

Tipo de complementación alimentaria: **Ración Lista para el Consumo (RLC)**

**ORIENTACIONES PARA TENER EN CUENTA EN LA TERRITORIZACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN**

- a. 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, 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.
- b. La minuta patrón busca preservar y promover el consumo de alimentos naturales en todas sus variedades que sean propios de cada 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, 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. Es posible la inclusión de sopas, jugos y sorbetes acorde a la cultura alimentaria, garantizando la variedad en texturas, sabores, aromas y consistencias.
- c. No se debe incluir productos comestibles y bebibles procesados y ultraprocesados 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 o aquellas que le modifiquen, sustituyan o adicionen (con excepción del queso y cuajada empacado).
- d. Seleccionar diferentes tipos / variedades de frutas y verduras nacionales que se encuentren en cosecha disponibles en el territorio.
- e. En el caso de los grupos étnicos en los cuales su costumbre alimentaria no incluye lácteos o huevos, la o el profesional en nutrición de la unidad ejecutora debe redistribuir el aporte calórico en los otros componentes priorizando alimentos que tengan mayor aporte de proteína y se podrá incluir bebidas tradicionales a base de cereal - fruta - tubérculo según los acuerdos previos con la comunidad.
- f. El peso servido es una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, tipo de preparación, por lo tanto, el peso servido debe ser el resultado del taller de estandarización de recetas y porciones.
- g. Cuando se opte por leche de vaca entera en polvo, se debe hacer los cálculos de equivalencia según las instrucciones de reconstitución establecidas por el fabricante, para garantizar el volumen final establecido, utilizando agua segura para el consumo humano.
- h. Podrá incluir huevos de codorniz si es acordado con la comunidad y si hay disponibilidad en el territorio. Respetando la equivalencia en gramaje y aporte proteico-calórico con el huevo de gallina.
- i. Se debe asegurar disponibilidad de agua segura para el consumo humano a libre demanda de acuerdo a la necesidad de hidratación referida por los participantes, según la permanencia en el servicio.
- j. La selección de alimentos, así como la derivación del ciclo de menús y la lista de alimentos para preparar en casa deberá ajustarse de acuerdo con la atención diferencial, teniendo en cuenta 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 la "Guía técnica del componente de alimentación y nutrición para las personas con discapacidad en el marco de los procesos de atención del ICBF" o aquellas que le modifiquen, sustituyan o adicionen.

Tipo de complementación alimentaria: **Ración Lista para el Consumo (RLC)**

Grupo de edad / Ciclo de vida: **Niñas y niños de 6 a 8 años 11 meses**

Tiempo de alimentación: **REFRIGERIO**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
<b>Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal</b>				
Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades) - Árbol de pan - Malanga - Batata - Olluco, entre otros o mezcla de estos alimentos. <b>entre otros</b> o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) Bollo, entre otros. Maíz (todas las variedades) - Arroz, <b>entre otros</b> .	Todos los días	Yuca - Ñame - Plátano - Papa - Arracacha: 45-81 g Amasijos o similares: 45 g Maíz: 45 g Arroz: 45g	45 g	Yuca-Ñame: cocida 40-45g / frita 31 - 33g Plátano: cocida 44 - 51 g / frita 20 - 35 g Papa: cocida 44 - 46 g / frita 17 - 24 g Arracacha: cocida 40 - 42 g / frita 13-33 g Amasijos o similares: 45 g Maíz: 39-41 g Arroz: 104- 106 g
<b>Fruta</b>				
Arazá - Guanábana - Asai - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Corozo - Melón - Mora - Papaya - Borjón - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol (todas las variedades) - Copoazú - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Chontaduro - Pitahaya - Granadilla - Naranja - Mamey - Iguaraya, Tamarindo, <b>entre otros</b> o mezcla de frutas o fruta deshidratada.	Todos los días	Fruta fresca: 74 - 465 g Fruta deshidratada: 25 g	Fruta fresca: 70 g Fruta deshidratada: 25 g	Fruta fresca: 70 g Fruta deshidratada: 25 g
<b>Lácteo</b>				
Leche de vaca entera líquida - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, <b>entre otros</b> .	Todos los días	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 180 ml Queso: 20 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 180 ml Queso: 20 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 180 ml 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> . Huevo de gallina o codorniz. Frutos secos nacionales.	Todos los días	Carnes: 45 g Pollo - Gallina: 49 - 61 g Pescados: 49 - 87 g Huevos: 60 g Fruto seco: 20 g	Carnes: 45 g Pollo - Gallina: 45 g Pescados: 45 g Huevos: 54 g Fruto seco: 20 g	Carnes: 31 - 37 g Pollo - Gallina: 35 - 59 g Pescados: 36 - 58 g Huevos: 43 - 47 g Frutos secos: 20 g

**OTROS COMPONENTES PARA INCLUIR EN EL CICLO DE MENÚ**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)	
		Peso bruto	Peso neto
Ingredientes culinarios naturales (Achiote, Ajo, Ají dulce, Ají rojo, Cilantro, Limón, Perejil, Pimentón, Cebolla junca, Cebolla puerro, Jengibre, Guasaca, Órgano, Laurel, Tomillo, Albahaca, Romero, Cardamomo, Curry, Pimienta, Estragón <b>entre otras</b> o mezclas de sazónadores naturales)	Según la necesidad en las diferentes preparaciones y usos en el territorio	1 - 0,4 g	0,4 g
Sal		1 g	1 g
Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol)		5 ml	5 ml
Panela - Azúcar - Miel - Chucula - Chocolate en bolas con panela - Chocolate amargo/negro		6 g	6 g
Agua para consumo adicional a las preparaciones		300 ml	
Harina de maíz - Harina de quinua - Harina de arroz - Harina de avena - Harina de cebada - Harina de banano - Harina de chontaduro - Harina de achira - Harina de plátano, Harina de ahuyama, Harina de arracacha - Harina de papa - Harina de yuca- Harina de trujillo - Avena en hojuelas - Fariña - Cebada Perlada - Cuchuco de cebada o trigo, <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

**APORTE NUTRICIONAL PARA EL DIA DE ATENCION**

	Calorías (cal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
		17,6		18,0		52,8						
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	451	LI	LS	LI	LS	LI	LS	126	214	5,0	2,5	193
		11,3	22,5	12,5	17,5	56,4	73,3					
RIEN para el grupo de edad 6 años 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	1200,0
% DE CUBRIMIENTO RIEN	32	50,6	25,3	46,6	33,3	30,4	23,4	46	27	80,7	84,4	16

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece 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). 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).

Tipo de complementación alimentaria: **Ración Lista para el Consumo (RLC)**

Grupo de edad / Ciclo de vida: **Niñas y niños de 9 a 13 años 11 meses**

Tiempo de alimentación: **REFRIGERIO**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
<b>Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal</b> Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades) - Árbol de pan - Malanga - Batata - Olluco, entre otros o mezcla de estos alimentos <b>entre otros</b> o mezcla de estos alimentos. Almójabana - Pandebono - Mantecada - Envuelto - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) Bollo, <b>entre otros</b> . Maíz (todas las variedades) - Arroz, <b>entre otros</b> .	Todos los días	Yuca - Ñame - Plátano - Papa-Arracacha: 60-109 g Amasijos o similares: 60 g Maíz: 60 g Arroz: 60 g	60 g	Yuca-Ñame: cocida 41- 43g/ frita 41 - 43 g Plátano: cocida 59 - 67 g / frita 23- 32 g Papa: cocida 53 - 55 g / frita 35 - 43 g Arracacha: cocida 53 - 55 g / frita 17- 43 g Amasijos o similares: 60 g Maíz: 52-54 g Arroz: 140-142 g
<b>Fruta</b> Arazá - Guanábana - Asaí - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Corozo - Melón - Mora - Papaya - Borojó - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol (todas las variedades) - Copoazú - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Chontaduro - Pitahaya - Granadilla - Naranja - Mamey - Iguaraya, Tamarindo, <b>entre otros</b> o mezcla de frutas o fruta deshidratada.	Todos los días	Fruta fresca: 95 - 597 g Fruta deshidratada: 30 g	Fruta fresca: 90 g Fruta deshidratada: 30 g	Fruta fresca: 90 g Fruta deshidratada: 30 g
<b>Lácteo</b> Leche de vaca entera líquida - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, <b>entre otros</b> .	Todos los días	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 200 ml Queso: 35 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 200 ml Queso: 35 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 200 ml Queso: 35 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. Frutos secos nacionales.	Todos los días	Carnes: 60 g Pollo - Gallina: 65 - 82 g Pescados: 65 - 116 g Huevos: 60 g Fruto seco: 25 g	Carnes: 60 g Pollo - Gallina: 60 g Pescados: 60 g Huevos: 54 g Fruto seco: 25 g	Carnes: 41 - 49 g Pollo - Gallina: 41 - 78 g Pescados: 49 - 77 g Huevos: 43 - 47 g Frutos secos: 25 g

**OTROS COMPONENTES PARA INCLUIR EN EL CICLO DE MENÚ**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)	
		Peso bruto	Peso neto
Ingredientes culinarios naturales (Achiote, Ajo, Aji dulce, Aji rojo, Cilantro, Limón, Perejil, Pimentón, Cebolla puerro, Jengibre, Guascas, Órgano, Laurel, Tomillo, Albahaca, Romero, Cardamomo, Curry, Pimienta, Estragón <b>entre otras</b> o mezclas de saborizantes naturales)	Según la necesidad en las diferentes preparaciones y usos en el territorio	1 - 0,4 g	0,4 g
Sal		1 g	1 g
Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol)		6 ml	6 ml
Panela - Azúcar - Miel - Chucula - Chocolate en bolas con panela - Chocolate amargo/negro		7 g	7 g
Agua para consumo adicional a las preparaciones		300 ml	
Harina de maíz - Harina de quinua - Harina de arroz - Harina de avena - Harina de cebada - Harina de banano - Harina de chontaduro - Harina de achira - Harina de plátano, Harina de ahuyama, Harina de arracacha - Harina de papa - Harina de yuca- Harina de trujillo - Avena en hojuelas - Fariña - Cebada Perlada - Cuchuco de cebada o trigo, <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

**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)
		LI	LS	LI	LS	LI	LS					
<b>APORTE DE LA MINUTA PATRÓN</b>	<b>575</b>	<b>23,4</b>		<b>23,3</b>		<b>65,6</b>		<b>168</b>	<b>295</b>	<b>6,2</b>	<b>3,3</b>	<b>275</b>
		<b>14,4</b>	<b>28,8</b>	<b>16,0</b>	<b>22,4</b>	<b>71,9</b>	<b>93,5</b>					
<b>RIEN para el grupo de edad 9 años a 13 años 11 meses</b>	<b>1908</b>	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	1500,0
<b>% DE CUBRIMIENTO RIEN</b>	<b>30</b>	<b>49,1</b>	<b>24,6</b>	<b>44,0</b>	<b>31,4</b>	<b>27,5</b>	<b>21,2</b>	<b>39</b>	<b>27</b>	<b>71,4</b>	<b>66,7</b>	<b>18</b>

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece 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). 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).

Tipo de complementación alimentaria: **Ración Lista para el Consumo (RLC)**  
Grupo de edad / Ciclo de vida: **Adolescentes de 14 a 17 años 11 meses - Persona mayor de 18 años**  
Tiempo de alimentación: **REFRIGERIO**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
<b>Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal</b>				
Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades) - Árbol de pan - Malanga - Batata - Olluco, entre otros o mezcla de estos alimentos. <b>entre otros</b> o mezcla de estos alimentos. Almójabana - Pandebono - Mantecada - Envuelto - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) Bollo, entre otros. Maíz (todas las variedades) - Arroz, <b>entre otros</b> .	Todos los días	Yuca - Ñame - Plátano - Papa - Arracacha: 70-128 g Amasijos o similares: 70 g Maíz: 70 g Arroz: 70 g	70 g	Yuca-Ñame: cocida 62 - 70 g / frita 48 -50g Plátano: cocida 69 - 71 g / frita 27 - 37 g Papa: cocida 44 - 46 g / frita 41 - 50 g Arracacha: cocida 62 - 64g /frita 20 -50 g Amasijos o similares: 70 g Maíz: 61-63 g Arroz: 163 -165 g
<b>Fruta</b>				
Arazá - Guanábana - Asai - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Corozo - Melón - Mora - Papaya - Borojó - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol (todas las variedades) - Copoazú - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Chontaduro - Pitahaya - Granadilla - Naranja - Mamey - Iguaraya, Tamarindo, <b>entre otros</b> o mezcla de frutas o fruta deshidratada.	Todos los días	Fruta fresca: 116 - 730 g Fruta deshidratada: 35 g	Fruta fresca: 110 g Fruta deshidratada: 35 g	Fruta fresca: 110 g Fruta deshidratada: 35 g
<b>Lácteo</b>				
Leche de vaca entera líquida - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, <b>entre otros</b> .	Todos los días	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 220 ml Queso: 35 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 220 ml Queso: 35 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 200 ml Queso: 35 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. Frutos secos nacionales.	Todos los días	Carnes: 70 g Pollo - Gallina: 75 - 96 g Pescados: 76 -134 g Huevos: 60 g Fruto seco: 30 g	Carnes: 70 g Pollo - Gallina: 70 g Pescados: 70 g Huevos: 54 g Fruto seco: 30 g	Carnes: 48 - 57 g Pollo - Gallina: 48 - 91 g Pescados: 57 - 90 g Huevos: 43 - 47 g Frutos secos: 30 g

**OTROS COMPONENTES PARA INCLUIR EN EL CICLO DE MENÚ**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)	
		Peso bruto	Peso neto
Ingredientes culinarios naturales (Achiote, Ajo, Aji dulce, Aji rojo, Cilantro, Limón, Perejil, Pimentón, Cebolla junca, Cebolla puerro, Jengibre, Guascas, Órgano, Laurel, Tomillo, Albahaca, Romero, Cardamomo, Curry, Pimienta, Estragón <b>entre otras</b> o mezclas de sazónadores naturales)	Según la necesidad en las diferentes preparaciones y usos en el territorio	1 - 0,4 g	0,4 g
Sal		1 g	1 g
Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol)		7 ml	7 ml
Panela - Azúcar - Miel - Chucula - Chocolate en bolas con panela - Chocolate amargo/negro		8 g	8 g
Agua para consumo adicional a las preparaciones		300 ml	
Harina de maíz - Harina de quinua - Harina de arroz - Harina de avena - Harina de cebada - Harina de banano - Harina de chontaduro - Harina de achira - Harina de plátano, Harina de ahuyama, Harina de arracacha - Harina de papa - Harina de yuca- Harina de trujillo - Avena en hojuelas - Fariña - Cebada Perlada - Cuchuco de cebada o trigo, <b>entre otros</b> o mezcla de estas (se puede incluir en las preparaciones para aumentar consistencia y favorecer la textura gruesa de las preparaciones o para las bebidas a base de cereal)	1-2 veces por semana o según acuerdos	10 g	10 g

**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 DE LA MINUTA PATRÓN</b>	<b>655</b>	<b>26,2</b>		<b>26,3</b>		<b>75,6</b>		<b>184</b>	<b>318</b>	<b>7,2</b>	<b>3,8</b>	<b>298</b>
		LI	LS	LI	LS	LI	LS					
		16,4	32,8	18,2	25,5	81,9	106,5					
<b>RIEN para el grupo de edad 14 años a 17 años 11 meses</b>	2428	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 2800	UL= 3000	UL= 45	UL= 35	UL= 2300
		60,7	121,4	67,4	94,4	303,5	394,6	558	1100	11,8	8,5	1500,0
<b>% DE CUBRIMIENTO RIEN</b>	<b>27</b>	<b>43,2</b>	<b>21,6</b>	<b>38,9</b>	<b>27,8</b>	<b>24,9</b>	<b>19,2</b>	<b>33</b>	<b>29</b>	<b>60,9</b>	<b>44,6</b>	<b>20</b>
<b>APORTE DE LA MINUTA PATRÓN</b>	<b>655</b>	<b>26,2</b>		<b>26,3</b>		<b>75,6</b>		<b>184</b>	<b>318</b>	<b>7,2</b>	<b>3,8</b>	<b>298</b>
		LI	LS	LI	LS	LI	LS					
		22,9	32,7	14,5	25,5	81,8	106,4					
<b>RIEN para Persona mayor 18 años</b>	2499	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 3000	UL= 2500	UL= 45	UL= 40	UL= 2300
		87,5	124,9	55,5	97,2	312,3	406,0	563	800	10,4	9,3	1500
<b>% DE CUBRIMIENTO RIEN</b>	<b>26</b>	<b>30,0</b>	<b>21,0</b>	<b>47,3</b>	<b>27,0</b>	<b>24,2</b>	<b>18,6</b>	<b>33</b>	<b>40</b>	<b>69,1</b>	<b>40,8</b>	<b>20</b>

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAAC) 2018

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece 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). 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).

**CONTROL DE CAMBIOS**

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