

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

ORIENTACIONES PARA TENER EN CUENTA EN LA TERRITORIALIZACIÓN 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 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 y sostenibles. Es posible según acuerdos previos con la comunidad, optar por la inclusión de jugos y sorbetes acorde a la cultura alimentaria, garantizando la variedad en texturas, sabores, aromas y consistencias.
- c. 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 entera líquida pasteurizada o UHT, o en polvo solo puede ser suministrada en mayores de un año. No se debe incluir en los ciclos de menús fórmulas comerciales infantiles / preparaciones en polvo para lactantes, ni otro tipo de sucedáneos de la leche humana.
- d. No se debe incluir productos comestibles y bebidas procesados/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, con excepción del queso/cuajada y kumis/yogurth que pueden presentar sello de advertencia de exceso en sodio o exceso en azúcares.
- e. 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 (Asfíxia / Atragantamiento).
- f. Cuando la costumbre alimentaria no incluya lácteos, la o el profesional en nutrición debe redistribuir el aporte calórico en los otros componentes priorizando alimentos que tengan mayor aporte de proteína o otras fuentes de proteína de origen animal propias del territorio que cumplan con la normatividad sanitaria vigente y teniendo en cuenta los acuerdos previos con la comunidad.
- g. 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
- h. En el componente de "Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal", se podrá incluir preparaciones a base leguminosas, según la costumbre alimentaria del territorio y teniendo en cuenta los acuerdos previos con la comunidad y disponibilidad de alimentos.

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

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

Tiempo de alimentación: **Refrigerio (día de atención)**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Fruta				
Mamey - Copoazú - Arazá - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borojó - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Naranja - Sandía - Chontaduro - Pitahaya - Granadilla - Uva nacional - Iguaraya - Tamarindo - Zapote - Corozo, entre otros o mezcla de frutas.	Día de la atención	55 - 364 g	55 g	55 g

APORTE NUTRICIONAL									
	Calorías (cal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	50	0,7	1,2	8,5	22	15	0,6	0,4	4
RIEN para el grupo de edad 6 a 8 meses 29 días	652	11,9	30,3	83,3	UL= 600 467	UL= 1500 240	UL= 20 4,7	UL= 5 2,3	UL= 287,0
% DE CUBRIMIENTO RIEN	8	6,3	3,8	10,2	5	6	12,6	15,4	2
RIEN para el grupo de edad 9 a 11 meses 29 días	723	12,6	30,0	95,0	UL= 600 500	UL= 1500 260	UL= 20 6,9	UL= 5 2,5	UL= 370,0
% DE CUBRIMIENTO RIEN	7	5,9	3,8	8,9	4	6	8,6	14,2	1

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 en EAR (Requerimiento Promedio Estimado) para la Proteína y en AI (Ingesta Adecuada) para grasa y carbohidratos en 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) en 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 5 años 11 meses.**

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

Tiempo de alimentación: **Refrigerio (día de atención)**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Panificados Artesanales - Cereal				
Árbol de pan - Malanga - Batata, Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades) entre otros o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Arroz - Maíz Tierno, entre otros.	Día de la atención	Tubérculos - Raíz - Plátano: 20 - 37 g Amasijos/Panificados o similares- Arroz - Maíz: 20g	20 g	Yuca-Ñame: cocida 17 - 21 g / frita 13 - 15 g Plátano: cocida 19 - 23 g / frita 7 - 11 g Papa: cocida 17 - 10 g / frita 11 - 15 g Arracacha: cocida 17- 19 g / frita 6 - 14 g Amasijos/Panificados o similares: 20 g Arroz: 46- 48 g Maíz: 17-18 g
Fruta				
Mamey - Copoazú - Arazá - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borjón - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Naranja - Sandía - Chontaduro - Pitahaya - Granadilla - Uva nacional - Iguaraya - Tamarindo - Zapote - Corozo, entre otros o mezcla de frutas.	Día de la atención	55 - 364 g	55 g	55 g
Proteína				
Leche de vaca entera líquida pasteurizada - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros . Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas), entre otros.	Día de la atención	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 200 ml Queso: 30 g Carnes: 29 g Pollo - Gallina: 31 - 48 g Pescados: 32 - 55 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 200 ml Queso: 30 g Carnes - Pollo - Gallina - Pescados: 29 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 200 ml Queso: 30 g Carnes: 19 - 24 g Pollo - Gallina: 22 - 38 g Pescados: 23 - 38 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)
		7,9		7,1		28,7						
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	213	LI	LS	LI	LS	LI	LS	96	185	1,1	1,3	127
		5,3	10,7	5,9	8,3	26,7	34,6					
RIEN para el grupo de edad 1 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	21	31,6	15,8	21,3	16,0	23,1	17,8	46	37	24,8	50,0	13
RIEN para el grupo de edad 3 a 5 años 11 meses	1300	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500
		32,5	65,0	36,1	50,6	162,5	211,3	253	700	5,6	2,8	1200
% DE CUBRIMIENTO RIEN	16	24,2	12,1	19,6	14,0	17,7	13,6	38	26	20,0	44,6	11

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 en EAR (Requerimiento Promedio Estimado) para la Proteína y en AI (Ingesta Adecuada) para grasa y carbohidratos en 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) en 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: **Mayores de 6 años**
Tipo de complementación alimentaria: **Ración Lista para Consumo**
Tiempo de alimentación: **Refrigerio (día de atención)**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Panificados Artesanales - Cereal				
Árbol de pan - Malanga - Batata, Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades) entre otros o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Arroz - Maíz, entre otros.	Día de la atención	Tubérculos - Raíz - Plátano: 50 - 90 g Amasijos/Panificados o similares - Arroz - Maíz: 50 g	50 g	Yuca-Name: cocida 44 - 50 g / frita 34 - 36 g Plátano: cocida 49 - 56 g / frita 19 - 27 g Papa: cocida 44 - 46 g / frita 29 - 36 g Arracacha: cocida 44 - 46 g / frita 15 - 46 g Amasijos/Panificados o similares: 50 g Arroz: 116- 118 g Maíz: 44 -46 g
Fruta				
Mamey - Copoazú - Arazá - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borjón - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Naranja - Sandía - Chontaduro - Pitahaya - Granadilla - Uva nacional - Iguaraya - Tamarindo - Zapote - Corozo, entre otros o mezcla de frutas.	Día de la atención	55 - 364 g	55 g	55 g
Proteína				
Leche de vaca entera líquida pasteurizada - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros . Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas), entre otros.	Día de la atención	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 200 ml Queso: 30 g Carnes: 29 g Pollo - Gallina: 31 - 48 g Pescados: 32 - 55 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 200 ml Queso: 30 g Carnes - Pollo - Gallina - Pescados: 29 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 200 ml Queso: 30 g Carnes: 19 - 24 g Pollo - Gallina: 22 - 38 g Pescados: 23 - 38 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)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	286	9,7		8,6		41,6		106	205	1,6	1,7	165
		LI	LS	LI	LS	LI	LS					
		7,1	14,3	7,9	11,1	35,7	46,5					
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	800	800	6,2	3,0	1200
% DE CUBRIMIENTO RIEN	21	27,7	13,9	22,2	15,8	23,9	18,4	39	26	26,3	55,9	14
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
% DE CUBRIMIENTO RIEN	15	20,2	10,1	16,2	11,6	17,4	13,4	25	19	18,8	33,5	11
RIEN para el grupo de edad 14 a 17 años 11 meses	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
% DE CUBRIMIENTO RIEN	12	15,9	8,0	12,7	9,1	13,7	10,5	19	19	13,8	19,7	11
RIEN para el grupo de edad 18 a 59 años 11 meses	2499	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 3000	UL= 2375	UL= 45	UL= 40	UL= 2300
		87,5	124,9	55,5	97,2	312,3	406,0	563	825	9,8	9,3	1450
% DE CUBRIMIENTO RIEN	11	11,0	7,7	15,4	8,8	13,3	10,2	19	25	16,7	18,0	11
RIEN para el grupo mayor de 60 años	2128	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 3000	UL= 2000	UL= 45	UL= 37,5	UL= 2300
		74,5	106,4	47,3	82,7	266,0	345,8	563	950	8,3	9,3	1250
% DE CUBRIMIENTO RIEN	13	13,0	9,1	18,1	10,4	15,6	12,0	19	22	19,7	18,0	13
RIEN para el grupo de 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 RIEN	11	10,2	7,1	14,3	8,1	12,3	9,5	15	26	7,6	17,7	11

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 en EAR (Requerimiento Promedio Estimado) para la Proteína y en AI (Ingesta Adecuada) para grasa y carbohidratos en 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) en 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.

CONTROL DE CAMBIOS

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