

MINUTA PATRÓN REFRIGERIO LISTO PARA EL CONSUMO  
DIRECCIÓN DE PROTECCIÓN

Servicio:  
Grupos de edad:

Dirección de Protección  
1 A 3 años 11 meses

Refrigerio para el día de atención					
Grupo de alimento	Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o en centímetros cúbicos		
			Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Pan *	Refrigerio para el día de atención	17 g	17 g	17 g
	Ponqué *		25 g	25 g	25 g
	Galletas de soda o tipo cracker *		12 g	12 g	12 g
Frutas	Fruta entera		71- 120 g	60 g	60 g
Leche y derivados lácteos	Leche de vaca entera		200 cc	200 cc	200 cc
	Kumis		200 cc	200 cc	200 cc
	Yogurt	200 cc	200 cc	200 cc	

\* Sin crema o relleno

	Calorías (cal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	248	8,01		7,40		36,62		109,76	241,79	0,93	0,91	147,20
		6,2	12,4	6,9	9,7	31,0	40,3					
RECOMENDACIÓN PARA ADOLESCENTES 1-3 años y 11 meses (AMDR para macronutrientes)	1063,0	26,6	53,2	35,4	47,2	132,9	172,7	UL: 600	UL: 2500	UL: 40	UL: 7	UL: 1500
								210,0	500,0	4,5	2,5	1000,0
% DE CUBRIMIENTO	23,4%	30,1%	15,1%	20,9%	15,7%	27,6%	21,2%	52,3%	48,4%	20,8%	36,2%	14,7%

\* Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por la que se establecen las RIEN para la población colombiana; para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR y AI para el sodio.

Servicio:  
Grupos de edad:

Dirección de Protección  
4 A 5 años 11 meses

Refrigerio para el día de atención					
Grupo de alimento	Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o en centímetros cúbicos		
			Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Pan *	Refrigerio para el día de atención	17 g	17 g	17 g
	Ponqué *		25 g	25 g	25 g
	Galletas de soda o tipo cracker *		12 g	12 g	12 g
Frutas	Fruta entera		71- 120 g	60 g	60 g
Leche y derivados lácteos	Leche de vaca entera		200 cc	200 cc	200 cc
	Kumis		200 cc	200 cc	200 cc
	Yogurt	200 cc	200 cc	200 cc	

\* Sin crema o relleno

	Calorías (cal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	248	8,01		7,40		36,62		109,76	241,79	0,93	0,91	147,20
		6,2	12,4	6,9	9,7	31,0	40,3					
RECOMENDACIÓN PARA ADOLESCENTES 4-5 años y 11 meses (AMDR para macronutrientes)	1350,0	33,8	67,5	37,5	52,5	168,8	219,4	UL: 900	UL: 2500	UL: 40	UL: 12	UL: 1900
								275,0	800,0	6,2	3,0	1200,0
% DE CUBRIMIENTO	18,4%	23,7%	11,9%	19,7%	14,1%	21,7%	16,7%	39,9%	30,2%	15,1%	30,2%	12,3%

\* Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por la que se establecen las RIEN para la población colombiana; para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR y AI para el sodio.

MINUTA PATRÓN REFRIGERIO LISTO PARA EL CONSUMO  
DIRECCIÓN DE PROTECCIÓN

Servicio:  
Grupos de edad:

Dirección de Protección  
6 A 8 años 11 meses

Refrigerio para el día de atención					
Grupo de alimento	Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o en centímetros cúbicos		
			Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Pan *	Refrigerio para el día de atención	30 g	30 g	30 g
	Ponqué *		25 g	25 g	25 g
	Galletas de soda o tipo cracker *		21 g	21 g	21 g
Frutas	Fruta entera		118- 200 g	100 g	100 g
Leche y derivados lácteos	Leche de vaca entera		200 cc	200 cc	200 cc
	Kumis		200 cc	200 cc	200 cc
	Yogurt	200 cc	200 cc	200 cc	

\* Sin crema o relleno

	Calorías (cal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
<b>APORTE DE LA MINUTA PATRÓN</b>	313	9,41		8,40		48,57		125,89	260,30	1,54	1,07	187,80
		7,8	15,7	8,7	12,2	39,1	50,9					
<b>RECOMENDACIÓN PARA ADOLESCENTES 6-8 años y 11 meses (AMDR para macronutrientes)</b>	1392,0	34,8	69,6	38,7	54,1	174,0	226,6	<b>UL: 900</b>	<b>UL: 2500</b>	<b>UL: 40</b>	<b>UL: 12</b>	<b>UL: 1900</b>
								275,0	800,0	6,2	3,0	1200,0
<b>% DE CUBRIMIENTO</b>	22,5%	27,1%	13,5%	21,7%	15,5%	27,9%	21,4%	45,8%	32,5%	24,9%	35,6%	15,7%

\* Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por la que se establecen las RIEN para la población colombiana; para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR y AI para el sodio.

Servicio:  
Grupos de edad:

Dirección de Protección  
9 A 13 años 11 meses

Refrigerio para el día de atención					
Grupo de alimento	Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o en centímetros cúbicos		
			Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Pan *	Refrigerio para el día de atención	30 g	30 g	30 g
	Ponqué *		25 g	25 g	25 g
	Galletas de soda o tipo cracker *		21 g	21 g	21 g
Frutas	Fruta entera		118- 200 g	100 g	100 g
Leche y derivados lácteos	Leche de vaca entera		200 cc	200 cc	200 cc
	Kumis		200 cc	200 cc	200 cc
	Yogurt	200 cc	200 cc	200 cc	

\* Sin crema o relleno

	Calorías (cal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
<b>APORTE DE LA MINUTA PATRÓN</b>	313	9,41		8,40		48,57		125,89	260,30	1,54	1,07	187,80
		7,8	15,7	8,7	12,2	39,1	50,9					
<b>RECOMENDACIÓN PARA ADOLESCENTES 9-13 años y 11 meses (AMDR para macronutrientes)</b>	1908,0	47,7	95,4	53,0	74,2	238,5	310,1	<b>UL: 1700</b>	<b>UL: 3000</b>	<b>UL: 40</b>	<b>UL: 25</b>	<b>UL: 2200</b>
								433,0	1100,0	8,7	5,0	1500,0
<b>% DE CUBRIMIENTO</b>	16,4%	19,7%	9,9%	15,8%	11,3%	20,4%	15,7%	29,1%	23,7%	17,7%	21,4%	12,5%

\* Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por la que se establecen las RIEN para la población colombiana; para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR y AI para el sodio.

MINUTA PATRÓN REFRIGERIO LISTO PARA EL CONSUMO  
DIRECCIÓN DE PROTECCIÓN

Servicio:  
Grupos de edad:

Dirección de Protección  
14 A 17 años 11 meses

Refrigerio para el día de atención						
Grupo de alimento	Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o en centímetros cúbicos			Unidad casera de servicio
			Peso bruto	Peso neto	Peso servido	Medida casera
Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Pan *	Refrigerio para el día de atención	40 g	40 g	40 g	1 unidad mediana
	Ponqué *		30 g	30 g	30 g	1 trozo mediano
	Galletas de soda o tipo cracker *		26 g	26 g	26 g	4 unidades
Frutas	Fruta entera		176- 300 g	150 g	150 g	1 unidad grande
Leche y derivados lácteos	Leche de vaca entera		200 cc	200 cc	200 cc	1 vaso
	Kumis		200 cc	200 cc	200 cc	
	Yogurt	200 cc	200 cc	200 cc		

\* Sin crema o relleno

	Calorías (cal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	376	10,63		9,21		60,51		146,10	278,36	2,11	1,23	218,05
		9,4	18,8	10,4	14,6	47,0	61,1					
RECOMENDACIÓN PARA ADOLESCENTES 14-17 años y 11 meses (AMDR para macronutrientes)	2428	60,7	121,4	67,4	94,4	303,5	394,6	UL=2800	UL=3000	UL=45	UL=35	UL=2300
								558,0	1100,0	11,8	8,5	1500,0
% DE CUBRIMIENTO	15,5%	17,5%	8,8%	13,7%	9,8%	19,9%	15,3%	26,2%	25,3%	18,0%	14,5%	14,5%

\* Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por la que se establecen las RIEN para la población colombiana; para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR y AI para el sodio.

Servicio:  
Grupos de edad:

Dirección Protección  
Mayores de 18 años

Refrigerio para el día de atención						
Grupo de alimento	Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o en centímetros cúbicos			
			Peso bruto	Peso neto	Peso servido	
Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Pan *	Refrigerio para el día de atención	40 g	40 g	40 g	
	Ponqué *		30 g	30 g	30 g	
	Galletas de soda o tipo cracker *		26 g	26 g	26 g	
Frutas	Fruta entera		176- 300 g	150 g	150 g	
Leche y derivados lácteos	Leche de vaca entera		200 cc	200 cc	200 cc	
	Kumis		200 cc	200 cc	200 cc	
	Yogurt	200 cc	200 cc	200 cc		

\* Sin crema o relleno

	Calorías (cal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	376	10,63		9,21		60,51		146,10	278,36	2,11	1,23	218,05
		9,4	18,8	10,4	14,6	47,0	61,1					
RECOMENDACIÓN PARA MUJERES Y HOMBRES mayores de 18 años	2550	89,25	127,5	56,7	99,2	318,8	414,4	UL=3000	UL=2000	UL=45	UL=40	UL=2300
								563,0	800,0	10,4	9,3	1500,0
% DE CUBRIMIENTO	14,7%	11,9%	8,3%	16,2%	9,3%	19,0%	14,6%	25,9%	34,8%	20,4%	13,3%	14,5%

\* Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por la que se establecen las RIEN para la población colombiana; para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR y AI para el sodio.