

Tipo de complementación alimentaria: **Ración Familiar Para Preparar (RFPP) - Mensual**

ORIENTACIONES PARA TENER EN CUENTA EN LA TERRITORIALIZACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN

- La minuta patrón es una herramienta que permite orientar la planificación alimentaria en los territorios, a partir de esta, la lista de alimentos para entregar, 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.
- 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 y/o derivación de alimentos, debe ser acordada con la comunidad teniendo en cuenta la disponibilidad de alimentos locales/nativos que se encuentren en cosecha.
- 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.
- 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/cujada y kumis/yogurth que pueden presentar sello de advertencia de exceso en sodio o exceso en azúcares.
- Seleccionar frutas y verduras nacionales que se encuentren en cosecha disponibles en el territorio. Se pueden incluir diferentes tipos / variedades, es importante tener en cuenta lo descrito en la Guía Orientadora de Gestión del Riesgo en la Primera Infancia en el Anexo de Medidas de Reducción de Accidentes (Asfixia / Atragantamiento).
- Cuando la costumbre alimentaria no incluya lácteos o huevos, la o el profesional en nutrición de la unidad de atención debe redistribuir el aporte calórico en los otros componentes priorizando alimentos que tengan mayor aporte de proteína o otras fuentes de proteína de origen animal propias (pescados - caprinos - bovinos, entre otros) del territorio que cumplan con la normatividad sanitaria vigente y según los acuerdos previos con la comunidad.
- 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.
- 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.

Tipo de complementación alimentaria: **Ración Familiar Para Preparar (RFPP) - Mensual**

Componente	Alimento	Cantidad en peso bruto
Cereal	Maíz (todas las variedades) - Casabe - Arroz, entre otras.	6 Kg
	Pasta (todas las variedades)	2 Kg
	Mijo - Mañoco - Avena - Fécula de maíz - Harina de maíz - Harina de yuca - Harina de plátano - Harina de avena - Harina de quinua - Harina de chontaduro - Fariña, Avena en hojuelas - Cebada - Cuchuco de trigo - Cuchuco de cebada, entre otras.	2 Kg
Tubérculo - Raíz - Plátano	Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades) - Malanga - Arbol de Pan - Batata, entre otras.	3 Kg
Fruta	Copoazú - Arará - 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	4 Kg
Verdura	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) - Colinabo - Ruibarbo - Champiñón - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Balú - Chachafruto verde, entre otros.	3 Kg
Lácteo	Leche de vaca entera líquida o en polvo pasteurizada.	12 L - 2 bolsas (900 g)
Proteína animal	Huevo de gallina AA	4 cubetas (30 c/u por 60 g)
Proteína vegetal	Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca	4 Kg
Grasa	Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol - sacha inchi - seje)	2 L
Azúcar	Panela - Chucula - Chocolate en bolas con panela - Chocolate amargo - negro	1 Lb
Otro	Bienestarina@	2 bolsas (900 g c/u)

Para la entrega de:

Tubérculos, raíces o plátanos de debe garantizar mínimo tres (3) tipos o variedades.

Frutas se debe garantizar mínimo cuatro (4) tipos o variedades que se encuentren disponibles en el territorio y que sean de producción nacional.

Verduras se debe garantizar mínimo tres (3) tipos o variedades.

Leguminosas secas se debe garantizar mínimo dos (2) tipos o variedades que se encuentren disponibles en el territorio y que sean de producción nacional.

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	3662	132,3	131,5	467,8	988	1919	29,3	22,2	795
RIEN para el grupo de edad 6 a 11 meses	688	14,2	30,2	89,2	UL= 600 483	UL= 1500 260	UL= 20 5,8	UL= 5 2,4	UL= 370
% DE CUBRIMIENTO RIEN	80	140,0	65,6	79,0	31	111	76,1	139,0	32
RIEN para el grupo de edad 1 a 5 años 11 meses	1178	LI 29,4	LS 58,9	LI 39,3	LS 52,3	LI 147,2	LS 191,3	LI 236	LS 800
% DE CUBRIMIENTO RIEN	80	115,7	57,9	86,3	64,7	81,8	63,0	108	62
RIEN para Gestante / Lactante	2704	LI 94,7	LS 135,2	LI 60,1	LS 105,2	LI 338,0	LS 439,4	LI 725	LS 800
% DE CUBRIMIENTO RIEN	45	46,5	32,5	72,7	41,6	46,0	35,4	45	80
RIEN para mujer de 18 a 29 años	2322	LI 81,3	LS 116,1	LI 51,6	LS 90,3	LI 290,3	LS 377,4	LI 500	LS 800
% DE CUBRIMIENTO RIEN	19	19,6	13,7	30,7	17,5	19,4	14,9	24	29
RIEN para hombre de 30 a 60 años	2678	LI 93,7	LS 133,9	LI 59,5	LS 104,1	LI 334,7	LS 435,1	LI 625	LS 800
% DE CUBRIMIENTO RIEN	19	19,6	13,7	30,7	17,5	19,4	14,9	22	33

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