

**ESTRATEGIA INTERINSTITUCIONAL ATRAPASUEÑOS**  
Dirección de Infancia y Dirección de Adolescencia y Juventud  
Ración lista para el consumo: refrigerio para el día de atención

Servicio:

Ración:

MINUTA PATRÓN POR INTERCAMBIOS 6 A 8 AÑOS		
GRUPOS Y SUBGRUPOS DE ALIMENTOS		Intercambios totales/día
<b>GRUPO 1. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS</b>		1,5
SUBGRUPO 1	Cereales	1,5
SUBGRUPO 2	Raíces	
SUBGRUPO 3	Tubérculos	
SUBGRUPO 4	Plátanos	
<b>GRUPO 2. FRUTAS Y VERDURAS</b>		2
SUBGRUPO 1	Frutas	2
SUBGRUPO 2	Verduras	
<b>GRUPO 3. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS</b>		1
SUBGRUPO 1-A	Leche entera, Kumis, Yogur	1
<b>GRUPO 4. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS</b>		2
SUBGRUPO 1	Carnes magras o leguminosas	2
SUBGRUPO 4	Frutos secos	
<b>OTROS: Agua</b>		600 cc

APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	Calorías	Proteína	Grasa		Carbohidratos		Vitamina A	Calcio	Hierro	Zinc	Sodio	
	423	14,9		17,7		56,6	546	332	4,5	2,3	599	
Recomendaciones para niños y niñas de 6 a 8 años	1392	34,8	69,6	38,7	54,1	174	226,2	UL: 900	UL: 2500	UL: 40	UL: 12	UL: 1900
Porcentaje de cubrimiento	30,4	42,8	21,4	45,7	32,7	32,5	25,0	198,5	41,5	72,6	76,7	49,9

MINUTA PATRÓN POR INTERCAMBIOS 9 A 13 AÑOS		
GRUPOS Y SUBGRUPOS DE ALIMENTOS		Intercambios totales
<b>GRUPO 1. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS</b>		2,5
SUBGRUPO 1	Cereales	2,5
SUBGRUPO 2	Raíces	
SUBGRUPO 3	Tubérculos	
SUBGRUPO 4	Plátanos	
<b>GRUPO 2. FRUTAS Y VERDURAS</b>		2,5
SUBGRUPO 1	Frutas	2,5
SUBGRUPO 2	Verduras	
<b>GRUPO 3. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS</b>		1
SUBGRUPO 1-A	Leche entera, Kumis, Yogur	1
<b>GRUPO 4. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS</b>		2
SUBGRUPO 1	Carnes magras o leguminosas	2
SUBGRUPO 4	Frutos secos	
<b>OTROS: Agua</b>		600 cc

Calorías	Proteína	Grasa	Carbohidratos		Vitamina A	Calcio	Hierro	Zinc	Sodio		
578	19	22,1		83,9	787	377	6,8	3,1	844		
1908	47,7	95,4	53	74,2	238,5	310,1	UL: 1700	UL: 3000	UL: 40	UL: 25	UL: 2200
30,3	39,8	19,9	41,7	29,8	35,2	27,1	181,8	34,3	78,2	62,0	56,3

MINUTA PATRÓN POR INTERCAMBIOS 14 A 17 Y MAYORES DE 18 AÑOS		
GRUPOS Y SUBGRUPOS DE ALIMENTOS		Intercambios totales
<b>GRUPO 1. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS</b>		3,5
SUBGRUPO 1	Cereales	3,5
SUBGRUPO 2	Raíces	
SUBGRUPO 3	Tubérculos	
SUBGRUPO 4	Plátanos	
<b>GRUPO 2. FRUTAS Y VERDURAS</b>		2,5
SUBGRUPO 1	Frutas	2,5
SUBGRUPO 2	Verduras	
<b>GRUPO 3. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS</b>		1
SUBGRUPO 1-A	Leche entera, Kumis, Yogur	1
<b>GRUPO 4. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS</b>		3
SUBGRUPO 1	Carnes magras o leguminosas	3
SUBGRUPO 4	Frutos secos	
<b>OTROS: Agua</b>		600 cc

APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	Calorías	Proteína	Grasa		Carbohidratos		Vitamina A	Calcio	Hierro	Zinc	Sodio	
	654	20,8		25,8		91,9	616	384	7	3,6	964	
Recomendaciones para jóvenes de 14 a 17 años	2428	60,7	121,4	67,4	94,4	303,5	394,6	UL: 2800	UL: 3000	UL: 45	UL: 35	UL: 2300
Porcentaje de cubrimiento	26,9	34,3	17,1	38,3	27,3	30,3	23,3	110,4	34,9	59,3	42,4	64,3

APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	Calorías	Proteína	Grasa		Carbohidratos		Vitamina A	Calcio	Hierro	Zinc	Sodio	
	681	21,5		28,4		92,9	616	388	7,2	3,8	1032	
Recomendaciones para jóvenes de mayores de 18 años	2558	90	128	57	99	320	416	UL: 2800	UL: 3000	UL: 45	UL: 35	UL: 2300
Porcentaje de cubrimiento	26,6	23,9	16,8	49,8	28,7	29,0	22,3	63,1	38,8	30,0	42,2	68,8