




 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN		Código	27/08/2025
	ANEXO 3. LISTADO DE ALIMENTOS DE OLLA COMUNITARIA PARA ATENCIÓN EN CONTEXTOS DE EMERGENCIAS		Versión 1	Página 1 de 1
			Clasificación de la Información: CLASIFICADA	
TIEMPO DE ALIMENTACION	COMPONENTES	ALIMENTOS	CANTIDAD PESO BRUTO GRAMOS	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	63	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Ñame, con cáscara, crudo	50	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Batata, sin cáscara, cruda	63	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Malanga, sin cáscara, cruda	59	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	63	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	62	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Arracacha blanca, sin cáscara, cruda	73	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Arracacha morada, sin cáscara, cruda	50	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	50	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	50	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Árbol del pan, crudo	90	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	plátano hartón, maduro, crudo	69	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Plátano colí o guineo, verde, crudo	84	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Plátano dominico, verde, crudo	84	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Plátano África, verde, crudo	74	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Plátano hartón, verde, crudo	74	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Plátano popocho, verde, crudo	83	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Maíz maravilla, crudo	40	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Maíz mute, cocido, sin sal	40	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Arepas de maíz precocido, sin sal	40	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Bollo limpio, precocido	40	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Envuelto de maíz mute, precocido	40	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Envuelto de plátano maduro, precocido	40	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Envuelto de yuca, precocido	40	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Empanada de pipián, frita	40	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Pan de centeno, horneado	40	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Pan de dulce, regular, horneado	40	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Pan de leche, horneado	40	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Pan integral, regular, horneado	40	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Galletas dulces, cucas	40	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Croissant, de queso, horneado	40	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Roscón, relleno de arequipe, horneado	40	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	40	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	40	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Mantecada, horneada	40	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Arroz blanco, pulido, crudo	40	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Maíz amarillo, crudo	40	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Maíz amarillo, trillado	40	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Maíz blanco, crudo	40	
DESAYUNO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO-AMASUOS	Maíz blanco, trillado	40	
DESAYUNO	PROTEINA	Cerdo, carne magra, cruda	40	
DESAYUNO	PROTEINA	Cerdo, lomo, crudo	40	
DESAYUNO	PROTEINA	Cerdo, Pierna o pernil, cruda	40	
DESAYUNO	PROTEINA	Cabra o chivo, carne, cruda	40	
DESAYUNO	PROTEINA	Pollo, contramuslo sin piel, crudo	44	
DESAYUNO	PROTEINA	Pollo, pechuga con piel, cruda	43	
DESAYUNO	PROTEINA	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	55	
DESAYUNO	PROTEINA	Gallina, entera con piel, cruda	67	
DESAYUNO	PROTEINA	Res, carne magra, cruda	40	
DESAYUNO	PROTEINA	Res, carne semigorda, molida, cruda	40	
DESAYUNO	PROTEINA	Bagre, magro, sin cabeza, crudo	44	
DESAYUNO	PROTEINA	Tilapia o mojarra, entera, cruda	64	
DESAYUNO	PROTEINA	Trucha, entera, cruda	77	
DESAYUNO	PROTEINA	Huevo de gallina, entero, crudo	55	
DESAYUNO	PROTEINA	Huevo de codorniz, entero, crudo	55	
DESAYUNO	LACTEOS	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	35	
DESAYUNO	LACTEOS	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	35	
DESAYUNO	LACTEOS	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	35	
DESAYUNO	LACTEOS	Queso fresco, semiduro, semimagro, de pasta hilada	35	
DESAYUNO	LACTEOS	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo costeño	35	
DESAYUNO	LACTEOS	Queso fresco, semiblando, semimagro, tipo cuajada	35	
DESAYUNO	LACTEOS	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	220	
DESAYUNO	LACTEOS	Kumis, entero, con azúcar	220	
DESAYUNO	LACTEOS	yogurt, bebible, entero, con azúcar	220	
DESAYUNO	FRUTAS	Guanábana, cruda	114	
DESAYUNO	FRUTAS	Melón, crudo	160	
DESAYUNO	FRUTAS	Curuba, cruda	160	
DESAYUNO	FRUTAS	Papaya, madura, cruda	114	
DESAYUNO	FRUTAS	Babaco, pintón, crudo	177	
DESAYUNO	FRUTAS	Sandia, cruda	200	
DESAYUNO	FRUTAS	Arazá, crudo	104	
DESAYUNO	FRUTAS	Uva blanca, cruda	89	
DESAYUNO	FRUTAS	Chontaduro, crudo	104	
DESAYUNO	FRUTAS	Corozo, crudo	133	
DESAYUNO	FRUTAS	Tamarindo, crudo	177	
DESAYUNO	FRUTAS	Toronja, cruda	133	
DESAYUNO	FRUTAS	Borojó, crudo	134	
DESAYUNO	FRUTAS	Manzana común cruda	94	
DESAYUNO	FRUTAS	Maracuyá, cruda	250	
DESAYUNO	FRUTAS	Manzana de agua, cruda	123	
DESAYUNO	FRUTAS	Uchuva, cruda	85	
DESAYUNO	FRUTAS	Granadilla, cruda	265	

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN		Código	27/08/2025
	ANEXO 3. LISTADO DE ALIMENTOS DE OLLA COMUNITARIA PARA ATENCIÓN EN CONTEXTOS DE EMERGENCIAS		Versión 1	Página 1 de 1
			Clasificación de la Información: CLASIFICADA	
DESAYUNO	FRUTAS	Piña india, cruda		129
DESAYUNO	FRUTAS	Piña, cruda		146
DESAYUNO	FRUTAS	Mora de castilla, cruda		89
DESAYUNO	FRUTAS	Gulupa, madura, cruda		143
DESAYUNO	FRUTAS	Feijoa, crudo		96
DESAYUNO	FRUTAS	Ciruela, común, cruda		84
DESAYUNO	FRUTAS	Higo, maduro, crudo		131
DESAYUNO	FRUTAS	Pera, cruda		94
DESAYUNO	FRUTAS	Fresa, madura, cruda		84
DESAYUNO	FRUTAS	Pomarroja, cruda		123
DESAYUNO	FRUTAS	Tomate de árbol amarillo, crudo		133
DESAYUNO	FRUTAS	Tomate de árbol rojo, crudo		93
DESAYUNO	FRUTAS	Pitahaya amarilla, cruda		146
DESAYUNO	FRUTAS	Uva Isabella, cruda		89
DESAYUNO	FRUTAS	Mangostino, crudo		250
DESAYUNO	FRUTAS	Mamoncillo, crudo		229
DESAYUNO	FRUTAS	Chirimoya, cruda		156
DESAYUNO	FRUTAS	Zapote común, crudo		265
DESAYUNO	FRUTAS	Durazno, crudo		94
DESAYUNO	FRUTAS	Iguaraya, cruda		95
DESAYUNO	FRUTAS	Cereza, cruda		160
DESAYUNO	FRUTAS	Guayaba, pintoná, cruda		106
DESAYUNO	FRUTAS	Naranja, cruda		134
DESAYUNO	FRUTAS	Lulo, crudo		134
DESAYUNO	FRUTAS	Banano pacífico, crudo		123
DESAYUNO	FRUTAS	Banano común, crudo		114
DESAYUNO	FRUTAS	Mandarina, cruda		114
DESAYUNO	FRUTAS	Mango común, crudo		160
DESAYUNO	FRUTAS	Citrón, crudo		194
DESAYUNO	FRUTAS	Ícaco, crudo		399
DESAYUNO	FRUTAS	Badea, cruda		399
DESAYUNO	FRUTAS	Guama, cruda		349
DESAYUNO	FRUTAS	Madroño, crudo		535
DESAYUNO	FRUTAS	Copoazú, crudo		129
DESAYUNO	FRUTAS	Piñuela, cruda		349
DESAYUNO	FRUTAS	Mamey, crudo		123
ALMUERZO	ARROZ - PASTA- MAIZ	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda		60
ALMUERZO	ARROZ - PASTA- MAIZ	Maíz amarillo, crudo		60
ALMUERZO	ARROZ - PASTA- MAIZ	Maíz amarillo, trillado		60
ALMUERZO	ARROZ - PASTA- MAIZ	Maíz blanco, crudo		60
ALMUERZO	ARROZ - PASTA- MAIZ	Maíz blanco, trillado		60
ALMUERZO	ARROZ - PASTA- MAIZ	Arroz blanco, pulido, crudo		60
ALMUERZO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO	Yuca blanca, sin cáscara, cruda		100
ALMUERZO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO	Ñame, con cáscara, crudo		100
ALMUERZO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO	Malanga, sin cáscara, cruda		94
ALMUERZO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda		100
ALMUERZO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO	Arracacha blanca, sin cáscara, cruda		80
ALMUERZO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO	Arracacha morada, sin cáscara, cruda		116
ALMUERZO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO	Batata, sin cáscara, cruda		100
ALMUERZO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda		80
ALMUERZO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda		80
ALMUERZO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda		80
ALMUERZO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO	Árbol del pan, crudo		145
ALMUERZO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO	Plátano hartón, maduro, crudo		111
ALMUERZO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO	Plátano colí o guíneo, verde, crudo		134
ALMUERZO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO	Plátano dominico, verde, crudo		134
ALMUERZO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO	Plátano África, verde, crudo		118
ALMUERZO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO	Plátano hartón, verde, crudo		118
ALMUERZO	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO	Plátano popocho, verde, crudo		134
ALMUERZO	LEGUMNOSAS	Frijol blanco, crudo		35
ALMUERZO	LEGUMNOSAS	Frijol bola roja, crudo		35
ALMUERZO	LEGUMNOSAS	Frijol cabecita negra, crudo		35
ALMUERZO	LEGUMNOSAS	Frijol canavalia, crudo		35
ALMUERZO	LEGUMNOSAS	Frijol caraota o negro, crudo		35
ALMUERZO	LEGUMNOSAS	Frijol mungo, crudo		35
ALMUERZO	LEGUMNOSAS	Frijol nima, crudo		35
ALMUERZO	LEGUMNOSAS	Frijol radical, crudo		35
ALMUERZO	LEGUMNOSAS	Frijol sangretoro, crudo		35
ALMUERZO	LEGUMNOSAS	Garbanzo, crudo		35
ALMUERZO	LEGUMNOSAS	Lenteja común, cruda		35
ALMUERZO	LEGUMNOSAS	Lenteja real, cruda		35
ALMUERZO	CARNES	Cerdo, carne magra, cruda		100
ALMUERZO	CARNES	Cerdo, lomo, crudo		100
ALMUERZO	CARNES	Cerdo, Pierna o perril, cruda		100
ALMUERZO	CARNES	Cabra o chivo, carne, cruda		100
ALMUERZO	CARNES	Pollo, contramuslo sin piel, crudo		110
ALMUERZO	CARNES	Pollo, pechuga con piel, cruda		108
ALMUERZO	CARNES	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda		137
ALMUERZO	CARNES	Gallina, entera con piel, cruda		167
ALMUERZO	CARNES	Res, carne magra, cruda		100
ALMUERZO	CARNES	Res, carne semigorda, molida, cruda		100
ALMUERZO	CARNES	Bagre, magro, sin cabeza, crudo		109
ALMUERZO	CARNES	Tilapia o mojarra, entera, cruda		162
ALMUERZO	CARNES	Trucha, entera, cruda		193

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO 3. LISTADO DE ALIMENTOS DE OLLA COMUNITARIA PARA ATENCIÓN EN CONTEXTOS DE EMERGENCIAS		Código	27/08/2025
			Versión 1	Página 1 de 1
			Clasificación de la Información: CLASIFICADA	
ALMUERZO	CARNES	Pollo, corazón, crudo		100
ALMUERZO	CARNES	Pollo, hígado, crudo		100
ALMUERZO	CARNES	Pollo, molleja, cruda		100
ALMUERZO	CARNES	Res, hígado, crudo		100
ALMUERZO	CARNES	Res, corazón, crudo		100
ALMUERZO	CARNES	Res, bofe o pulmón, crudo		111
ALMUERZO	CARNES	Res, riñón, crudo		100
ALMUERZO	VERDURAS	Arveja verde, cruda		174
ALMUERZO	VERDURAS	Col o repollitas de bruselas, cruda		87
ALMUERZO	VERDURAS	Palmito, crudo		74
ALMUERZO	VERDURAS	Balú o chachafuto verde, crudo		70
ALMUERZO	VERDURAS	Aguacate Hass, Crudo		74
ALMUERZO	VERDURAS	Aguacate Lorena, crudo		110
ALMUERZO	VERDURAS	Majua o cubio, con cáscara, cruda		74
ALMUERZO	VERDURAS	Aguacate Hass, Crudo		110
ALMUERZO	VERDURAS	Aguacate Lorena, crudo		91
ALMUERZO	VERDURAS	Haba verde, cruda		117
ALMUERZO	VERDURAS	Frijol verde, crudo		140
ALMUERZO	VERDURAS	Zapallo, crudo		108
ALMUERZO	VERDURAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda		82
ALMUERZO	VERDURAS	Acelga, hojas, cruda		82
ALMUERZO	VERDURAS	Ahuyama, cruda		82
ALMUERZO	VERDURAS	Apio, crudo		140
ALMUERZO	VERDURAS	Habichuela, cruda		78
ALMUERZO	VERDURAS	Nabo, sin cáscara, crudo		87
ALMUERZO	VERDURAS	Coliflor, crudo		87
ALMUERZO	VERDURAS	Calabaza, sin cáscara, cruda		78
ALMUERZO	VERDURAS	Espinaca, cruda		116
ALMUERZO	VERDURAS	Lechuga común, cruda		128
ALMUERZO	VERDURAS	Pepino Cohombro, crudo		93
ALMUERZO	VERDURAS	Pepino de rellenar, crudo		78
ALMUERZO	VERDURAS	Pepino dulce, maduro, crudo		79
ALMUERZO	VERDURAS	Ruibarbo, crudo		108
ALMUERZO	VERDURAS	Tomate, crudo		88
ALMUERZO	VERDURAS	Repollo morado, crudo		82
ALMUERZO	VERDURAS	Repollo blanco, crudo		100
ALMUERZO	VERDURAS	Rábano, sin cáscara, crudo		78
ALMUERZO	VERDURAS	Guatila, sin cáscara, cruda		108
ALMUERZO	VERDURAS	Col silvestre, cruda		116
ALMUERZO	VERDURAS	Berenjena, con cáscara, cruda		93
ALMUERZO	VERDURAS	Brócoli, crudo		174
ALMUERZO	VERDURAS	Remolacha, sin cáscara, cruda		87
ALMUERZO	VERDURAS	Champiñón, crudo		70
ALMUERZO	VERDURAS	Espárrago, crudo		74
ALMUERZO	VERDURAS	Guisantes dulces, crudos		74
ALMUERZO	VERDURAS	Colinabo, sin cáscara, crudo		116
ALMUERZO	FRUTAS	Guanábana, cruda		114
ALMUERZO	FRUTAS	Melón, crudo		160
ALMUERZO	FRUTAS	Curuba, cruda		160
ALMUERZO	FRUTAS	Papaya, madura, cruda		114
ALMUERZO	FRUTAS	Babaco, pintón, crudo		177
ALMUERZO	FRUTAS	Sandia, cruda		200
ALMUERZO	FRUTAS	Arazá, crudo		104
ALMUERZO	FRUTAS	Uva blanca, cruda		89
ALMUERZO	FRUTAS	Chontaduro, crudo		104
ALMUERZO	FRUTAS	Corozo, crudo		133
ALMUERZO	FRUTAS	Tamarindo, crudo		177
ALMUERZO	FRUTAS	Toronja, cruda		133
ALMUERZO	FRUTAS	Borojó, crudo		134
ALMUERZO	FRUTAS	Manzana común cruda		94
ALMUERZO	FRUTAS	Maracuyá, cruda		250
ALMUERZO	FRUTAS	Manzana de agua, cruda		123
ALMUERZO	FRUTAS	Uchuva, cruda		85
ALMUERZO	FRUTAS	Granadilla, cruda		265
ALMUERZO	FRUTAS	Piña india, cruda		129
ALMUERZO	FRUTAS	Piña, cruda		146
ALMUERZO	FRUTAS	Mora de castilla, cruda		89
ALMUERZO	FRUTAS	Gulupa, madura, cruda		143
ALMUERZO	FRUTAS	Feijoa, crudo		96
ALMUERZO	FRUTAS	Ciruela, común, cruda		84
ALMUERZO	FRUTAS	Higo, maduro, crudo		131
ALMUERZO	FRUTAS	Pera, cruda		94
ALMUERZO	FRUTAS	Fresa, madura, cruda		84
ALMUERZO	FRUTAS	Pomarroja, cruda		123
ALMUERZO	FRUTAS	Tomate de árbol amarillo, crudo		133
ALMUERZO	FRUTAS	Tomate de árbol rojo, crudo		93
ALMUERZO	FRUTAS	Pitahaya amarilla, cruda		146
ALMUERZO	FRUTAS	Uva Isabella, cruda		89
ALMUERZO	FRUTAS	Mangostino, crudo		250
ALMUERZO	FRUTAS	Mamencillo, crudo		229
ALMUERZO	FRUTAS	Chirimoya, cruda		156
ALMUERZO	FRUTAS	Zapote común, crudo		265
ALMUERZO	FRUTAS	Durazno, crudo		94
ALMUERZO	FRUTAS	Iguaraya, cruda		95

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN		Código	27/08/2025
	ANEXO 3. LISTADO DE ALIMENTOS DE OLLA COMUNITARIA PARA ATENCIÓN EN CONTEXTOS DE EMERGENCIAS		Versión 1	Página 1 de 1
			Clasificación de la Información: CLASIFICADA	
ALMUERZO	FRUTAS	Cereza, cruda		160
ALMUERZO	FRUTAS	Guayaba, pintoná, cruda		106
ALMUERZO	FRUTAS	Naranja, cruda		134
ALMUERZO	FRUTAS	Lulo, crudo		134
ALMUERZO	FRUTAS	Banano pacífico, crudo		123
ALMUERZO	FRUTAS	Banano común, crudo		114
ALMUERZO	FRUTAS	Mandarina, cruda		114
ALMUERZO	FRUTAS	Mango común, crudo		160
ALMUERZO	FRUTAS	Citrón, crudo		194
ALMUERZO	FRUTAS	Ícaco, crudo		399
ALMUERZO	FRUTAS	Badea, cruda		399
ALMUERZO	FRUTAS	Guama, cruda		349
ALMUERZO	FRUTAS	Madroño, crudo		535
ALMUERZO	FRUTAS	Copoazú, crudo		129
ALMUERZO	FRUTAS	Piñuela, cruda		349
ALMUERZO	FRUTAS	Mamey, crudo		123
CENA	ARROZ - PASTA- MAIZ	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda		60
CENA	ARROZ - PASTA- MAIZ	Maíz amarillo, crudo		60
CENA	ARROZ - PASTA- MAIZ	Maíz amarillo, trillado		60
CENA	ARROZ - PASTA- MAIZ	Maíz blanco, crudo		60
CENA	ARROZ - PASTA- MAIZ	Maíz blanco, trillado		60
CENA	ARROZ - PASTA- MAIZ	Arroz blanco, pulido, crudo		60
CENA	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO	Yuca blanca, sin cáscara, cruda		100
CENA	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO	Ñame, con cáscara, crudo		100
CENA	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda		94
CENA	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO	Arracacha blanca, sin cáscara, cruda		100
CENA	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO	Arracacha morada, sin cáscara, cruda		80
CENA	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO	Malanga, sin cáscara, cruda		116
CENA	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO	Batata, sin cáscara, cruda		100
CENA	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda		80
CENA	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda		80
CENA	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda		80
CENA	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO	Árbol del pan, crudo		145
CENA	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO	Plátano hartón, maduro, crudo		111
CENA	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO	Plátano colí o guíneo, verde, crudo		134
CENA	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO	Plátano dominico, verde, crudo		134
CENA	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO	Plátano África, verde, crudo		118
CENA	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO	Plátano hartón, verde, crudo		118
CENA	TUBERCULOS -RAIZ- PLATANO	Plátano popocho, verde, crudo		134
CENA	CARNES	Cerdo, carne magra, cruda		100
CENA	CARNES	Cerdo, lomo, crudo		100
CENA	CARNES	Cerdo, Pierna o perril, cruda		100
CENA	CARNES	Cabra o chivo, carne, cocida, sin sal		100
CENA	CARNES	Pollo, contramuslo sin piel, crudo		110
CENA	CARNES	Pollo, pechuga con piel, cruda		108
CENA	CARNES	Gallina, entera con piel, cruda		137
CENA	CARNES	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda		167
CENA	CARNES	Res, carne magra, cruda		100
CENA	CARNES	Res, carne semigorda, molida, cruda		100
CENA	CARNES	Bagre, magro, sin cabeza, crudo		109
CENA	CARNES	Tilapia o mojarra, entera, cruda		162
CENA	CARNES	Trucha, entera, cruda		193
CENA	VERDURAS	Arveja verde, cruda		174
CENA	VERDURAS	Col o repollitas de brúselas, cruda		87
CENA	VERDURAS	Palmito, crudo		74
CENA	VERDURAS	Balú o chachafruto verde, crudo		70
CENA	VERDURAS	Aguacate Hass, Crudo		74
CENA	VERDURAS	Aguacate Lorena, crudo		110
CENA	VERDURAS	Majua o cubio, con cáscara, cruda		91
CENA	VERDURAS	Aguacate Hass, Crudo		117
CENA	VERDURAS	Aguacate Lorena, crudo		140
CENA	VERDURAS	Haba verde, cruda		108
CENA	VERDURAS	Frijol verde, crudo		82
CENA	VERDURAS	Zapallo, crudo		82
CENA	VERDURAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda		82
CENA	VERDURAS	Acelga, hojas, cruda		140
CENA	VERDURAS	Ahuyama, cruda		78
CENA	VERDURAS	Apio, crudo		87
CENA	VERDURAS	Habichuela, cruda		87
CENA	VERDURAS	Nabo, sin cáscara, crudo		78
CENA	VERDURAS	Coliflor, crudo		116
CENA	VERDURAS	Calabaza, sin cáscara, cruda		128
CENA	VERDURAS	Espinaca, cruda		93
CENA	VERDURAS	Lechuga común, cruda		78
CENA	VERDURAS	Pepino Cohombro, crudo		79
CENA	VERDURAS	Pepino de rellenar, crudo		108
CENA	VERDURAS	Pepino dulce, maduro, crudo		88
CENA	VERDURAS	Ruibarbo, crudo		82
CENA	VERDURAS	Tomate, crudo		100
CENA	VERDURAS	Repollo morado, crudo		78
CENA	VERDURAS	Repollo blanco, crudo		108
CENA	VERDURAS	Rábano, sin cáscara, crudo		116
CENA	VERDURAS	Guatila, sin cáscara, cruda		93
CENA	VERDURAS	Col silvestre, cruda		174

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN		Código	27/08/2025
	ANEXO 3. LISTADO DE ALIMENTOS DE OLLA COMUNITARIA PARA ATENCIÓN EN CONTEXTOS DE EMERGENCIAS		Versión 1	Página 1 de 1
			Clasificación de la Información: CLASIFICADA	
CENA	VERDURAS	Berenjena, con cáscara, cruda		87
CENA	VERDURAS	Brócoli, crudo		70
CENA	VERDURAS	Remolacha, sin cáscara, cruda		70
CENA	VERDURAS	Champiñón, crudo		70
CENA	VERDURAS	Espárrago, crudo		74
CENA	VERDURAS	Guisantes dulces, crudos		74
CENA	VERDURAS	Colinabo, sin cáscara, crudo		116
CENA	FRUTAS	Guanábana, cruda		114
CENA	FRUTAS	Melón, crudo		160
CENA	FRUTAS	Curuba, cruda		160
CENA	FRUTAS	Papaya, madura, cruda		114
CENA	FRUTAS	Babaco, pintón, crudo		177
CENA	FRUTAS	Sandia, cruda		200
CENA	FRUTAS	Arazá, crudo		104
CENA	FRUTAS	Uva blanca, cruda		89
CENA	FRUTAS	Chontaduro, crudo		104
CENA	FRUTAS	Corozo, crudo		133
CENA	FRUTAS	Tamarindo, crudo		177
CENA	FRUTAS	Toronja, cruda		133
CENA	FRUTAS	Borojó, crudo		134
CENA	FRUTAS	Manzana común cruda		94
CENA	FRUTAS	Maracuyá, cruda		250
CENA	FRUTAS	Manzana de agua, cruda		123
CENA	FRUTAS	Uchuva, cruda		85
CENA	FRUTAS	Granadilla, cruda		265
CENA	FRUTAS	Piña india, cruda		129
CENA	FRUTAS	Piña, cruda		146
CENA	FRUTAS	Mora de castilla, cruda		89
CENA	FRUTAS	Gulupa, madura, cruda		143
CENA	FRUTAS	Feijoa, crudo		96
CENA	FRUTAS	Ciruela, común, cruda		84
CENA	FRUTAS	Higo, maduro, crudo		131
CENA	FRUTAS	Pera, cruda		94
CENA	FRUTAS	Fresa, madura, cruda		84
CENA	FRUTAS	Pomarrosa, cruda		123
CENA	FRUTAS	Tomate de árbol amarillo, crudo		133
CENA	FRUTAS	Tomate de árbol rojo, crudo		93
CENA	FRUTAS	Pitahaya amarilla, cruda		146
CENA	FRUTAS	Uva Isabella, cruda		89
CENA	FRUTAS	Mangostino, crudo		250
CENA	FRUTAS	Mamoncillo, crudo		229
CENA	FRUTAS	Chirimoya, cruda		156
CENA	FRUTAS	Zapote común, crudo		265
CENA	FRUTAS	Durazno, crudo		94
CENA	FRUTAS	Iguaraya, cruda		95
CENA	FRUTAS	Cereza, cruda		160
CENA	FRUTAS	Guayaba, pintoná, cruda		106
CENA	FRUTAS	Naranja, cruda		134
CENA	FRUTAS	Lulo, crudo		134
CENA	FRUTAS	Banano pacífico, crudo		123
CENA	FRUTAS	Banano común, crudo		114
CENA	FRUTAS	Mandarina, cruda		114
CENA	FRUTAS	Mango común, crudo		160
CENA	FRUTAS	Citrón, crudo		194
CENA	FRUTAS	Icaco, crudo		399
CENA	FRUTAS	Badea, cruda		399
CENA	FRUTAS	Guama, cruda		349
CENA	FRUTAS	Madroño, crudo		535
CENA	FRUTAS	Copoazú, crudo		129
CENA	FRUTAS	Piñuela, cruda		349
CENA	FRUTAS	Mamey, crudo		123
INGREDIENTES CULINARIOS	ESPECIES	Achiote, seco		5
INGREDIENTES CULINARIOS	ESPECIES	Ajo, crudo		5,3
INGREDIENTES CULINARIOS	ESPECIES	Ají dulce, crudo		5,5
INGREDIENTES CULINARIOS	ESPECIES	Ají rojo, crudo		5,5
INGREDIENTES CULINARIOS	ESPECIES	Cilantro, crudo		5,5
INGREDIENTES CULINARIOS	ESPECIES	Limón, crudo		10
INGREDIENTES CULINARIOS	ESPECIES	Lima, cruda		12,5
INGREDIENTES CULINARIOS	ESPECIES	Perejil, crudo		5,5
INGREDIENTES CULINARIOS	ESPECIES	Pimentón rojo, crudo		5,9
INGREDIENTES CULINARIOS	ESPECIES	Pimentón verde, crudo		6,2
INGREDIENTES CULINARIOS	ESPECIES	Cebolla cabezona, cruda		5,3
INGREDIENTES CULINARIOS	ESPECIES	Cebolla junca, hojas, cruda		11
INGREDIENTES CULINARIOS	ESPECIES	Cebolla junca, tallos, cruda		12,5
INGREDIENTES CULINARIOS	ESPECIES	Cebolla puerro, cruda		5,3
INGREDIENTES CULINARIOS	ESPECIES	Moringa, en polvo		5
INGREDIENTES CULINARIOS	ESPECIES	Jengibre, crudo		5,4
INGREDIENTES CULINARIOS	ESPECIES	Guascas, crudas		14,3
INGREDIENTES CULINARIOS	ESPECIES	Sal		5
INGREDIENTES CULINARIOS	HARINAS	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda		15
INGREDIENTES CULINARIOS	HARINAS	Almidón de maíz, crudo		15
INGREDIENTES CULINARIOS	HARINAS	Harina de plátano, cruda		15
INGREDIENTES CULINARIOS	HARINAS	Harina de Ahuyama, cruda		15
INGREDIENTES CULINARIOS	HARINAS	Harina de yuca, cruda		15

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN		Código	27/08/2025
	ANEXO 3. LISTADO DE ALIMENTOS DE OLLA COMUNITARIA PARA ATENCIÓN EN CONTEXTOS DE EMERGENCIAS		Versión 1	Página 1 de 1
			Clasificación de la Información: CLASIFICADA	
INGREDIENTES CULINARIOS	HARINAS	Harina de arracacha, cruda		15
INGREDIENTES CULINARIOS	HARINAS	Harina de banano, cruda		15
INGREDIENTES CULINARIOS	HARINAS	Harina de papa común, cruda		15
INGREDIENTES CULINARIOS	HARINAS	Harina de papa criolla, cruda		15
INGREDIENTES CULINARIOS	HARINAS	harina de achira, cruda		15
INGREDIENTES CULINARIOS	HARINAS	Harina de avena, cruda		15
INGREDIENTES CULINARIOS	HARINAS	Harina de quinua, cruda		15
INGREDIENTES CULINARIOS	HARINAS	Harina de chontaduro, cruda		15
INGREDIENTES CULINARIOS	HARINAS	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda		15
INGREDIENTES CULINARIOS	HARINAS	Harina de arroz, cruda		15
INGREDIENTES CULINARIOS	HARINAS	Harina de cebada, cruda		15
INGREDIENTES CULINARIOS	HARINAS	Cebada, perlada, cruda		15
INGREDIENTES CULINARIOS	ACEITE	Aceite de girasol		20
INGREDIENTES CULINARIOS	ACEITE	Aceite de maíz		20
INGREDIENTES CULINARIOS	ACEITE	Aceite de soya		20
INGREDIENTES CULINARIOS	AZUCARES	Panela		22
INGREDIENTES CULINARIOS	AZUCARES	Chucula o chocolate, en bolas, con harina de cereales y leguminosas		22
INGREDIENTES CULINARIOS	AZUCARES	Chocolate, en bolas, con panela		22
INGREDIENTES CULINARIOS	AZUCARES	Chocolate amargo o negro		22
INGREDIENTES CULINARIOS	AZUCARES	Azúcar blanco, granulado		22
INGREDIENTES CULINARIOS	AZUCARES	Azúcar morena, granulado		22
¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!				
Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.				