es decir, se cuenta con la libertad de escoger a partir de la oferta regional el tipo de fruta a incluir en el ciclo de menús que se va a realizar. Para el peso bruto se puede contemplar un porcentaje entre el 30_40% de peso bruto a peso neto.

³ No necesariamente debe contar con productos probióticos

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