

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO 2. COMPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA TERRITORIALIZADA CON ENFOQUE EN DHAA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA	XXXX	24/04/2025
		Versión 1	Página 1 de 39

ANEXO 2. COMPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA TERRITORIALIZADA CON ENFOQUE EN DHAA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA

En búsqueda de la pervivencia del pueblo Wayuu y la garantía progresiva del derecho humano a la alimentación adecuada y la soberanía alimentaria, se establece la entrega de la complementación alimentaria, que se presenta como el apoyo alimentario que se ofrece a los participantes de los servicios del ICBF y busca que las preparaciones ofrecidas, así como la selección de alimentos incluya alimentos sanos y seguros, propios del territorio, acordes a los usos, modos y costumbres de la cultura alimentaria Wayuu.

Para esto la UE debe programar, facilitar y desarrollar acciones participativas que permitan la generación de acuerdos colectivos, para que la alimentación suministrada sea culturalmente aceptada, nutricionalmente balanceada y armónica en cantidad y calidad, para lo cual es importante tener en cuenta las orientaciones descritas en la “Guía para el impulso a la soberanía alimentaria por el derecho humano a la alimentación adecuada en las modalidades y servicios del ICBF.

1. Orientaciones para tener en cuenta en la territorialización de la alimentación

- La alimentación concertada con la comunidad debe responder a la cultura alimentaria preservar y promover el consumo de alimentos naturales en todas sus variedades que sean propios del territorio y de producción nacional, favoreciendo los circuitos cortos de comercialización que buscan fortalecer la ACFC (Agricultura Campesina, Familiar y Comunitaria) y Étnica; por lo tanto, la elaboración del ciclo de menús de alimentos, y la lista de alimentos para preparar en el hogar, debe ser acordada con la comunidad teniendo en cuenta la disponibilidad de alimentos locales/nativos que se encuentren en cosecha, priorizando los cultivos que provengan de ecosistemas agrícolas sustentables.
- La leche humana es el mejor alimento para las niñas y los niños, debe suministrarse de manera exclusiva durante los primeros 6 meses de vida y hasta los 2 años y más de manera complementaria con los demás alimentos.
- La leche de vaca líquida entera o en polvo solo puede ser suministrada en mayores de un año. No se debe incluir en la entrega de fórmulas comerciales infantiles / preparaciones en polvo para lactantes, ni otro tipo de sucedáneos de la leche humana.
- Cuando se opte entregar leche de vaca entera en polvo se deben hacer los cálculos de

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

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO 2. COMPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA TERRITORIALIZADA CON ENFOQUE EN DHAA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA	XXXX	24/04/2025
		Versión 1	Página 2 de 39

equivalencia según las instrucciones de reconstitución establecidas por el fabricante, para garantizar el volumen final establecido.

- No se debe incluir productos comestibles y bebibles procesados que tengan sellos frontales de advertencia establecidos según las Resoluciones 810 de 2021, 2492 de 2022 y 254 de 2023 del Ministerio de Salud y Protección Social.
- Seleccionar frutas y verduras nacionales que se encuentren en cosecha disponibles en el territorio. Se pueden incluir diferentes tipos / variedades, es importante tener en cuenta lo descrito en la Guía Orientadora de Gestión del Riesgo en la Primera Infancia en el Anexo de Medidas de Reducción de Accidentes (Asfixia / Atragantamiento)
- Cuando la costumbre alimentaria no incluya lácteos o huevos, la o el profesional en nutrición de la unidad de atención debe redistribuir el aporte calórico en los otros componentes priorizando alimentos que tengan mayor aporte de proteína u otras fuentes de proteína de origen animal propias (pescados - caprinos – bovinos – ovinos, entre otros) del territorio que cumplan con la normatividad sanitaria vigente y según los acuerdos previos con la comunidad y se podrá incluir bebidas tradicionales a base de cereal - fruta - tubérculo según los acuerdos previos con la comunidad.
- En caso de que la UA en acuerdo previo con la comunidad seleccione como entrega de la complementación alimentaria Ración Preparada (comedor comunitario de 20 días de atención), la derivación del ciclo de menús deberá realizarse en concordancia con lo definido en la “Guía para el impulso a la soberanía alimentaria por el derecho humano a la alimentación adecuada en las modalidades y servicios del ICBF”.
- Se debe asegurar disponibilidad de agua segura para el consumo humano a libre demanda de acuerdo con la necesidad de hidratación referida por los participantes.

2. Orientaciones para garantizar Alimentos Sanos y Seguros (Plan de medidas saludables)

Con los insumos recolectados en los acuerdos colectivos de la fase de alistamiento el Gestor de alimentación y el Nutricionista de la Unidad ejecutora deberán establecer el plan de medidas saludables, cuyo objetivo es establecer las orientaciones para garantizar alimentos sanos y seguros teniendo en cuenta la cultura alimentaria del pueblo Wayuu y poder adecuar las condiciones locativas con los elementos que el contexto territorial permita tener; el plan de medidas saludables deberá ser entregado a la supervisión del contrato durante el primer mes de ejecución.

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

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO 2. COMPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA TERRITORIALIZADA CON ENFOQUE EN DHAA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA	XXXX	24/04/2025
		Versión 1	Página 3 de 39

- Las condiciones locativas de las áreas disponibles para realizar las acciones de la recepción (criterios de aceptación y rechazo), el almacenamiento, la elaboración, la distribución y el consumo de los alimentos.
- La disponibilidad de equipos, utensilios y menaje para la prestación del servicio de complementación alimentaria.
- El acceso al agua potable en todas las etapas para la preparación y distribución de los alimentos.
- El manejo higiénico y seguro de los alimentos, para evitar todo tipo de contaminación (física, química, ambiental y biológica).
- La aplicación de los procesos de limpieza y desinfección en cada una de las etapas, áreas locativas, equipos, utensilios y menaje.
- Uso los elementos de protección personal mínimos que garanticen alimentos sanos y seguros por parte del gestor de alimentación. Por ejemplo, describir desde la cultura los elementos que se utilizan como barrera de protección (tapabocas o delantales tejidos, o pañoletas para recoger el cabello).
- El manejo de los residuos sólidos y líquidos que se puedan generar, e incluir los que se puedan generar por los fogones de leña como cenizas, hollín, carbón, combustible, entre otros.
- Las acciones seguras que debe realizar el gestor de alimentación en todas las etapas del proceso, así como, las acciones preventivas y correctivas en caso de presentar alteraciones de salud que puedan afectar la calidad de los alimentos.

Requisitos del gestor de alimentos (manipulador de alimentos)

Las siguientes consideraciones se deben tener en cuenta en el momento en que el gestor de alimentos realice actividades relacionadas con la manipulación de alimentos (recepción, almacenamiento, preparación, servido)

- Verificar el buen estado de salud, se sugiere verificar que la persona no presente síntomas que comprometan su estado de salud.
- Disponer de la certificación médica que conste aptitud para manipular alimentos.
- Mantener prácticas de higiene personal y lavado frecuente de manos.
- Participar en los encuentros de saberes frente a prácticas higiénicas de manipulación de alimentos e implementarlas durante el servicio.
- Usar los elementos de protección personal mínimos definidos en las orientaciones generales para garantizar alimentos sanos y seguros, evitar el uso de accesorios como reloj, anillos, aretes, joyas u otros mientras el personal realice sus labores que representen una amenaza

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

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO 2. COMPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA TERRITORIALIZADA CON ENFOQUE EN DHAA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA	XXXX	24/04/2025
		Versión 1	Página 4 de 39

para la seguridad de los alimentos. En caso de usar lentes, deben asegurarse a la cabeza mediante bandas, cadenas u otros medios ajustables.

- Evitar comportamientos que puedan contaminar los alimentos, tales como: fumar, escupir, masticar o comer, estornudar o toser sobre alimentos.

Selección de proveedores

Con el fin de garantizar la calidad de los alimentos se debe implementar el programa de selección de proveedores establecido por el ICBF ajustado a las dinámicas del territorio, considerando como prioritarios aquellos proveedores locales, por cual se debe tener en cuenta la Guía Orientadora para el Desarrollo de la Estrategia de Compras Locales, los memorandos 202319000000092713 y 202319000000105473 con los cuales, se emitieron orientaciones para la inclusión de alimentos transformados de producción local en la complementación alimentaria y nutricional de las modalidades y servicios de atención del ICBF.

De igual forma se debe cumplir con lo establecido en las fichas técnicas elaboradas por la Dirección de Nutrición, además de lo exigido por la normativa colombiana vigente (Resoluciones, Acuerdos, Circulares, Decretos).

Toda la información relacionada con proveedores se encuentra en la Guía Orientadora para la Estrategia del Abastecimiento Alimentario, o cualquier documento que lo modifique o sustituya. Esta información debe ser enviada por correo electrónico al supervisor de contrato, para su posterior aprobación en el comité técnico, de igual forma, cualquier cambio o actualización de información se debe enviar de forma inmediata para su aprobación.

Acciones ante posible evento de enfermedad transmitida por alimentos (ETAS)

En relación con las acciones a realizar ante un posible evento de enfermedad transmitida por alimentos (ETAS), el personal del operador debe realizar las siguientes acciones:

- Identificar síntomas asociados a las ETAS (vómito, diarrea, malestar general, fiebre, dolor abdominal, dolor de cabeza) y registrarlos en el formato de novedades establecido o el que haga sus veces.
- Informar de inmediato al líder pedagógico, sabedor o sabedora de la ranchería, nutricionista.
- Reportar al supervisor de contrato por correo electrónico el mismo día del evento, indicando, datos de identificación de la comunidad afectada y alimentos implicados con la sintomatología

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

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO 2. COMPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA TERRITORIALIZADA CON ENFOQUE EN DHAA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA	XXXX	24/04/2025
		Versión 1	Página 5 de 39

- Notificar a la entidad territorial en salud por correo electrónico cuando se identifiquen dos o más casos con sintomatología el mismo día del evento, esta acción debe ser realizada por el responsable de la Unidad Ejecutora (líder pedagógico, sabedor o sabedora de la ranchería, nutricionista).
- Realizar seguimiento a los síntomas que presenta la comunidad afectada.
- Seguir las recomendaciones realizadas por la entidad territorial en salud.
- Implementar acciones de mejora para la no repetición del evento.

3. Orientaciones para la entrega de la complementación alimentaria

La complementación alimentaria para la atención del pueblo Wayuu tendrá como referente lo descrito en la “Guía para el impulso a la soberanía alimentaria por el derecho humano a la alimentación adecuada en las modalidades y servicios del ICBF”, y las minutas patrón elaboradas con enfoque en territorialización de la alimentación.

La minuta patrón es una herramienta que permite orientar la planificación alimentaria en los territorios, a partir de esta, la derivación del ciclo de menús y la lista de alimentos para preparar en el hogar, se debe hacer acorde a la cultura alimentaria, la disponibilidad de los alimentos en el territorio y guiándose por los principios de variedad, equilibrio y placer que permita una alimentación saludable y promotora de sistemas sustentables y sostenibles.

A continuación, se presenta la información de la minuta patrón para la entrega de Ración Familiar Para Preparar (RFPP INICIAL) y las opciones de la complementación alimentaria (RFPP o RP comedor) previo acuerdo con las familias del pueblo Wayuu para entregar durante la fase de atención:

4. RFPP para iniciar la operación

Teniendo en cuenta que, al iniciar la ejecución del contrato, este se encuentra en la fase de alistamiento y con fin de contribuir a mitigar la inseguridad alimentaria de las familias, la Guía contempla una entrega de una ración familiar para preparar inicial, la cual debe cumplir con los aspectos de calidad y normatividad sanitaria vigente, así como, tener en cuenta lo mencionado en el apartado de empaque secundario y rotulado del presente anexo, mientras se desarrollan los espacios de diálogos y saberes comunitarios en los cuales se realizará la caracterización de la comunidad y los acuerdos frente a la complementación alimentaria; a continuación, se menciona el

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

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO 2. COMPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA TERRITORIALIZADA CON ENFOQUE EN DHAA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA	XXXX	24/04/2025
		Versión 1	Página 6 de 39

contenido de dicha ración:

Componente	Alimento	Cantidad en peso bruto
Cereal	Maíz (todas las variedades)	4 Kg
	Arroz	3 Kg
Tubérculo - Raíz - Plátano	Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades).	2,5 Kg
Fruta	Iguaraya - Sandía -Tamarindo, Cereza - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Melón - Papaya - Lulo - Limón - Mandarina - Naranja - Mango entre otras o mezcla de frutas, entre otras.	1,5 Kg
Verdura	Ahuyama - Cebolla (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Ají (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, entre otros.	1,5 Kg
Lácteo	Leche de entera líquida pasteurizada de vaca / cabra	6 L
Proteína animal	Pescado seco - Carne de chivo, entre otras.	3 Kg
	Huevo de gallina AA	30 unidades por 60 g c/u
Leguminosa	Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Trupillo - Lenteja.	2,5 Kg
Grasa	Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol)	1 L
Azúcar	Panela	1 Lb
Otro	Agua	6 garrafon es de 5 L
	Bienestarina Más ®	1800 g

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

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018

APORTE NUTRICIONAL												
	Cal or (cal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohid ratos (g)		Vit . A (E R)	Ca lci o (m g)	Hi err o (m g)	Zi nc (m g)	So di o (m g)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	2245	104,9		58,3		312,6		446	962	24,0	16,3	3843
RIEN para el grupo de edad 1 a 5 años 11 meses	1120	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500
		28,0	56,0	33,9	46,3	140,0	182,1	236	620	5,2	2,7	1080
% DE CUBRIMIENTO O RIEN	53	98,2	49,1	45,1	33,0	58,5	45,0	49	41	121,0	158,1	93
RIEN para el grupo de edad 6 a 8 años 11 meses	1392	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 900	UL= 2500	UL= 40	UL= 12	UL= 1900
		34,8	69,6	38,7	54,1	114,0	142,1	275	800	6,2	3,0	1200
% DE CUBRIMIENTO O RIEN	29	301,6	150,8	150,8	107,7	179,7	138,2	162	120	387,3	542,9	320
RIEN para el grupo Gestante / Lactante	2704	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 3000	UL= 2500	UL= 45	UL= 40	UL= 2300
		94,7	152,2	60,1	102,2	338,0	432,4	725	800	21,4	9,5	1500

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

% DE CUBRIMIENTO RIEN	32	110,9	77,6	97,0	55,4	92,5	71,1	61	120	112,2	171,4	256
RIEN para mujer el grupo de edad 18 a 29 años	2322	LI 81,3	LS 110,1	LI 51,6	LS 90,3	LI 290,3	LS 314,1	UL=3000 500	UL=2500 800	UL=45 11,7	UL=40 6,5	UL=2300 1500
% DE CUBRIMIENTO RIEN	8	129,1	90,4	113,0	64,6	107,7	82,8	89	120	205,3	250,6	256
RIEN para hombre el grupo de edad de 30 a 60 años	2678	LI 93,7	LS 133,9	LI 59,5	LS 104,1	LI 334,7	LS 433,1	UL=3000 625	UL=2000 800	UL=45 9,0	UL=40 12,0	UL=2300 1300
% DE CUBRIMIENTO RIEN	8	112,0	78,4	98,0	56,0	93,4	71,8	71	32	32,5	32,5	32

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético recomendado) para niñas y niños de seis meses a once meses de edad y en AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes) determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) para mayores de un año de edad. Para los requerimientos de micronutrientes se calculan mediante promedio simple de los valores de referencia de cada nivel de ingesta, para cada micronutriente se indica el valor de UL (Nivel de Ingesta Máxima Tolerable). En niñas y niños de seis meses a once meses de edad se utiliza AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia para vitamina A, calcio y sodio, y EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia para hierro y zinc. Para mayores de un año de edad se utiliza el EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia, excepto para el sodio en donde se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia.

5. Opciones de complementación alimentaria durante el desarrollo de la fase de atención

Posteriormente, en la fase de atención se entregará alguna de las dos (2) opciones de complementación alimentaria acordadas en el ejercicio previo de la fase de alistamiento con las familias participantes y que corresponde a RFPP mensual o RP en comedor comunitario para 20

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

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO 2. COMPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA TERRITORIALIZADA CON ENFOQUE EN DHAA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA	XXXX	24/04/2025
		Versión 1	Página 9 de 39

días de atención y que se detallan a continuación:

5.1 OPCION 1. RACIÓN FAMILIAR PARA PREPARAR

Se entrega una ración familiar para preparar según la composición familiar, dichas raciones podrán modificarse como resultado de los acuerdos con la comunidad para la territorialización de la alimentación y el presupuesto establecido según el tipo de RFPP. Las modificaciones se acordarán, en los primeros 30 días de operación, con las familias en el marco de los espacios de intercambio de saberes y reconocimiento de la cultura alimentaria ancestral.

La o el profesional de nutrición junto con la y el gestor de alimentación deben desarrollar espacios para el compartir de saberes en los que se realicen ejercicios de memoria alimentaria, reconocimiento de las formas de preparación, que sirvan de insumos para elaboración del listado de alimentos a entregar. La derivación de la minuta patrón de cada tipo de RFPP, se presentará en el Comité técnico operativo para el aval respectivo, al finalizar la fase de alistamiento. Se debe tener en cuenta que la capacidad máxima presupuestal es de 160 RFPP.

A continuación, se mencionan los tipos de raciones familiares para preparar, las cuales se entregará con una frecuencia mensual:

Tipo (A): Familias con uno o dos niños o niñas de primera infancia / o una niña o niños, con mujeres en periodo de gestación o lactancia + adultos

Componente	Alimento	Cantidad en peso bruto
Cereal	Maíz (todas las variedades)	4 Kg
	Arroz	3 Kg
Tubérculo - Raíz - Plátano	Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades).	2,5 Kg
Fruta	Iguaraya - Sandía - Tamarindo, Cereza - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Melón - Papaya - Lulo - Limón - Mandarina - Naranja - Mango entre otras o mezcla de frutas, entre otras.	1,5 Kg
Verdura	Ahuyama - Cebolla (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las	1 Kg

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

	variedades) - Ají (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, entre otros.	
Lácteo	Leche de entera líquida pasteurizada de vaca / cabra	5 L
Proteína animal	Pescado seco - Carne de chivo, entre otras.	3 Kg
	Huevo de gallina AA	30 unidades por 60 g c/u
	Pescado seco - Carne de chivo, entre otras.	3 Kg
	Huevo de gallina AA	30 unidades por 60 g c/u
Leguminosa	Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Trupillo - Lenteja.	2,5 Kg
Grasa	Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol)	1 L
Azúcar	Panela	1 Lb
Otro	Agua	6 garrafon es de 5 L
	Bienestarina Más ®	1800 g

Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018

APORTE NUTRICIONAL										
	Cal or (cal)	Proteín as (g)	Gras as (g)	Carbohidr atos (g)	Vit . A (E R)	Cal ci o (m g)	Hi err o (m g)	Zi nc (m g)	Sod io (m g)	
APORTE DE LA MINDA PATRON	2219	103,6	57,0	310,5	389	920	23,9	16,1	3828	
RIEN para el grupo de edad 6 a 11 meses	688	14,2	30,2	89,2	500	260	6,9	2,5	370	UL=
% DE CUBRIMI ENTO RIEN	52	116,6	30,2	55,7	12	57	55,5	103,3	166	
		LI	LS	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL=

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

RIEN para el grupo de edad 1 a 5 años 11 meses	1120	28,0	56,0	33,9	46,3	140,0	102,1	236	620	5,2	2,7	1080
% DE CUBRIMIENTO RIEN	52	96,2	48,1	43,7	32,0	57,7	44,3	43	39	119,6	155,4	92
RIEN para el grupo Gestante / Lactante	2704	LI 94,7	LS 52	LI 60,1	LS 52	LI 330,0	LS 439,4	3000	2500	45	40	2300
% DE CUBRIMIENTO RIEN	32	42,7	29,9	37,0	21,1	35,8	27,6	21	45	43,6	66,2	100
RIEN para mujer el grupo de edad 18 a 29 años	2322	LI 81,3	LS 61	LI 51,6	LS 90,3	LI 430,3	LS 341	3000	2500	45	40	2300
% DE CUBRIMIENTO RIEN	8	11,2	7,9	9,7	5,6	9,4	7,2	7	10	18,0	21,8	22
RIEN para hombre el grupo de edad de 30 a 60 años	2678	LI 93,7	LS 39	LI 59,5	LS 41	LI 334,7	LS 439,1	3000	2000	45	40	2300
% DE CUBRIMIENTO RIEN	8	11,3	7,9	9,8	5,6	9,5	7,3	6	12	27,1	13,7	30

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético recomendado) para niñas y niños de seis meses a once meses de edad y en AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes) determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) para mayores de un año de edad.

Para los requerimientos de micronutrientes se calculan mediante promedio simple de los valores de referencia de cada nivel de ingesta, para cada micronutriente se indica el valor de UL (Nivel de Ingesta Máxima Tolerable). En niñas y niños de seis meses a once meses de edad se utiliza AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia para vitamina A, calcio y sodio, y EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia para hierro y zinc. Para mayores de un año de edad

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO 2. COMPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA TERRITORIALIZADA CON ENFOQUE EN DHAA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA	XXXX	24/04/2025
		Versión 1	Página 12 de 39

se utiliza el EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia, excepto para el sodio en donde se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia.

Tipo (B): Familias con tres o más niños o niñas de primera infancia / o con dos niñas o niños de primera infancia y mujeres en periodo de gestación o lactancia + adultos

Componente	Alimento	Cantidad en peso bruto
Cereal	Maíz (todas las variedades)	4,5 Kg
	Arroz	3 Kg
Tubérculo - Raíz - Plátano	Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades).	3 Kg
Fruta	Iguaraya - Sandía -Tamarindo, Cereza - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Melón - Papaya - Lulo - Limón - Mandarina - Naranja - Mango entre otras o mezcla de frutas, entre otras.	2 Kg
Verdura	Ahuyama - Cebolla (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Ají (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, entre otros.	1,5 Kg
Lácteo	Leche de entera líquida pasteurizada de vaca / cabra	6 L
Proteína animal	Pescado seco - Carne de chivo, entre otras.	3,5 Kg
	Huevo de gallina AA	30 unidades por 60 g c/u
Leguminosa	Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Trupillo - Lenteja.	3 Kg
Grasa	Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol)	1 L
Azúcar	Panela	1 Lb
Otro	Agua	6 garrafon es

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

		de 5 L
	Bienestarina Más ®	1800 g

Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018

APORTE NUTRICIONAL												
	Ca lo r ías (cal)	Proteína s (g)		Grasas (g)		Carbohi drat os (g)		Vit . A (E R)	C a l c i o (mg)	Hi e r r o (mg)	Zi n c (m g)	So di o (m g)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	2318	110,6		58,7		322,3		427	757	23,2	14,3	4427
RIEN para el grupo de edad 1 a 5 años 11 meses	1120	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500
		28,0	56,0	33,9	46,3	140,0	182,1	236	620	5,2	2,7	1080
% DE CUBRIMIENTO RIEN	57	109,0	54,5	47,9	35,0	63,5	48,9	50	34	123,4	146,1	113
RIEN para mujer el grupo de edad 18 a	2322	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 3000	UL= 2500	UL= 45	UL= 40	UL= 2300
		81,3	116,1	51,6	90,3	290,3	377,4	500	800	11,7	6,5	1500

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

29 años												
% DE CUBRIMIENTO	8	10,9	7,6	9,1	5,2	8,9	6,8	7	8	15,9	17,6	24
RIEN para hombre el grupo de edad de 30 a 60 años	2678	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL=3000	UL=2000	UL=45	UL=40	UL=2300
		93,7	133,9	59,5	104,1	334,7	435,1	625	800	9,0	12,0	1300
% DE CUBRIMIENTO	8	10,9	7,6	9,1	5,2	8,9	6,8	6	9	23,8	11,0	31

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético recomendado) para niñas y niños de seis meses a once meses de edad y en AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes), determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) para mayores de un año de edad. Para los requerimientos de micronutrientes se calculan mediante promedio simple de los valores de referencia de cada nivel de ingesta, para cada micronutriente se indica el valor de UL (Nivel de Ingesta Máxima Tolerable). En niñas y niños de seis meses a once meses de edad se utiliza AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia para vitamina A, calcio y sodio, y EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia para hierro y zinc. Para mayores de un año de edad se utiliza el EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia, excepto para el sodio en donde se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia.

Tipo (C): Familias sin niños o niñas de primera infancia / mujeres en periodo de gestación o lactancia, con niñas, niños y adolescentes entre los 6 y 17 años + adultos.

Componente	Alimento	Cantidad en
------------	----------	-------------

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

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO 2. COMPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA TERRITORIALIZADA CON ENFOQUE EN DHAA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA	XXXX	24/04/2025
		Versión 1	Página 15 de 39

		peso bruto
Cereal	Maíz (todas las variedades)	2 Kg
	Arroz	1,5 Kg
Tubérculo - Raíz - Plátano	Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades).	1 Kg
Fruta	Iguaraya - Sandía -Tamarindo, Cereza - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Melón - Papaya - Lulo - Limón - Mandarina - Naranja - Mango entre otras o mezcla de frutas, entre otras.	1 Kg
Verdura	Ahuyama - Cebolla (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Ají (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, entre otros.	1 Lb
Lácteo	Leche de entera líquida pasteurizada de vaca / cabra	3 L
Proteína animal	Pescado seco - Carne de chivo, entre otras.	1,5 Kg
	Huevo de gallina AA	15 unidades por 60 g c/u
Leguminosa	Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Trupillo - Lenteja.	1,5 Kg
Grasa	Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol)	500 ml
Azúcar	Panela	250 g
Otro	Agua	3 garrafrones de 5 L
	Bienestarina Más ®	1800 g

Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018

APORTE NUTRICIONAL									
	Calo r ía s (c	Proteína s (g)	Grasas (g)	Carbohi drat os (g)	Vit · A (E	Calci o (m g)	Hierr o (m g)	Zi nc (m g)	So di o (m

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

	al)							R)				g)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	1252	60,3	30,1	177,5	235	729	15,6	11,5	1944			
RIEN para el grupo de edad 6 a 8 años 11 meses	13 92	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 900	UL= 2500	UL= 40	UL= 12	UL= 1900
		34,8	69,6	38,7	54,1	174,0	226,1	275	800	6,2	3,0	1200
% DE CUBRIMIENTO RIEN	24	47,0	23,5	21,1	15,1	27,6	21,3	23	25	68,1	103,8	44
RIEN para el grupo de edad 9 a 13 años 11 meses	19 08	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 1700	UL= 3000	UL= 40	UL= 25	UL= 2200
		47,7	95,4	53,0	74,2	238,4	310,0	433	1100	8,7	5,0	1500
% DE CUBRIMIENTO RIEN	24	126,4	63,2	56,9	40,6	74,4	57,3	54	66	179,0	229,8	130

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético recomendado) para niñas y niños de seis meses a once meses de edad y en AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes) determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) para mayores de un año de edad.

Para los requerimientos de micronutrientes se calculan mediante promedio simple de los valores de referencia de cada nivel de ingesta, para cada micronutriente se indica el valor de UL (Nivel de Ingesta Máxima Tolerable). En niñas y niños de seis meses a once meses de edad se utiliza AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia para vitamina A, calcio y sodio, y EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia para hierro y zinc. Para mayores de un año de edad se utiliza el EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia, excepto para el sodio en donde se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia.

NOTA: Tener en cuenta que las minutas hacen parte del ejercicio flexible de la atención integral al pueblo Wayuu, por tanto, la entrega y modificaciones que se requieran en relación con los alimentos durante la ejecución del contrato se concertarán con las familias que hacen parte de cada Unidad Ejecutora, en el marco de los espacios de asamblea o Yanama que se realicen y el reconocimiento de la cultura alimentaria ancestral. Posterior a la concertación se debe presentar el

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO 2. COMPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA TERRITORIALIZADA CON ENFOQUE EN DHAA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA	XXXX	24/04/2025
		Versión 1	Página 17 de 39

respectivo soporte en la Mesa Técnica en donde se aprueba el cambio de alimentos para la entrega de las RFPP. Lo anterior siempre que se cumpla con el valor total que la guía presenta para cada tipo de RFPP, ya que dichos valores no tienen modificaciones y cualquier incremento en el valor deberá ser asumido por cada UE..

Empaque secundario de la RFP

Para proteger los productos de la RFPP, se deberá utilizar un empaque secundario que garantice la protección de los alimentos de cada RFPP para garantizar su calidad y seguridad durante los procesos de almacenamiento, transporte y distribución, así mismo, deberá cumplir con las características de empaque descritas a continuación:

- Debe ser sustentable y sostenible, que permita la fácil manipulación por parte de los usuarios y debe preservar la calidad y el empaque individual de los productos; es necesario que la UE detalle las características de los empaques según las características de los alimentos a fin de preservar su calidad; como mínimo se debe detallar el tipo de material, las dimensiones y el sistema de sellado, acorde a la cultura y entorno.
- Debe tener la capacidad de carga suficiente de acuerdo con los alimentos que la conforman la RFPP para evitar pérdidas o deterioro de los mismo, durante su transporte.
- El material debe ser apto para la impresión flexográfica, ser resistente al transporte y a la manipulación durante su almacenamiento.
- Cumplir con lo dispuesto en las siguientes normas:
 - Resolución 803 del 24 de julio 2024 del Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible, por la cual se desarrollan parcialmente las disposiciones de la Ley 2232 de 2022, sobre la reducción gradual de la producción y consumo de ciertos productos plásticos de un solo uso, el artículo 2.2.7C.7 del Decreto 1076 de 2015 que establece medidas tendientes a la reducción gradual de la producción y consumo de ciertos plásticos de un solo uso y se adoptan otras disposiciones
 - Resolución 1397 de 2018 del Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible, por la cual se reglamenta el uso racional de bolsas plásticas y se adoptan otras disposiciones.
 - Resolución 5109 de 2005 del Ministerio de la Protección Social, por la cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos de rotulado o etiquetado que deben cumplir los alimentos envasados y materias primas de alimentos para consumo humano.
 - NTC 1257 Plásticos. Películas de polietileno de baja densidad para empaques de alimentos.
 - NTC 1007 Películas de polietileno de baja densidad para uso general y aplicación

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

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO 2. COMPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA TERRITORIALIZADA CON ENFOQUE EN DHAA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA	XXXX	24/04/2025
		Versión 1	Página 18 de 39

- en empaques que no están en contacto con alimentos.
- Resolución 2674 de 2013,
- Ley 09 de 1979
- Demás normas que las modifiquen, sustituyan o adicionen.

Rotulado de empaque secundario

Cada empaque secundario deberá llevar impreso en mínimo el 80% del empaque por cara y cara, a dos tintas (negro y verde), de acuerdo con el diseño entregado por la Oficina Asesora de Comunicaciones del ICBF, la siguiente información en español y en wayuunaki:

- **Cara principal:**
 - RACIÓN FAMILIAR PARA PREPARAR
 - La frase: “La leche materna es el mejor alimento para los niños y las niñas”.
 - La frase resaltada: “PROHIBIDA SU VENTA”
 - El logotipo del ICBF.
- **Cara posterior:**
 - Nombre “GUÍA PARA LA ATENCIÓN INTEGRAL AL PUEBLO WAYUU EN SUS TERRITORIOS ANCESTRALES EN LA GUAJIRA”
 - La tabla de los alimentos que contiene cada ración según la opción escogida, con la presentación y peso neto.
 - La tabla de los alimentos que contiene cada ración según la opción escogida, con la presentación y peso neto. Debe estar incorporada de manera visible al interior del paquete con la relación de alimentos a entregar. Importante rotulación de no venta.

5.2 OPCION 2. RACION PREPARADA (RP – 20 DÍAS DE ATENCIÓN AL MES)

Previo acuerdo con las familias del pueblo Wayuu y teniendo en cuenta la capacidad instalada en los territorios, se entrega una RP para la atención de niñas y niños en primera infancia, mujeres o personas en gestación o periodo de lactancia en la modalidad comedor comunitario durante 20 días de atención en el mes.

A continuación, se presenta la minuta patrón para cada uno de los grupos de edad/ciclos de vida priorizados, para dos tiempos de alimentación:

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

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO 2. COMPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA TERRITORIALIZADA CON ENFOQUE EN DHAA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA	XXXX	24/04/2025
		Versión 1	Página 19 de 39

Grupo de edad / Ciclos de vida: Niñas y niños de 6 a 11 meses 29 días

Tiempo de alimentación: Refrigerio

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano				
Árbol de pan - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todo s los días	15 - 28 g	15 g	Yuca-Ñame: cocida 13 - 16 g / frita 10- 12 g Plátano: cocida 14 - 18 g / frita 5 - 9 g Batata: cocida 13 - 15 g / frita 8 - 12 g
Fruta				
Iguaraya, Tamarindo - Cereza nacional - Guayaba - Papaya - Melón - Naranja - Lulo - Banano (todas las variedades) - Mandarina - Mango - Sandía, entre otros o mezcla de frutas	Todo s los días	32 - 66 g	30 g	30 g
Lácteo				
Queso (campesino - doble crema - mozzarella - pasta hila) - Cuajada	Todos los días	15 g	15 g	15 g
Proteína				

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

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO 2. COMPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA TERRITORIALIZADA CON ENFOQUE EN DHAA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA	XXXX	24/04/2025
		Versión 1	Página 20 de 39

Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas), entre otros Huevo de gallina o codorniz	Todo s los días	Carnes : 15 g Pollo - Gallina : 16 g Pescad os: 16 - 18 g Huevos: 60 g	Carnes - Pollo - Gallina - Pescad os: 15 g Huevos: 54 g	Carnes: 10 - 13 g Pollo - Gallina: 11- 20 g Pescados: 12 - 20 g Huevos: 43 - 49 g
---	--------------------------	---	--	---

Tiempo de alimentación: Almuerzo

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Cereal - Tubérculo - Raíz - Plátano				
Maíz (todas las variedades) - Arroz, entre otros . Árbol de pan - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todo s los días	Maíz: 30 g Arroz: 15 g Yuca - Ñame - Plátano o - Batata : 30 - 55 g	Maíz: 30 g Arroz: 15 g Yuca - Ñame - Plátano - Batata: 30 g	Maíz: 26 - 28 g Arroz: 34 - 36 g Yuca- Ñame: cocida 29 - 31 g / frita 20 - 22 g Plátano: cocida 31 - 34 g / frita 11 - 17 g Batata: cocida 26 - 28 g / frita 17 - 22 g
Fruta				
Iguaraya, Tamarindo - Cereza nacional - Guayaba - Papaya - Melón - Naranja - Lulo - Banano (todas las variedades)	Todo s los	48 - 88 g	40 g	40 g

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

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO 2. COMPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA TERRITORIALIZADA CON ENFOQUE EN DHAA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA	XXXX	24/04/2025
		Versión 1	Página 21 de 39

- Mandarina - Mango - Sandía, entre otros o mezcla de frutas	días			
Verdura				
Ahuyama - Cebolla (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades), entre otros o mezcla de verduras.	Todo s los días	26 - 31 g	25 g	24 - 26 g
Proteína				
Frijol (todas las variedades) - Trupillo - Lenteja. Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo - Gallina (sin hueso) - Pescado (diferentes variedades sin espinas), entre otros .	Todo s los días	Leguminosa: 5 g Carnes : 30 g Pollo - Gallina: 32 g Pescados: 33 - 57 g	Leguminosa: 5 g Carnes - Pollo - Gallina - Pescados: 30 g	Leguminosa: 11 - 14 g Carnes: 20 - 25 g Pollo - Gallina: 23 - 39 g Pescados: 16 - 26 g

Otros componentes para incluir en el ciclo de menú

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)	
		Peso bruto	Peso neto
Bienestarina	Todos los días, para distribuir durante el día, según la necesidad en las diferentes	15 g	15 g
Ingredientes culinarios naturales (Achiote, Ajo, Ají (todas las variedades), Jengibre, entre otras o mezclas de sazónadores naturales)		0,3 g	0,3 g
Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol)		5 ml	5 ml
Agua		Se debe garantizar el consumo de 3 vasos de agua - bebidas al día de acuerdo con los	

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

	preparaciones y usos en el territorio	valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016. Se incluye el agua que hace parte de las preparaciones.	
Mijo - Maíz (todas las variedades) - Harina de maíz - Harina de ahuyama - Harina de trupillo - Fariña, entre otros o mezcla de estas (se puede incluir en las preparaciones para aumentar consistencia y favorecer la textura grumosa de las preparaciones o para las bebidas a base de cereal)	1-2 veces por semana o según acuerdos	8 g	8 g

Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018

APOORTE NUTRICIONAL PARA EL DÍA DE ATENCIÓN									
	Calorías (cal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APOORTE REFRIGERIO	130	8,0	4,9	12,8	76	102	0,9	0,9	200
% DE CUBRIMIENTO RIEN	19	56,0	16,3	14,4	15	39	7,9	28,9	54
APOORTE ALMUERZO	250	10,9	6,6	35,4	351	136	3,4	2,3	145
% DE CUBRIMIENTO RIEN	36	76,5	21,8	39,7	70	52	31,1	78,0	39
APOORTE PATRON	380	18,9	11,5	48,2	427	238	4,3	3,2	346
RIEN para el grupo	688	14,2	30,2	89,2	500	260	11,0	3,0	370

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

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN						XXXX	24/04/2025
	ANEXO 2. COMPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA TERRITORIALIZADA CON ENFOQUE EN DHAA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA						Versión 1	Página 23 de 39

de edad 6 a 11 meses 29 días									
% DE CUBRIMIENTO RIEN	55	132,6	38,1	54,1	85	92	39,0	106,9	93

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético recomendado) para niñas y niños de seis meses a once meses de edad y en AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes) determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) para mayores de un año de edad. Para los requerimientos de micronutrientes se calculan mediante promedio simple de los valores de referencia de cada nivel de ingesta, para cada micronutriente se indica el valor de UL (Nivel de Ingesta Máxima Tolerable). En niñas y niños de seis meses a once meses de edad se utiliza AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia para vitamina A, calcio y sodio, y EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia para hierro y zinc. Para mayores de un año de edad se utiliza el EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia, excepto para el sodio en donde se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia.

Grupo de edad / Ciclos de vida: Niñas y niños de 1 a 2 años 11 meses

Tiempo de alimentación: Refrigerio

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

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO 2. COMPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA TERRITORIALIZADA CON ENFOQUE EN DHAA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA	XXXX	24/04/2025
		Versión 1	Página 24 de 39

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano				
Árbol de pan - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todo s los días	20 - 37 g	20 g	Yuca-Ñame: cocida 19 - 21 g / frita 13 - 15 g Plátano: cocida 19 - 23 g / frita 9 - 11 g Batata: cocida 17 - 20 g / frita 13 - 15 g
Fruta				
Iguaraya, Tamarindo - Cereza nacional - Guayaba - Papaya - Melón - Naranja - Lulo - Banano (todas las variedades) - Mandarina - Mango - Sandía, entre otros o mezcla de frutas	Todo s los días	48 - 88 g	40 g	40 g
Lácteo				
Leche de vaca entera líquida - Leche de cabra entera líquida - Queso (campesino - doble crema - costeño) - Cuajada, entre otros	Todo s los días	Leche líquid a: 100 ml Queso: 20 g	Leche líquida : 100 ml Queso: 20 g	Leche líquida: 100 ml Queso: 20 g
Proteína				
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado	Todo s	Carnes: 20 g Pollo -	Carnes - Pollo -	Carnes: 13 - 17 g Pollo -

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

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO 2. COMPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA TERRITORIALIZADA CON ENFOQUE EN DHAA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA	XXXX	24/04/2025
		Versión 1	Página 25 de 39

(diferentes variedades sin espinas), entre otros Huevo de gallina o codorniz	los días	Gallina : 22 g Pescados: 22 - 39 g Huevos: 60 g	Gallina - Pescados: 20g Huevos : 54 g	Gallina: 15 - 27 g Pescados: 16 - 26 g Huevos: 43 - 49 g
--	----------	---	---	--

Tiempo de alimentación: Almuerzo

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Cereal - Tubérculo - Raíz - Plátano				
Maíz (todas las variedades) - Arroz, entre otros . Árbol de pan - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todos los días	Maíz: 40 g Arroz: 25 g Yuca - Ñame - Plátano	Maíz: 40 g Arroz: 25 g Yuca - Ñame - Plátano -	Maíz: 35 - 37 g Arroz: 58 - 60 g Yuca- Ñame: cocida 35 - 41 g / frita 27 - 29 g Plátano: cocida 39 - 45

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

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO 2. COMPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA TERRITORIALIZADA CON ENFOQUE EN DHAA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA	XXXX	24/04/2025
		Versión 1	Página 26 de 39

		o - Batata : 40 - 72 g	Batata: 40 g	g / frita 17 -22 g Batata: cocida 35 -37 g / frita 23- 25 g
Fruta				
Iguaraya, Tamarindo - Cereza nacional - Guayaba - Papaya - Melón - Naranja - Lulo - Banano (todas las variedades) - Mandarina - Mango - Sandía, entre otros o mezcla de frutas	Todo s los días	60 - 110 g	50 g	50 g
Verdura				
Ahuyama - Cebolla (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades), entre otros o mezcla de verduras.	Todo s los días	32 - 76 g	30 g	29 - 31 g
Proteína				
Frijol (todas las variedades) - Trupillo - Lenteja. Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo - Gallina (sin hueso) - Pescado (diferentes variedades sin espinas), entre otros .	Todo s los días	Legumi nosa: 12 g Carnes : 40 g Pollo - Gallina: 43 g Pescad os: 44 - 76 g	Legumi nosa: 12 g Carnes - Pollo - Gallina - Pescad os: 40 g	Leguminosa: 27 - 31 g Carnes: 29 - 33 g Pollo - Gallina: 27 - 52 g Pescados: 32 - 52 g

Otros componentes para incluir en el ciclo de menú

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)	
		Peso bruto	Peso neto

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

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO 2. COMPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA TERRITORIALIZADA CON ENFOQUE EN DHAA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA	XXXX	24/04/2025
		Versión 1	Página 27 de 39

Bienestarina	Todos los días, para distribuir durante el día, según la necesidad en las diferentes preparaciones y usos en el territorio	15 g	15 g
Ingredientes culinarios naturales (Achiote, Ajo, Ají (todas las variedades), Jengibre, entre otras o mezclas de sazónadores naturales)		0,6 - 0,5 g	0,5 g
Sal		2 g	2 g
Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol)		7 ml	7 ml
Panela - Azúcar		8 g	8 g
Agua		Se debe garantizar el consumo de 4 vasos de agua - bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016. Se incluye el agua que hace parte de las preparaciones.	
Mijo - Maíz (todas las variedades) - Harina de maíz - Harina de ahuyama - Harina de trupillo - Fariña, entre otros o mezcla de estas (se puede incluir en las preparaciones para aumentar consistencia y favorecer la textura grumosa de las preparaciones o para las bebidas a base de cereal)	1-2 veces por semana o según acuerdos	9 g	9 g

Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018

APORTE NUTRICIONAL PARA EL DÍA DE ATENCIÓN									
	Calorías (cal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)

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

APOORTE REFRIGERIO	171	10,3		6,4		17,4		98	131	1,1	1,1	342
		LI	LS	LI	LS	LI	LS					
		14,6	20,9	9,3	16,2	52,2	67,9					
% DE CUBRIMIENTO RIEN	17	41,5	20,7	19,3	14,5	14,0	10,8	46	26	24,3	43,3	34
APOORTE ALMUERZO	343	13,5		8,9		50,5		449	148	4,2	2,7	890
		LI	LS	LI	LS	LI	LS					
		28,0	40,1	17,8	31,2	100,2	130,2					
% DE CUBRIMIENTO RIEN	35	54,3	27,2	26,8	20,1	40,6	31,3	214	30	94,3	107,4	89
APOORTE DE LA MINUTA PATRÓN	515	23,8		15,3		67,9		547	279	5,3	3,8	1232
		LI	LS	LI	LS	LI	LS					
		12,9	25,8	17,2	22,9	64,4	83,7					
RIEN para el grupo de edad 1 año 11 meses a 2 años 11 meses	994	LI	LS	LI	LS	LI	LS	600	2500	40	7	1500
		24,8	49,7	33,1	44,2	124,2	151,5	210	500	4,5	2,5	1000
% DE CUBRIMIENTO RIEN	52	95,8	47,9	46,1	34,6	54,7	42,1	261	56	118,6	150,7	123

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético recomendado) para niñas y niños de seis meses a once meses de edad y en AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes) determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) para mayores de un año de edad. Para los requerimientos de micronutrientes se calculan mediante promedio simple de los valores de referencia de cada nivel de ingesta, para cada

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

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO 2. COMPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA TERRITORIALIZADA CON ENFOQUE EN DHAA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA	XXXX	24/04/2025
		Versión 1	Página 29 de 39

micronutriente se indica el valor de UL (Nivel de Ingesta Máxima Tolerable). En niñas y niños de seis meses a once meses de edad se utiliza AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia para vitamina A, calcio y sodio, y EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia para hierro y zinc. Para mayores de un año de edad se utiliza el EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia, excepto para el sodio en donde se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia

Grupo de edad / Ciclos de vida: Niñas y niños de 3 a 5 años 11 meses

Tiempo de alimentación: Refrigerio

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano				
Árbol de pan - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todos los días	25- 45 g	25 g	Yuca-Ñame: cocida 24 - 26 g / frita 17 - 19 g Plátano: cocido 26 - 29 g / frita 9 - 14 g Batata: cocida 22 - 24 g / frita 14 - 19 g
Fruta				
Iguaraya, Tamarindo - Cereza nacional - Guayaba - Papaya - Melón - Naranja - Lulo - Banano (todas las variedades) - Mandarina - Mango - Sandia, entre otros o mezcla de frutas	Todo s los días	60 - 110 g	50 g	50 g
Lácteo				

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

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO 2. COMPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA TERRITORIALIZADA CON ENFOQUE EN DHAA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA	XXXX	24/04/2025
		Versión 1	Página 30 de 39

Leche de vaca entera líquida - Leche de cabra entera líquida - Queso (campesino - doble crema - costeño) - Cuajada, entre otros	Todo s los días	Leche líquid a: 120 ml Queso: 25 g	Leche líquid a: 120 ml Queso: 25 g	Leche líquida: 120 ml Queso: 25 g
Proteína				
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas), entre otros Huevo de gallina o codorniz	Todo s los días	Carnes : 25 g Pollo - Gallina : 27 g Pescad os: 27 - 48 g Huevo s: 60 g	Carnes - Pollo - Gallina - Pescad os: 25 g Huevos : 54 g	Carnes: 18 - 20 g Pollo - Gallina: 18 -32 g Pescados: 25 - 38 g Huevos: 43 - 49 g

Tiempo de alimentación: Almuerzo

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Cereal - Tubérculo - Raíz - Plátano				
Maíz (todas las variedades) - Arroz, entre otros . Árbol de pan - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o	Todo s los días	Maíz: 55 g Arroz: 35 g Yuca - Ñame	Maíz: 55 g Arroz: 35 g Yuca - Ñame -	Maíz: 48 - 50 g Arroz: 81 - 83 g Yuca- Ñame: cocida 49 - 55 g / frita 38 -

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

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO 2. COMPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA TERRITORIALIZADA CON ENFOQUE EN DHAA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA	XXXX	24/04/2025
		Versión 1	Página 31 de 39

mezcla de estos alimentos.		- Plátano o - Batata : 69 - 100 g	Plátano - Batata: 55 g	40 g Plátano: cocida 54 - 62 g / frita 21 - 29 g Batata: cocida 49 - 51 g / frita 31 - 40 g
Fruta				
Iguaraya, Tamarindo - Cereza nacional - Guayaba - Papaya - Melón - Naranja - Lulo - Banano (todas las variedades) - Mandarina - Mango - Sandía, entre otros o mezcla de frutas	Todo s los días	72 - 134 g	60 g	60 g
Verdura				
Ahuyama - Cebolla (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades), entre otros o mezcla de verduras.	Todo s los días	42 - 99 g	40 g	39 - 41 g
Proteína				
Frijol (todas las variedades) - Trupillo - Lenteja. Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo - Gallina (sin hueso) - Pescado (diferentes variedades sin espinas), entre otros .	Todo s los días	Legumi nosa: 18 g Carnes : 55 g Pollo - Gallina: 59 g Pescad os: 44- 76 g	Legumi nosa: 18 g Carnes - Pollo - Gallina - Pescad os: 55 g	Leguminosa: 40 - 46 g Carnes: 38 - 45 g Pollo - Gallina: 43 - 45 g Pescados: 45 - 70 g

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

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO 2. COMPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA TERRITORIALIZADA CON ENFOQUE EN DHAA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA	XXXX	24/04/2025
		Versión 1	Página 32 de 39

Otros componentes para incluir en el ciclo de menú

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)	
		Peso bruto	Peso neto
Bienestarina		15 g	15 g
Ingredientes culinarios naturales (Achiote, Ajo, Ají (todas las variedades), Jengibre, entre otras o mezclas de sazónadores naturales)	Todos los días, para distribuir durante el día, según la necesidad en las diferentes preparaciones y usos en el territorio	0,7 - 0,8 g	0,7 g
Sal		2 g	2 g
Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol)		9 ml	9 ml
Panela - Azúcar - Miel		10 g	10 g
Agua		Se debe garantizar el consumo de 4 a 6 vasos de agua - bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016. Se incluye el agua que hace parte de las preparaciones.	
Mijo - Maíz (todas las variedades) - Harina de maíz - Harina de ahuyama - Harina de trujillo - Fariña, entre otros o mezcla de estas (se puede incluir en las preparaciones para aumentar consistencia y favorecer la textura grumosa de las preparaciones o para las bebidas a base de cereal)	1-2 veces por semana o según acuerdos	10 g	10 g

Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018

APORTE NUTRICIONAL PARA EL DÍA DE ATENCIÓN									
	Calorías (cal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Vit. A (E R)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
		12,6	7,8	21,4					

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

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN							XXXX	24/04/2025
	ANEXO 2. COMPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA TERRITORIALIZADA CON ENFOQUE EN DHAA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA							Versión 1	Página 33 de 39

APORTE REFRIGERIO	210	LI	LS	LI	LS	LI	LS	119	160	1,3	1,3	406
		14,6	20,9	9,3	16,2	52,2	67,9					
% DE CUBRIMIENTO RIEN	17	40,4	20,2	22,6	16,2	13,8	10,6	47	23	23,2	46,2	36
APORTE ALMUERZO	431	17,1		11,4		62,5		601	160	5,2	3,1	956
		LI	LS	LI	LS	LI	LS					
		28,0	40,1	17,8	31,2	100,2	130,2					
% DE CUBRIMIENTO RIEN	35	54,9	27,4	33,0	23,6	40,1	30,9	237	23	92,3	111,2	84
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	641	29,7		19,3		84,0		720	320	6,5	4,4	1362
		LI	LS	LI	LS	LI	LS					
		16,0	32,0	17,8	24,9	80,1	104,1					
RIEN para el grupo de edad 3 años 11 meses a 5 años 11 meses	1247	LI	LS	LI	LS	LI	LS	253	700	5,6	2,8	1133
		31,2	62,3	34,6	48,5	155,9	202,6					
% DE CUBRIMIENTO RIEN	51	95,3	47,6	55,6	39,7	53,9	41,4	284	46	115,5	157,4	120

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético recomendado) para niñas y niños de seis meses a once meses de edad y en AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes) determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) para mayores de un año de edad. Para los requerimientos de micronutrientes se calculan mediante promedio simple de los valores de referencia de cada nivel de ingesta, para cada micronutriente se indica el valor de UL (Nivel de Ingesta Máxima Tolerable). En niñas y niños de seis meses a once meses de edad se utiliza AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia para vitamina A, calcio y sodio, y EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia para hierro y zinc. Para mayores de un año de edad se utiliza el EAR (Requerimiento Promedio

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

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO 2. COMPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA TERRITORIALIZADA CON ENFOQUE EN DHAA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA	XXXX	24/04/2025
		Versión 1	Página 34 de 39

Estimado) como valor de referencia, excepto para el sodio en donde se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia

Grupo de edad / Ciclos de vida: Persona en estado de Gestación o Lactancia

Tiempo de alimentación: Refrigerio

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano				
Árbol de pan - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todo s los días	61 - 119 g	65 g	Yuca-Ñame: cocida 58 - 65 g / frita 45 - 47 g Plátano: cocida 64 - 73 g / frita 25 - 35 g Batata: cocida 58 - 60 g / frita 38 - 47 g
Fruta				
Iguaraya, Tamarindo - Cereza nacional - Guayaba - Papaya - Melón - Naranja - Lulo - Banano (todas las variedades) - Mandarina - Mango - Sandía, entre otros o mezcla de frutas	Todo s los días	95 - 178 g	80 g	80g
Lácteo				
Leche de vaca entera líquida - Leche de cabra entera líquida - Queso (campesino - doble crema - costeño) - Cuajada, entre otros	Todo s los días	Leche líquida: 180 ml Queso: 50 g	Leche líquida: 180 ml Queso: 50 g	Leche líquida: 180 ml Queso: 50 g
Proteína				

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

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO 2. COMPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA TERRITORIALIZADA CON ENFOQUE EN DHAA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA	XXXX	24/04/2025
		Versión 1	Página 35 de 39

Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas), entre otros Huevo de gallina o codorniz	Todo s los días	Carnes : 55 g Pollo - Gallina : 59 g Pescad os: 60 - 106 g Huevos : 60 g	Carnes - Pollo - Gallina - Pescad os: 55 g Huevos: 54 g	Carnes: 38 - 45 g Pollo - Gallina: 38 - 71 g Pescados: 45 - 71 g Huevos: 43 - 49 g
---	--------------------------	---	--	---

Tiempo de alimentación: Almuerzo

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Cereal - Tubérculo - Raíz - Plátano				
Maíz (todas las variedades) - Arroz, entre otros . Árbol de pan - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todo s los días	Maíz: 100 g Arroz: 80 g Yuca- Ñame - Plátano - Batata: 100 - 182 g	Maíz: 100 g Arroz: 80 g Yuca- Ñame - Plátano - Batata: 100 g	Maíz: 88 - 90 g Arroz: 185 - 187 g Yuca- Ñame: cocida 89 - 100 g / frita 69 - 71 g Plátano: cocida 99 - 111 g / frita 39 - 53 g Batata: cocida 89 - 91 g / frita 59 - 71 g
Fruta				
Iguaraya, Tamarindo - Cereza nacional - Guayaba - Papaya - Melón - Naranja - Lulo - Banano (todas las variedades) - Mandarina - Mango - Sandia, entre otros o mezcla de frutas	Todo s los días	131 - 244 g	110 g	110 g

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

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO 2. COMPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA TERRITORIALIZADA CON ENFOQUE EN DHAA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA	XXXX	24/04/2025
		Versión 1	Página 36 de 39

Verdura				
Ahuyama - Cebolla (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades), entre otros o mezcla de verduras.	Todo s los días	84 - 199 g	80 g	79 - 81 g
Proteína				
Frijol (todas las variedades) - Trupillo - Lenteja. Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo - Gallina (sin hueso) - Pescado (diferentes variedades sin espinas), entre otros .	Todo s los días	Legumi nosa: 50 g Carnes : 110 g Pollo - Gallina: 118 g Pescad os: 177 - 211 g	Legumi nosa: 50 g Carnes - Pollo - Gallina - Pescad os: 110 g	Leguminosa: 114 - 126 g Carnes: 76 - 89 g Pollo - Gallina: 76 - 145 g Pescados: 390 - 41 g

Otros componentes para incluir en el ciclo de menú

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)	
		Peso bruto	Peso neto
Bienestarina	Todos los días, para distribuir durante el día, según la	15 g	15 g
Ingredientes culinarios naturales (Achiote, Ajo, Ají (todas las variedades), Jengibre, entre otras o mezclas de sazónadores naturales)		0,9 - 1,0 g	0,9 g
Sal		3 g	3 g
Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol)		20 ml	20 ml
Panela - Azúcar		15 g	15 g

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

Agua	necesidad en las diferentes preparaciones y usos en el territorio	Se debe garantizar el consumo de 11 a 15 vasos de agua - bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016. Se incluye el agua que hace parte de las preparaciones.	
Mijo - Maíz (todas las variedades) - Harina de maíz - Harina de ahuyama - Harina de trupillo - Fariña, entre otros o mezcla de estas (se puede incluir en las preparaciones para aumentar consistencia y favorecer la textura grumosa de las preparaciones o para las bebidas a base de cereal)	1-2 veces por semana o según acuerdos	20 g	20 g

Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018

APORTE NUTRICIONAL PARA EL DÍA DE ATENCIÓN												
	Calorías (cal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (E R)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE REFRIGERIO	418	25,3		15,6		42,5		226	304	2,4	2,4	805
		LI	LS	LI	LS	LI	LS					
		14,6	20,9	9,3	16,2	52,2	67,9					
% DE CUBRIMIENTO	15	26,8	18,7	25,9	14,8	12,6	9,7	31	38	11,0	25,4	54

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

APOORTE ALMUERZO	801	31,1		24,2		110,1		1172	209	8,8	4,8	1553
		LI	LS	LI	LS	LI	LS					
		28,0	40,1	17,8	31,2	100,2	130,2					
% DE CUBRIMIENTO	30	32,9	23,0	40,2	23,0	32,6	25,0	162	26	41,0	50,6	104
APOORTE DE LA MINUTA PATRÓN	1219	56,5		39,7		152,5		1398	513	11,1	7,2	2358
		LI	LS	LI	LS	LI	LS					
		42,7	60,9	27,1	47,4	152,4	198,1					
RIEN para el grupo de persona gestante - lactante	2704	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL=3000	UL=2500	UL=45	UL=40	UL=2300
		94,7	135,2	60,1	105,2	338,0	439,4	725	800	21,4	9,5	1500
% DE CUBRIMIENTO	45	59,7	41,8	66,1	37,8	45,1	34,7	193	64	52,0	75,9	157

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético recomendado) para niñas y niños de seis meses a once meses de edad y en AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes) determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) para mayores de un año de edad. Para los requerimientos de micronutrientes se calculan mediante promedio simple de los valores de referencia de cada nivel de ingesta, para cada micronutriente se indica el valor de UL (Nivel de Ingesta Máxima Tolerable). En niñas y niños de seis meses a once meses de edad se utiliza AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia para vitamina A, calcio y sodio, y EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia para hierro y zinc. Para mayores de un año de edad se utiliza el EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia, excepto para el sodio en donde se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO 2. COMPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA TERRITORIALIZADA CON ENFOQUE EN DHAA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA	XXXX	24/04/2025
		Versión 1	Página 39 de 39

PÚBLICA

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

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.