

Tipo de complementación alimentaria:

Ración Preparada (RP) - 5 tiempos de alimentación

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 Agricultura Campesina, Familiar, 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.
- 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, Anexo de Medidas de Reducción de Accidentes (Asfixia / Atragantamiento).
- f. 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 del territorio que cumplan con la normatividad sanitaria vigente y se podrá incluir bebidas tradicionales a base de cereal - fruta - tubérculo según los acuerdos previos con la comunidad.
- g. El peso servido es una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estos varían según el alimento y tipo de preparación, por lo tanto, el peso servido debe ser el resultado del taller de estandarización de recetas y porciones. Es posible la inclusión de sopas, jugos y sorbetes acorde a la cultura alimentaria, garantizando la variedad en texturas, sabores, aromas y consistencias. Se sugiere que el volumen servido para las sopas y jugos por grupo de edad sea: 100 ml para el grupo de 6 a 8 meses 29 días; 120 ml para el grupo de 9 a 11 meses 29 días; 150 ml para el grupo de 1 a 2 años 11 meses; 180 ml para el grupo de 3 a 5 años 11 meses; 300 ml para sopas y 250 ml para jugos o bebidas para personas adultas.
- h. Cuando se utilice leche de vaca entera en polvo, se debe garantizar la reconstitución de la misma utilizando agua segura y siguiendo las instrucciones establecidas por el fabricante, garantizando el volumen indicado en la columna de "Cantidad en peso bruto mensual", cuando en el territorio no se pueda garantizar la entrega de la leche pasteurizada se puede utilizar leche UHT.□
- i. Podrá incluir huevos de codorniz si es acordado con la comunidad y si hay disponibilidad en el territorio. Respetando la equivalencia del aporte proteico-calórico con el huevo de gallina.
- j. Se debe garantizar disponibilidad de agua segura para el consumo humano a libre demanda de acuerdo a la necesidad de hidratación referida por los participantes
- k. Cuando se ofrece leguminosa en el menú, se debe entregar el 50 % del peso neto de las carnes o vísceras.

Tipo de complementación alimentaria:

Ración Preparada (RP) - 5 tiempos de alimentación

Grupo de edad / Ciclos de vida:

Niñas y niños de 6 a 8 meses 29 días

Tiempo de alimentación:

Desayuno

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal - Panificados Artesanales				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Arroz - Maíz (todas las variedades), entre otros .	Todos los días	Yuca - Ñame - Plátano - Papa - Arracacha: 12-22 g Amasijos o similares - Maíz - Arroz: 12 g	12 g	Yuca-Ñame: cocida 10 - 13 g / frita 7- 9 g Plátano: cocida 11- 14 g / frita 6 - 8 g Papa: cocida 10 - 12 g / frita 6 - 9 g Arracacha: cocida 10 - 12 g / frita 3 - 9 g Amasijos o similares: 12 g Arroz: 27-29 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	200 - 30 g	30 g	30 g
Lácteo				
Kumis o Yogurth sin azúcar - Queso (campesino - doble crema - mozzarella - pasta hila - Cuajada, entre otros .	Todos los días	Kumis - Yogurth: 30 ml Queso: 8 g	Kumis - Yogurth: 30 ml Queso: 8 g	Kumis - Yogurth: 30 ml Queso: 8 g
Proteína de origen animal				
Huevo - Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas y sin cabeza)	Todos los días	Carnes: 10 g Pollo - Gallina: 11 - 14 g Pescados: 10 - 20 g Huevo: 27,5 g	Carnes - Pollo - Gallina - Pescados: 10 g Huevo: 25 g	Carnes: 6 - 9 g Pollo - Gallina: 7 - 14 g Pescados: 8 - 13 g Huevo Cocido - Revuelto: 19- 21g / Frito:22- 24g

Tiempo de alimentación:

Refrigerio mañana

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal - Panificados Artesanales				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Arroz - Maíz (todas las variedades), entre otros .	Todos los días	Yuca - Ñame - Plátano - Papa - Arracacha: 12-22 g Amasijos o similares - Maíz - Arroz: 12 g	12 g	Yuca-Ñame: cocida 10 - 13 g / frita 7- 9 g Plátano: cocida 11- 14 g / frita 6 - 8 g Papa: cocida 10 - 12 g / frita 6 - 9 g Arracacha: cocida 10 - 12 g / frita 3 - 9 g Amasijos o similares: 12 g Arroz: 27-29 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	200 - 30 g	30 g	30 g

Tiempo de alimentación:

Almuerzo

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Cereal				
Maíz - Arroz - Casabe - Pasta, entre otros .	Todos los días	Maíz - Arroz - Pasta: 10 g	Maíz - Arroz - Pasta: 10 g	Arroz: 22 - 24 g Pasta: 23 - 25 g
Tubérculo - Raíz - Plátano				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todos los días	18- 32 g	18 g	Yuca-Ñame: cocida 15 - 19 g / frita 12- 14 g Plátano: cocida 17 - 21 g / frita 6 - 10 g Papa: cocida 15 - 17 g / frita 10 - 14 g Arracacha: cocida 15 - 17 g / frita 5 - 14 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	200 - 32 g	30 g	30 g
Verdura				
Colinabo - Ruibarbo - Zapallo - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Guatila - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Balú o Chachafrito verde - Aguacate (todas las variedades), entre otros o mezcla de verduras.	Todos los días	50 - 21 g	20 g	Ensalada: 19 - 21 g Cocida: 15 - 17 g
Proteína				
Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca	1-3 veces por semana	5 g	5 g	9 - 15 g
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas) - Visceras de res - pollo sin hueso	Todos los días	Carnes: 20 g Pollo - Gallina: 21- 34 g Pescados: 22- 38 g Visceras: 20 - 22 g	20 g	Carnes: 13 - 17 g Pollo - Gallina: 15 - 26 g Pescados: 16 - 26 g Visceras: 15 - 28 g

Tiempo de alimentación:

Refrigerio tarde

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal - Panificados Artesanales				
Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), Árbol de pan, entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todos los días	Yuca - Ñame - Plátano - Papa - Arracacha: 12-22 g Amasijos o similares - Maíz - Arroz: 12 g	12 g	Yuca-Ñame: cocida 10 - 13 g / frita 7- 9 g Plátano: cocida 11- 14 g / frita 6 - 8 g Papa: cocida 10 - 12 g / frita 6 - 9 g Arracacha: cocida 10 - 12 g / frita 3 - 9 g Amasijos o similares: 12 g Arroz: 27-29 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	200 - 32 g	30 g	30 g
Lácteo				
Kumis o Yogurth sin azúcar - Queso (campesino - doble crema - mozzarella - pasta hila - Cuajada, entre otros .	Todos los días	Kumis - Yogurth: 30 ml Queso: 8 g	Kumis - Yogurth: 30 ml Queso: 8 g	Kumis - Yogurth: 30 ml Queso: 8 g

Tiempo de alimentación:

Cena

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Cereal				
Maíz - Arroz - Casabe - Pasta, entre otros .	Todos los días	Maíz - Arroz - Pasta: 10 g	Maíz - Arroz - Pasta: 10 g	Arroz: 22 - 24 g Pasta: 23 - 25 g
Tubérculo - Raíz - Plátano				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todos los días	18- 32 g	18 g	Yuca-Ñame: cocida 15 - 19 g / frita 12- 14 g Plátano: cocida 17 - 21 g / frita 6 - 10 g Papa: cocida 15 - 17 g / frita 10 - 14 g Arracacha: cocida 15 - 17 g / frita 5 - 14 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	200 - 32 g	30 g	30 g
Verdura				
Colinabo - Ruibarbo - Zapallo - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Guatila - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Balú o Chachafrito verde - Aguacate (todas las variedades), entre otros o mezcla de verduras.	Todos los días	50 - 21 g	20 g	Ensalada: 19 - 21 g Cocida: 15 - 17 g
Proteína				
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas)	Todos los días	Carnes: 20 g Pollo - Gallina: 21- 34 g Pescados: 22- 38 g	20 g	Carnes: 13 - 17 g Pollo - Gallina: 15 - 26 g Pescados: 16 - 26 g

Otros componentes para incluir en el ciclo de menú

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)	
		Peso bruto	Peso neto
Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol- sachá inchi- seje)	Todos los días, para distribuir durante el día, según la necesidad en las diferentes preparaciones y usos en el territorio	17 ml	17 ml
Ingredientes culinarios naturales Achiote, Ajo, Ají (todas las variedades), Cilantro, Limón, Perejil, Pimentón (todas las variedades), Cebolla (todas las variedades), Jengibre, Guascas, Orégano, Laurel, Tomillo, Albahaca, Romero, Cardamomo, Curry, Pimienta, Estragón entre otras o mezclas de sazónadores naturales.		6 - 2 g	2 g
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 trupillo - Avena en hojuelas - Fariña - Cebada Perlada - Cuchuco de cebada o trigo - Harina de leguminosas, entre otros 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)		10 g	10 g
Agua - Bebidas		Se debe garantizar el consumo de 3 vasos (210 ml) 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.	

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	633	19,3	27,0	74,9	331	153	4,4	4,0	164
RIEN para el grupo de edad 6 - 8 meses 29 días	652	13,3	30,3	83,3	UL= 600	UL= 1500	UL= 20	UL= 5	UL=
% DE CUBRIMIENTO	97	144,8	89,1	89,9	467	240	4,7	2,3	287,0
					71	64	92,7	173,7	57,1

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

Para el cálculo de los requerimientos nutricionales se tiene en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético Recomendado) para la Proteína y en AI (Ingesta Adecuada) para grasa y carbohidratos en niñas y niños de seis 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 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 de complementación alimentaria: **Ración Preparada (RP) - 5 tiempos de alimentación**

Grupo de edad / Ciclos de vida: **Niños y niños de 9 a 11 meses 29 días**

Tiempo de alimentación: **Desayuno**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal - Panificados Artesanales Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, entre otros o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Arroz - Maíz (todas las variedades), entre otros .	Todos los días	Yuca - Ñame - Plátano - Papa - Arracacha: 12-22 g Amasijos o similares - Maíz - Arroz: 12 g	12 g	Yuca-Ñame: cocida 10 - 13 g / frita 7- 9 g Plátano: cocida 11- 14 g / frita 6 - 8 g Papa: cocida 10 - 12 g / frita 6 - 9 g Arracacha: cocida 10 - 12 g / frita 3 - 9 g Amasijos o similares: 12 g Arroz: 27-29 g
Fruta Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	268 - 42 g	40 g	40 g
Lácteo Kumis o Yogurth sin azúcar - Queso (campesino - doble crema - mozzarella - pasta hila - Cuajada, entre otros .	Todos los días	Kumis - Yogurth: 50 ml Queso: 10 g	Kumis - Yogurth: 50 ml Queso: 10 g	Kumis - Yogurth: 50 ml Queso: 10 g
Proteína de origen animal Huevo - Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas y sin cabeza)	Todos los días	Carnes: 10 g Pollo - Gallina: 11 - 14 g Pescados: 10 - 20 g Huevo: 27,5 g	Carnes - Pollo - Gallina - Pescados: 10 g Huevo: 25 g	Carnes: 6 - 9 g Pollo - Gallina: 7 - 14 g Pescados: 8 - 13 g Huevo Cocido - Revuelto: 19 - 21 g / Frito: 22 - 24 g

Tiempo de alimentación: **Refrigerio mañana**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal - Panificados Artesanales Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Arroz - Maíz (todas las variedades), entre otros .	Todos los días	Yuca - Ñame - Plátano - Papa - Arracacha: 12-22 g Amasijos o similares - Maíz - Arroz: 12 g	12 g	Yuca-Ñame: cocida 10 - 13 g / frita 7- 9 g Plátano: cocida 11- 14 g / frita 6 - 8 g Papa: cocida 10 - 12 g / frita 6 - 9 g Arracacha: cocida 10 - 12 g / frita 3 - 9 g Amasijos o similares: 12 g Arroz: 27-29 g
Fruta Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	268 - 42 g	40 g	40 g

Tiempo de alimentación: **Almuerzo**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Cereal Maíz - Arroz - Casabe - Pasta, entre otros.	Todos los días	Maíz - Arroz - Pasta: 13 g	Maíz - Arroz - Pasta: 13 g	Arroz: 29 - 31 g Pasta: 30 - 32 g
Tubérculo - Raíz - Plátano Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todos los días	20 - 36 g	20 g	Yuca-Ñame: cocida 17 - 21 g / frita 13- 15 g Plátano: cocida 19 - 23 g / frita 7 - 11 g Papa: cocida 17 - 19 g / frita 11 - 15 g Arracacha: cocida 17 - 19 g / frita 6 - 14 g
Fruta Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	268 - 42 g	40 g	40 g
Verdura Colinabo - Ruibarbo - Zapallo - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Guatila - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Balú o Chachafrito verde - Aguacate (todas las variedades), entre otros o mezcla de verduras.	Todos los días	62 - 26 g	25 g	Ensalada: 24 - 26 g Cocida: 20 - 23 g
Proteína Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca	1-3 veces por semana	5 g	5 g	9 - 15 g
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas) - Visceras de res - pollo sin hueso	Todos los días	Carnes: 20 g Pollo - Gallina: 21- 34 g Pescados: 22- 38 g Visceras: 20 - 22 g	20 g	Carnes: 13 - 17 g Pollo - Gallina: 15 - 26 g Pescados: 16 - 26 g Visceras: 15 - 28 g

Tiempo de alimentación:

Refrigerio tarde

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal - Panificados Artesanales				
Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), Árbol de pan, entre otros o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto - Arepa (todas las variedades) - Pan (todas las variedades) Bollo, entre otros .	Todos los días	Yuca - Ñame - Plátano - Papa - Arracacha: 12-22 g Amasijos o similares - Maíz - Arroz: 12 g	12 g	Yuca-Ñame: cocida 10 - 13 g / frita 7- 9 g Plátano: cocida 11- 14 g / frita 6 - 8 g Papa: cocida 10 - 12 g / frita 6 - 9 g Arracacha: cocida 10 - 12 g / frita 3 - 9 g Amasijos o similares: 12 g Arroz: 27-29 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	268 - 42 g	40 g	40 g
Lácteo				
Kumis o Yogurth sin azúcar - Queso (campesino - doble crema - mozzarella - pasta hila - Cuajada, entre otros .	Todos los días	Kumis - Yogurth: 50 ml Queso: 10 g	Kumis - Yogurth: 50 ml Queso: 10 g	Kumis - Yogurth: 50 ml Queso: 10 g

Tiempo de alimentación:

Cena

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Cereal				
Maíz - Arroz - Casabe - Pasta, entre otros .	Todos los días	Maíz - Arroz - Pasta: 13 g	Maíz - Arroz - Pasta: 13 g	Arroz: 29 - 31 g Pasta: 30 - 32 g
Tubérculo - Raíz - Plátano				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todos los días	20 - 36 g	20 g	Yuca-Ñame: cocida 17 - 21 g / frita 13- 15 g Plátano: cocida 19 - 23 g / frita 7 - 11 g Papa: cocida 17 - 19 g / frita 11 - 15 g Arracacha: cocida 17 - 19 g / frita 6 - 14 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	268 - 42 g	40 g	40 g
Verdura				
Colinabo - Ruibarbo - Zapallo - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Guatila - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Balú o Chachafruto verde - Aguacate (todas las variedades), entre otros o mezcla de verduras.	Todos los días	62 - 26 g	25 g	Ensalada: 24 - 26 g Cocida: 20 - 23 g
Proteína				
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas)	Todos los días	Carnes: 20 g Pollo - Gallina: 21- 34 g Pescados: 22- 38 g	20 g	Carnes: 13 - 17 g Pollo - Gallina: 15 - 26 g Pescados: 16 - 26 g

Otros componentes para incluir en el ciclo de menú

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)	
		Peso bruto	Peso neto
Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol - sachá inchi- seje)	Todos los días, para distribuir durante el día, según la necesidad en las diferentes preparaciones y usos en el territorio	17 ml	17 ml
Ingredientes culinarios naturales Achiote, Ajo, Aji (todas las variedades), Cilantro, Limón, Perejil, Pimentón (todas las variedades), Cebolla (todas las variedades), Jengibre, Guascas, Orégano, Laurel, Tomillo, Albahaca, Romero, Cardamomo, Curry, Pimienta, Estragón entre otras o mezclas de especias naturales)		6 - 2 g	2 g
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 - Harina de leguminosas, entre otros 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).		10 g	10 g
Agua - Bebidas		Se debe garantizar el consumo de 3 vasos (210 ml) 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.	

APORTE NUTRICIONAL PARA EL DÍA DE ATENCIÓN								
	Calorías (cal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	716	21,3	28,7	89,1	374	187	5,1	4,6
RIEN para el grupo de edad 9 - 11 meses 29 días	723	15,2	30,0	95,0	UL= 600	UL= 1500	UL= 20,0	UL= 5,0
% DE CUBRIMIENTO	99	140,6	90,1	78,8	500	260	6,9	2,5
					75	72	73,8	182,6

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

Para el cálculo de los requerimientos nutricionales se tiene en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético Recomendado) para la Proteína y en AI (Ingesta Adecuada) para grasa y carbohidratos en niñas y niños de seis 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 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 de complementación alimentaria: **Ración Preparada (RP) - 5 tiempos de alimentación**

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

Tiempo de alimentación: **Desayuno**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal - Panificados Artesanales				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Arroz - Maíz (todas las variedades), entre otros .	Todos los días	Yuca - Ñame - Plátano - Papa - Arracacha: 15 - 27 g Amasijos o similares - Maíz - Arroz: 15 g	15 g	Yuca-Ñame: cocida 13 - 16 g / frita 10- 12 g Plátano: cocida 14 - 18 g / frita 6 - 9 g Papa: cocida 13 - 15 g / frita 8 - 12 g Arracacha: cocida 13 - 15 g / frita 5 - 12 g Amasijos o similares: 15 g Arroz: 34 - 36 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	330- 50 g	50 g	50 g
Lácteo				
Leche de vaca entera líquida o en polvo pasteurizada - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros	Todos los días	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 20 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 20 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 20 g
Proteína de origen animal				
Huevo - Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas y sin cabeza)	Todos los días	Carnes: 20 g Pollo - Gallina: 22 - 34 g Pescados: 22 - 39 g Huevo: 55 g	Carnes - Pollo - Gallina - Pescados: 20 g Huevo: 50 g	Carnes: 13 - 17 g Pollo - Gallina: 15 - 26 g Pescados: 16 - 26 g Huevo Cocido - Revuelto: 39 - 41 g / Frito: 44 - 46 g

Tiempo de alimentación: **Refrigerio mañana**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal - Panificados Artesanales				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Arroz - Maíz (todas las variedades), entre otros .	Todos los días	Yuca - Ñame - Plátano - Papa - Arracacha: 20 - 37 g Amasijos o similares - Maíz - Arroz: 20 g	20 g	Yuca-Ñame: cocida 17 - 21 g / frita 13- 15 g Plátano: cocida 19 - 23 g / frita 7 - 11 g Papa: cocida 17 - 19 g / frita 11 - 15 g Arracacha: cocida 17 - 19 g / frita 6 - 14 g Amasijos o similares: 20 g Arroz: 46 - 48 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	330- 50 g	50 g	50 g
Lácteo				
Leche de vaca entera líquida o en polvo pasteurizada - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros	Todos los días	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 20 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 20 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 20 g

Tiempo de alimentación: **Almuerzo**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Cereal				
Maíz - Arroz - Casabe - Pasta, entre otros .	Todos los días	Maíz - Arroz - Pasta: 20 g	Maíz - Arroz - Pasta: 20 g	Arroz: 45 - 48 g Pasta: 47 - 49 g
Tubérculo - Raíz - Plátano				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todos los días	25- 46 g	25 g	Yuca-Ñame: cocida 22-26 g / frita 17-19 g Plátano: cocida 24 - 29 g / frita 9 - 14 g Papa: cocida 22 - 24 g / frita 14 - 19 g Arracacha: cocida 22 - 24 g / frita 8- 19 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	330- 50 g	50 g	50 g
Verdura				
Colinabo - Ruibarbo - Zapallo - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Guatila - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Balú o Chachafrito verde - Aguacate (todas las variedades), entre otros o mezcla de verduras.	Todos los días	76 g - 30 g	30 g	Ensalada: 27 - 30 g Cocida: 20 - 25 g
Proteína				
Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca	1-3 veces por semana	10 g	10 g	19 -26 g
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas) - Visceras de res - pollo sin hueso	Todos los días	Carnes: 40 g Pollo - Gallina: 43 - 66 g Pescados: 40- 76 g Visceras: 40 - 44 g	40 g	Carnes: 27- 33 g Pollo - Gallina: 32- 51 g Pescados: 32 - 52 g Visceras: 30- 55 g

Tiempo de alimentación:

Refrigerio tarde

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal - Panificados Artesanales				
Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), Árbol de pan, entre otros o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto - Arepa (todas las variedades) - Pan (todas las variedades) Bollo, entre otros .	Todos los días	Yuca - Ñame - Plátano - Papa - Arracacha: 20 - 37 g Amasijos o similares - Maíz - Arroz: 20 g	20 g	Yuca-Ñame: cocida 17 - 21 g / frita 13- 15 g Plátano: cocida 19 - 23 g / frita 7 - 11 g Papa: cocida 17 - 19 g / frita 11 - 15 g Arracacha: cocida 17 - 19 g / frita 6 - 14 g Amasijos o similares: 20 g Arroz: 46 - 48 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	330- 50 g	50 g	50 g
Lácteo				
Leche de vaca entera líquida o en polvo pasteurizada - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros	Todos los días	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 20 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 20 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 20 g

Tiempo de alimentación:

Cena

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Cereal				
Maíz - Arroz - Casabe - Pasta, entre otros .	Todos los días	Maíz - Arroz - Pasta: 20 g	Maíz - Arroz - Pasta: 20 g	Arroz: 45 - 48 g Pasta: 47 - 49 g
Tubérculo - Raíz - Plátano				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todos los días	25- 46 g	25 g	Yuca-Ñame:cocida 22-26 g /frita 17-19 g Plátano: cocida 24 - 29 g / frita 9 - 14 g Papa: cocida 22 - 24 g / frita 14 - 19 g Arracacha: cocida 22 - 24 g / frita 8- 19 g
Fruta				
Copozá - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	330- 50 g	50 g	50 g
Verdura				
Colinabo - Ruibarbo - Zapallo - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Guatila - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Balú o Chachafruto verde - Aguacate (todas las variedades), entre otros o mezcla de verduras.	Todos los días	76 g - 30 g	30 g	Ensalada: 27 - 30 g Cocida: 20 - 25 g
Proteína				
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas)	Todos los días	Carnes: 40 g Pollo - Gallina: 43 - 66 g Pescados: 40- 76 g	40 g	Carnes: 27- 33 g Pollo - Gallina: 32- 51 g Pescados: 32 - 52 g

Otros componentes para incluir en el ciclo de menú

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)	
		Peso bruto	Peso neto
Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol- sacha inchi- seje)	Todos los días, para distribuir durante el día, según la necesidad en las diferentes preparaciones y usos en el territorio	12 ml	12 ml
Ingredientes culinarios naturales Achiote, Ajo, Aji (todas las variedades), Cilantro, Limón, Perejil, Pimentón (todas las variedades), Cebolla (todas las variedades), Jengibre, Guascas, Orégano, Laurel, Tomillo, Albahaca, Romero, Cardamomo, Curry, Pimienta, Estragón entre otras o mezclas de saborizantes naturales.		8 - 3 g	3 g
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 - Harina de leguminosas, entre otros o mezcla de estas (se puede incluir en las preparaciones para aumentar consistencia y favorecer la textura grumosa de las preparaciones o para las bebidas a base de cereal)		9 g	9 g
Bienestarina		15 g	15 g
Panela - Azúcar - Chucula - Chocolate en bolas con panela - Chocolate amargo/negro		5 g	5 g
Sal		3 g	3 g
Agua - Bebidas		Se debe garantizar el consumo de 4 vasos (210 ml) 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.	

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	1160	47,6		37,9		150,8		560	622	9,8	5,7	1145
		LI	LS	LI	LS	LI	LS					
		29,0	58,0	38,7	51,5	145,0	188,5					
RIEN para el grupo de edad 1-2 años 11 meses	994	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 600	UL= 2500	UL= 40,0	UL= 7,0	UL= 1500
		24,8	49,7	33,1	44,2	124,2	161,5	210	500	4,5	2,5	1000
% DE CUBRIMIENTO	117	191,7	95,9	100,0	85,7	100,0	93,4	266	124	217,7	229,8	115

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

Para el cálculo de los requerimientos nutricionales se tiene en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético Recomendado) para la Proteína y en AI (Ingesta Adecuada) para grasa y carbohidratos en niñas y niños de seis 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 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 de complementación alimentaria: **Ración Preparada (RP) - 5 tiempos de alimentación**

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

Tiempo de alimentación: **Desayuno**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal - Panificados Artesanales				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Arroz - Maíz (todas las variedades), entre otros .	Todos los días	Yuca - Ñame - Plátano - Papa - Arracacha: 20 - 37 g Amasijos o similares - Maíz - Arroz: 20 g	20 g	Yuca-Ñame: cocida 17 - 21 g / frita 13- 15 g Plátano: cocida 19 - 23 g / frita 7 - 11 g Papa: cocida 17 - 19 g / frita 11 - 15 g Arracacha: cocida 17 - 19 g / frita 6 - 14 g Amasijos o similares: 20 g Arroz: 46 - 48 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	397- 60 g	60 g	60 g
Lácteo				
Leche de vaca entera líquida o en polvo pasteurizada - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros .	Todos los días	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 180 ml Queso: 27 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 180 ml Queso: 27 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 180 ml Queso: 27 g
Proteína de origen animal				
Huevo - Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas y sin cabeza)	Todos los días	Carnes: 20 g Pollo - Gallina: 22 - 34 g Pescados: 22 - 39 g Huevo: 55 g	Carnes - Pollo - Gallina - Pescados: 20 g Huevo: 50 g	Carnes: 13 - 17 g Pollo - Gallina: 15 - 26 g Pescados: 16 - 26 g Huevo Cocido - Revuelto: 39 - 41 g / Frito: 44 - 46 g

Tiempo de alimentación: **Refrigerio mañana**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal - Panificados Artesanales				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Arroz - Maíz (todas las variedades), entre otros .	Todos los días	Yuca - Ñame - Plátano - Papa - Arracacha: 25 - 45 g Amasijos o similares - Maíz - Arroz: 25 g	25 g	Yuca-Ñame:cocida 22-26 g /frita 17-19 g Plátano: cocida 24 - 29 g / frita 9 - 14 g Papa: cocida 22 - 24 g / frita 14 - 19 g Arracacha: cocida 22 - 24 g / frita 8- 19 g Arroz: 58-60 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	397- 60 g	60 g	60 g
Lácteo				
Leche de vaca entera líquida o en polvo pasteurizada - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros	Todos los días	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 180 ml Queso: 27 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 180 ml Queso: 27 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 180 ml Queso: 27 g

Tiempo de alimentación: **Almuerzo**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Cereal				
Maíz - Arroz - Casabe, entre otros .	Todos los días	Maíz - Arroz - Pasta: 24 g	Maíz - Arroz - Pasta: 24 g	Arroz: 55 - 57 g Pasta: 57- 59 g
Tubérculo - Raíz - Plátano				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todos los días	30- 54 g	30 g	Yuca-Ñame: cocida 26 - 31 g / frita 20- 22 g Plátano: cocida 29 - 34 g / frita 11 - 17 g Papa: cocida 26 - 28 g / frita 17 - 22 g Arracacha: cocida 26 -28 g / frita 9 - 22 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	397- 60 g	60 g	60 g
Verdura				
Colinabo - Ruibarbo - Zapallo - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Guatila - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Balú o Chachafrito verde - Aguacate (todas las variedades), entre otros o mezcla de verduras.	Todos los días	100 g - 42 g	40 g	Ensalada: 35 - 40 g Cocida: 30 - 36 g
Proteína				
Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca	1-3 veces por semana	15 g	15 g	30 - 38 g
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas) - Visceras de res - pollo sin hueso	Todos los días	Carnes: 50 g Pollo - Gallina: 54- 69 g Pescados: 50 - 80g Visceras: 50 - 55 g	50 g	Carnes: 34 - 41 g Pollo - Gallina: 34 - 64 g Pescados: 42 - 64 g Visceras: 39- 67 g

Tiempo de alimentación:

Refrigerio tarde

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal - Panificados Artesanales				
Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), Árbol de pan, entre otros o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto - Arepa (todas las variedades) - Pan (todas las variedades) Bollo, entre otros .	Todos los días	Yuca - Ñame - Plátano - Papa - Arracacha: 25 - 45 g Amasijos o similares - Maíz - Arroz: 25 g	25 g	Yuca-Ñame:cocida 22-26 g /frita 17-19 g Plátano: cocida 24 - 29 g / frita 9 - 14 g Papa: cocida 22 - 24 g / frita 14 - 19 g Arracacha: cocida 22 - 24 g / frita 8- 19 g Arroz: 58-60 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	397- 60 g	60 g	60 g
Lácteo				
Leche de vaca entera líquida o en polvo pasteurizada - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros	Todos los días	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 180 ml Queso: 27 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 180 ml Queso: 27 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 180 ml Queso: 27 g

Tiempo de alimentación:

Cena

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Cereal				
Maíz - Arroz - Casabe - Pasta, entre otros .	Todos los días	Maíz - Arroz - Pasta: 24 g	Maíz - Arroz - Pasta: 24 g	Arroz: 55 - 57 g Pasta: 57- 59 g
Tubérculo - Raíz - Plátano				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todos los días	30- 54 g	30 g	Yuca-Ñame: cocida 26 - 31 g / frita 20- 22 g Plátano: cocida 29 - 34 g / frita 11 - 17 g Papa: cocida 26 - 28 g / frita 17 - 22 g Arracacha: cocida 26 -28 g / frita 9 - 22 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	397- 60 g	60 g	60 g
Verdura				
Colinabo - Ruibarbo - Zapallo - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Guatila - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Balú o Chachafrito verde - Aguacate (todas las variedades), entre otros o mezcla de verduras.	Todos los días	100 g - 42 g	40 g	Ensalada: 35 - 40 g Cocida: 30 - 36 g
Proteína				
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas)	Todos los días	Carnes: 50 g Pollo - Gallina: 54- 69 g Pescados: 50 - 80 g	50 g	Carnes: 34 - 41 g Pollo - Gallina: 34 - 64 g Pescados: 42 - 64 g

Otros componentes para incluir en el ciclo de menú

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)	
		Peso bruto	Peso neto
Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol- sachá inchi- seje)	Todos los días, para distribuir durante el día, según la necesidad en las diferentes preparaciones y usos en el territorio	12 ml	12 ml
Ingredientes culinarios naturales Achiote, Ajo, Ají (todas las variedades), Cilantro, Limón, Perejil, Pimentón (todas las variedades), Cebolla (todas las variedades), Jengibre, Guascas, Orégano, Laurel, Tomillo, Albahaca, Romero, Cardamomo, Curry, Pimienta, Estragón entre otras o mezclas de saborizantes naturales)		8 - 3 g	3 g
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 trufillo - Avena en hojuelas - Fariña - Cebada Perlada - Cuchuco de cebada o trigo - Harina de leguminosas, entre otros 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)		9 g	9 g
Bienestarina		15 g	15 g
Panela - Azúcar - Chucula - Chocolate en bolas con panela - Chocolate amargo/negro		7 g	7 g
Sal		4 g	4 g
Agua - Bebidas		Se debe garantizar el consumo de 6 vasos (210 ml) 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.	

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	1407	58,1		45,2		184,1		582	759	11,7	7,0	1421
		LI	LS	LI	LS	LI	LS					
		35,2	70,3	39,1	54,7	175,8	228,6					
RIEN para el grupo de edad 3-5 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					
% DE CUBRIMIENTO	108	178,7	89,4	125,1	89,4	113,3	87,1	230	108	208,1	250,0	118

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

Para el cálculo de los requerimientos nutricionales se tiene en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético Recomendado) para la Proteína y en AI (Ingesta Adecuada) para grasa y carbohidratos en niñas y niños de seis 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 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 de complementación alimentaria:

Ración Preparada (RP) - 5 tiempos de alimentación

Grupo de edad / Ciclos de vida:

Adulto acompañante

Tiempo de alimentación:

Desayuno

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal - Panificados Artesanales				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Arroz - Maíz (todas las variedades), entre otros .	Todos los días	Yuca - Ñame - Plátano - Papa - Arracacha: 50 - 90 g Amasijos o similares - Maíz - Arroz: 40 g	Yuca - Ñame - Plátano - Papa - Arracacha: 50 g Amasijos o similares - Maíz - Arroz: 40 g	Yuca-Ñame: cocida 44-50 g / frita 34-36 g Plátano: cocida 49- 56 g / frita 20-26 g Papa: cocida 44-46 g / frita 30 -36 g Arracacha: cocida 44-46 g / frita 30-36 g Amasijos o similares: 40 g Arroz: 116-118 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	535 - 80 g	80 g	80 g
Lácteo				
Leche de vaca entera líquida o en polvo pasteurizada - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros	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: 220 ml Queso: 35 g
Proteína de origen animal				
Huevo - Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas y sin cabeza)	Todos los días	Carnes: 40 g Pollo - Gallina: 44 - 67 g Pescados: 44 - 77 g Huevo: 55 g	Carnes - Pollo - Gallina - Pescados: 40 g Huevo: 50 g	Carnes: 28 -32 g Pollo - Gallina: 28 - 51 g Pescados: 33 - 51 g Huevo Cocido - Revuelto: 39 - 41 g / Frito: 44 - 46 g

Tiempo de alimentación:

Refrigerio mañana

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal - Panificados Artesanales				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Arroz - Maíz (todas las variedades), entre otros .	Todos los días	Yuca - Ñame - Plátano - Papa - Arracacha: 50 - 90 g Amasijos o similares - Maíz - Arroz: 40 g	Yuca - Ñame - Plátano - Papa - Arracacha: 50 g Amasijos o similares - Maíz - Arroz: 40 g	Yuca-Ñame: cocida 44-50 g / frita 34-36 g Plátano: cocida 49- 56 g / frita 20-26 g Papa: cocida 44-46 g / frita 30 -36 g Arracacha: cocida 44-46 g / frita 30-36 g Amasijos o similares: 40 g Arroz: 116-118 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	535 - 80 g	80 g	80 g
Lácteo				
Leche de vaca entera líquida o en polvo pasteurizada - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros .	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: 220 ml Queso: 35 g

Tiempo de alimentación:

Almuerzo

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Cereal				
Maíz - Arroz - Casabe - Pasta, entre otros .	Todos los días	Maíz - Arroz - Pasta: 60 g	Maíz - Arroz - Pasta: 60 g	Arroz: 140 - 142 g Pasta: 143- 145 g
Tubérculo - Raíz - Plátano				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todos los días	80- 145 g	80 g	Yuca-Ñame: cocida 72-79 g / frita 55-57 g Plátano: cocida 79 -81 g / frita 31 - 43 g Papa: cocida 80 - 88 g / frita 32 - 43 g Arracacha: cocida 71 -73 g / frita 24 - 56 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	535 - 80 g	80 g	80 g
Verdura				
Colinabo - Ruibarbo - Zapallo - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Guatila - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Balú o Chachafrito verde - Aguacate (todas las variedades), entre otros o mezcla de verduras.	Todos los días	175 g - 78 g	70 g	Ensalada: 66 - 70 g Cocida: 60 - 68 g
Proteína				
Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca	1-3 veces por semana	35 g	35 g	70 - 89 g
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas) - Visceras de res - pollo sin hueso	Todos los días	Carnes: 100 g Pollo - Gallina: 108- 137 g Pescados: 100- 192 g Visceras: 100 - 111 g	100 g	Carnes: 69 -81 g Pollo - Gallina: 80 - 129 g Pescados: 83 - 128 g Visceras: 77- 134 g

Tiempo de alimentación:

Refrigerio tarde

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal - Panificados Artesanales				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Arroz - Maíz (todas las variedades), entre otros .	Todos los días	Yuca - Ñame - Plátano - Papa - Arracacha: 50 - 90 g Amasijos o similares - Maíz - Arroz: 40 g	Yuca - Ñame - Plátano - Papa - Arracacha: 50 g Amasijos o similares - Maíz - Arroz: 40 g	Yuca-Ñame: cocida 44-50 g / frita 34-36 g Plátano: cocida 49- 56 g / frita 20-26 g Papa: cocida 44-46 g / frita 30 -36 g Arracacha: cocida 44-46 g / frita 30-36 g Amasijos o similares: 40 g Arroz: 116-118 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	535 - 80 g	80 g	80 g
Lácteo				
Leche de vaca entera líquida o en polvo pasteurizada - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros .	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: 220 ml Queso: 35 g

Tiempo de alimentación:

Cena

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Cereal				
Maíz - Arroz - Casabe - Pasta, entre otros .	Todos los días	Maíz - Arroz - Pasta: 60 g	Maíz - Arroz - Pasta: 60 g	Arroz: 140 - 142 g Pasta: 143- 145 g
Tubérculo - Raíz - Plátano				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todos los días	80- 145 g	80 g	Yuca-Ñame: cocida 72-79 g / frita 55-57 g Plátano: cocida 79 -81 g / frita 31 - 43 g Papa: cocida 80 - 88 g / frita 32 - 43 g Arracacha: cocida 71 -73 g / frita 24 - 56 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	535 - 80 g	80 g	80 g
Verdura				
Colinabo - Ruibarbo - Zapallo - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Guatila - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Balú o Chachafruto verde - Aguacate (todas las variedades), entre otros o mezcla de verduras.	Todos los días	175 g - 78 g	70 g	Ensalada: 66 - 70 g Cocida: 60 - 68 g
Proteína				
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas)	Todos los días	Carnes: 100 g Pollo - Gallina: 108- 137 g Pescados: 100- 192 g	100 g	Carnes: 69-81 g Pollo - Gallina: 80 - 129 g Pescados: 83 - 128 g

Otros componentes para incluir en el ciclo de menú

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)	
		Peso bruto	Peso neto
Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol- sachá inchi- seje)	Todos los días, para distribuir durante el día, según la necesidad en las diferentes preparaciones y usos en el territorio	20 ml	20 ml
Ingredientes culinarios naturales Achiote, Ajo, Ají (todas las variedades), Cilantro, Limón, Perejil, Pimentón (todas las variedades), Cebolla (todas las variedades), Jengibre, Guascas, Orégano, Laurel, Tomillo, Albahaca, Romero, Cardamomo, Curry, Pimienta, Estragón entre otras o mezclas de saborizantes naturales)		14 - 5 g	5 g
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 - Harina de leguminosas, entre otros o mezcla de estas (se puede incluir en las preparaciones para aumentar consistencia y favorecer la textura grumosa de las preparaciones o para las bebidas a base de cereal).		15 g	15 g
Panela - Azúcar - Chucula - Chocolate en bolas con panela - Chocolate amargo/negro		22 g	22 g
Sal		5 g	5 g
Agua - Bebidas		Se debe garantizar el consumo de 8 a 12 vasos (210 ml) 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.	

APORTE NUTRICIONAL PARA EL DIA DE ATENCIÓN												
	Calorias (cal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	2443	97,1		73,7		333,3		1185	891	18,8	13,4	2207
		LI	LS	LI	LS	LI	LS					
		85,5	122,2	54,3	95,0	305,4	397,0					
RIEN para el grupo de adulto acompañante	2499	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 3000	UL= 2375	UL= 45,0	UL= 40,0	UL= 2300
		87,5	124,9	55,5	97,2	312,3	406,0	563	825	9,8	9,3	1450
		% DE CUBRIMIENTO	98	111,0	77,7	132,8	75,9	106,7	82,1	211	108	191,7

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

Para el cálculo de los requerimientos nutricionales se tiene en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético Recomendado) para la Proteína y en AI (Ingesta Adecuada) para grasa y carbohidratos en niñas y niños de seis 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 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