

|  |  |                |                |
|--|--|----------------|----------------|
| <br>BIENESTAR FAMILIAR | <b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>  | A2.GO1.LM12.PP | 14/05/2025     |
|  | <b>ANEXO 2. COMPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA<br/>TERRITORIALIZADA CON ENFOQUE EN DHAA Y SOBERANÍA<br/>ALIMENTARIA</b> | Versión 1      | Página 1 de 31 |

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 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

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

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

|   |  |                |                |
|---|--|----------------|----------------|
| <br><b>BIENESTAR FAMILIAR</b> | <b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>  | A2.GO1.LM12.PP | 14/05/2025     |
|   | <b>ANEXO 2. COMPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA<br/>TERRITORIALIZADA CON ENFOQUE EN DHAA Y SOBERANÍA<br/>ALIMENTARIA</b> | Versión 1      | Página 2 de 31 |

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.

- 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



BIENESTAR  
FAMILIAR

PROCESO  
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

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

A2.GO1.LM12.PP

14/05/2025

Versión 1

Página 3 de 31

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 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.

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

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

|  |  |                |                |
|--|--|----------------|----------------|
| <br>BIENESTAR FAMILIAR | <b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>  | A2.GO1.LM12.PP | 14/05/2025     |
|  | <b>ANEXO 2. COMPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA<br/>TERRITORIALIZADA CON ENFOQUE EN DHAA Y SOBERANÍA<br/>ALIMENTARIA</b> | Versión 1      | Página 4 de 31 |

## **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 20231900000092713 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 regístralos 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
- 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.

|  |  |                |                |
|--|--|----------------|----------------|
|  | <b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>  | A2.GO1.LM12.PP | 14/05/2025     |
|  | <b>ANEXO 2. COMPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA<br/>TERRITORIALIZADA CON ENFOQUE EN DHAA Y SOBERANÍA<br/>ALIMENTARIA</b> | Versión 1      | Página 5 de 31 |

- 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 contenido de dicha ración:

| Componente | Alimento                    | Cantidad en peso bruto |
|------------|-----------------------------|------------------------|
|            | Maíz (todas las variedades) | 4 Kg                   |

¡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**

A2.GO1.LM12.PP

14/05/2025

Versión 1

Página 6 de 31

|                            |   |                          |
|----------------------------|---|--------------------------|
| Cereal                     | 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, <b>entre otras.</b>                                     | 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, <b>entre otros.</b> | 1,5 Kg                   |
| Lácteo                     | Leche de entera líquida pasteurizada de vaca / cabra  | 6 L                      |
| Proteína animal            | Pescado seco - Carne de chivo, <b>entre otras.</b>  | 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 garrafones de 5 L      |
|                            | Bienestarina Más ®  | 1800 g                   |

**Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018**

| APORTE NUTRICIONAL                             |                |               |      |            |      |                   |       |             |             |             |           |            |
|--|----------------|---------------|------|------------|------|-------------------|-------|-------------|-------------|-------------|-----------|------------|
|  | Calorías (cal) | Proteínas (g) |      | Grasas (g) |      | Carbohidratos (g) |       | Vit. A (ER) | Calcio (mg) | Hierro (mg) | Zinc (mg) | Sodio (mg) |
| <b>APORTE DE LA MINUTA PATRÓN</b>              | 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       |

¡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**

A2.GO1.LM12.PP

14/05/2025

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

Versión 1

Página 7 de 31

|   |      |            |             |            |             |             |             |                    |                    |                   |                   |                     |
|---|------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------------|--------------------|-------------------|-------------------|---------------------|
| <b>% DE CUBRIMIENTO RIEN</b>                      | 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<br>34,8 | LS<br>69,6  | LI<br>38,7 | LS<br>54,1  | LI<br>174,0 | LS<br>226,1 | UL=<br>900<br>275  | UL=<br>2500<br>800 | UL=<br>40<br>6,2  | UL=<br>12<br>3,0  | UL=<br>1900<br>1200 |
| <b>% DE CUBRIMIENTO RIEN</b>                      | 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<br>94,7 | LS<br>135,2 | LI<br>60,1 | LS<br>105,2 | LI<br>338,0 | LS<br>439,4 | UL=<br>3000<br>725 | UL=<br>2500<br>800 | UL=<br>45<br>21,4 | UL=<br>40<br>9,5  | UL=<br>2300<br>1500 |
| <b>% DE CUBRIMIENTO RIEN</b>                      | 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<br>81,3 | LS<br>116,1 | LI<br>51,6 | LS<br>90,3  | LI<br>290,3 | LS<br>377,4 | UL=<br>3000<br>500 | UL=<br>2500<br>800 | UL=<br>45<br>11,7 | UL=<br>40<br>6,5  | UL=<br>2300<br>1500 |
| <b>% DE CUBRIMIENTO RIEN</b>                      | 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<br>93,7 | LS<br>133,9 | LI<br>59,5 | LS<br>104,1 | LI<br>334,7 | LS<br>435,1 | UL=<br>3000<br>625 | UL=<br>2000<br>800 | UL=<br>45<br>9,0  | UL=<br>40<br>12,0 | UL=<br>2300<br>1300 |
| <b>% DE CUBRIMIENTO RIEN</b>                      | 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 días de atención y que se detallan a continuación:

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

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



## 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, <b>entre otras.</b>                                      | 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, <b>entre otros.</b> | 1 Kg                     |
| Lácteo                     | Leche de entera líquida pasteurizada de vaca / cabra  | 5 L                      |
| Proteína animal            | Pescado seco - Carne de chivo, <b>entre otras.</b>  | 3 Kg                     |
|                            | Huevo de gallina AA   | 30 unidades por 60 g c/u |
|                            | Pescado seco - Carne de chivo, <b>entre otras.</b>  | 3 Kg                     |
|                            | Huevo de gallina AA   | 30 unidades              |



**PROCESO  
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

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

A2.GO1.LM12.PP

14/05/2025

Versión 1

Página 9 de 31

|            |  | 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 garrafones de 5 L |
|            | Bienestarina Más ®   | 1800 g              |

**Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018**

| APORTE NUTRICIONAL                                |                |               |             |            |             |                   |             |                 |                 |                |                |                  |
|---|----------------|---------------|-------------|------------|-------------|-------------------|-------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|------------------|
|   | Calorías (cal) | Proteínas (g) |             | Grasas (g) |             | Carbohidratos (g) |             | Vit. A (ER)     | Calcio (mg)     | Hierro (mg)    | Zinc (mg)      | Sodio (mg)       |
| <b>APORTE DE LA MINUTA PATRÓN</b>                 | 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              |             | UL= 600<br>500  | UL= 1500<br>260 | UL= 20<br>6,9  | UL= 5<br>2,5   | UL= 370          |
| <b>% DE CUBRIMIENTO RIEN</b>                      | 52             | 116,6         |             | 30,2       |             | 55,7              |             | 12              | 57              | 55,5           | 103,3          | 166              |
| RIEN para el grupo de edad 1 a 5 años 11 meses    | 1120           | LI<br>28,0    | LS<br>56,0  | LI<br>33,9 | LS<br>46,3  | LI<br>140,0       | LS<br>182,1 | UL= 600<br>236  | UL= 2500<br>620 | UL= 40<br>5,2  | UL= 7<br>2,7   | UL= 1500<br>1080 |
| <b>% DE CUBRIMIENTO RIEN</b>                      | 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<br>94,7    | LS<br>135,2 | LI<br>60,1 | LS<br>105,2 | LI<br>338,0       | LS<br>439,4 | UL= 3000<br>725 | UL= 2500<br>800 | UL= 45<br>21,4 | UL= 40<br>9,5  | UL= 2300<br>1500 |
| <b>% DE CUBRIMIENTO RIEN</b>                      | 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<br>81,3    | LS<br>116,1 | LI<br>51,6 | LS<br>90,3  | LI<br>290,3       | LS<br>377,4 | UL= 3000<br>500 | UL= 2500<br>800 | UL= 45<br>11,7 | UL= 40<br>6,5  | UL= 2300<br>1500 |
| <b>% DE CUBRIMIENTO RIEN</b>                      | 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<br>93,7    | LS<br>133,9 | LI<br>59,5 | LS<br>104,1 | LI<br>334,7       | LS<br>435,1 | UL= 3000<br>625 | UL= 2000<br>800 | UL= 45<br>9,0  | UL= 40<br>12,0 | UL= 2300<br>1300 |
| <b>% DE CUBRIMIENTO RIEN</b>                      | 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

¡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**

A2.GO1.LM12.PP

14/05/2025

Versión 1

Página 10 de  
31

(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 (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<br>-<br>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, <b>entre otras.</b>                                     | 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, <b>entre otros.</b> | 1,5 Kg                   |
| Lácteo                           | Leche de entera líquida pasteurizada de vaca / cabra  | 6 L                      |
| Proteína animal                  | Pescado seco - Carne de chivo, <b>entre otras.</b>  | 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 garrafones 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.



**PROCESO  
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

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

A2.GO1.LM12.PP

14/05/2025

Versión 1

Página 11 de  
31

**Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018**

| APORTE NUTRICIONAL                                      |                       |               |           |            |           |                       |           |                   |                        |                        |                  |                   |
|---|-----------------------|---------------|-----------|------------|-----------|-----------------------|-----------|-------------------|------------------------|------------------------|------------------|-------------------|
|   | Calo<br>rías<br>(cal) | Proteínas (g) |           | Grasas (g) |           | Carbohidra<br>tos (g) |           | Vit.<br>A<br>(ER) | Calc<br>i<br>o<br>(mg) | Hier<br>r<br>o<br>(mg) | Zin<br>c<br>(mg) | Sodi<br>o<br>(mg) |
| <b>APORTE DE LA MINUTA<br/>PATRÓN</b>                   | 2318                  | 110,6         |           | 58,7       |           | 322,3                 |           | 427               | 757                    | 23,2                   | 14,3             | 4427              |
| RIEN para el grupo<br>de edad 1 a 5 años 11<br>meses    | 1120                  | LI            | LS        | LI         | LS        | LI                    | LS        | UL=<br>600        | UL=<br>2500            | UL=<br>40              | UL=<br>7         | UL=<br>1500       |
|   |                       | 28,0          | 56,0      | 33,9       | 46,3      | 140,<br>0             | 182,<br>1 | 236               | 620                    | 5,2                    | 2,7              | 1080              |
| % DE<br>CUBRIMIE<br>NTO RIEN                            | 57                    | 109,<br>0     | 54,5      | 47,9       | 35,0      | 63,5                  | 48,9      | 50                | 34                     | 123,4                  | 146,1            | 113               |
| RIEN para mujer el<br>grupo de edad 18 a<br>29 años     | 2322                  | LI            | LS        | LI         | LS        | LI                    | LS        | UL=<br>3000       | UL=<br>2500            | UL=<br>45              | UL=<br>40        | UL=<br>2300       |
|   |                       | 81,3          | 116,<br>1 | 51,6       | 90,3      | 290,<br>3             | 377,<br>4 | 500               | 800                    | 11,7                   | 6,5              | 1500              |
| % DE<br>CUBRIMIE<br>NTO RIEN                            | 8                     | 10,9          | 7,6       | 9,1        | 5,2       | 8,9                   | 6,8       | 7                 | 8                      | 15,9                   | 17,6             | 24                |
| RIEN para hombre el<br>grupo de edad de 30<br>a 60 años | 2678                  | LI            | LS        | LI         | LS        | LI                    | LS        | UL=<br>3000       | UL=<br>2000            | UL<br>=<br>45          | UL<br>=<br>40    | UL=<br>2300       |
|   |                       | 93,7          | 133,<br>9 | 59,5       | 104,<br>1 | 334,<br>7             | 435,<br>1 | 625               | 800                    | 9,0                    | 12,0             | 1300              |
| % DE<br>CUBRIMIE<br>NTO RIEN                            | 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 año + adultos.

| Componente | Alimento                    | Cantidad en<br>peso bruto |
|------------|-----------------------------|---------------------------|
| Cereal     | Maíz (todas las variedades) | 2 Kg                      |
|            | Arroz                       | 1,5 Kg                    |

¡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**

A2.GO1.LM12.PP

14/05/2025

Versión 1

Página 12 de 31

|                            |   |                          |
|----------------------------|---|--------------------------|
| 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, <b>entre otras.</b>                                     | 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, <b>entre otros.</b> | 1 Lb                     |
| Lácteo                     | Leche de entera líquida pasteurizada de vaca / cabra  | 3 L                      |
| Proteína animal            | Pescado seco - Carne de chivo, <b>entre otras.</b>  | 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 garrafones de 5 L      |
|                            | Bienestarina Más ®  | 1800 g                   |

**Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018**

| APORTE NUTRICIONAL                              |                |               |      |            |      |                   |       |             |             |             |           |            |
|---|----------------|---------------|------|------------|------|-------------------|-------|-------------|-------------|-------------|-----------|------------|
|   | Calorías (cal) | Proteínas (g) |      | Grasas (g) |      | Carbohidratos (g) |       | Vit. A (ER) | Calcio (mg) | Hierro (mg) | Zinc (mg) | Sodio (mg) |
| <b>APORTE DE LA MINUTA PATRÓN</b>               | 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  | 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 | 174,0             | 226,1 | 275         | 800         | 6,2         | 3,0       | 1200       |
| <b>% DE CUBRIMIENTO RIEN</b>                    | 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 | 1908           | 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       |
| <b>% DE CUBRIMIENTO RIEN</b>                    | 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.

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

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

|  |  |                |                 |
|--|--|----------------|-----------------|
| <br>BIENESTAR FAMILIAR | <b>PROCESO<br/>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>  | A2.GO1.LM12.PP | 14/05/2025      |
|  | <b>ANEXO 2. COMPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA<br/>TERRITORIALIZADA CON ENFOQUE EN DHAA Y SOBERANÍA<br/>ALIMENTARIA</b> | Versión 1      | Página 13 de 31 |

*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 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



BIENESTAR  
FAMILIAR

PROCESO  
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

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

A2.GO1.LM12.PP

14/05/2025

Versión 1

Página 14 de  
31

- 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 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.

¡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**

A2.GO1.LM12.PP

14/05/2025

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

Versión 1

Página 15 de  
31

**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:

**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   |
| <b>Tubérculos - Raíz - Plátano</b>   |                |   |   |  |
| Árbol de pan - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, <b>entre otros</b> o mezcla de estos alimentos. | Todos los días | 15 - 28 g   | 15 g  | Yuca-Ñame:<br>cocida 13 - 16 g /<br>frita 10- 12 g<br>Plátano: cocida<br>14 - 18 g / frita<br>5 - 9 g<br>Batata: cocida 13<br>- 15 g<br>/ frita 8 - 12 g |
| <b>Fruta</b>   |                |   |   |  |
| Iguaraya, Tamarindo - Cereza nacional - Guayaba - Papaya - Melón - Naranja - Lulo - Banano (todas las variedades) - Mandarina - Mango - Sandía, <b>entre otros</b> o mezcla de frutas                        | Todos los días | 32 - 66 g   | 30 g  | 30 g   |
| <b>Lácteo</b>  |                |   |   |  |
| Queso (campesino - doble crema - mozzarella - pasta hila) - Cuajada  | Todos los días | 15 g  | 15 g  | 15 g   |
| <b>Proteína</b>  |                |   |   |  |
| Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas), <b>entre otros</b> Huevo de gallina o codorniz                                   | Todos los días | Carnes:<br>15 g<br>Pollo -<br>Gallina:<br>16 g<br>Pescado | Carnes -<br>Pollo -<br>Gallina<br>-<br>Pescado<br>s: 15 g | Carnes: 10 - 13 g<br>Pollo - Gallina:<br>11- 20 g<br>Pescados: 12 -<br>20 g<br>Huevos: 43 - 49   |

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

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



BIENESTAR  
FAMILIAR

PROCESO  
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

A2.GO1.LM12.PP

14/05/2025

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

Versión 1

Página 16 de  
31

|  |  |                                    |                 |   |
|--|--|------------------------------------|-----------------|---|
|  |  | s: 16 -<br>18 g<br>Huevos:<br>60 g | Huevos: 54<br>g | g |
|--|--|------------------------------------|-----------------|---|

Tiempo de alimentación: Almuerzo

| Componente / Alimento   | Frecuencia     | Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)                               |   |   |
|---|----------------|--|---|---|
|   |                | Peso bruto   | Peso neto   | Peso servido  |
| <b>Cereal - Tubérculo - Raíz - Plátano</b>  |                |  |   |   |
| Maíz (todas las variedades) - Arroz, <b>entre otros</b> . Árbol de pan - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), <b>entre otros</b> o mezcla de estos alimentos. | Todos los días | Maíz: 30 g<br>Arroz: 15 g<br>Yuca - Ñame - Plátano - Batata: 30 - 55 g | Maíz: 30 g<br>Arroz: 15 g<br>Yuca - Ñame - Plátano - Batata: 30 g | Maíz: 26 - 28 g<br>Arroz: 34 - 36 g<br>Yuca-Ñame: cocida 29 - 31 g / frita 20 - 22 g<br>Plátano: cocida 31 - 34 g / frita 11 - 17 g<br>Batata: cocida 26 - 28 g / frita 17 - 22 g |
| <b>Fruta</b>  |                |  |   |   |
| Iguaraya, Tamarindo - Cereza nacional - Guayaba - Papaya - Melón - Naranja - Lulo - Banano (todas las variedades) - Mandarina - Mango - Sandía, <b>entre otros</b> o mezcla de frutas   | Todos los días | 48 - 88 g  | 40 g  | 40 g  |
| <b>Verdura</b>  |                |  |   |   |
| Ahuyama - Cebolla (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades), <b>entre otros</b> o mezcla de verduras.  | Todos los días | 26 - 31 g  | 25 g  | 24 - 26 g   |
| <b>Proteína</b>   |                |  |   |   |
| Frijol (todas las variedades) - Trupillo - Lenteja. Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo - Gallina (sin hueso) - Pescado (diferentes variedades sin espinas),   | Todos los días | Leguminosa: 5 g<br>Carnes: 30 g<br>Pollo - Gallina:                    | Legumino sa: 5 g<br>Carnes - Pollo - Gallina -                    | Leguminosa: 11 - 14 g<br>Carnes: 20 - 25 g<br>Pollo - Gallina: 23 - 39 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**

A2.GO1.LM12.PP

14/05/2025

Versión 1

Página 17 de  
31

|              |  |                                    |                    |                        |
|--------------|--|------------------------------------|--------------------|------------------------|
| entre otros. |  | 32 g<br>Pescado<br>s:<br>33 - 57 g | Pescado<br>s: 30 g | Pescados: 16 - 26<br>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,<br>para distribuir<br>durante el día,<br>según la<br>necesidad en<br>las diferentes<br>preparaciones y<br>usos en el<br>territorio | 15 g  | 15 g      |
| <b>Ingredientes culinarios naturales</b><br>(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 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) -<br>Harina de maíz - Harina de ahuyama<br>- Harina de trupillo - Fariña, <b>entre otros</b> 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**

| 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) |
| <b>APORTE REFRIGERIO</b>                   | 130            | 8,0           | 4,9        | 12,8              | 76          | 102         | 0,9         | 0,9       | 200        |
| <b>% DE CUBRIMIENTO RIEN</b>               | 19             | 56,0          | 16,3       | 14,4              | 15          | 39          | 7,9         | 28,9      | 54         |
| <b>APORTE ALMUERZO</b>                     | 250            | 10,9          | 6,6        | 35,4              | 351         | 136         | 3,4         | 2,3       | 145        |
| <b>% DE CUBRIMIENTO RIEN</b>               | 36             | 76,5          | 21,8       | 39,7              | 70          | 52          | 31,1        | 78,0      | 39         |

¡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**

A2.GO1.LM12.PP

14/05/2025

Versión 1

Página 18 de  
31

|   |     |       |      |      |                |                 |                |              |         |
|---|-----|-------|------|------|----------------|-----------------|----------------|--------------|---------|
| APORTE DE LA MINUTA PATRÓN                      | 380 | 18,9  | 11,5 | 48,2 | 427            | 238             | 4,3            | 3,2          | 346     |
| RIEN para el grupo de edad 6 a 11 meses 29 días | 688 | 14,2  | 30,2 | 89,2 | UL= 600<br>500 | UL= 1500<br>260 | UL= 20<br>11,0 | UL= 5<br>3,0 | UL= 370 |
| % 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



PROCESO  
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

A2.GO1.LM12.PP

14/05/2025

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

Versión 1

Página 19 de  
31

| Componente / Alimento  | Frecuencia     | Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)                                     |  |   |
|--|----------------|--|--|---|
|  |                | Peso bruto   | Peso neto  | Peso servido  |
| <b>Tubérculos - Raíz - Plátano</b>   |                |  |  |   |
| Árbol de pan - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, <b>entre otros</b> o mezcla de estos alimentos. | Todos los días | 20 - 37 g  | 20 g   | Yuca-Ñame: cocida 19 - 21 g / frita 13 - 15 g<br>Plátano: cocida 19 - 23 g / frita 9 - 11 g<br>Batata: cocida 17 - 20 g / frita 13 - 15 g |
| <b>Fruta</b>   |                |  |  |   |
| Iguaraya, Tamarindo - Cereza nacional - Guayaba - Papaya - Melón - Naranja - Lulo - Banano (todas las variedades) - Mandarina - Mango - Sandía, <b>entre otros</b> o mezcla de frutas                        | Todos los días | 48 - 88 g  | 40 g   | 40 g  |
| <b>Lácteo</b>  |                |  |  |   |
| Leche de vaca entera líquida - Leche de cabra entera líquida - Queso (campesino - doble crema - costeño) - Cuajada, <b>entre otros</b>   | Todos los días | Leche líquida: 100 ml<br>Queso: 20 g   | Leche líquida: 100 ml<br>Queso: 20 g                     | Leche líquida: 100 ml<br>Queso: 20 g  |
| <b>Proteína</b>  |                |  |  |   |
| Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas), <b>entre otros</b><br>Huevo de gallina o codorniz                                | Todos los días | Carnes: 20 g<br>Pollo - Gallina: 22 g<br>Pescados: 22 - 39 g<br>Huevos: 60 g | Carnes - Pollo - Gallina - Pescados: 20g<br>Huevos: 54 g | Carnes: 13 - 17 g<br>Pollo - Gallina: 15 - 27 g<br>Pescados: 16 - 26 g<br>Huevos: 43 - 49 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

A2.GO1.LM12.PP

14/05/2025

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

Versión 1

Página 20 de  
31

Tiempo de alimentación: Almuerzo

| Componente / Alimento   | Frecuencia     | Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)   |   |  |
|---|----------------|--|---|--|
|   |                | Peso bruto   | Peso neto   | Peso servido   |
| <b>Cereal - Tubérculo - Raíz - Plátano</b>  |                |  |   |  |
| Maíz (todas las variedades) - Arroz, <b>entre otros</b> . Árbol de pan - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), <b>entre otros</b> o mezcla de estos alimentos. | Todos los días | Maíz: 40 g<br>Arroz: 25 g<br>Yuca - Ñame - Plátano - Batata: 40 - 72 g             | Maíz: 40 g<br>Arroz: 25 g<br>Yuca - Ñame - Plátano - Batata: 40 g | Maíz: 35 - 37 g<br>Arroz: 58 - 60 g<br>Yuca-Ñame: cocida 35 - 41 g / frita 27 - 29 g<br>Plátano: cocida 39 - 45 g / frita 17 -22 g<br>Batata: cocida 35 -37 g / frita 23- 25 g |
| <b>Fruta</b>  |                |  |   |  |
| Iguaraya, Tamarindo - Cereza nacional - Guayaba - Papaya - Melón - Naranja - Lulo - Banano (todas las variedades) - Mandarina - Mango - Sandía, <b>entre otros</b> o mezcla de frutas   | Todos los días | 60 - 110 g   | 50 g  | 50 g   |
| <b>Verdura</b>  |                |  |   |  |
| Ahuyama - Cebolla (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades), <b>entre otros</b> o mezcla de verduras.  | Todos los días | 32 - 76 g  | 30 g  | 29 - 31 g  |
| <b>Proteína</b>   |                |  |   |  |
| Frijol (todas las variedades) - Trupillo - Lenteja. Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo - Gallina (sin hueso) - Pescado (diferentes variedades sin espinas), <b>entre otros</b> .                          | Todos los días | Legumino sa: 12 g<br>Carnes: 40 g<br>Pollo - Gallina: 43 g<br>Pescado s: 44 - 76 g | Legumino sa: 12 g<br>Carnes - Pollo - Gallina - Pescado s: 40 g   | Leguminosa: 27 - 31 g<br>Carnes: 29 - 33 g<br>Pollo - Gallina: 27 - 52 g<br>Pescados: 32 - 52 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**

A2.GO1.LM12.PP

14/05/2025

Versión 1

Página 21 de  
31

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 preparaciones y usos en el territorio | 15 g  | 15 g      |
| <b>Ingredientes culinarios naturales</b> (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, <b>entre otros</b> 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       |

¡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**

A2.GO1.LM12.PP

14/05/2025

Versión 1

Página 22 de  
31

**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) |
| APORTE 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         |
| APORTE 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         |
| APORTE 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    | UL= 600     | UL= 2500    | UL= 40      | UL= 7     | UL= 1500   |
|   |                | 24,8          | 49,7 | 33,1       | 44,2 | 124,2             | 161,5 | 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 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**

A2.GO1.LM12.PP

14/05/2025

Versión 1

Página 23 de  
31

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

| Componente / Alimento  | Frecuencia     | Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)                                     |   |   |
|--|----------------|--|---|---|
|  |                | Peso bruto   | Peso neto   | Peso servido  |
| <b>Tubérculos - Raíz - Plátano</b>   |                |  |   |   |
| Árbol de pan - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, <b>entre otros</b> 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 |
| <b>Fruta</b>   |                |  |   |   |
| Iguaraya, Tamarindo - Cereza nacional - Guayaba - Papaya - Melón - Naranja - Lulo - Banano (todas las variedades) - Mandarina - Mango - Sandía, <b>entre otros</b> o mezcla de frutas                        | Todos los días | 60 - 110 g   | 50 g  | 50 g  |
| <b>Lácteo</b>  |                |  |   |   |
| Leche de vaca entera líquida - Leche de cabra entera líquida - Queso (campesino - doble crema - costeño) - Cuajada, <b>entre otros</b>   | Todos los días | Leche líquida: 120 ml<br>Queso: 25 g   | Leche líquida: 120 ml<br>Queso: 25 g                      | Leche líquida: 120 ml<br>Queso: 25 g  |
| <b>Proteína</b>  |                |  |   |   |
| Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas), <b>entre otros</b><br>Huevo de gallina o codorniz                                | Todos los días | Carnes: 25 g<br>Pollo - Gallina: 27 g<br>Pescados: 27 - 48 g<br>Huevos: 60 g | Carnes - Pollo - Gallina - Pescados: 25 g<br>Huevos: 54 g | Carnes: 18 - 20 g<br>Pollo - Gallina: 18 - 32 g<br>Pescados: 25 - 38 g<br>Huevos: 43 - 49 g   |

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

A2.GO1.LM12.PP

14/05/2025

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

Versión 1

Página 24 de  
31

Tiempo de alimentación: Almuerzo

| Componente / Alimento   | Frecuencia     | Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)  |   |   |
|---|----------------|---|---|---|
|   |                | Peso bruto  | Peso neto   | Peso servido  |
| <b>Cereal - Tubérculo - Raíz - Plátano</b>  |                |   |   |   |
| Maíz (todas las variedades) - Arroz, <b>entre otros</b> . Árbol de pan - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), <b>entre otros</b> o mezcla de estos alimentos. | Todos los días | Maíz: 55 g<br>Arroz: 35 g<br>Yuca - Ñame - Plátano - Batata: 69 - 100 g         | Maíz: 55 g<br>Arroz: 35 g<br>Yuca - Ñame - Plátano - Batata: 55 g | Maíz: 48 - 50 g<br>Arroz: 81 - 83 g<br>Yuca-Ñame: cocida 49 - 55 g / frita 38 - 40 g<br>Plátano: cocida 54 - 62 g / frita 21 - 29 g<br>Batata: cocida 49 - 51 g / frita 31 - 40 g |
| <b>Fruta</b>  |                |   |   |   |
| Iguaraya, Tamarindo - Cereza nacional - Guayaba - Papaya - Melón - Naranja - Lulo - Banano (todas las variedades) - Mandarina - Mango - Sandía, <b>entre otros</b> o mezcla de frutas   | Todos los días | 72 - 134 g  | 60 g  | 60 g  |
| <b>Verdura</b>  |                |   |   |   |
| Ahuyama - Cebolla (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades), <b>entre otros</b> o mezcla de verduras.  | Todos los días | 42 - 99 g   | 40 g  | 39 - 41 g   |
| <b>Proteína</b>   |                |   |   |   |
| Frijol (todas las variedades) - Trupillo - Lenteja. Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo - Gallina (sin hueso) - Pescado (diferentes variedades sin espinas), <b>entre otros</b> .                          | Todos los días | Leguminosa: 18 g<br>Carnes: 55 g<br>Pollo - Gallina: 59 g<br>Pescados: 44- 76 g | Leguminosa: 18 g<br>Carnes - Pollo - Gallina - Pescados: 55 g     | Leguminosa: 40 - 46 g<br>Carnes: 38 - 45 g<br>Pollo - Gallina: 43 - 45 g<br>Pescados: 45 - 70 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**

A2.GO1.LM12.PP

14/05/2025

Versión 1

Página 25 de  
31

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      |
| <b>Ingredientes culinarios naturales</b><br>(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 trupillo - Fariña, <b>entre otros</b> 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      |

¡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**

A2.GO1.LM12.PP

14/05/2025

Versión 1

Página 26 de  
31

**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) |
| APORTE REFRIGERIO  | 210            | 12,6          |      | 7,8        |      | 21,4              |       | 119         | 160         | 1,3         | 1,3       | 406        |
|  |                | LI            | LS   | LI         | LS   | LI                | LS    |             |             |             |           |            |
|  |                | 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    | UL = 600    | UL = 2500   | UL = 40     | UL = 7    | UL = 1500  |
|  |                | 31,2          | 62,3 | 34,6       | 48,5 | 155,9             | 202,6 | 253         | 700         | 5,6         | 2,8       | 1133       |
| % 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 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**

A2.GO1.LM12.PP

14/05/2025

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

Versión 1

Página 27 de  
31

**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   |
| <b>Tubérculos - Raíz - Plátano</b>   |                |  |  |  |
| Árbol de pan - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, <b>entre otros</b> o mezcla de estos alimentos. | Todos los días | 61 - 119 g   | 65 g   | Yuca-Ñame: cocida 58 - 65 g / frita 45 - 47 g<br>Plátano: cocida 64 - 73 g / frita 25 - 35 g<br>Batata: cocida 58 - 60 g / frita 38 - 47 g |
| <b>Fruta</b>   |                |  |  |  |
| Iguaraya, Tamarindo - Cereza nacional - Guayaba - Papaya - Melón - Naranja - Lulo - Banano (todas las variedades) - Mandarina - Mango - Sandía, entre otros o mezcla de frutas                               | Todos los días | 95 - 178 g   | 80 g   | 80g  |
| <b>Lácteo</b>  |                |  |  |  |
| Leche de vaca entera líquida - Leche de cabra entera líquida - Queso (campesino - doble crema - costeño) - Cuajada, <b>entre otros</b>   | Todos los días | Leche líquida: 180 ml<br>Queso: 50 g   | Leche líquida: 180 ml<br>Queso: 50 g                       | Leche líquida: 180 ml<br>Queso: 50 g   |
| <b>Proteína</b>  |                |  |  |  |
| Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas), <b>entre otros</b><br>Huevo de gallina o codorniz                                | Todos los días | Carnes: 55 g<br>Pollo - Gallina: 59 g<br>Pescado s: 60 - 106 g<br>Huevos: 60 g | Carnes - Pollo - Gallina - Pescado s: 55 g<br>Huevos: 54 g | Carnes: 38 - 45 g<br>Pollo - Gallina: 38 - 71 g<br>Pescados: 45 - 71 g<br>Huevos: 43 - 49 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**

A2.GO1.LM12.PP

14/05/2025

Versión 1

Página 28 de  
31

Tiempo de alimentación: Almuerzo

| Componente / Alimento   | Frecuencia     | Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)  |   |   |
|---|----------------|---|---|---|
|   |                | Peso bruto  | Peso neto   | Peso servido  |
| <b>Cereal - Tubérculo - Raíz - Plátano</b>  |                |   |   |   |
| Maíz (todas las variedades) - Arroz, <b>entre otros</b> . Árbol de pan - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), <b>entre otros</b> o mezcla de estos alimentos. | Todos los días | Maíz: 100 g<br>Arroz: 80 g<br>Yuca-Ñame - Plátano-Batata: 100 - 182 g           | Maíz: 100 g<br>Arroz: 80 g<br>Yuca-Ñame - Plátano-Batata: 100 g | Maíz: 88 - 90 g<br>Arroz: 185 - 187 g<br>Yuca-Ñame: cocida 89 - 100 g / frita 69 - 71 g<br>Plátano: cocida 99 - 111 g / frita 39 - 53 g<br>Batata: cocida 89 - 91 g / frita 59 - 71 g |
| <b>Fruta</b>  |                |   |   |   |
| Iguaraya, Tamarindo - Cereza nacional - Guayaba - Papaya - Melón - Naranja - Lulo - Banano (todas las variedades) - Mandarina - Mango - Sandía, <b>entre otros</b> o mezcla de frutas   | Todos los días | 131 - 244 g   | 110 g   | 110 g   |
| <b>Verdura</b>  |                |   |   |   |
| Ahuyama - Cebolla (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades), <b>entre otros</b> o mezcla de verduras.  | Todos los días | 84 - 199 g  | 80 g  | 79 - 81 g   |
| <b>Proteína</b>   |                |   |   |   |
| Frijol (todas las variedades) - Trupillo - Lenteja. Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo - Gallina (sin hueso) - Pescado (diferentes variedades sin espinas), <b>entre otros</b> .                          | Todos los días | Leguminosa: 50 g<br>Carnes: 110 g<br>Pollo - Gallina: 118 g<br>Pescados : 177 - | Leguminosa: 50 g<br>Carnes - Pollo - Gallina - Pescados : 110 g | Leguminosa: 114 - 126 g<br>Carnes: 76 - 89 g<br>Pollo - Gallina: 76 - 145 g<br>Pescados: 390 - 41 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**

A2.GO1.LM12.PP

14/05/2025

Versión 1

Página 29 de  
31

|  |  |       |  |  |
|--|--|-------|--|--|
|  |  | 211 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 preparaciones y usos en el territorio | 15 g  | 15 g      |
| <b>Ingredientes culinarios naturales</b> (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      |
| Agua   |  | 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, <b>entre otros</b> 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      |

¡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**

A2.GO1.LM12.PP

14/05/2025

Versión 1

Página 30 de  
31

**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) |
| 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 RIENTO                           | 15             | 26,8          | 18,7  | 25,9       | 14,8  | 12,6              | 9,7   | 31          | 38          | 11,0        | 25,4      | 54         |
| APORTE ALMUERZO                                   | 801            | 31,1          |       | 24,2       |       | 110,1             |       |             |             |             |           |            |
|   |                | LI            | LS    | LI         | LS    | LI                | LS    |             |             |             |           |            |
|   |                | 28,0          | 40,1  | 17,8       | 31,2  | 100,2             | 130,2 | 1172        | 209         | 8,8         | 4,8       | 1553       |
| % DE CUBRIMIENTO RIENTO                           | 30             | 32,9          | 23,0  | 40,2       | 23,0  | 32,6              | 25,0  | 162         | 26          | 41,0        | 50,6      | 104        |
| APORTE DE LA MINUTA PATRÓN                        | 1219           | 56,5          |       | 39,7       |       | 152,5             |       |             |             |             |           |            |
|   |                | LI            | LS    | LI         | LS    | LI                | LS    |             |             |             |           |            |
|   |                | 42,7          | 60,9  | 27,1       | 47,4  | 152,4             | 198,1 | 1398        | 513         | 11,1        | 7,2       | 2358       |
| 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 RIENTO                           | 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.

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

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



BIENESTAR  
FAMILIAR

**PROCESO  
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

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

A2.GO1.LM12.PP

14/05/2025

Versión 1

Página 31 de  
31

## CONTROL DE CAMBIOS

| Fecha | Versión | Descripción del Cambio |
|-------|---------|------------------------|
| N/A   | N/A     | N/A                    |

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

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