

Servicio:

NIÑOS Y NIÑAS

Ración para preparar mensual			
Grupo de	Alimento	Cantidad en peso bruto	Frecuencia
Cereales, raíces, tubérculos y plátanos**	Arroz blanco	1000 g	1 vez al mes
	Pastas alimenticias enriquecidas	1000 g	
	Avena en hojuelas precocida	500 g	
	Harina de trigo refinada fortificada	500 g	
Leche y productos	Harina de maíz	500 g	
	Leche de vaca entera pasteurizada*	13500 cc	
Carnes, huevos, leguminosas y mezclas vegetales	Atún enlatado en agua**	640 g	
	Huevo de gallina (1 cubeta de 30 unidades)	1650 g	
	Frijol radical crudo	1000 g	
	Acetles Aceite de maíz, soya	1000 cc	

\* Cuando el niño o niña sea menor de 1 años, este alimento debe ser consumido por la madre.

\*\* Estos alimentos se pueden intercambiar por los alimentos dispuestos en la tabla de intercambios del presente documento.

	Calorías (cal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	1255,3	46,1	58,3	129,9	262,1	655,9	6,5	5,8	348,8
RIEN para el grupo de edad (6-11 meses)	689,0	19,0	26,0	95,0	500,0	260,0	11,0	3,0	370,0
% DE CUBRIMIENTO	182,2	242,4	224,3	136,7	52,4	252,3	59,4	193,3	94,3

	Calorías (cal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA RIEN para el grupo de edad	1255,3	46,1	58,3	129,9	262,1	655,9	6,5	5,8	348,8
	993,7	24,8	49,6	33,1	41,4	124,2	161,4	500,0	260,0
					UL: 600	UL: 1500	UL: 20	UL: 5	UL: 1500
% DE CUBRIMIENTO	126,3	185,9	92,9	176,1	140,8	104,6	80,5	52,4	252,3

	Calorías (cal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA RIEN para el grupo de edad	1255,3	46,1	58,3	129,9	262,1	655,9	6,5	5,8	348,8
	1350,0	33,7	67,5	37,5	52,5	168,7	219,3	350,0	1000,0
					UL: 700	UL: 2500	UL: 40	UL: 7	UL: 1700
% DE CUBRIMIENTO	93,0	136,8	68,3	155,5	111,0	77,0	59,2	74,9	65,6

Intercambios		Arroz blanco	Pastas alimenticias enriquecidas	Avena en hojuelas precocida	Harina de trigo refinada fortificada	Harina de maíz	
Grupo de	Subgrupo de	Cantidad mínima a entregar (g)					
GRUPO 1. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	SUBGRUPO 1 Derivados	Galletas dulces, sin relleno	760	792	432	380	413
		Galletas saladas, tipo cracker	760	792	432	380	413
		Galletas saladas, tipo soda	840	875	477	420	457
		Pan blanco, tipo molde, horneado	1.280	1.333	727	640	696
		panqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	880	917	500	440	478
		Tostadas o calados, horneados	880	917	500	440	478

Intercambios		Atún	
Grupo de	Subgrupo de	Cantidad mínima a entregar	
GRUPO 4. CARNES.	SUBGRUPO 1 Magras	Sardinias, enlatadas en salsa de tomate	752
		Sardinias, enlatadas en aceite	655

Servicio:

MUJERES GESTANTES Y MADRES EN PERIODO DE LACTANCIA

Ración para preparar mensual			
Grupo de	Alimento	Cantidad en peso bruto	Frecuencia
Cereales, raíces, tubérculos y plátanos*	Arroz blanco	1500 g	1 vez al mes
	Pastas alimenticias enriquecidas	1500 g	
	Harina de trigo refinada fortificada	1000 g	
	Harina de maíz	2000 g	
Leche y productos	Leche de vaca entera pasteurizada	20000 cc	
	Atún enlatado en agua*	1120 g	
Carnes, huevos, leguminosas y mezclas vegetales	Huevo de gallina (1 cubeta de 30 unidades)	1650 g	
	Frijol	1000 g	
	Lenteja	1000 g	
	Acetles Aceite de maíz, soya o girasol.	1000 cc	
Azúcares	Panela	1000 g	

\* Estos alimentos se pueden intercambiar por los alimentos dispuestos en la tabla de intercambios del presente documento.

	Energía	Proteína	Grasa	Carbohidratos	Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
RIEN para el grupo	2528,0	88,5	126,4	56,2	98,3	316,0	410,8	750,0	1100,0
					UL: 2900	UL: 2670	UL: 45	UL: 38,3	UL: 2300
% DE CUBRIMIENTO	80,1	84,3	59,0	122,1	69,8	83,9	64,5	49,0	99,2

Intercambios			Arroz blanco	Pastas alimenticias enriquecidas	Harina de trigo refinada fortificada	Harina de maíz
Grupo de alimento GABAS	Subgrupo de alimento GABAS	Alimento	Cantidad mínima a entregar (g)			
GRUPO 1. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	SUBGRUPO 1 Derivados	Galletas dulces, sin relleno	1.140	1.188	760	1.652
		Galletas saladas, tipo cracker	1.140	1.188	216	1.652
		Galletas saladas, tipo soda	1.260	1.313	239	1.826
		Pan blanco, tipo molde, horneado	1.920	2.000	364	2.783
		panqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	1.320	1.375	250	1.913
		Tostadas o calados, horneados	1.320	1.375	250	1.913
Intercambios			Atún			
Grupo de alimento GABAS	Subgrupo de alimento GABAS	Alimento	Cantidad mínima a entregar (g)			
GRUPO 4. CARNES,	SUBGRUPO 1 Magras	Sardinias, enlatadas en salsa de tomate	1316			
		Sardinias, enlatadas en aceite	1148			