

Servicio

Protección

Grupo de Edad

0-5 meses y 29 días

Esta minuta Patrón se establece solamente para niños con un Estado Nutricional Eutrófico.  
Para los niños y niñas prematuros, con desnutrición, obesidad o patologías de base que afecten el proceso de alimentación o se vean afectadas por el mismo, deberá realizarse el ajuste pertinente por parte del Nutricionista, siguiendo las indicaciones / recomendaciones del médico pediatra.

CÁLCULO DE LA FÓRMULA PARA GRUPOS POBLACIONALES POR EDAD												
TIPO DE FÓRMULA	Edad cumplida		Peso promedio por edad (kg) <sup>1</sup>		ER (kcal/kg) <sup>2</sup>		ER (kcal/día) <sup>3</sup>		N° de onzas/día <sup>4</sup>		N° de tarros <sup>5</sup>	
	Días de vida	Meses cumplidos	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas
	0-29	0	4,58	4,35	122	117	559	509	28	25	9	8
	30-59	1	5,5	5,14	110	108	605	555	30	28	10	9
	60-89	2	6,28	5,82	100	101	628	588	31	29	10	9
	90-119	3	6,94	6,41	86	89	597	570	30	29	10	9
	120-149	4	7,48	6,92	85	87	636	602	32	30	10	10
150-179	5	7,93	7,35	83	85	658	625	33	31	11	10	

1. Peso para la edad. Según RIEN

2. Requerimiento de Energía por kilogramo de peso a partir de RIEN. Resolución 3803 de 2016

3. Requerimiento de Energía diario según RIEN. Resolución 3803 de 2016

4. Para determinar el No. de Onzas de fórmula/día, se dividió la energía requerida/día, en 20 (una onza de fórmula aporta en promedio 20 Calorías)

5. Para determinar el N°. de tarros/mes, se multiplicó el N° de onzas de fórmula/día por el peso promedio de una medida de polvo de las fórmulas de

CÁLCULO DE LA FÓRMULA PARA INDIVIDUOS	
Para calcular la cantidad de fórmula de iniciación por toma, se debe:	
ER/día	Multiplicar el peso actual del niño o la niña por la cantidad de calorías por kg de peso (2.)
N° de onzas de fórmula/día	Dividir el total de energía requerida/día por 20 calorías, que es el aporte promedio de una onza de fórmula de iniciación.
N° de tomas de fórmula/día	Dividir el N° de onzas de fórmula/día por el Peso Actual del niño o niña
Para calcular la cantidad de tarros de fórmula de iniciación mensual para cada niño	
N° de onzas de fórmula/mes	Multiplicar el N° de onzas de fórmula/día por 30 días del mes, para obtener el N° de Onzas de fórmula /mes
Cantidad de polvo en el mes	Multiplicar el N° de onzas /mes por la cantidad de gramos que tiene cada medida de polvo
N° de tarros/mes	Dividir la cantidad requerida de polvo/mes por el contenido de polvo del tarro

Servicio **Protección**  
Grupo de Edad **6-8 meses 5 TIEMPOS**

**DESAYUNO**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Fórmula de continuación fortificada con hierro	Todos los días	13 g	13 g	80 cc
Fruta	Todos los días	40-80 g	40 g	40 g

**REFRIGERIO DE LA MAÑANA**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Fórmula de continuación fortificada con hierro	Todos los días	13 g	13 g	80 cc
Fruta	Todos los días	40-80 g	40 g	40 g

**ALMUERZO**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	35-55 g	35 g	33-35 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	13 g	13 g	26-35 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	20-29 g	20 g	20 g
<b>Carnes</b>				
Carne roja magra	3 días/semana + Visceras rojas 1 día/semana	10 g	10 g	7 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 11g Pierna: 14g Contramuslo: 11g Pescado: 19g	10 g	7 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	10 g	10 g	23 g
<b>Grasa</b>				
Ácido de girasol o maíz o soya	Todos los días	8,5 cc	8,5 cc	8,5 cc

**REFRIGERIO DE LA TARDE**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Fórmula de continuación fortificada con hierro	Todos los días	13 g	13 g	80 cc
Fruta	Todos los días	40-80 g	40 g	40 g

**CENA**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	35-55 g	35 g	33-35 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	13 g	13 g	26-35 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	20-29 g	20 g	20 g
<b>Carnes</b>				
Carne roja magra	3 días/semana	10 g	10 g	7 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 11g Pierna: 14g Contramuslo: 11g Pescado: 19g	10 g	7 g sin hueso
<b>Grasa</b>				
Ácido de girasol o maíz o soya	Todos los días	8,5 cc	8,5 cc	8,5 cc

<b>Otros</b>	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta
<b>Agua</b>	Se debe garantizar el consumo mínimo de 3 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

\* Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.  
\*\*Las medidas caseras y peso servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice. Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuentes de vitamina A. Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 100 cc o 3,5 onzas.

**APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN**

	Calorías	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Vitamina A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
<b>APORTE DE LA MINUTA PATRÓN</b>	682	19,4	28,6	83,6	592,4	392	7,2	4,7	141,8
<b>RIEN para el grupo de edad (6-8 MESES)*</b>	661	19,0	28,0	83,5	500,0	260,0	6,9	2,5	370,0
<b>% DE CUBRIMIENTO</b>	103,2%	102,3%	102,1%	100,1%	UL=600	UL=1500	UL= 20	UL= 5	AI
					118,5%	150,8%	104,4%	190,0%	38,3%

\* 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 para hierro y zinc y AI para vitamina A, calcio y sodio.

Servicio **Protección**  
Grupo de Edad **9-11 meses 5 TIEMPOS**

**DESAYUNO**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de continuación fortificada con hierro	Todos los días	13 g	13 g	80 cc
Fruta	Todos los días	40-80 g	40 g	40 g

**REFRIGERIO DE LA MAÑANA**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de continuación fortificada con hierro	Todos los días	13 g	13 g	80 cc
<b>Cereal o derivado de cereal</b>				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	3.5 g	3.5 g	3.5 g
Pan sin crema o relleno		6 g	6 g	6 g
Fruta	Todos los días	40-80 g	40 g	40 g

**ALMUERZO**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	35-55 g	35 g	33-35 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	16 g	16 g	32-43 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	25-37 g	25 g	25 g
<b>Carnes</b>				
Carne roja magra	3 días/semana + Visceras rojas 1 día/semana	10 g	10 g	7 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 11g Pierna: 14g Contramuslo: 11g Pescado: 19g	10 g	7 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	10 g	10 g	23 g
<b>Grasa</b>				
Ácido de girasol o maíz o soya	Todos los días	9 cc	9 cc	9 cc

**REFRIGERIO DE LA TARDE**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de continuación fortificada con hierro	Todos los días	13 g	13 g	80 cc
<b>Cereal o derivado de cereal</b>				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	3.5 g	3.5 g	3.5 g
Pan sin crema o relleno		6 g	6 g	6 g
Fruta	Todos los días	40-80 g	40 g	40 g

**CENA**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	35-55 g	35 g	33-35 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	16 g	16 g	32-43 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	25-37 g	25 g	25 g
<b>Carnes</b>				
Carne roja magra	3 días/semana	10 g	10 g	7 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 11g Pierna: 14g Contramuslo: 11g Pescado: 19g	10 g	7 g sin hueso
<b>Grasa</b>				
Ácido de girasol o maíz o soya	Todos los días	9 cc	9 cc	9 cc

<b>Otros</b>	
<b>Bienestar Más @</b>	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta
<b>Agua</b>	Se debe garantizar el consumo mínimo de 3 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

\* Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.  
\*\* Las medidas caseras y peso servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.  
Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuentes de vitamina A.  
Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 100 cc o 3.5 onzas

**APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN**

Calorías (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Vitamina A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
-----------------	---------------	------------	-------------------	-----------------	-------------	-------------	-----------	------------

APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	758	21,1	30,4	96,7	594,3	399	7,7	4,9	175,2
RIEN para el grupo de edad (9-11 MESES)*	731	20,0	30,0	95,0	500,0	260,0	6,9	2,5	370,0
% DE CUBRIMIENTO	103,7%	105,4%	101,3%	101,8%	118,9%	153,5%	111,9%	196,2%	47,4%
					UL =600	UL =1800	UL= 20	UL= 5	AI

\* 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 para hierro y zinc y AI para vitamina A, calcio y sodio.

Servicio **1-3 años y 11 meses** **Protección**  
Grupo de Edad **meses** **5 TIEMPOS**

**DESAYUNO**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	100 cc o 13.5 g	100 cc o 13.5 g	100 cc
<b>Carnes o huevo o queso</b>				
Huevo	Todos los días	27.5 g	25 g	25 g
Queso		15 g	15 g	15 g
Carnes magras		15 g	15 g	11 g
<b>Cereal o derivado de cereal</b>				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	10.5 g	10.5 g	10.5 g
Pan sin crema o relleno		15 g	15 g	15 g
Ponqué sin crema o relleno		12 g	12 g	12 g
Fruta	Todos los días	45-90 g	45 g	45 g
<b>Grasa</b>				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc

**REFRIGERIO DE LA MAÑANA**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	100 cc o 13.5 g	100 cc o 13.5 g	100 cc
Yogurt o kumis		100 cc	100 cc	100 cc
<b>Cereal o derivado de cereal</b>				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	10.5 g	10.5 g	10.5 g
Pan sin crema o relleno		15 g	15 g	15 g
Ponqué sin crema o relleno		12 g	12 g	12 g
Fruta	Todos los días	45-90 g	45 g	45 g

**ALMUERZO**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	35-55 g	35 g	33-35 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	20 g	20 g	40-54 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	35-51 g	35 g	35 g
<b>Carnes</b>				
Carne roja magra	3,75 días/semana + Visceras rojas 0,25 día/semana	35 g	35 g	25 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 38g Pierna: 48g Contramuslo: 38g Pescado: 67g	35 g	25 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	15 g	15 g	35 g
<b>Grasa</b>				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	7 cc	7 cc	7 cc

**REFRIGERIO DE LA TARDE**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	100 cc o 13.5 g	100 cc o 13.5 g	100 cc
Yogurt o kumis	1 día/semana	100 cc	100 cc	100 cc
Queso		20 g	20 g	20 g
Fruta	Todos los días	45-90 g	45 g	45 g

**CENA**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	35-55 g	35 g	33-35 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	20 g	20 g	40-54 g

Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	35-51 g	35 g	35 g
--------------------------------	----------------	---------	------	------

**Carnes**

Carne roja magra	3 días/semana	35 g	35 g	25 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 38g Pierna: 48g Contramuslo: 38g Pescado: 67g	35 g	25 g sin hueso

**Grasa**

Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	7 cc	7 cc	7 cc
---------------------------------	----------------	------	------	------

<b>Otros</b>	
Bienestarina Más ®	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta
Azúcares	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 20 g en el menú del día. Se precisa no adicionar azúcar a la alimentación de los niños y niñas menores de dos años en coherencia con las guías alimentarias para la población colombiana.
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 4 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.
Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 1,5 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

\* Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.

\*\*Las medidas caseras y peso servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.

Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuentes de vitamina A.

Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 150 cc o 5 onzas se deben usar 28 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

**APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN**

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
<b>APORTE DE LA MINUTA PATRÓN</b>	<b>1078,7</b>	41,2		38,5		137,8		555,2	593,8	6,9	6,0	980,9
		27,0	53,9	36,0	47,9	134,8	175,3					
<b>RIEN para el grupo de edad (1-3 años y 11 meses)*</b>	<b>1063,0</b>	26,6	53,2	35,4	47,2	132,9	172,7	210,0	500,0	4,5	2,5	1000,0
								<b>UL: 600</b>	<b>UL: 2500</b>	<b>UL: 40</b>	<b>UL: 7</b>	<b>UL: 1500</b>
<b>% DE CUBRIMIENTO</b>	<b>101,5</b>	154,7	77,4	108,8	81,6	103,7	79,8	264,4	118,8	154,4	239,7	98,1

\* 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 **Protección**  
Grupo de Edad **4-5 años y 11 meses** **5 TIEMPOS**

**DESAYUNO**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc
<b>Carnes o huevo o queso</b>				
Huevo	Todos los días	55 g	50 g	50 g
Queso		30 g	30 g	30 g
Carnes magras		30 g	30 g	21 g
<b>Cereal o derivado de cereal</b>				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	21 g	21 g	21 g
Pan sin crema o relleno		30 g	30 g	30 g
Ponqué sin crema o relleno		25 g	25 g	25 g
Fruta	Todos los días	45-90 g	45 g	45 g
<b>Grasa</b>				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc

**REFRIGERIO DE LA MAÑANA**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc
Yogurt o kumis		150 cc	150 cc	150 cc
<b>Cereal o derivado de cereal</b>				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	21 g	21 g	21 g
Pan sin crema o relleno		30 g	30 g	30 g
Ponqué sin crema o relleno		25 g	25 g	25 g
Fruta	Todos los días	45-90 g	45 g	45 g

**ALMUERZO**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	35-55 g	35 g	33-35 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	22 g	22 g	44-59 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	40-59 g	40 g	40 g
<b>Carnes</b>				
Carne roja magra	3,5 días/semana + Visceras rojas 0,5 día/semana	40 g	40 g	28 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 43g Pierna: 55g Contramuslo: 44g Pescado: 77g	40 g	28 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	15 g	15 g	35 g
<b>Grasa</b>				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	7 cc	7 cc	7 cc

**REFRIGERIO DE LA TARDE**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc
Yogurt o kumis		150 cc	150 cc	150 cc
Queso	1 día/semana	25 g	25 g	25 g
Fruta	Todos los días	45-90 g	45 g	45 g

**CENA**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	35-55 g	35 g	33-35 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	22 g	22 g	44-59 g

Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	40-59 g	40 g	40 g
--------------------------------	----------------	---------	------	------

**Carnes**

Carne roja magra	3 días/semana	40 g	40 g	28 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 43g Pierna: 55g Contramuslo: 44g Pescado: 77g	40 g	28 g sin hueso

**Grasa**

Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	7 cc	7 cc	7 cc
---------------------------------	----------------	------	------	------

Otros	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta			
Bienestarina Más @	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 24 g en el menú del día.			
Azúcares	Se debe garantizar el consumo mínimo de 6 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.			
Agua	La cantidad de sal a adicionar es de 1,5 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.			
Sal				

\* Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.

\*\*Las medidas caseras y peso servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice. Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuentes de vitamina A.

Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servicio será de 180 cc o 6 onzas se deben usar 34 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

**APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN**

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	1358,7	53,9		48,5		172,2		807,8	811,8	8,5	7,4	1201,2
RIEN para el grupo de edad (4-5 años y 11 meses)*	1350,0	34,0	67,9	37,7	52,8	169,8	220,8	275,0	800,0	6,2	3,0	1200,0
% DE CUBRIMIENTO	100,6	159,5	79,9	129,4	92,4	102,0	78,5	293,8	101,5	136,7	245,2	100,1

\* 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 **6-8 años y 11 meses** **Protección**  
Grupo de Edad **5 TIEMPOS**

**DESAYUNO**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc
<b>Huevo o queso</b>				
Huevo	Todos los días	55 g	50 g	50 g
Queso		30 g	30 g	30 g
Carnes magras		30 g	30 g	21 g
<b>Cereal o derivado de cereal</b>				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	21 g	21 g	21 g
Pan sin crema o relleno		30 g	30 g	30 g
Ponqué sin crema o relleno		25 g	25 g	25 g
<b>Fruta</b>	Todos los días	45-90 g	45 g	45 g
<b>Grasa</b>				
Ácido de girasol o maíz o soya	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc

**REFRIGERIO DE LA MAÑANA**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc
Yogurt o kumis		150 cc	150 cc	150 cc
<b>Cereal o derivado de cereal</b>				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	21 g	21 g	21 g
Pan sin crema o relleno		30 g	30 g	30 g
Ponqué sin crema o relleno		25 g	25 g	25 g
<b>Fruta</b>	Todos los días	45-90 g	45 g	45 g

**ALMUERZO**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Verduras</b>	Todos los días	35-55 g	35 g	33-35 g
<b>Cereal o derivado de cereal</b>	Todos los días	25 g	25 g	51-68 g
<b>Tubérculos o raíces o plátanos</b>	Todos los días	40-59 g	40 g	40 g
<b>Carnes</b>				
Carne roja magra	3,5 días/semana + Visceras rojas 0,5 día/semana	45 g	45 g	32 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 48g Pierna: 62g Contramuslo: 49g Pescado: 87g	45 g	32 g sin hueso
<b>Leguminosa*</b>	1 día/semana	15 g	15 g	35 g
<b>Grasa</b>				
Ácido de girasol o maíz o soya	Todos los días	7 cc	7 cc	7 cc

**REFRIGERIO DE LA TARDE**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc
Yogurt o kumis		150 cc	150 cc	150 cc
Queso	1 día/semana	25 g	25 g	25 g
<b>Fruta</b>	Todos los días	45-90 g	45 g	45 g

**CENA**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Verduras</b>	Todos los días	35-55 g	35 g	33-35 g
<b>Cereal o derivado de cereal</b>	Todos los días	25 g	25 g	51-68 g

Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	40-59 g	40 g	40 g
--------------------------------	----------------	---------	------	------

**Carnes**

Carne roja magra	3 días/semana	45 g	45 g	32 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 48g Pierna: 62g Contramuslo: 49g Pescado: 87g	45 g	32 g sin hueso

**Grasa**

Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	7 cc	7 cc	7 cc
---------------------------------	----------------	------	------	------

<b>Otros</b>	
Bienestarina Más ®	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta
Azúcares	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 30 g en el menú del día.
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 6 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.
Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 1,5 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

\* Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.

\*\*Las medidas caseras y peso servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.

Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuentes de vitamina A.

Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servicio será de 180 cc o 6 onzas: se deben usar 34 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

**APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN**

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	1419,6	56,5		49,4		182,8		845,1	813,6	8,8	7,6	1207,3
RIEN para el grupo de edad (6-8 años y 11 meses)*	1392,0	35,5	71,0	39,4	55,2	177,4	230,7	275,0	800,0	6,2	3,0	1200,0
% DE CUBRIMIENTO	102,0	162,4	81,2	127,6	91,3	105,0	80,7	307,3	101,7	141,9	254,7	100,6
								UL: 900	UL: 2500	UL: 40	UL: 12	UL: 1900

\* 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 **9-13 años y 11 meses** **5 TIEMPOS** **Protección**

**DESAYUNO**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc
<b>Carnes o huevo o queso</b>				
Huevo	Todos los días	55 g	50 g	50 g
Queso		50 g	50 g	50 g
Carnes magras		50 g	50 g	35 g
<b>Cereal o derivado de cereal</b>				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
<b>Fruta</b>	Todos los días	80-160 g	80 g	80 g
<b>Grasa</b>				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc

**REFRIGERIO DE LA MAÑANA**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc
Yogurt o kumis		210 cc	210 cc	210 cc
<b>Cereal o derivado de cereal</b>				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
<b>Fruta</b>	Todos los días	80-160 g	80 g	80 g

**ALMUERZO**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Verduras</b>	Todos los días	44-100 g	40 g	38-40 g
<b>Cereal o derivado de cereal</b>	Todos los días	30 g	30 g	61-81 g
<b>Tubérculos o raíces o plátanos</b>	Todos los días	50-74 g	50 g	50 g
<b>Carnes</b>				
Carne roja magra	3 días/semana + Visceras rojas 1 día/semana	60 g	60 g	42 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 62g Pierna: 82g Contramuslo: 65g Pescado: 115g	60 g	42 g sin hueso
<b>Leguminosa*</b>	1 día/semana	20 g	20 g	47 g
<b>Grasa</b>				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	9 cc	9 cc	9 cc

**REFRIGERIO DE LA TARDE**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc
Yogurt o kumis		210 cc	210 cc	210 cc
Queso	1 día/semana	50 g	50 g	50 g
<b>Fruta</b>	Todos los días	80-160 g	80 g	80 g

**CENA**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Verduras</b>	Todos los días	44-100 g	40 g	38-40 g
<b>Cereal o derivado de cereal</b>	Todos los días	30 g	30 g	61-81 g
<b>Tubérculos o raíces o plátanos</b>	Todos los días	50-74 g	50 g	50 g

#### Carnes

Carne roja magra	3 días/semana	60 g	60 g	42 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 62g Pierna: 62g Contramuslo: 65g Pescado: 115g	60 g	42 g sin hueso

#### Grasa

Acéite de girasol o maíz o soya	Todos los días	9 cc	9 cc	9 cc
---------------------------------	----------------	------	------	------

Otros	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta			
Bienestarina Más @	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 38 g en el menú del día.			
Azúcares	Se debe garantizar el consumo mínimo de 8 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.			
Agua	La cantidad de sal a adicionar es de 1,4 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.			
Sal				

\* Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.

\*\*Las medidas caseras y peso servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.

Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuentes de vitamina A.

Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servicio será de 210 cc o 7 onzas se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

#### APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	Calorias (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
		78,7	97,8	54,3	76,0	244,4	317,8					
RIEN para el grupo de edad (9-13 años y 11 meses)*	1955,5	48,9	97,8	54,3	76,0	244,4	317,8	1583,7	1151,9	12,0	10,2	1490,0
	1908,0	47,7	95,4	53,0	74,2	238,5	310,1	433,0	1100,0	8,7	5,0	1500,0
								UL:1700	UL: 3000	UL: 40	UL: 25	UL: 2200
% DE CUBRIMIENTO	102,5	164,9	82,5	129,0	92,2	104,7	80,6	365,7	104,7	137,9	204,5	99,3

\* 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.

Servicio **Protección**  
Grupo de Edad **14-17 años y 11 meses** **5 TIEMPOS**

**DESAYUNO**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**

Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc

**Carnes o huevo o queso**

Huevo	Todos los días	55 g	50 g	50 g
Queso		50 g	50 g	50 g
Carnes magras		50 g	50 g	35 g

Fruta	Todos los días	80-160 g	80 g	80 g
-------	----------------	----------	------	------

**Cereal o derivado de cereal**

Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g

**Grasa**

Áceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc
---------------------------------	----------------	------	------	------

**REFRIGERIO DE LA MAÑANA**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**

Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc
Yogurt o kumis		210 cc	210 cc	210 cc

**Cereal o derivado de cereal**

Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g

Fruta	Todos los días	100-200 g	100 g	100 g
-------	----------------	-----------	-------	-------

**ALMUERZO**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**

Verduras	Todos los días	44-100 g	40 g	38-40 g
----------	----------------	----------	------	---------

Cereal o derivado de cereal	Todos los días	65 g	65 g	130-175 g
-----------------------------	----------------	------	------	-----------

Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	120-176 g	120 g	120 g
--------------------------------	----------------	-----------	-------	-------

**Carnes**

Carne roja magra	3 días/semana + Visceras rojas 1 día/semana	110 g	110 g	63 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 118g Pierna: 151g Contramuslo: 121g Pescado: 212g	110 g	63 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	25 g	25 g	58 g

**Grasa**

Áceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	17 cc	17 cc	17 cc
---------------------------------	----------------	-------	-------	-------

**REFRIGERIO DE LA TARDE**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**

Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc
Yogurt o kumis		210 cc	210 cc	210 cc
Queso	1 día/semana	40 g	40 g	40 g

**Cereal o derivado de cereal**

Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g

Fruta	Todos los días	100-200 g	100 g	100 g
-------	----------------	-----------	-------	-------

**CENA**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**

Verduras	Todos los días	44-100 g	40 g	38-40 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	65 g	65 g	130-175 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	120-176 g	120 g	120 g
<b>Carnes</b>				
Carne roja magra	3 días/semana	110 g	110 g	63 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 118g Pierna: 151g Contramuslo: 121g Pescado: 212g	110 g	63 g sin hueso
<b>Grasa</b>				
Áceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	17 cc	17 cc	17 cc

<b>Otros</b>	
Bienestarina Más ©	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta
Azúcares	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 50 g en el menú del día.
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 10,3 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.
Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 0,9 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

\* Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.

\*\* Las medidas caseras y peso servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice. Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuentes de vitamina A.

Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 210 cc o 7 onzas se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

**APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN**

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
<b>APORTE DE LA MINUTA PATRÓN</b>	<b>2878,5</b>	<b>111,8</b>		<b>96,5</b>		<b>381,3</b>		<b>2350,8</b>	<b>1220,2</b>	<b>18,2</b>	<b>13,8</b>	<b>1501,5</b>
		72,0	143,9	80,0	111,9	359,8	467,8	558,0	1100,0	11,8	8,5	1500,0
<b>RIEN para el grupo de edad (14-17 años y 11 meses)*</b>	<b>2856,0</b>	71,4	142,8	79,3	111,1	357,0	464,1	<b>UL: 2800</b>	<b>UL: 3000</b>	<b>UL: 45</b>	<b>UL: 35</b>	<b>UL: 2300</b>
<b>% DE CUBRIMIENTO</b>	<b>100,8</b>	<b>156,5</b>	<b>78,3</b>	<b>121,7</b>	<b>86,9</b>	<b>106,8</b>	<b>82,2</b>	<b>421,3</b>	<b>110,9</b>	<b>154,2</b>	<b>161,8</b>	<b>100,1</b>

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

Servicio **18-59 años y** **Protección**  
Grupo de Edad **11 meses** **5 TIEMPOS**

**DESAYUNO**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc
<b>Carnes o huevo o queso</b>				
Huevo	Todos los días	55 g	50 g	50 g
Queso		50 g	50 g	50 g
Carnes magras		50 g	50 g	35 g
Fruta	Todos los días	110-220 g	110 g	110 g
<b>Cereal o derivado de cereal</b>				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
<b>Grasa</b>				
Áceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc

**REFRIGERIO DE LA MAÑANA**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc
Yogurt o kumis		210 cc	210 cc	210 cc
<b>Cereal o derivado de cereal</b>				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	110-220 g	110 g	110 g

**ALMUERZO**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	50-113 g	45 g	43-45 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	50 g	50 g	101-135 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	110-162 g	110 g	110 g
<b>Carnes</b>				
Carne roja magra	3 días/semana + Visceras rojas 1 día/semana	105 g	105 g	74 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 113g Pierna: 144g Contramuslo: 115g Pescado: 202g	105 g	74 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	25 g	25 g	58 g
<b>Grasa</b>				
Áceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	13 cc	13 cc	13 cc

**REFRIGERIO DE LA TARDE**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc
Yogurt o kumis		210 cc	210 cc	210 cc
Queso	1 día/semana	40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	110-220 g	110 g	110 g

**CENA**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	50-113 g	45 g	43-45 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	50 g	50 g	101-135 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	110-162 g	110 g	110 g

**Carnes**

Carne roja magra	3 días/semana	105 g	105 g	74 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 113g Piernas: 144g Contramuslo: 115g Pescado: 202g	105 g	74 g sin hueso

**Grasa**

Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	13 cc	13 cc	13 cc
---------------------------------	----------------	-------	-------	-------

<b>Otros</b>	
Bienestarina Más ®	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta
Azúcares	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 40 g en el menú del día.
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 12 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.
Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 1,1 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

\* Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.

\*\*Las medidas caseras y peso servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.

Quando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuentes de vitamina A.

Quando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 210 cc o 7 onzas: se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

**APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN**

	Calorias (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
<b>APORTE DE LA MINUTA PATRÓN</b>	<b>2511,0</b>	<b>102,9</b>		<b>83,5</b>		<b>327,7</b>		<b>2313,4</b>	<b>1183,7</b>	<b>16,2</b>	<b>13,0</b>	<b>1420,8</b>
		<b>87,9</b>	<b>125,6</b>	<b>55,8</b>	<b>97,7</b>	<b>313,9</b>	<b>408,0</b>					
<b>RIEN para el grupo de edad (18-59 años y 11 meses)*</b>	<b>2500,0</b>	<b>87,5</b>	<b>125,0</b>	<b>55,6</b>	<b>97,2</b>	<b>312,5</b>	<b>406,3</b>	<b>563,0</b>	<b>833,0</b>	<b>9,7</b>	<b>9,3</b>	<b>1433,0</b>
								<b>UL: 3000</b>	<b>UL: 2000</b>	<b>UL: 45</b>	<b>UL: 40</b>	<b>UL: 2300</b>
<b>% DE CUBRIMIENTO</b>	<b>100,4</b>	<b>117,6</b>	<b>82,3</b>	<b>150,2</b>	<b>85,9</b>	<b>104,9</b>	<b>80,6</b>	<b>410,9</b>	<b>142,1</b>	<b>167,4</b>	<b>140,3</b>	<b>99,2</b>

\* 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 **Mayores de 60 años** **Protección**  
Grupo de Edad **5 TIEMPOS**

**DESAYUNO**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc

**Carnes o huevo o queso**

Huevo	Todos los días	55 g	50 g	50 g
Queso		50 g	50 g	50 g
Carnes magras		50 g	50 g	35 g

**Cereal o derivado de cereal**

Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g

<b>Fruta</b>	Todos los días	90-180 g	90 g	90 g
--------------	----------------	----------	------	------

**Grasa**

Ácido de girasol o maíz o soya	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc
--------------------------------	----------------	------	------	------

**REFRIGERIO DE LA MAÑANA**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
Yogurt o kumis		180 cc	180 cc	180 cc

**Cereal o derivado de cereal**

Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g

<b>Fruta</b>	Todos los días	90-180 g	90 g	90 g
--------------	----------------	----------	------	------

**ALMUERZO**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Verduras</b>	Todos los días	44-100 g	40 g	38-40 g
<b>Cereal o</b>	Todos los días	45 g	45 g	91-122 g
<b>Tubérculos o raíces o plátanos</b>	Todos los días	60-88 g	60 g	60 g

**Carnes**

Carne roja magra	3 días/semana + Visceras rojas 1 día/semana	85 g	85 g	60 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 91g Pierna: 116g Contramuslo: 93g Pescado: 163g	85 g	60 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	20 g	20 g	47 g

**Grasa**

Ácido de girasol o maíz o soya	Todos los días	9 cc	9 cc	9 cc
--------------------------------	----------------	------	------	------

**REFRIGERIO DE LA TARDE**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
Yogurt o kumis		180 cc	180 cc	180 cc
Queso	1 día/semana	30 g	30 g	30 g
<b>Fruta</b>	Todos los días	90-180 g	90 g	90 g

**CENA**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Verduras</b>	Todos los días	44-100 g	40 g	38-40 g
<b>Cereal o derivado de cereal</b>	Todos los días	45 g	45 g	91-122 g
<b>Tubérculos o raíces o plátanos</b>	Todos los días	60-88 g	60 g	60 g

**Carnes**

Carne roja magra	3 días/semana	85 g	85 g	60 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 91g Pierna: 116g Contramuslo: 93g Pescado: 163g	85 g	60 g sin hueso

<b>Grasa</b>				
Áceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	9 cc	9 cc	9 cc

<b>Otros</b>	
<b>Bienestarina Más ®</b>	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta
<b>Azúcares</b>	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 40 g en el menú del día.
<b>Agua</b>	Se debe garantizar el consumo mínimo de 12 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.
<b>Sal</b>	La cantidad de sal a adicionar es de 0,9 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

\* Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.

\*\*Las medidas caseras y peso servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.

Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuentes de vitamina A.

Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 210 cc o 7 onzas se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

**APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN**

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
<b>APORTE DE LA MINUTA PATRÓN</b>	2132,9	89,2		69,6		280,1		1919,1	1075,1	14,0	11,4	1257,5
		53,3	106,6	47,4	82,9	266,6	346,6					
<b>RIEN para el grupo de edad (mayor de 60 años)*</b>	2125,0	74,4	106,3	47,2	82,6	265,6	345,3	563,0	950,0	8,3	9,3	1250,0
								UL:3000	UL: 2000	UL: 45	UL: 40	UL: 2300
<b>% DE CUBRIMIENTO</b>	100,4	119,9	83,9	147,4	84,2	105,4	81,1	340,9	113,2	169,2	122,9	100,6

\* 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 **Protección**  
Grupo de Edad **Gestantes 9-13 años y 11 meses 6 TIEMPOS**

**DESAYUNO**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc
<b>Carnes o huevo o queso</b>				
Huevo	Todos los días	55 g	50 g	50 g
Queso		50 g	50 g	50 g
Carnes magras		50 g	50 g	35 g
<b>Cereal o derivado de cereal</b>				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	100-200 g	100 g	100 g
<b>Grasa</b>				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc

**REFRIGERIO DE LA MAÑANA**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc
Yogurt o kumis		150 cc	150 cc	150 cc
<b>Cereal o derivado de cereal</b>				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	100-200 g	100 g	100 g

**ALMUERZO**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	50-113 g	45 g	43-45 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	45 g	45 g	91-122 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	60-88 g	60 g	60 g
<b>Carnes</b>				
Carne roja magra	3 días/semana + Visceras rojas 1 día/semana	85 g	85 g	60 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 91g Pierna: 116g Contramuslo: 93g Pescado: 163g	85 g	60 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	20 g	20 g	47 g
<b>Grasa</b>				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	9 cc	9 cc	9 cc

**REFRIGERIO DE LA TARDE**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc
Yogurt o kumis		150 cc	150 cc	150 cc
Queso	1 día/semana	30 g	30 g	30 g
Fruta	Todos los días	100-200 g	100 g	100 g

**CENA**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	50-113 g	45 g	43-45 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	45 g	45 g	91-122 g

<b>Tubérculos o raíces o plátanos</b>	Todos los días	60-88 g	60 g	60 g
<b>Carnes</b>				
Carne roja magra	3 días/semana	85 g	85 g	60 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 91g Pierna: 116g Contramuslo: 93g Pescado: 163g	85 g	60 g sin hueso
<b>Grasa</b>				
Áceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	9 cc	9 cc	9 cc

**REFRIGERIO NOCTURNO**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc

<b>Otros</b>	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta
<b>Bienestarina Más @</b>	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 38 g en el menú del día.
<b>Azúcares</b>	Es importante consumir el sulfato ferroso, calcio y ácido fólico entregados por el sector salud.
<b>Micronutrientes</b>	Se debe garantizar el consumo mínimo de 11 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.
<b>Agua</b>	La cantidad de sal a adicionar es de 1,4 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.
<b>Sal</b>	

\* Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.  
\*\*Las medidas caseras y peso servido con una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.  
Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuentes de vitamina A.  
Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 210 cc o 7 onzas se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

**APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN**

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
		91,2	71,3	282,6	1970,7	1143,8	14,2					
<b>APORTE DE LA MINUTA PATRÓN</b>	2168,8	75,9	108,4	60,2	84,3	271,1	352,4	530,0	1100,0	34,0	8,5	1500,0
<b>RIEN para el grupo de edad (Gestantes 9-13 años y 11 meses)*</b>	2092,0	73,2	104,6	58,1	81,3	261,5	339,9	<b>UL:2800</b>	<b>UL: 3000</b>	<b>UL: 45</b>	<b>UL: 35</b>	<b>UL: 2300</b>
<b>% DE CUBRIMIENTO</b>	103,7	124,6	87,2	122,7	87,7	108,1	83,1	371,8	104,0	41,9	137,5	98,4

\* 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 **Protección**  
Grupo de Edad **Gestantes 14-17 años y 11 meses** **6 TIEMPOS**

Grupo Alimento	Frecuencia	CANTIDAD EN GRAMOS O CENTÍMETROS CÚBICOS PARA LÍQUIDOS		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc

<b>Carnes o huevo o queso</b>				
Huevo	Todos los días	55 g	50 g	50 g
Queso		50 g	50 g	50 g
Carnes magras		50 g	50 g	35 g

<b>Cereal o derivado de cereal</b>				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g

<b>Fruta</b>	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g
--------------	----------------	-----------	-------	-------

<b>Grasa</b>				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc

Grupo Alimento	Frecuencia	CANTIDAD EN GRAMOS O CENTÍMETROS CÚBICOS PARA LÍQUIDOS		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc
Yogurt o kumis		150 cc	150 cc	150 cc
<b>Cereal o derivado de cereal</b>				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
<b>Fruta</b>	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g

Grupo Alimento	Frecuencia	CANTIDAD EN GRAMOS O CENTÍMETROS CÚBICOS PARA LÍQUIDOS		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>ALMUERZO</b>				
<b>Verduras</b>	Todos los días	56-125 g	50 g	50 g
<b>Cereal o derivado de cereal</b>	Todos los días	50 g	50 g	101-135 g
<b>Tubérculos o raíces o plátanos</b>	Todos los días	110-162 g	110 g	110 g

<b>Carnes</b>				
Carne roja magra	3 días/semana + Visceras rojas 1 día/semana	105 g	105 g	74 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 113g Piernas: 144g Contramuslo: 115g Pescado: 202g	105 g	74 g sin hueso
<b>Leguminosa*</b>	1 día/semana	20 g	20 g	47 g

<b>Grasa</b>				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	13 cc	13 cc	13 cc

Grupo Alimento	Frecuencia	CANTIDAD EN GRAMOS O CENTÍMETROS CÚBICOS PARA LÍQUIDOS		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>REFRIGERIO DE LA TARDE</b>				
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc
Yogurt o kumis		150 cc	150 cc	150 cc
Queso	1 día/semana	30 g	30 g	30 g
<b>Fruta</b>	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g

Grupo Alimento	Frecuencia	CANTIDAD EN GRAMOS O CENTÍMETROS CÚBICOS PARA LÍQUIDOS		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>CENA</b>				
<b>Verduras</b>	Todos los días	56-125 g	50 g	50 g
<b>Cereal o derivado de cereal</b>	Todos los días	50 g	50 g	101-135 g
<b>Tubérculos o raíces o plátanos</b>	Todos los días	110-162 g	110 g	110 g

#### Carnes

Carné roja magra	3 días/semana	105 g	105 g	74 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 113g Pierna: 144g Contramuslo: 115g Pescado: 202g	105 g	74 g sin hueso

#### Grasa

Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	13 cc	13 cc	13 cc
---------------------------------	----------------	-------	-------	-------

#### REFRIGERIO NOCTURNO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc

Otros	
Bienestarina Más @	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta
Azúcares	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 40 g en el menú del día.
Micronutrientes	Es importante consumir el sulfato ferroso, calcio y ácido fólico entregados por el sector salud.
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 11 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.
Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 1,3 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

\* Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.

\*\*Las medidas caseras y peso servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.

Quando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuentes de vitamina A.

Quando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servicio será de 210 cc o 7 onzas se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

#### APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	2494,0	102,4		82,9		324,9		2325,8	1174,9	16,3	13,0	1476,5
		87,3	124,7	69,3	97,0	311,7	405,3					
RIEN para el grupo de edad (Gestantes 14-17 años y 11 meses)*	2394,0	83,8	119,7	66,5	93,1	299,3	389,1	530,0	1100,0	34,0	8,5	1500,0
								UL: 2800	UL: 3000	UL: 45	UL: 35	UL: 2300
% DE CUBRIMIENTO	104,2	122,2	85,5	124,7	89,0	108,6	83,5	438,8	106,8	47,9	152,5	98,4

\* 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 **Protección**  
Grupo de Edad **Gestantes mayores de 18 años** **6 TIEMPOS**

**DESAYUNO**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc

**Carnes o huevo o queso**

Huevo	Todos los días	55 g	50 g	50 g
Queso		50 g	50 g	50 g
Carnes magras		50 g	50 g	35 g

**Cereal o derivado de cereal**

Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g

<b>Fruta</b>	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g
--------------	----------------	-----------	-------	-------

**Grasa**

Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc
---------------------------------	----------------	------	------	------

**REFRIGERIO DE LA MAÑANA**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc
Yogurt o kumis		150 cc	150 cc	150 cc

**Cereal o derivado de cereal**

Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g

<b>Fruta</b>	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g
--------------	----------------	-----------	-------	-------

**ALMUERZO**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**

<b>Verduras</b>	Todos los días	56-125 g	50 g	50 g
-----------------	----------------	----------	------	------

<b>Cereal o derivado de cereal</b>	Todos los días	60 g	60 g	121-162 g
------------------------------------	----------------	------	------	-----------

<b>Tubérculos o raíces o plátanos</b>	Todos los días	120-176 g	120 g	120 g
---------------------------------------	----------------	-----------	-------	-------

**Carnes**

Carne roja magra	3 días/semana + Visceras rojas 1 día/semana	110 g	110 g	63 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 118g Pierna: 151g Contramuslo: 121g Pescado: 212g	110 g	63 g sin hueso
<b>Leguminosa*</b>	1 día/semana	20 g	20 g	47 g

**Grasa**

Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	10 cc	10 cc	10 cc
---------------------------------	----------------	-------	-------	-------

**REFRIGERIO DE LA TARDE**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc
Yogurt o kumis		150 cc	150 cc	150 cc
Queso	1 día/semana	30 g	30 g	30 g

<b>Fruta</b>	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g
--------------	----------------	-----------	-------	-------

**CENA**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**

<b>Verduras</b>	Todos los días	56-125 g	50 g	50 g
-----------------	----------------	----------	------	------

<b>Cereal o derivado de cereal</b>	Todos los días	60 g	60 g	121-162 g
------------------------------------	----------------	------	------	-----------

<b>Tubérculos o raíces o plátanos</b>	Todos los días	120-176 g	120 g	120 g
---------------------------------------	----------------	-----------	-------	-------

Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana	110 g	110 g	63 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 118g Pierna: 151g Contramuslo: 121g Pescado: 212g	110 g	63 g sin hueso

Grasa				
Áceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	10 cc	10 cc	10 cc

REFRIGERIO NOCTURNO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc

<b>Otros</b>	
<b>Bienestarina Más @</b>	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta
<b>Azúcares</b>	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 45 g en el menú del día
<b>Micronutrientes</b>	Es importante consumir el sulfato ferroso, calcio y ácido fólico entregados por el sector salud.
<b>Agua</b>	Se debe garantizar el consumo mínimo de 11 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.
<b>Sal</b>	La cantidad de sal a adicionar es de 1,3 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

\* Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.  
\*\*Las medidas caseras y peso servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.  
Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuentes de vitamina A.  
Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servicio será de 210 cc o 7 onzas se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
<b>APORTE DE LA MINUTA PATRÓN</b>	<b>2587,0</b>	<b>107,6</b>		<b>78,9</b>		<b>351,6</b>		<b>2413,8</b>	<b>1216,3</b>	<b>17,1</b>	<b>13,6</b>	<b>1497,9</b>
		<b>90,5</b>	<b>129,4</b>	<b>57,5</b>	<b>100,6</b>	<b>323,4</b>	<b>420,4</b>		<b>800,0</b>	<b>33,0</b>	<b>9,0</b>	<b>1500,0</b>
<b>RIEN para el grupo de edad (Gestantes mayores de 18 años)*</b>	<b>2532,0</b>	<b>88,6</b>	<b>126,6</b>	<b>56,3</b>	<b>98,5</b>	<b>316,5</b>	<b>411,4</b>	<b>UL:3000</b>	<b>UL: 2500</b>	<b>UL: 45</b>	<b>UL: 40</b>	<b>UL: 2300</b>
<b>% DE CUBRIMIENTO</b>	<b>102,2</b>	<b>121,4</b>	<b>85,0</b>	<b>140,1</b>	<b>80,1</b>	<b>111,1</b>	<b>85,5</b>	<b>438,9</b>	<b>152,0</b>	<b>51,8</b>	<b>150,9</b>	<b>99,9</b>

\* 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 **Protección**  
Grupo de Edad **Lactantes 9-13 años y 11 meses 6 TIEMPOS**

**DESAYUNO**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc

**Carnes o huevo o queso**

Huevo	Todos los días	55 g	50 g	50 g
Queso		50 g	50 g	50 g
Carnes magras		50 g	50 g	35 g

**Cereal o derivado de cereal**

Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g

<b>Fruta</b>	Todos los días	110-120 g	110 g	110 g
--------------	----------------	-----------	-------	-------

**Grasa**

Ácido de girasol o maíz o soya	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc
--------------------------------	----------------	------	------	------

**REFRIGERIO DE LA MAÑANA**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc
Yogurt o kumis		150 cc	150 cc	150 cc

**Cereal o derivado de cereal**

Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g

<b>Fruta</b>	Todos los días	110-120 g	110 g	110 g
--------------	----------------	-----------	-------	-------

**ALMUERZO**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Verduras</b>	Todos los días	50-113 g	45 g	43-45 g
<b>Cereal o derivado de cereal</b>	Todos los días	45 g	45 g	91-122 g
<b>Tubérculos o raíces o plátanos</b>	Todos los días	60-88 g	60 g	60 g

**Carnes**

Carne roja magra	3 días/semana + Visceras rojas 1 día/semana	90 g	90 g	63 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 99g Pierna: 123g Contramuslo: 97g Pescado: 173g	90 g	63 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	20 g	20 g	47 g

**Grasa**

Ácido de girasol o maíz o soya	Todos los días	9 cc	9 cc	9 cc
--------------------------------	----------------	------	------	------

**REFRIGERIO DE LA TARDE**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc
Yogurt o kumis		150 cc	150 cc	150 cc
Queso	1 día/semana	30 g	30 g	30 g

**Cereal o derivado de cereal**

Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g

<b>Fruta</b>	Todos los días	110-120 g	110 g	110 g
--------------	----------------	-----------	-------	-------

**CENA**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**

<b>Verduras</b>	Todos los días	50-113 g	45 g	43-45 g
<b>Cereal o derivado de cereal</b>	Todos los días	45 g	45 g	91-122 g
<b>Tubérculos o raíces o plátanos</b>	Todos los días	60-88 g	60 g	60 g
<b>Carnes</b>				
Carne roja magra	3 días/semana	90 g	90 g	63 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 99g Pierna: 123g Contramuslo: 97g Pescado: 173g	90 g	63 g sin hueso
<b>Grasa</b>				
Ácido de girasol o maíz o soya	Todos los días	9 cc	9 cc	9 cc

**REFRIGERIO NOCTURNO**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc
<b>Otros</b>				
Bienestarina Más @	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta			
Azúcares	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 38 g en el menú del día.			
Micronutrientes	Es importante consumir el sulfato ferroso, calcio y ácido fólico entregados por el sector salud.			
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 15 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.			
Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 1,0 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.			

\* Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.

\*\*Las medidas caseras y peso servido con una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.

Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuentes de vitamina A.

Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 210 cc o 7 onzas se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

**APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN**

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
		83,0	118,5	65,8	92,2	296,3	385,2					
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	2370,6	98,6		77,1		311,9		2071,5	1226,8	16,0	12,4	1495,5
RIEN para el grupo de edad (Lactantes 9-13 años y 11 meses)*	2293,0	80,2	114,6	63,7	89,2	286,6	372,5	885,0	1100,0	10,5	9,0	1500,0
								UL:2800	UL: 3000	UL: 45	UL: 35	UL: 2300
% DE CUBRIMIENTO	103,4	122,9	86,0	121,0	86,4	108,8	83,7	234,1	111,5	152,7	137,5	99,7

\* 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 **Protección**  
Grupo de Edad **Lactantes**  
**14-17 años y 11 meses** **6 TIEMPOS**

**DESAYUNO**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
<b>Carnes o huevo o queso</b>				
Huevo	Todos los días	55 g	50 g	50 g
Queso		50 g	50 g	50 g
Carnes magras		50 g	50 g	35 g
<b>Cereal o derivado de cereal</b>				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g
<b>Grasa</b>				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc

**REFRIGERIO DE LA MAÑANA**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc
Yogurt o kumis		150 cc	150 cc	150 cc
<b>Cereal o derivado de cereal</b>				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g

**ALMUERZO**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	56-125 g	50 g	50 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	50 g	50 g	101-135 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	110-162 g	110 g	110 g
<b>Carnes</b>				
Carne roja magra	3 días/semana + Visceras rojas 1 día/semana	110 g	110 g	77 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 118g Pierna: 151g Contramuslo: 121g Pescado: 212g	110 g	77 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	20 g	20 g	47 g
<b>Grasa</b>				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	13 cc	13 cc	13 cc

**REFRIGERIO DE LA TARDE**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc
Yogurt o kumis		150 cc	150 cc	150 cc
Queso	1 día/semana	30 g	30 g	30 g
<b>Cereal o derivado de cereal</b>				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g

**CENA**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**

Verduras	Todos los días	56-125 g	50 g	50 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	50 g	50 g	101-135 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	110-162 g	110 g	110 g
<b>Carnes</b>				
Carne roja magra	3 días/semana	110 g	110 g	77 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 118g Pierna: 151g Contramuslo: 121g Pescado: 212g	110 g	77 g sin hueso
<b>Grasa</b>				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	13 cc	13 cc	13 cc

**REFRIGERIO NOCTURNO**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc
<b>Otros</b>				
Bienestarina Más ®	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta			
Azúcares	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 40 g en el menú del día.			
Micronutrientes	Es importante consumir el sulfato ferroso, calcio y ácido fólico entregados por el sector salud.			
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 15 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.			
Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 0,9 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.			

\* Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.

\*\*Las medidas caseras y peso servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.

Quando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuentes de vitamina A.

Quando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 210 cc o 7 onzas se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

**APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN**

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
<b>APORTE DE LA MINUTA PATRÓN</b>	2674,9	109,5		88,6		349,7		2414,9	1251,9	17,9	13,6	1494,6
		93,6	133,7	74,3	104,0	334,4	434,7					
<b>RIEN para el grupo de edad (Lactantes 14-17 años y 11 meses)</b>	2595,0	90,8	129,8	72,1	100,9	324,4	421,7	885,0	1100,0	10,5	9,0	1500,0
								UL: 2800	UL: 3000	UL: 45	UL: 35	UL: 2300
<b>% DE CUBRIMIENTO</b>	103,1	120,6	84,4	122,9	87,8	107,8	82,9	272,9	113,8	170,4	151,0	99,6

\* 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 **Protección**  
Grupo de Edad **Lactantes mayores de 18 años** **6 TIEMPOS**

**DESAYUNO**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
<b>Carnes o huevo o queso</b>				
Huevo	Todos los días	55 g	50 g	50 g
Queso		50 g	50 g	50 g
Carnes magras		50 g	50 g	35 g
<b>Cereal o derivado de cereal</b>				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g
<b>Grasa</b>				
Áceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc

**REFRIGERIO DE LA MAÑANA**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc
Yogurt o kumis		150 cc	150 cc	150 cc
<b>Cereal o derivado de cereal</b>				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g

**ALMUERZO**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	56-125 g	50 g	50 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	60 g	60 g	121-162 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	120-176 g	120 g	120 g
<b>Carnes</b>				
Carne roja magra	3 días/semana + Visceras rojas 1 día/semana	120 g	120 g	84 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 129g Piernas: 164g Contramuslo: 132g Pescado: 231g	120 g	84 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	20 g	20 g	47 g
<b>Grasa</b>				
Áceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	12 cc	12 cc	12 cc

**REFRIGERIO DE LA TARDE**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc
Yogurt o kumis		150 cc	150 cc	150 cc
Queso	1 día/semana	30 g	30 g	30 g
<b>Cereal o derivado de cereal</b>				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g

**CENA**

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	56-125 g	50 g	50 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	60 g	60 g	121-162 g

Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	120-176 g	120 g	120 g
<b>Carnes</b>				
Carne roja magra	3 días/semana	120 g	120 g	84 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 129g Pierna: 164g Contramuslo: 132g Pescado: 231g	120 g	84 g sin hueso
<b>Grasa</b>				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	12 cc	12 cc	12 cc

REFRIGERIO NOCTURNO				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
<b>Lácteos</b>				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc

<b>Otros</b>	
<b>Bienestarina Más @</b>	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta.
<b>Azúcares</b>	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 45 g en el menú del día.
<b>Micronutrientes</b>	Es importante consumir el sulfato ferroso, calcio y ácido fólico entregados por el sector salud.
<b>Agua</b>	Se debe garantizar el consumo mínimo de 15 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.
<b>Sal</b>	La cantidad de sal a adicionar es de 0,9 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

\* Cuando se ofrezca leguminosa en el menú, se debe entregar adicional.

\*\*Las medidas caseras y peso servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.

Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuente de vitamina A.

Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servicio será de 210 cc o 7 onzas se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

#### APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
<b>APORTE DE LA MINUTA PATRÓN</b>	<b>2802,4</b>	<b>115,8</b>		<b>88,5</b>		<b>375,3</b>		<b>2565,4</b>	<b>1260,0</b>	<b>18,9</b>	<b>14,3</b>	<b>1509,3</b>
		<b>98,1</b>	<b>140,1</b>	<b>62,3</b>	<b>109,0</b>	<b>350,3</b>	<b>455,4</b>					
<b>RIEN para el grupo de edad (Lactantes mayores de 18 años)*</b>	<b>2733,0</b>	<b>95,6</b>	<b>136,6</b>	<b>60,7</b>	<b>106,3</b>	<b>341,6</b>	<b>444,0</b>	<b>900,0</b>	<b>800,0</b>	<b>9,8</b>	<b>10,0</b>	<b>1500,0</b>
<b>% DE CUBRIMIENTO</b>	<b>102,5</b>	<b>121,1</b>	<b>84,8</b>	<b>145,7</b>	<b>83,2</b>	<b>109,9</b>	<b>84,5</b>	<b>285,0</b>	<b>157,5</b>	<b>192,7</b>	<b>143,0</b>	<b>100,6</b>

\* 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.

#### CONTROL DE CAMBIOS

Fecha	Versión	Descripción del Cambio
N/A	N/A	N/A