

| NUEVES REFORZADAS               |  |                        |             |   |  |   |
|---------------------------------|--|------------------------|-------------|---|--|---|
| Tipo de Alimento                | Grupo Alimento   | Frecuencia             | Cantidad    |   | Porción servida  | Medida casera   |
|                                 |  |                        | P. BRUTO    | P. NETO   |  |   |
| BEBIDA LACTEA                   | Lácteos  | Diario                 | 120 cc      | 120 cc  | 120 cc   | 4 onzas   |
|                                 | Leche entera pasteurizada, colada, sorbete, changua, chocolate, kumis. |                        |             |   |  |   |
|                                 | Cereal y mezclas (colada)  |                        |             |   |  |   |
|                                 | Fécula de Maíz   |                        | 3.5 g       | 3.5 g   |  |   |
|                                 | Avena molida, harina de plátano, mezcla de harinas.                    |                        | 6 g         | 6 g   |  |   |
| Fruta (sorbete)                 | 40 - 58 g  | 30 g                   | 150 cc      | 5 onzas   |  |   |
| Guayaba, mango                  |  |                        |             |   |  |   |
| ALIMENTO PROTEICO               | Queso  | 2 veces por semana     | 16 g        | 16 g  | 16 g<br>Tortilla de huevo: 8 g   | 1 trozo pequeño   |
|                                 | Huevo  | 3 veces por semana.    | 27,5 g      | 24,7 g<br>Para los huevos con mazorca 4 g de maíz | Huevo cocido 23 g<br>Huevo revuelto 23 g<br>Tortilla de queso o con mazorca: 27 g                          | Huevo cocido: media unidad<br>Huevo revuelto 2 cucharadas<br>Huevo perico 2,5 cucharadas<br>Tortilla de queso o con mazorca: 3 cucharadas |
| VISCERAS                        | Pajarilla  | 1 vez al mes           | 30 g        | 30 g  | 120 cc   | 4 onzas   |
| TUBÉRCULOS                      | Papa   |                        | 75 g        | 60 g  |  |   |
| CEREAL ACOMPAÑANTE <sup>1</sup> | Arepa, tostada   | Diario                 | 12 g        | 12 g  | 12 g   | 1 unidad pequeña  |
|                                 | Pan blandito, pan rollo, pan hojaldrado, pan de maíz, mogolla          |                        | 30 g        | 30 g  | 30 g   | 2 unidad pequeña  |
|                                 | Tostada  |                        | 20 g        | 20 g  | 20 g   | 1 unidad  |
|                                 | Pan tajado   |                        | 24 g        | 24 g  | 24 g   | 1 tajada  |
|                                 | Galleta de soda<br>Galleta craker                                      |                        | 16 g        | 16 g  | 16 g   | Galleta de sal o craker: 2 unidades   |
| FRUTA                           | Manzana, pera, mango, papaya, patilla,                                 | Diario                 | 53 - 125 g  | 50 g  | 50 g   | 4 - 5 cucharadas  |
|                                 | Granadilla   |                        | 100 - 120 g | 36 g  | 100-120 g  | 1 unidad  |
| AZUCARES                        | Azúcar   | Diario                 | 3 g         | 3 g   |  |   |
|                                 | Chocolate  | 3 veces a la semana    | 6 g         | 6 g   |  |   |
| GRASAS <sup>2</sup>             | Aceite o margarina   | Diario                 | 1,5 - 2 g   | 1, 5 - 2 g  |  |   |
| ALMUERZO                        |  |                        |             |   |  |   |
| Tipo de Alimento                |  | Frecuencia             | Cantidad    |   | Porción servida  | Medida casera   |
|                                 |  |                        | P. BRUTO    | P. NETO   |  |   |
| SOPA                            | Came roja o blanca (res o pollo)                                       | Tres veces por semana  | 1g          | 1 g   | 120 cc   | 4 onzas   |
|                                 | Verduras   |                        | 20 - 45 g   | 18 g  |  |   |
|                                 | Tubérculo  |                        | 19 - 24 g   | 19 g  |  |   |
|                                 | Cereal   |                        | 6 g         | 6 g   |  |   |
| ALIMENTO PROTEICO <sup>3</sup>  | Came magra (res o cerdo)   | 1 a 2 veces por semana | 40 g        | 40 g  | 29 g   | 3 cucharadas  |
|                                 | Came molida de res   |                        | 40 g        | 40 g  | 34 g   | 3.5 cucharadas  |
|                                 | Pollo pechuga  | 1 a 2 veces por semana | 50 g        | 40 g  | 27 g   | 3 cucharadas  |
|                                 | Pescado filete merluza   | 1 vez al mes           | 40 g        | 40 g  | 24 g   | 2.5 cucharadas  |
|                                 | Visceras   | 3 veces al mes         | 40 g        | 40 g  | 29 g   | 3 cucharadas  |
|                                 | Leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo, arveja verde seca)             | 1 vez por semana       | 10 g        | 10 g  | 22 g   | 2.5 cucharadas  |
| CEREAL                          | Arroz  | Diario                 | 18 g        | 18 g  | 35 g   | 3 cucharadas  |
|                                 | Pasta  |                        | 25 g        | 25 g  | 62 g   | 5 cucharadas  |
| RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS   | Yuca, papa criolla, papa común, plátano y arracacha.                   | Diario                 | 30 - 50 g   | 30 g  | Tuberculo cocido: 30 g<br>Papa frita: 18 g<br>Deditos de yuca y plátano asado: 22 g<br>Plátano frito: 26 g | Un trozo o unidad pequeña   |

|   |  |        |           |         |        |                |
|---|--|--------|-----------|---------|--------|----------------|
| <b>VERDURA COCIDA O ENSALADA DE VERDURAS Y/O FRUTAS</b> | Zanahoria, acelga, ahuyama, calabacín, arveja verde fresca, espinacas, habichuela, aguacate, lechuga, tomate, apio, remolacha, pepino cohombro, pepino común, coliflor. Mango, manzana, papaya, fresa. | Diario | 25 - 63 g | 25 g    | 25 g   | 2.5 cucharadas |
| <b>FRUTA JUGO</b>                                       | Mora, fresa, guayaba, lulo, piña, uva, lulo, piña, mango, melon.   | Diario | 29 - 58 g | 30 g    | 120 cc | 4 onzas        |
|   | Maracuyá   |        | 48 g      | 24 g    |        |                |
| <b>AZUCARES<sup>4</sup></b>                             | Azúcar   | Diario | 5 - 6 g   | 5 - 6 g |        |                |
| <b>GRASAS<sup>2</sup></b>                               | Aceite o margarina   | Diario | 6 - 7 g   | 6 - 7 g |        |                |

**ONCES**

| Tipo de Alimento                      | Frecuencia   | Cantidad          |             | Porción servida | Medida casera   |   |
|---------------------------------------|--|-------------------|-------------|-----------------|---|---|
|                                       |  | P. BRUTO          | P. NETO     |                 |   |   |
| <b>BEBIDA LACTEA</b>                  | <b>Lácteos</b>   | Diario            |             |                 | Leche, coladas, chocolate, yogurt; 4 onzas<br>Helado: 3 cucharadas<br>Queso: un trozo pequeño<br>Sorbete: 5 onzas |   |
|                                       | Leche entera pasteurizada, colada, sorbete, chocolate, yogurt.           |                   | 120 cc      | 120 cc          |   | 120 cc  |
|                                       | Queso  |                   | 16 g        | 16 g            |   | 16 g  |
|                                       | Helado de crema  |                   | 35 g        | 35 g            |   | 35 g  |
|                                       | <b>Cereal y mezclas (colada)</b>   |                   |             |                 |   | En las coladas  |
|                                       | Fécula de maíz   |                   | 3.5 g       | 3.5 g           |   |   |
|                                       | Avena molida, harina de plátano  |                   | 6 g         | 6 g             |   |   |
|                                       | <b>Fruta (sorbete)</b>   |                   |             |                 |   | 150 cc  |
| Mango, banano, guanabana.             | 30 - 58 g  | 30 g              |             |                 |   |   |
| Curuba                                | 48 g   | 24 g              |             |                 |   |   |
| <b>CEREAL ACOMPAÑANTE<sup>5</sup></b> | Croissant  | Diario            | 20 g        | 20 g            | 20 g  | 1 unidad pequeña  |
|                                       | Ponqué, Torta de quinua  |                   | 25 g        | 25 g            | 25 g  | 1 unidad  |
|                                       | Pan blandito, mogolla, Brownie, Torta con sabor a queso                  |                   | 30 g        | 30 g            | 30 g  | 1 unidad pequeña  |
|                                       | Mantecada  |                   | 15 g        | 15 g            | 15 g  | Media unidad pequeña  |
|                                       | Hojuelas de maíz   |                   | 15 g        | 15 g            | 15 g  | 2 cucharadas  |
|                                       | Galleta waffer   |                   | 24 g        | 24 g            | 24 g  | 4 unidades  |
|                                       | Galleta de leche<br>Galleta craker                                       |                   | 16 g        | 16 g            | 16 g  | Galleta de sal o craker: 2 unidades<br>Galleta de leche: 4 unidades |
| <b>FRUTA</b>                          | Pera, patilla, manzana, banano, fresas, mandarina, papaya, mango, banano | Diario            | 58 - 125 g  | 50 g            | 50 g  | 4 - 5 onzas   |
|                                       | Granadilla   |                   | 100 - 120 g | 36 g            | 100-120 g   | 1 unidad  |
| <b>AZUCARES<sup>4</sup></b>           | Azúcar   | Diario            | 3 g         | 3 g             |   |   |
|                                       | Chocolate  | 1 vez a la semana | 6 g         | 6 g             |   |   |

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

|   | Kcal        | Proteína g            | Grasa g               | CHO g                 |
|---|-------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <b>TOTAL</b>  | 746         | 27,3                  | 27,4                  | 98,2                  |
| <b>70% de las Recomendaciones diarias (1 - 2 años y 11 meses)</b> | 695         | 17,4 - 34,8           | 23,2 - 30,9           | 86,9 - 112,9          |
| <b>NIVEL DE APORTE</b>  | <b>107%</b> | <b>NIVEL ADECUADO</b> | <b>NIVEL ADECUADO</b> | <b>NIVEL ADECUADO</b> |

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

|   | CALCIO mg             | HIERRO mg             | SODIO mg              | VITA A (ER)          |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|
| <b>TOTAL</b>                              | 391,5                 | 5,2                   | 855,2                 | 800,2                |
| <b>70% de las Recomendaciones diarias</b> | 350- 1750             | 3,15- 28              | 700 - 1050            |                      |
| <b>NIVEL DE APORTE</b>                    | <b>NIVEL ADECUADO</b> | <b>NIVEL ADECUADO</b> | <b>NIVEL ADECUADO</b> | EN REVISIÓN POR ICBF |

<sup>1</sup> Cereal acompañante: Para la preparación sandwich de queso se debe dar cumplimiento al gramaje establecido para la porción de pan tajado y de queso.  
<sup>2</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>3</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>4</sup> Azúcares: 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>5</sup> Cereal acompañante: para la preparación arroz con leche el Peso servido debe ser de: 120 g.  
**Nota 1:** La arveja verde seca (leguminosa) solo se utilizará en el menú 19. Para todas las demás preparaciones se utilizará arveja verde fresca (verdura).  
**Nota 2:** Se deben estandarizar las medidas caseras de acuerdo a los implementos existentes en cada jardín.  
**Nota 3:** Es importante mantener agua disponible para el consumo de los niños en los jardines, de acuerdo a su necesidad.