

NUEVES REFORZADAS						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida Casera
			P. BRUTO	P. NETO		
BEBIDA LACTEA	Lácteos	Diario			75 cc	2,5 onzas: Leche de formula y coladas (2,5 medidas de formula láctea en 3 onzas de agua)
	Fórmula lactea infantil de continuación en polvo*		11,5 g	11,5 g		
	Cereal y mezclas (colada)					
	Fécula de maíz		2 g	2 g		
	Avena molida, harina de plátano, mezcla vegetal.		4 g	4 g		
	Fruta (sorbete)					
	Guanábana, mango, pera		22 - 38 g	19 g	90 cc	3 onzas
ALIMENTO PROTEICO	Huevo	3 veces por semana	27,5 g	24,7 g	Huevo cocido picado 23 g Huevo revuelto 23 g Huevo perico 25 g	Huevo cocido picado: <b>Media unidad</b> Huevo revuelto: <b>2 cdas</b> Huevo perico: <b>2 cdas y media</b>
	Carne	2 veces por semana	15 g	15 g	75 cc	2 onzas y media
	Pollo		19 g	15 g		
	Visceras		15 g	15 g		
TUBÉRCULO	Papa		50 g	40 g		
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arepa	Diario	10 g	10 g	10 g	1 unidad pequeña
	Mantecada, pan blandito, mogolla, torta, pan rollo, pan hojaldrado		15 g	15 g	15 g	Media unidad
	Galletas de soda Galleta craker		8 g	8 g	8 g	1 unidad
FRUTA En trozos pequeños	Banano, mango, manzana, papaya, patilla y pera (en trozos pequeños)	Diario	41-87 g	35 g	35 g	2- 3 cucharadas
	Granadilla		100 - 120 g	30 g	100 -120 g	1 unidad
GRASAS <sup>1</sup>	Aceite o margarina	2 veces por semana	1 g	1 g		
ALMUERZO						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
CREMA	Carne roja o blanca (res o pollo)	Diario	0,75 g	0,75 g	120 cc	3 onzas
	Verduras		44,4 -100 g	40 g		
	Tubérculos		62,5 g	50 g		
ALIMENTO PROTEICO <sup>2</sup>	Carne magra (res o cerdo)	1 a 2 veces por semana	30 g	30 g	21 g	2 cucharadas
	Carne molida de res		30 g	30 g	26 g	2 cdas y media
	Pollo pechuga	1 a 2 veces por semana	38 g	30 g	20 g	2 cucharadas
	Pescado filete merluza	2 vez al mes	30 g	30 g	17 g	2 cucharadas
	Visceras	1 vez al mes	16 gr	16 g	16 g	2 cucharadas
	Huevo (como complemento de visceras)	1 vez al mes	15,5 g	14 g	14 g	1/4 de unidad
	Leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo, arveja verde seca)	NA	NA	NA	NA	NA

CEREAL	Arroz	Diario	11 g	11 g	22 g	1 cda y media
	Pasta		15 g	15 g	38 g	3 cucharadas
RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Yuca, papa criolla, papa común, plátano y arracacha.	NA	NA	NA	NA	En la crema
VERDURA	Zanahoria, arveja verde fresca, calabaza, espinacas, habichuela, tomate, acelga, apio, coliflor, brócoli, ahuyama	NA	NA	NA	NA	En la crema
FRUTA <sup>3</sup> JUGO	Melón, mango, manzana, guayaba, papaya, pera, guanabana.	Diario	22 -38 g	19 g	60 cc	2,5 onzas
GRASAS <sup>1</sup>	Aceite o margarina	Diario	4 - 5 g	4 - 5 g		

**ONCES**

Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
BEBIDA LACTEA	Lácteos	Diario			75 cc	2,5 onzas: Leche de fórmula y coladas (2,5 medidas de fórmula láctea en 3 onzas de agua)
	Fórmula láctea infantil de continuación en polvo*		11,5 g	11,5 g		
	Cereal y mezclas (colada)					
	Fécula de maíz, cereal infantil de maíz (papilla)		2 g	2 g	Papilla de cereal y fruta 110 g	
	Avena molida, harina de plátano, mezcla vegetal.		4 g	4 g		
Fruta (sorbete)					90 cc	3 onzas
CEREAL ACOMPAÑANTE	Guayaba, mango, banano, guanabana		22 - 38 g	19 g		
	Arepa, ponqué.	Diario	20 g	20 g	20 g	1 unidad pequeña o 1 tajada
	Mogolla, pan blandito, torta		15	15	15 g	Media unidad
	Croissant		10 g	10 g	10 g	Media unidad
Mantecada	15 g		15 g	15 g	Media unidad	
FRUTA En trozos pequeños	Patilla	2 veces al mes	87,5 g	35 g	35 g	2- 3 cucharadas

**APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO DIARIO DE MACRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN**

	Kcal	Proteína gr	Grasa gr	CHO gr
<b>TOTAL APORTE</b>	471	18,8	17,2	61,3
<b>70% de las Recomendaciones diarias (6 - 8 meses)</b>	<b>444</b>	<b>11,1 - 22,2</b>	<b>14,8 - 19,7</b>	<b>55,5 - 72,2</b>
<b>NIVEL DE APORTE</b>	<b>106%</b>	<b>NIVEL ADECUADO</b>	<b>NIVEL ADECUADO</b>	<b>NIVEL ADECUADO</b>

**APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL DE MICRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN**

	CALCIO	HIERRO	SODIO	VITA A
<b>TOTAL</b>	234,5	6,1	136,5	610
<b>70% de las Recomendaciones diarias (6 - 8 meses)</b>	<b>182 - 1050</b>	<b>4,83 - 14</b>	<b>259 - 700</b>	<b>EN REVISION POR ICBF</b>
<b>NIVEL DE APORTE</b>	<b>NIVEL ADECUADO</b>	<b>NIVEL ADECUADO</b>	<b>APORTE BAJO</b>	

<sup>1</sup> Grasas: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio por tiempo de comida. Se debe tener en cuenta que este es un ingrediente de algunas preparaciones y para mayor exactitud en las cantidades se debe consultar el gramaje establecido en el análisis nutricional.

<sup>2</sup> Alimento proteico: para la preparación tortilla de corazones con huevo el peso de la porción servida corresponde a la combinación de los dos alimentos (huevo + corazones de pollo).

<sup>3</sup> Fruta (jugo): El único jugo que se debe colar es el jugo de guayaba, los demás se deben servir directamente después de ser licuados.

**Nota 1:** "La Leche Materna es el alimento óptimo para los niños y niñas en la primera etapa de su vida; se recomienda lactar de forma exclusiva durante los primeros 6 meses de vida del niño o niña y prolongar la lactancia con alimentación complementaria adecuada hasta los 2 años de edad o más. No obstante, en casos muy particulares del recién nacido y de la madre, se podría evaluar y justificar el suministro de fórmula infantil o sucedáneo de la Leche Materna. La fórmula infantil se considera una opción para la alimentación de los niños que no tienen acceso a la Leche Materna" (Adaptado de: Minuta patrón ICBF, 2014)

**Nota 2:** La Fórmula infantil de continuación fortificada con hierro se debe reconstituir de acuerdo a las instrucciones del fabricante.

**Nota 3:** No se debe agregar azúcar o sal a ninguna de las preparaciones de este grupo de edad.

**Nota 4:** La arveja verde seca (leguminosa) solo se utilizará en el menú 19. Para todas las demás preparaciones se utilizará arveja verde fresca (verdura).

**Nota 5:** Se deben estandarizar las medidas caseras de acuerdo a los implementos existentes en cada jardín.

**Nota 6:** Es importante mantener agua disponible para el consumo de los niños en los jardines, de acuerdo a su necesidad.

**Nota 7:** Teniendo en cuenta las recomendaciones de la OPS, se recomienda aumentar de forma gradual las consistencias de las preparaciones y así mejorar procesos de alimentación en los niños y niñas y aceptación de preparaciones nuevas.