

Tipo de alimentación:

Ración para Preparar - Mensual

ORIENTACIONES PARA TENER ENCUENTA EN LA TERRITORIALIZACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN

- La minuta patrón es una herramienta que permite orientar la planificación alimentaria en los territorios, a partir de esta, la derivación del ciclo de menús o de la lista de alimentos para entregar, se debe hacer acorde a la cultura alimentaria, la disponibilidad de los alimentos en el territorio y guiándose por los principios de variedad, equilibrio y placer que permita una alimentación saludable y promotora de sistemas sustentables y sostenibles.
- La minuta patrón busca preservar y promover el consumo de alimentos naturales en todas sus variedades que sean propios de cada territorio y de producción nacional, favoreciendo los circuitos cortos de comercialización que buscan fortalecer la ACFC (Agricultura Campesina, Familiar y Comunitaria) y Étnica; por lo tanto, la elaboración del ciclo de menús y/o derivación de alimentos, debe ser acordada con la comunidad teniendo en cuenta la disponibilidad de alimentos locales/nativos que se encuentren en cosecha.
- La leche humana es el mejor alimento para las niñas y los niños, debe suministrarse de manera exclusiva durante los primeros 6 meses de vida y hasta los 2 años y más de manera complementaria con los demás alimentos. La leche de vaca entera líquida pasteurizada o UHT, o en polvo solo puede ser suministrada en mayores de un año. No se debe incluir en los ciclos de menús fórmulas comerciales infantiles / preparaciones en polvo para lactantes.
- No se debe incluir productos comestibles y bebibles procesados que tengan sellos frontales de advertencia establecidos según las Resoluciones 810 de 2021, 2492 de 2022 y 254 de 2023 del Ministerio de Salud y Protección Social, con excepción del queso y cuajada empaquetado.
- Seleccionar frutas y verduras nacionales que se encuentren en cosecha disponibles en el territorio. Se pueden incluir diferentes tipos / variedades, es importante tener en cuenta lo descrito en la Guía Orientadora de Gestión del Riesgo en la Primera Infancia en el Anexo de Medidas de Reducción de Accidentes (Asfixia / Atragantamiento).
- Cuando la costumbre alimentaria no incluya lácteos o huevos, la o el profesional en nutrición de la unidad de atención debe redistribuir el aporte calórico en los otros componentes priorizando alimentos que tengan mayor aporte de proteína o otras fuentes de proteína de origen animal propias del territorio que cumplan con la normatividad sanitaria vigente y teniendo en cuenta los acuerdos previos con la comunidad.
- Cuando se utilice leche de vaca entera en polvo, se debe garantizar la reconstitución de la misma según las instrucciones establecidas por el fabricante, garantizando el volumen indicado en la columna de "Cantidad en peso bruto mensual", cuando en el territorio no se pueda garantizar la entrega de la leche pasteurizada se puede utilizar leche UHT.
- Podrá incluir huevos de codorniz si es acordado con la comunidad y hay disponibilidad en el territorio. Respetando la equivalencia del aporte nutricional con el huevo de gallina.
- En casos excepcionales donde las condiciones locales impidan la entrega de quesos se puede optar por la entrega leche de vaca entera pasteurizada o UHT; la o el profesional de Nutrición de la unidad de atención deberá adicionar el aporte proteico-calórico del queso aumentado la cantidad de leche de vaca entera pasteurizada o UHT.

Grupo de edad / Ciclos de vida:

Niñas y niños de 6 a 11 meses 29 días.

Tipo de alimentación:

Ración para Preparar - Mensual

Componente	Alimento	Cantidad en peso bruto mensual
Cereal	Maíz (todas las variedades) - Pasta - Arroz - Casabe, entre otras.	1 Kg
Cereal	Mijo - Avena - Fécula de maíz - Harina de maíz - Harina de yuca - Harina de cebada - Harina de plátano - Harina de avena - Harina de quinua - Harina de banano - Harina de achira - Harina de ahuyama - Harina de arracacha - Harina de papa - Harina de chontaduro - Harina de trúpilo - Fariña - Cebada Perlada - Cuchuco de cebada o trigo, entre otros.	1 Lb
Tubérculo - Raíz - Plátano	Malanga - Arbol de Pan - Batata - Olluco - Yuca (todas las variedades) - Name (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros.	1 Lb
Fruta	Mamey - Copoazú - Arazá - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borojó - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Naranja - Sandía - Chontaduro - Pitahaya - Granadilla - Uva nacional - Iguaraya - Tamarindo - Borojó - Zapote - Corozo, entre otras.	1 Lb
Verdura	Colinabo - Ruibarbo - Champiñón - Zapallo - Guatila - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Balú o Chachafruto verde - Aguacate (todas las variedades), entre otros.	1 Lb
Huevo	Huevo de gallina AA	15 uni
Leguminosa	Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca entre otros.	1 Lb
Grasa	Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol - sachá inchi - seje)	500 ml
Otro	* Bienestarina Más ®	900 g

* La Bienestarina Más ® se entrega cada dos meses.

APORTE NUTRICIONAL									
	Calorías (cal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	526	15,9	22,1	63,1	105	172	5,4	3,3	62
RIEN para el grupo de edad 6 a 8 meses 11 meses	652	13,3	30,3	83,3	UL= 600 500	UL= 1500 260	UL= 20 6,9	UL= 5 2,5	UL= 370,0
% DE CUBRIMIENTO RIEN	81	119,5	72,8	75,7	21	66	78,2	132,8	17
RIEN para el grupo de edad 9 a 11 meses 11 meses	723	15,2	30,0	95,0	UL= 600 500	UL= 1500 260	UL= 20 6,9	UL= 5 2,5	UL= 370,0
% DE CUBRIMIENTO RIEN	73	104,9	73,6	66,4	21	66	78,2	132,8	17

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (FCAC) 2018

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético recomendado) para niñas y niños de seis meses a once meses de edad y en AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes) determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) para mayores de un año de edad. Para los requerimientos de micronutrientes se calculan mediante promedio simple de los valores de referencia de cada nivel de ingesta, para cada micronutriente se indica el valor de UL (Nivel de Ingesta Máxima Tolerable). En niñas y niños de seis meses a once meses de edad se utiliza AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia para vitamina A, calcio y sodio, y EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia para hierro y zinc. Para mayores de un año de edad se utiliza el EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia, excepto para el sodio en donde se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia.

Grupo de edad / Ciclos de vida: **Niñas y niños de 1 a 2 años 11 meses.**

Tipo de alimentación: **Ración para Preparar - Mensual**

Componente	Alimento	Cantidad en peso bruto mensual
Cereal	Maíz (todas las variedades) - Pasta - Arroz - Casabe, entre otras.	1,5 Kg
Cereal	Mijo - Avena - Fécula de maíz - Harina de maíz - Harina de yuca - Harina de cebada - Harina de plátano - Harina de avena - Harina de quinua - Harina de banano - Harina de achira - Harina de ahuyama - Harina de arracacha - Harina de papa - Harina de chontaduro - Harina de trupillo - Fariña - Cebada Perlada - Cuchuco de cebada o trigo, entre otros.	1 Lb
Tubérculo - Raíz - Plátano	Malanga - Arbol de Pan - Batata - Olluco - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros.	1 Lb
Fruta	Mamey - Copoazú - Arazá - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borojó - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Naranja - Sandía - Chontaduro - Pitahaya - Granadilla - Uva nacional - Iguaraya - Tamarindo - Borojó - Zapote - Corozo, entre otras.	1 Lb
Verdura	Colinabo - Ruibarbo - Champiñón - Zapallo - Guatila - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Balú o Chachafruto verde - Aguacate (todas las variedades), entre otros.	1 Lb
Lacteo	Leche de vaca entera líquida pasteurizada.	2 L
Lacteo	Queso (campesino - doblecrema - costeño - pasta hilada - mozzarella) - Cuajada, entre otros.	250 g
Huevo	Huevo de gallina AA	30 uni
Leguminosa	Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca entre otros.	1 Kg
Grasa	Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol - sachá inchi - seje)	500 ml
Azúcar	Panela - Chucula - Chocolate en bolas con panela - Chocolate amargo - negro	250 g
Otro	* Bienestarina Más ®	900 g

* La Bienestarina Más ® se entrega cada dos meses.

APORTE NUTRICIONAL PARA EL DÍA DE ATENCIÓN												
	Calorias (cal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	784	29,5		30,9		98,0		203	338	7,7	4,9	180
		LI	LS	LI	LS	LI	LS					
		19,6	39,2	26,1	34,8	98,0	127,4					
RIEN para el grupo de edad 1 a 2 años 11 meses	994	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500
		24,8	49,7	33,1	44,2	124,2	161,5	210	500	4,5	2,5	1000
% DE CUBRIMIENTO RIEN	79	118,9	59,4	93,2	69,9	78,9	60,7	97	68	171,9	197,1	18

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético recomendado) para niñas y niños de seis meses a once meses de edad y en AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes) determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) para mayores de un año de edad.

Para los requerimientos de micronutrientes se calculan mediante promedio simple de los valores de referencia de cada nivel de ingesta, para cada micronutriente se indica el valor de UL (Nivel de Ingesta Máxima Tolerable). En niñas y niños de seis meses a once meses de edad se utiliza AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia para vitamina A, calcio y sodio, y EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia para hierro y zinc. Para mayores de un año de edad se utiliza el EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia, excepto para el sodio en donde se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia.

Grupo de edad / Ciclos de vida: **Niñas y niños de 3 a 5 años 11 meses.**

Tipo de alimentación: **Ración para Preparar - Mensual**

Componente	Alimento	Cantidad en peso bruto mensual
Cereal	Maíz (todas las variedades) - Pasta - Arroz - Casabe, entre otras.	1,5 Kg
Cereal	Mijo - Avena - Fécula de maíz - Harina de maíz - Harina de yuca - Harina de cebada - Harina de plátano - Harina de avena - Harina de quinua - Harina de banano - Harina de achira - Harina de ahuyama - Harina de arracacha - Harina de papa - Harina de chontaduro - Harina de trupillo - Fariña - Cebada Perlada - Cuchuco de cebada o trigo, entre otros.	1,5 Kg
Tubérculo - Raíz - Plátano	Malanga - Arbol de Pan - Batata - Olluco - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros.	1 Lb
Fruta	Mamey - Copoazú - Arazá - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borojó - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Naranja - Sandía - Chontaduro - Pitahaya - Granadilla - Uva nacional - Iguaraya - Tamarindo - Borojó - Zapote - Corozo, entre otras.	1 Lb
Verdura	Colinabo - Ruibarbo - Champiñón - Zapallo - Guatila - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Balú o Chachafruto verde - Aguacate (todas las variedades), entre otros.	1 Lb
Lacteo	Leche de vaca entera líquida pasteurizada.	3 L
Lacteo	Queso (campesino - doblecrema - costeño - pasta hilada - mozzarella) - Cuajada, entre otros.	250 g
Huevo	Huevo de gallina AA	30 uni
Leguminosa	Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca entre otros.	1 Kg
Grasa	Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol - sachá inchi - seje)	500 ml
Azúcar	Panela - Chucula - Chocolate en bolas con panela - Chocolate amargo - negro	250 g
Otro	* Bienestarina Más ®	900 g

* La Bienestarina Más ® se entrega cada dos meses.

APORTE NUTRICIONAL PARA EL DÍA DE ATENCIÓN												
	Calorías (cal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	925	32,1		31,8		122,2		240	389	8,5	5,4	197
		LI	LS	LI	LS	LI	LS					
		23,1	46,3	25,7	36,0	115,6	150,3					
RIEN para el grupo de edad 3 a 5 años 11 meses	1247	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500
		31,2	62,3	34,6	48,5	155,9	202,6	253	700	5,6	2,8	1133
		103,0	51,5	91,9	65,6	78,4	60,3	95	56	152,2	193,7	17
% DE CUBRIMIENTO RIEN	74											

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético recomendado) para niñas y niños de seis meses a once meses de edad y en AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes) determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) para mayores de un año de edad. Para los requerimientos de micronutrientes se calculan mediante promedio simple de los valores de referencia de cada nivel de ingesta, para cada micronutriente se indica el valor de UL (Nivel de Ingesta Máxima Tolerable). En niñas y niños de seis meses a once meses de edad se utiliza AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia para vitamina A, calcio y sodio, y EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia para hierro y zinc. Para mayores de un año de edad se utiliza el EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia, excepto para el sodio en donde se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia.

Grupo de edad / Ciclos de vida: **Mujeres o personas gestación o periodo lactancia**

Tipo de alimentación: **Ración para Preparar - Mensual**

Componente	Alimento										Cantidad en peso bruto mensual
Cereal	Maíz (todas las variedades) - Pasta - Arroz - Casabe, entre otras.										3 Kg
Cereal	Mijo - Avena - Fécula de maíz - Harina de maíz - Harina de yuca - Harina de cebada - Harina de plátano - Harina de avena - Harina de quinoa - Harina de banano - Harina de achira - Harina de ahuyama - Harina de arracacha - Harina de papa - Harina de chontaduro - Harina de trupillo - Fariña - Cebada Perlada - Cuchuco de cebada o trigo, entre otros.										2,5 Kg
Tubérculo - Raíz - Plátano	Malanga - Arbol de Pan - Batata - Olluco - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros.										1 Kg
Fruta	Mamey - Copoazú - Arazá - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borojó - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Naranja - Sandía - Chontaduro - Pitahaya - Granadilla - Uva nacional - Iguaraya - Tamarindo - Borojó - Zapote - Corozo, entre otras.										1 Kg
Verdura	Colinabo - Ruibarbo - Champiñón - Zapallo - Guatila - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Balú o Chachafruto verde - Aguacate (todas las variedades), entre otros.										1 Kg
Lacteo	Leche de vaca entera líquida pasteurizada.										6 L
Lacteo	Leche de vaca entera en polvo pasteurizada.										900 g
Lacteo	Queso (campesino - doblecrema - costeño - pasta hilada - mozzarella) - Cuajada, entre otros.										250 g
Huevo	Huevo de gallina AA										30 uni
Leguminosa	Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca entre otros.										3 Kg
Grasa	Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol - sachá inchi - seje)										1 L
Azúcar	Panela - Chucula - Chocolate en bolas con panela - Chocolate amargo - negro										500 g
Otro	* Bienestarina Mamá ®										900 g

* La Bienestarina Mamá ® se entrega cada dos meses.

APORTE NUTRICIONAL PARA EL DÍA DE ATENCIÓN												
	Calorías (cal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	1910	67,1		64,0		252,5		429	899	16,4	10,4	384
		LI	LS	LI	LS	LI	LS					
		66,9	95,5	42,4	74,3	238,8	310,4					
RIEN para el grupo mujeres o personas gestantes o lactantes	2704	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 3000	UL= 2500	UL= 45	UL= 40	UL= 2300
		94,7	135,2	60,1	105,2	338,0	439,4	725	800	21,4	9,5	1500
		71	70,9	49,6	106,5	60,9	74,7	57,5	59	112	76,7	109,0
% DE CUBRIMIENTO RIEN												

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético recomendado) para niñas y niños de seis meses a once meses de edad y en AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes) determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) para mayores de un año de edad. Para los requerimientos de micronutrientes se calculan mediante promedio simple de los valores de referencia de cada nivel de ingesta, para cada micronutriente se indica el valor de UL (Nivel de Ingesta Máxima Tolerable). En niñas y niños de seis meses a once meses de edad se utiliza AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia para vitamina A, calcio y sodio, y EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia para hierro y zinc. Para mayores de un año de edad se utiliza el EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia, excepto para el sodio en donde se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia.

CONTROL DE CAMBIOS

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

Tipo de complementación alimentaria: **Ración Lista para Consumo (RLC) - Ración Para Preparar (RPP) - Mensual**

ORIENTACIONES PARA TENER ENCUESTA EN LA TERRITORIALIZACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN

- La minuta patrón es una herramienta que permite orientar la planificación alimentaria en los territorios, a partir de esta, la derivación del ciclo de menús o de la lista de alimentos para entregar, se debe hacer acorde a la cultura alimentaria, la disponibilidad de los alimentos en el territorio y guiándose por los principios de variedad, equilibrio y placer que permita una alimentación saludable y promotora de sistemas sustentables y sostenibles.
- La minuta patrón busca preservar y promover el consumo de alimentos naturales en todas sus variedades que sean propios de cada territorio y de producción nacional, favoreciendo los circuitos cortos de comercialización que buscan fortalecer la ACFC (Agricultura Campesina, Familiar y Comunitaria) y Étnica; por lo tanto, la elaboración del ciclo de menús y/o derivación de alimentos, debe ser acordada con la comunidad teniendo en cuenta la disponibilidad de alimentos locales/nativos que se encuentren en cosecha, priorizando los cultivos que provengan de ecosistemas agrícolas sustentables y sostenibles. Es posible la inclusión de jugos y sorbetes acorde a la cultura alimentaria, garantizando la variedad en texturas, sabores, aromas y consistencias.
- La leche humana es el mejor alimento para las niñas y los niños, debe suministrarse de manera exclusiva durante los primeros 6 meses de vida y hasta los 2 años y más de manera complementaria con los demás alimentos. La leche de vaca entera líquida pasteurizada o UHT, o en polvo solo puede ser suministrada en mayores de un año. No se debe incluir en los ciclos de menús fórmulas comerciales infantiles / preparaciones en polvo para lactantes, ni otro tipo de sucedáneos de la leche humana.
- No se debe incluir productos comestibles y bebidas procesados que tengan sellos frontales de advertencia establecidos según las Resoluciones 810 de 2021, 2492 de 2022 y 254 de 2023 del Ministerio de Salud y Protección Social, con excepción del queso y cuajada empaquetado.
- Seleccionar frutas y verduras nacionales que se encuentren en cosecha disponibles en el territorio. Se pueden incluir diferentes tipos / variedades, es importante tener en cuenta lo descrito en la Guía Orientadora de Gestión del Riesgo en la Primera Infancia en el Anexo de Medidas de Reducción de Accidentes (Asfixia / Atragantamiento).
- Cuando la costumbre alimentaria no incluya lácteos o huevos, la o el profesional en nutrición de la unidad de atención debe redistribuir el aporte calórico en los otros componentes priorizando alimentos que tengan mayor aporte de proteína o otras fuentes de proteína de origen animal propias del territorio que cumplan con la normatividad sanitaria vigente y teniendo en cuenta los acuerdos previos.
- El peso servido es una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, tipo de preparación y condiciones particulares del servicio de alimentación, por lo tanto, el peso servido debe ser el resultado del taller de estandarización de recetas y porciones.
- Cuando se utilice leche de vaca entera en polvo, se debe garantizar la reconstitución de la misma según las instrucciones establecidas por el fabricante, garantizando el volumen indicado en la columna de "Cantidad en peso bruto mensual", cuando en el territorio no se pueda garantizar la entrega de la leche pasteurizada se puede utilizar leche UHT.
- Podrá incluir huevos de codorniz si es acordado con la comunidad y si hay disponibilidad en el territorio. Respetando la equivalencia en gramaje y aporte calórico con el huevo de gallina.
- Se debe asegurar disponibilidad de agua segura para el consumo humano a libre demanda de acuerdo a la necesidad de hidratación referida por los participantes.
- En casos excepcionales donde las condiciones locales impidan la entrega de quesos se puede optar por la entrega de leche de vaca entera pasteurizada o UHT; la o el profesional de Nutrición de la unidad

Grupo de edad / Ciclos de vida: **Niñas y niños de 6 a 11 meses 29 días.**

Tipo de complementación alimentaria: **Ración Lista para Consumo (RLC).**

Tiempo de alimentación: **Refrigerio (día de atención)**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal				
Árbol de pan - Malanga - Batata, Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades) entre otros o mezcla de estos alimentos. entre otros o mezcla de estos alimentos.	Día de la atención	15 - 28 g	15 g	Yuca-Ñame: cocida 14 - 16 g /frita 10-12 g Plátano: cocida 16 - 17 g / frita 6 - 16 g Papa: cocida 13 - 15 g / frita 9 - 12 g Arracacha: cocida 14 - 16 g/frita 10 - 12 g Amasijos o similares: 15 g
Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Arroz - Maíz, entre otros .				
Fruta				
Mamey - Copoazú - Arazá - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borojó - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Naranja - Sandía - Chontaduro - Pitahaya - Granadilla - Uva nacional - Iguaraya - Tamarindo - Borojó - Zapote - Corozo, entre otros o mezcla de frutas.	Día de la atención	58 - 365 g	55 g	55 g

Tipo de alimentación: **Ración Para Preparar (RPP) - Mensual**

Componente	Alimento	Cantidad en peso bruto mensual
Cereal	Maíz (todas las variedades) - Pasta - Arroz - Casabe, entre otras .	1 Kg
	Mijo - Avena - Fécula de maíz - Harina de maíz - Harina de yuca - Harina de cebada - Harina de plátano - Harina de avena - Harina de quinua - Harina de banano - Harina de achira - Harina de ahuyama - Harina de arracacha - Harina de papa - Harina de chontaduro - Harina de trupillo - Fariña - Cebada Perlada - Cuchuco de cebada o trigo, entre otros .	1 Lb
Tubérculo - Raíz - Plátano	Malanga - Arbol de Pan - Batata - Olluco - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros .	1 Lb
Fruta	Mamey - Copoazú - Arazá - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borojó - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Naranja - Sandía - Chontaduro - Pitahaya - Granadilla - Uva nacional - Iguaraya - Tamarindo - Borojó - Zapote - Corozo, entre otras .	1 Lb
Verdura	Colinabo - Ruibarbo - Champiñón - Zapallo - Guatila - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Balú o Chachafruto verde - Aguacate (todas las variedades), entre otros .	1 Lb
Huevo	Huevo de gallina AA	15 unidades de 60 g c/u
Leguminosa	Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Chachafruto verde entre otros .	1 Lb
Grasa	Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol - sachá inchi - seje)	500 ml
Otro	* Bienestarina Más ®	900 g

* La Bienestarina Más ® se entrega cada dos meses.

APORTE NUTRICIONAL									
	Calorías (cal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE REFRIGERIO * 4/30	11	0,2	0,2	2,0	4	4	0,1	0,1	4
APORTE RPP / 30	526	15,9	22,1	63,1	105	172	5,4	3,3	62
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	538	16,1	22,3	65,1	109	176	5,5	3,4	66
RIEN para el grupo de edad 6 a 8 meses 11 meses	652	13,3	30,3	83,3	UL= 600 500	UL= 1500 260	UL= 20 6,9	UL= 5 2,5	UL= 370,0
% DE CUBRIMIENTO RIEN	82	121,3	73,5	78,1	22	68	79,9	136,1	18
RIEN para el grupo de edad 9 a 11 meses 11 meses	723	15,2	30,0	95,0	UL= 600 500	UL= 1500 260	UL= 20 6,9	UL= 5 2,5	UL= 370,0
% DE CUBRIMIENTO RIEN	74	106,4	74,3	68,5	22	68	79,9	136,1	18

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético recomendado) para niñas y niños de seis meses a once meses de edad y en AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes) determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) para mayores de un año de edad. Para los requerimientos de micronutrientes se calculan mediante promedio simple de los valores de referencia de cada nivel de ingesta, para cada micronutriente se indica el valor de UL (Nivel de Ingesta Máxima Tolerable). En niñas y niños de seis meses a once meses de edad se utiliza AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia para vitamina A, calcio y sodio, y EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia para hierro y zinc. Para mayores de un año de edad se utiliza el EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia, excepto para el sodio en donde se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia.

Grupo de edad / Ciclos de vida: **Niñas y niños de 1 a 2 años 11 meses.**

Tipo de complementación alimentaria: **Ración Lista para Consumo (RLC).**

Tiempo de alimentación: **Refrigerio (día de atención)**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal Árbol de pan - Malanga - Batata, Yuca (todas las variedades) - Name (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades) entre otros o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Arroz - Maíz, entre otros .	Día de la atención	20 - 37 g	20 g	Yuca-Name: cocida 19 - 21 g / frita 13 - 15 g Plátano: cocida 19 - 21 g / frita 7 - 10 g Papa: cocida 17 - 19 g / frita 11 - 15 g Arracacha: cocida 17 - 19 g / frita 13 - 15 g Amasijos o similares: 20 g
Fruta Mamey - Copoazú - Arazá - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borojó - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Naranja - Sandía - Chontaduro - Pitahaya - Granadilla - Uva nacional - Iguaraya - Tamarindo - Borojó - Zapote - Corozo, entre otros o mezcla de frutas.	Día de la atención	74 - 465 g	70 g	70 g
Lácteo Leche de vaca entera líquida - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros .	Día de la atención	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 16 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 16 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 16 g
Proteína Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas). Huevo de gallina o codorniz, entre otros .	Día de la atención	Carnes: 16 -30 g Huevos: 60 g	Carnes: 16 g Huevos: 54 g	Carnes: 10 - 14 g Pollo - Gallina: 11 -21 g Pescados: 12 - 20 g Huevos: 43 - 49 g

Tipo de alimentación: **Ración Para Preparar (RPP) - Mensual**

Componente	Alimento	Cantidad en peso bruto mensual
Cereal	Maíz (todas las variedades) - Pasta - Arroz - Casabe, entre otras .	1,5 Kg
Cereal	Mijo - Avena - Fécula de maíz - Harina de maíz - Harina de yuca - Harina de cebada - Harina de plátano - Harina de quinoa - Harina de banano - Harina de achira - Harina de ahuyama - Harina de arracacha - Harina de papa - Harina de chontaduro - Harina de trupillo - Fariña - Cebada Perlada - Cuchuco de cebada o trigo, entre otros.	1 Lb
Tubérculo - Raíz - Plátano	Malanga - Arbol de Pan - Batata - Olluco - Yuca (todas las variedades) - Name (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros .	1 Lb
Fruta	Mamey - Copoazú - Arazá - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borojó - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Naranja - Sandía - Chontaduro - Pitahaya - Granadilla - Uva nacional - Iguaraya - Tamarindo - Borojó - Zapote - Corozo, entre otras .	1 Lb
Verdura	Colinabo - Ruibarbo - Champiñón - Zapallo - Guatila - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Balú o Chachafruto verde - Aguacate (todas las variedades), entre otros .	1 Lb
Lacteo	Leche de vaca entera líquida pasteurizada o UHT.	2 L
Lacteo	Queso (campesino - doblecrema - costeño - pasta hilada - mozzarella) - Cuajada, entre otros .	250 g
Huevo	Huevo de gallina AA	30 unidades de 60 g c/u
Leguminosa	Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Chachafruto verde entre otros .	1 Kg
Grasa	Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol - sachá inchi - seje)	500 ml
Azúcar	Panela - Chucula - Chocolate en bolas con panela - Chocolate amargo - negro	250 g
Otro	* Bienestarina Más ®	900 g

* La Bienestarina Más ® se entrega cada dos meses.

APORTE NUTRICIONAL PARA EL DÍA DE ATENCIÓN													
	Calorías (cal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)	
APORTE REFRIGERIO * 4/30	24	LI	LS	LI	LS	LI	LS	11	19	0,2	0,2	15	
		0,6	1,2	0,8	1,1	3,0	3,9						
APORTE RPP /30	784	LI	LS	LI	LS	LI	LS	203	338	7,7	4,9	180	
		19,6	39,2	26,1	34,8	98,0	127,4						
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	808	29,5		30,9		98,0		214	357	7,9	5,1	195	
		LI	LS	LI	LS	LI	LS						
		20,1	40,2	26,8	35,7	100,5	130,6						
RIEN para el grupo de edad 1 a 2 años meses	994	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500	
		24,8	49,7	33,1	44,2	124,2	161,5	210	500	4,5	2,5	1000	
% DE CUBRIMIENTO RIEN	81	118,9	59,4	93,2	69,9	78,9	60,7	102	71	175,6	203,6	19	

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético recomendado) para niñas y niños de seis meses a once meses de edad y en AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes) determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) para mayores de un año de edad. Para los requerimientos de micronutrientes se calculan mediante promedio simple de los valores de referencia de cada nivel de ingesta, para cada micronutriente se indica el valor de UL (Nivel de Ingesta Máxima Tolerable). En niñas y niños de seis meses a once meses de edad se utiliza AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia para vitamina A, calcio y sodio, y EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia para hierro y zinc. Para mayores de un año de edad se utiliza el EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia, excepto para el sodio en donde se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia.

Grupo de edad / Ciclos de vida: **Niñas y niños de 3 a 5 años 11 meses.**

Tipo de complementación alimentaria: **Ración Lista para Consumo**

Tiempo de alimentación: **Refrigerio (día de atención)**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal				
Árbol de pan - Malanga - Batata, Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades) entre otros o mezcla de estos alimentos. entre otros o mezcla de estos alimentos.	Día de la atención	20 - 37 g	20 g	Yuca-Ñame: cocida 19 - 21 g / frita 13 - 15 g Plátano: cocida 19 - 21 g / frita 7 - 10 g Papa: cocida 17 - 19 g / frita 11 - 15 g Arracacha: cocida 17 - 19 g / frita 13 - 15 g Amasijos o similares: 20 g
Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Arroz - Maiz, entre otros .				
Fruta				
Mamey - Copoazú - Arazá - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borjón - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Naranja - Sandía - Chontaduro - Pitahaya - Granadilla - Uva nacional - Iguaraya - Tamarindo - Borjón - Zapote - Corozo, entre otros o mezcla de frutas.	Día de la atención	74 - 465 g	70 g	70 g
Lácteo				
Leche de vaca entera líquida - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros .	Día de la atención	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 16 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 16 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 16 g
Proteína				
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas). Huevo de gallina o codorniz, entre otros .	Día de la atención	Carnes: 16 -30 g Huevos: 60 g	Carnes: 16 g Huevos: 54 g	Carnes: 10 - 14 g Pollo - Gallina: 11 -21 g Pescados: 12 - 20 g Huevos: 43 - 49 g

Tipo de complementación alimentaria: **Ración para Preparar - Mensual**

Componente	Alimento	Cantidad en peso bruto mensual
Cereal	Maíz (todas las variedades) - Pasta - Arroz - Casabe, entre otras .	1,5 Kg
Cereal	Mijo - Avena - Fécula de maíz - Harina de maíz - Harina de yuca - Harina de cebada - Harina de plátano - Harina de avena - Harina de quinoa - Harina de banano - Harina de achira - Harina de ahuyama - Harina de arracacha - Harina de papa - Harina de chontaduro - Harina de trúpilo - Fariña - Cebada Perlada - Cuchuco de cebada o trigo, entre otros .	1,5 Kg
Tubérculo - Raíz - Plátano	Malanga - Árbol de Pan - Batata - Olluco - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros .	1 Lb
Fruta	Mamey - Copoazú - Arazá - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borjón - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Naranja - Sandía - Chontaduro - Pitahaya - Granadilla - Uva nacional - Iguaraya - Tamarindo - Borjón - Zapote - Corozo, entre otras .	1 Lb
Verdura	Colinabo - Ruibarbo - Champiñón - Zapallo - Guatila - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Balú o Chachafruto verde - Aguacate (todas las variedades), entre otros .	1 Lb
Lacteo	Leche de vaca entera líquida pasteurizada o UHT.	3 L
Lacteo	Queso (campesino - doblecrema - costeño - pasta hila - mozzarella) - Cuajada, entre otros .	250 g
Huevo	Huevo de gallina AA	30 unidades de 60 g c/u
Leguminosa	Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Chachafruto verde entre otros .	1 Kg
Grasa	Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol - sachinchi - seje)	500 ml
Azúcar	Panela - Chucula - Chocolate en bolas con panela - Chocolate amargo - negro	250 g
Otro	* Bienestarina Más ®	900 g

* La Bienestarina Más ® se entrega cada dos meses.

APORTE NUTRICIONAL PARA EL DÍA DE ATENCIÓN													
	Calorías (cal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)	
APORTE REFRIGERIO * 4/30	24	LI	LS	LI	LS	LI	LS	11	19	0,2	0,2	15	
		0,6	1,2	0,8	1,1	3,0	3,9						
APORTE RPP /30	925	LI	LS	LI	LS	LI	LS	240	389	8,5	5,4	197	
		23,1	46,3	25,7	36,0	115,6	150,3						
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	949	31,7	32,3	32,3	112,3			251	408	8,7	5,6	211	
		LI	LS	LI	LS	LI	LS						
		22,2	44,3	24,6	34,5	110,8	144,1						
RIEN para el grupo de edad 3 a 5 años 11 meses	1247	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500	
		31,2	62,3	34,6	48,5	155,9	202,6	253	700	5,6	2,8	1133	
% DE CUBRIMIENTO RIEN	76	101,8	50,9	93,1	66,5	72,0	55,4	99	58	155,1	199,5	19	

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético recomendado) para niñas y niños de seis meses a once meses de edad y en AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes) determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) para mayores de un año de edad. Para los requerimientos de micronutrientes se calculan mediante promedio simple de los valores de referencia de cada nivel de ingesta, para cada micronutriente se indica el valor de UL (Nivel de Ingesta Máxima Tolerable). En niñas y niños de seis meses a once meses de edad se utiliza AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia para vitamina A, calcio y sodio, y EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia para hierro y zinc. Para mayores de un año de edad se utiliza el EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia, excepto para el sodio en donde se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia.

Grupo de edad / Ciclos de vida: **Mujeres o personas en gestación o período de lactancia**

Tipo de complementación alimentaria: **Ración Lista para Consumo**

Tiempo de alimentación: **Refrigerio (día de atención)**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal				
Árbol de pan - Malanga - Batata, Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades) entre otros o mezcla de estos alimentos. entre otros o mezcla de estos alimentos.	Día de la atención	40 - 72 g	40 g	Yuca-Ñame: cocida 35 - 41 g / frita 27 - 29 g Plátano: cocida 39 - 41 g / frita 15 - 18 g Papa: cocida 35 - 37 g / frita 23 - 29 g Arracacha: cocida 35 - 37 g / frita 27 - 29 g Amasijos o similares: 40 g
Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Arroz - Maiz, entre otros .				
Fruta				
Mamey - Copoazú - Arazá - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borjón - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Naranja - Sandía - Chontaduro - Pitahaya - Granadilla - Uva nacional - Iguaraya - Tamarindo - Borjón - Zapote - Corozo, entre otros o mezcla de frutas.	Día de la atención	Fruta fresca: 105 - 665 g Fruta deshidratada: 20 g	Fruta fresca: 100 g Fruta deshidratada: 20 g	Fruta fresca: 100 g Fruta deshidratada: 20 g
Lácteo				
Leche de vaca entera líquida - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros .	Día de la atención	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 200 ml Queso: 35 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 200 ml Queso: 35 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 200 ml Queso: 35 g
Proteína				
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas). Huevo de gallina o codorniz. Frutos secos nacionales, entre otros .	Día de la atención	Carnes: 35 - 68 g Huevos: 60 - 66 g Frutos secos: 20 - 180 g	Carnes: 35 g Huevos: 54 - 60 g Frutos secos: 20 g	Carnes: 24 - 29 g Pollo - Gallina: 23 - 29 g Pescados: 28 - 45 g Huevos: 43 - 49 g Frutos secos: 20 g

Tipo de complementación alimentaria: **Ración para Preparar - Mensual**

Componente	Alimento	Cantidad en peso bruto mensual
Cereal	Maíz (todas las variedades) - Pasta - Arroz - Casabe, entre otras .	3 Kg
	Mijo - Avena - Fécula de maíz - Harina de maíz - Harina de yuca - Harina de cebada - Harina de plátano - Harina de avena - Harina de quinua - Harina de banano - Harina de achira - Harina de ahuyama - Harina de arracacha - Harina de papa - Harina de chontaduro - Harina de trúpilo - Fariña - Cebada Perlada - Cuchuco de cebada o trigo, entre otros .	2,5 Kg
Tubérculo - Raíz - Plátano	Malanga - Arbol de Pan - Batata - Olluco - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros .	1 Kg
Fruta	Mamey - Copoazú - Arazá - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borjón - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Naranja - Sandía - Chontaduro - Pitahaya - Granadilla - Uva nacional - Iguaraya - Tamarindo - Borjón - Zapote - Corozo, entre otras .	1 Kg
Verdura	Colinabo - Ruibarbo - Champiñón - Zapallo - Guatila - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Balú o Chachafruto verde - Aguacate (todas las variedades), entre otros .	1 Kg
Lacteo	Leche de vaca entera en polvo pasteurizada.	900 g
	Leche de vaca entera líquida pasteurizada o UHT.	6 L
Huevo	Queso (campesino - doblecrema - costeño - pasta hilada - mozzarella) - Cuajada, entre otros .	250 g
Leguminosa	Huevo de gallina AA	30 unidades de 60 g c/u
	Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Chachafruto verde entre otros .	3 Kg
Grasa	Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol - sacha inchi - seje)	1 L
Azúcar	Panela - Chucula - Chocolate en bolas con panela - Chocolate amargo - negro	1 Lb
Otro	* Bienestarina Más ®	900 g

* La Bienestarina Más ® se entrega cada dos meses.

APORTE NUTRICIONAL PARA EL DÍA DE ATENCIÓN												
	Calorías (cal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE REFRIGERIO * 4/30	38	LI	LS	LI	LS	LI	LS	17	31	0,3	0,3	27
		1,3	1,9	0,8	1,5	4,7	6,1					
APORTE RPP /30	1910	LI	LS	LI	LS	LI	LS	429	899	16,4	10,4	384
		66,8	95,5	42,4	74,3	238,7	310,3					
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	1948	72,8		72,8		260,6		446	930	16,7	10,6	411
		LI	LS	LI	LS	LI	LS					
		69,4	99,1	44,1	77,1	247,8	322,2					
RIEN para el grupo Gestante - Lactante	2704	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 3000	UL= 2500	UL= 45	UL= 40	UL= 2300
		94,7	135,2	60,1	105,2	338,0	439,4	725	800	21,4	9,5	1500
% DE CUBRIMIENTO RIEN	72	76,9	53,8	121,2	69,3	77,1	59,3	62	116	78,2	111,7	27

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético recomendado) para niñas y niños de seis meses a once meses de edad y en AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes) determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) para mayores de un año de edad.
Para los requerimientos de micronutrientes se calculan mediante promedio simple de los valores de referencia de cada nivel de ingesta, para cada micronutriente se indica el valor de UL (Nivel de Ingesta Máxima Tolerable). En niñas y niños de seis meses a once meses de edad se utiliza AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia para vitamina A, calcio y sodio, y EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia para hierro y zinc. Para mayores de un año de edad se utiliza el EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia, excepto para el sodio en donde se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia.

CONTROL DE CAMBIOS

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

Tipo de complementación alimentaria: **Ración Preparada (RP) - 5 tiempos de alimentación**

ORIENTACIONES PARA TENER EN CUENTA EN LA TERRITORIALIZACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN

- La minuta patrón es una herramienta que permite orientar la planificación alimentaria en los territorios, a partir de esta, la derivación del ciclo de menús o de la lista de alimentos para entregar, se debe hacer acorde a la cultura alimentaria, la disponibilidad de los alimentos en el territorio y guiándose por los principios de variedad, equilibrio y placer que permita una alimentación saludable y promotora de sistemas sustentables y sostenibles.
- La minuta patrón busca preservar y promover el consumo de alimentos naturales en todas sus variedades que sean propios de cada territorio y de producción nacional, favoreciendo los circuitos cortos de comercialización que buscan fortalecer la ACFC (Agricultura Campesina, Familiar y Comunitaria) y Étnica; por lo tanto, la elaboración del ciclo de menús, debe ser acordada con la comunidad teniendo en cuenta la disponibilidad de alimentos locales/nativos que se encuentren en cosecha, priorizando los cultivos que provengan de ecosistemas agrícolas sustentables y sostenibles. Es posible la inclusión de sopas, jugos y sorbetes acorde a la cultura alimentaria, garantizando la variedad en texturas, sabores, aromas y consistencias.
- La leche humana es el mejor alimento para las niñas y los niños, debe suministrarse de manera exclusiva durante los primeros 6 meses de vida y hasta los 2 años y más de manera complementaria con los demás alimentos. La leche de vaca entera líquida pasteurizada o UHT o en polvo solo puede ser suministrada en mayores de un año. No se debe incluir en los ciclos de menús fórmulas comerciales infantiles / preparaciones en polvo para lactantes, ni otro tipo de sucedáneos de la leche humana.
- No se debe incluir productos comestibles y bebibles procesados y ultraprocesados que tengan sellos frontales de advertencia establecidos según las Resoluciones 810 de 2021, 2492 de 2022 y 254 de 2023 del Ministerio de Salud y Protección Social, con excepción del queso y cuajada empaquetado.
- Seleccionar frutas y verduras nacionales que se encuentren en cosecha disponibles en el territorio. Se pueden incluir diferentes tipos / variedades, es importante tener en cuenta lo descrito en la Guía Orientadora de Gestión del Riesgo en la Primera Infancia, Anexo de Medidas de Reducción de Accidentes (Asfixia / Atragantamiento).
- En el caso de los grupos étnicos en los cuales su costumbre alimentaria no incluye lácteos o huevos, la o el profesional en nutrición de la unidad de servicio debe redistribuir el aporte calórico en los otros componentes priorizando alimentos que tengan mayor aporte de proteína y se podrá incluir bebidas tradicionales a base de cereal - fruta - tubérculo según los acuerdos previos con la comunidad.
- El peso servido es una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, tipo de preparación, por lo tanto, el peso servido debe ser el resultado del taller de estandarización de recetas y porciones. Se sugiere que el volumen servido para las sopas y jugos por grupo de edad sea: 100 ml para el grupo de 6 meses a 8 meses 29 días; 120 ml para el grupo de 9 meses a 11 meses 29 días; 150 ml para el grupo de 1 año a 2 años 11 meses 29 días; 180 ml para el grupo de 3 años a 5 años 11 meses 29 días.
- Cuando se opte por leche de vaca entera en polvo, se debe hacer los cálculos de equivalencia según las instrucciones de reconstitución establecidas por el fabricante, para garantizar el volumen final establecido, utilizando agua segura para el consumo humano.
- Podrá incluir huevos de codorniz si es acordado con la comunidad y si hay disponibilidad en el territorio. Respetando la equivalencia en gramaje y aporte proteico-calórico con el huevo de gallina.
- Se debe garantizar disponibilidad de agua segura para el consumo humano a libre demanda de acuerdo a la necesidad de hidratación referida por los participantes
- Cuando se ofrece leguminosa en el menú, se debe entregar el 50% del peso neto de las carnes o vísceras.

Tipo de complementación alimentaria: **Ración Preparada (RP) - 5 tiempos de alimentación**

Grupo de edad / Ciclos de vida: **Niños y niños de 6 a 8 meses 29 días**

Tiempo de alimentación: **Desayuno**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todos los días	Tubérculos - Raíz - Plátano: 13 - 24 g	13 g	Yuca-Ñame: cocida 11 - 14 g / frita 8 - 10 g Plátano: cocida 12 - 15 g / frita 4 -7 g Papa: cocida 11 - 13 g / frita 7 - 10 g Arracacha: cocida 11 - 13 g / frita 5 - 10 g Amasijos o similares: 13 g Arroz: 29-31 g
Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Arroz - Maíz (todas las variedades), entre otros .		Amasijos o similares: 13 g Maíz: 13 g Arroz: 13 g		
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	32 - 200 g	30 g	30 g
Lácteo				
Queso (campesino - doble crema - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros	Todos los días	Kumis - Yogurth: 30 ml Queso: 10 g	Kumis - Yogurth: 30 ml Queso: 10 g	Kumis - Yogurth: 30 ml Queso: 10 g
Proteína				
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas), entre otros Huevo de gallina o codorniz	Todos los días	Carnes: 15 g Pollo - Gallina: 16 - 21 g Pescados: 16 - 28 g Huevos: 30 g	Carnes: 15 g Pollo - Gallina: 15 g Pescados: 15 g Huevos: 27 g	Carnes: 10 - 13 g Pollo - Gallina: 11 - 20 g Pescados: 11 - 20 g Huevos: 21 - 25 g

Tiempo de alimentación: **Refrigerio mañana**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todos los días	Tubérculos - Raíz - Plátano: 13 - 24 g	13 g	Yuca-Ñame: cocida 11 - 14 g / frita 8 - 10 g Plátano: cocida 12 - 15 g / frita 4 - 7 g Papa: cocida 11 - 13 g / frita 7 - 10 g Arracacha: cocida 11 - 13 g / frita 5 - 10 g Amasijos o similares: 13 g Arroz: 29-31 g
Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Arroz - Maíz (todas las variedades), entre otros .		Amasijos o similares: 13 g Maíz: 13 g Arroz: 13 g		
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	32 - 200 g	30 g	30 g

Tiempo de alimentación: **Almuerzo**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Cereal				
Maíz - Arroz - Casabe - Pasta, entre otros .	Todos los días	14 g	14 g	Maíz: 11-13 g Arroz: 32 - 34 g Pasta: 33 - 35 g
Tubérculo - Raíz - Plátano				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todos los días	18 - 32 g	18 g	Yuca-Ñame: cocida 15- 19 g / frita 12 - 14 g Plátano: cocida 17 - 21 g / frita 6 - 10 g Papa: cocida 15 - 17 g / frita 10 - 14 g Arracacha: cocida 15 - 17 g / frita 4 - 14 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	32 - 200 g	30 g	30 g
Verdura				
Colinabo - Ruibarbo - Zapallo - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Guatila - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Balú o Chachafruto verde - Aguacate (todas las variedades), entre otros o mezcla de verduras.	Todos los días	20 - 50 g	20 g	Cruda: 19 - 20 g Cocida: 16 - 18 g
Proteína				
Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca, entre otros .	1-3 veces por semana	3 g	3 g	6 - 8 g
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas) - Visceras, entre otros .	Todos los días	Carnes: 20 g Pollo - Gallina: 21 - 27 g Pescados: 22 - 38 g Visceras: 20- 22 g	Carnes: 20 g Pollo - Gallina: 20 g Pescados: 20 g Visceras: 20 g	Carnes: 13 - 17 g Pollo - Gallina: 14 - 27 g Pescados: 16 - 26 g Visceras: 14 - 27 g

Tiempo de alimentación: **Refrigerio tarde**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todos los días	Tubérculos - Raíz - Plátano: 13 - 24 g Amasijos o similares: 13 g Maíz: 13 g Arroz: 13 g	13 g	Yuca-Ñame: cocida 11 - 14 g / frita 8 - 10 g Plátano: cocida 12 - 15 g / frita 4 - 7 g Papa: cocida 11 - 13 g / frita 7 - 10 g Arracacha: cocida 11 - 13 g / frita 5 - 10 g Amasijos o similares: 13 g Arroz: 29-31 g
Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Maíz (todas las variedades), entre otros .				
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	32 - 200 g	30 g	30 g
Lácteo				
Queso (campesino - doble crema - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros	Todos los días	Kumis - Yogurth: 30 ml Queso: 10 g	Kumis - Yogurth: 30 ml Queso: 10 g	Kumis - Yogurth: 30 ml Queso: 10 g

Tiempo de alimentación: **Cena**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Cereal				
Maíz - Arroz - Casabe - Pasta, entre otros .	Todos los días	14 g	14 g	Maíz: 11-13 g Arroz: 32 - 34 g Pasta: 33 - 35 g
Tubérculo - Raíz - Plátano				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todos los días	18 - 32 g	18 g	Yuca-Ñame: cocida 15- 19 g / frita 12 - 14 g Plátano: cocida 17 - 21 g / frita 6 - 10 g Papa: cocida 15 - 17 g / frita 10 - 14 g Arracacha: cocida 15 - 17 g / frita 4 - 14 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	32 - 200 g	30 g	30 g
Verdura				
Colinabo - Ruibarbo - Zapallo - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Guatila - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Balú o Chachafruto verde - Aguacate (todas las variedades), entre otros o mezcla de verduras.	Todos los días	20 - 50 g	20 g	Cruda: 19 - 20 g Cocida: 16 - 18 g

Proteína				
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas), entre otros .	Todos los días	Carnes: 20 g Pollo - Gallina: 21 - 27 g Pescados: 22 - 38 g Visceras: 20- 22 g	Carnes: 20 g Pollo - Gallina: 20 g Pescados: 20 g Visceras: 20 g	Carnes: 13 - 17 g Pollo - Gallina: 14 - 27 g Pescados: 16 - 26 g Visceras: 14 - 27 g

Otros componentes para incluir en el ciclo de menú

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)	
		Peso bruto	Peso neto
Bienestarina	Todos los días, para distribuir durante el día, según la necesidad en las diferentes preparaciones y usos en el territorio	15 g	15 g
Ingredientes culinarios naturales (Achiote, Ajo, Ají (todas las variedades), Cilantro, Limón, Perejil, Pimentón, Cebolla (todas las variedades), Jengibre, Guascas, Oregano, Laurel, Tomillo, Albahaca, Romero, Cardamomo, Curry, Pimienta, Estragón entre otras o mezclas de sazónadores naturales)		2 - 6 g	2 g
Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol - sachá inchi - seje)		16 ml	16 ml
Agua		Se debe garantizar el consumo de 3 vasos de agua - bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016. Se incluye el agua que hace parte de las preparaciones.	
Harina de maíz - Harina de quinua - Harina de avena - Harina de cebada - Harina de banano - Harina de chontaduro - Harina de achira - Harina de plátano - Harina de ahuyama - Harina de arracacha - Harina de papa - Harina de yuca- Harina de trujillo - Avena en hojuelas - Fariña - Cebada Perlada - Cuchuco de cebada o trigo, entre otros o mezcla de estas (se puede incluir en las preparaciones para aumentar consistencia y favorecer la textura grumosa de las preparaciones o para las bebidas a base de cereal)	1-2 veces por semana o según acuerdos	15 g	15 g

APORTE NUTRICIONAL PARA EL DÍA DE ATENCIÓN									
	Calorías (cal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	741	26,1	27,2	94,5	354	313	6,2	5,0	202
RIEN para el grupo de edad 6 a 8 meses 29 días	652	13,3	30,3	83,3	UL= 600 500	UL= 1500 260	UL= 20 6,9	UL= 5 2,5	UL= 370
% DE CUBRIMIENTO RIEN	113	196,5	89,6	113,4	71	120	89,8	200,0	54

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético recomendado) para niñas y niños de seis meses a once meses de edad y en AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes) determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) para mayores de un año de edad. Para los requerimientos de micronutrientes se calculan mediante promedio simple de los valores de referencia de cada nivel de ingesta, para cada micronutriente se indica el valor de UL (Nivel de Ingesta Máxima Tolerable). En niñas y niños de seis meses a once meses de edad se utiliza AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia para vitamina A, calcio y sodio, y EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia para hierro y zinc. Para mayores de un año de edad se utiliza el EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia, excepto para el sodio en donde se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia.

--

Tipo de complementación alimentaria: **Ración Preparada (RP) - 5 tiempos de alimentación**

Grupo de edad / Ciclos de vida: **Niñas y niños de 9 a 11 meses 29 días**

Tiempo de alimentación: **Desayuno**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal	Todos los días	Tubérculos - Raíz - Plátano: 15 - 28 g Amasijos o similares: 15 g Maíz: 15 g Arroz: 15 g	15 g	Yuca-Name: cocida 13 - 16 g / frita 10 - 12 g Plátano: cocida 14 - 18 g / frita 5 - 9 g Papa: cocida 13 - 15 g / frita 8- 12 g Arracacha: cocida 13 - 16 g / frita 4- 12g Amasijos o similares: 15 g Arroz: 34-36 g
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, entre otros o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Arroz - Maíz (todas las variedades), entre otros .				
Fruta	Todos los días	42 - 268 g	40 g	40 g
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas				
Lácteo	Todos los días	Kumis - Yogurth: 50 ml Queso: 12 g	Kumis - Yogurth: 50 ml Queso: 12 g	Kumis - Yogurth: 50 ml Queso: 12 g
Queso (campesino - doble crema - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros				
Proteína	Todos los días	Carnes: 17 g Pollo - Gallina: 18 - 23 g Pescados: 18 - 32 g Huevos: 60 g	Carnes: 17 g Pollo - Gallina: 17 g Pescados: 17 g Huevos: 54 g	Carnes: 11 - 15 g Pollo - Gallina: 11 - 23 g Pescados: 13 - 23 g Huevos: 47 - 49 g
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas), entre otros Huevo de gallina o codorniz				

Tiempo de alimentación: **Refrigerio mañana**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal	Todos los días	Tubérculos - Raíz - Plátano: 15 - 28 g Amasijos o similares: 15 g Maíz: 15 g Arroz: 15 g	15 g	Yuca-Name: cocida 13 - 16 g / frita 10 - 12 g Plátano: cocida 14 - 18 g / frita 5 - 9 g Papa: cocida 13 - 15 g / frita 8- 12 g Arracacha: cocida 13 - 16 g / frita 4- 12g Amasijos o similares: 15 g Arroz: 34-36 g
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, entre otros o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Arroz - Maíz (todas las variedades), entre otros .				

Fruta Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	42 - 268 g	40 g	40 g
---	----------------	------------	------	------

Tiempo de alimentación: **Almuerzo**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Cereal				
Maíz - Arroz - Casabe - Pasta, entre otros .	Todos los días	15 g	15 g	Maíz: 12- 14 g Arroz: 34 - 36 g Pasta: 35 - 37 g
Tubérculo - Raíz - Plátano				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todos los días	18 - 32 g	18 g	Yuca-Ñame: cocida 17 - 19 g / frita 12 - 14 g Plátano: cocida 17 - 18 g / frita 6 - 10 g Papa: cocida 15 - 17 g / frita 10 - 14 g Arracacha: cocida 15 - 17 g / frita 4 - 14 g
Fruta Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	42 - 268 g	40 g	40 g
Verdura Colinabo - Ruibarbo - Zapallo - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Guatila - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Balú o Chachafrito verde - Aguacate (todas las variedades), entre otros o mezcla de verduras.	Todos los días	25 - 62 g	25 g	Cruda: 24 - 25 g Cocida: 16 - 19 g
Proteína Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca, entre otros .	1-3 veces por semana	5 g	5 g	10 - 13 g
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas) - Visceras, entre otros .	Todos los días	Carnes: 20 g Pollo - Gallina: 21 - 27 g Pescados: 22 - 38 g Visceras: 20- 22 g	Carnes: 20 g Pollo - Gallina: 20 g Pescados: 20 g Visceras: 20 g	Carnes: 13 - 17 g Pollo - Gallina: 14 - 27 g Pescados: 17 - 26 g Visceras: 14 - 28 g

Tiempo de alimentación: **Refrigerio tarde**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, entre otros o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Maíz (todas las variedades), entre otros .	Todos los días	Tubérculos - Raíz - Plátano: 15 - 28 g Amasijos o similares: 15 g Maíz: 15 g Arroz: 15 g	15 g	Yuca-Ñame: cocida 13 - 16 g / frita 10 - 12 g Plátano: cocida 14 - 18 g / frita 5 - 9 g Papa: cocida 13 - 15 g / frita 8- 12 g Arracacha: cocida 13 - 16 g / frita 4- 12g Amasijos o similares: 15 g Arroz: 34-36 g
Fruta Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	42 - 268 g	40 g	40 g
Lácteo Queso (campesino - doble crema - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros	Todos los días	Kumis - Yogurth: 50 ml Queso: 12 g	Kumis - Yogurth: 50 ml Queso: 12 g	Kumis - Yogurth: 50 ml Queso: 12 g

Tiempo de alimentación: **Cena**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Cereal				
Maíz - Arroz - Casabe - Pasta, entre otros .	Todos los días	15 g	15 g	Maíz: 12- 14 g Arroz: 34 - 36 g Pasta: 35 - 37 g
Tubérculo - Raíz - Plátano				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todos los días	18 - 32 g	18 g	Yuca-Ñame: cocida 17 - 19 g / frita 12 - 14 g Plátano: cocida 17 - 18 g / frita 6 - 10 g Papa: cocida 15 - 17 g / frita 10 - 14 g Arracacha: cocida 15 - 17 g / frita 4 - 14 g
Fruta Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	42 - 268 g	40 g	40 g

Verdura	Colinabo - Ruibarbo - Zapallo - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Guatila - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Balú o Chachafrito verde - Aguacate (todas las variedades), entre otros o mezcla de verduras.	Todos los días	25 - 62 g	25 g	Cruda: 24 - 25 g Cocida: 16 - 19 g
Proteína	Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas), entre otros .	Todos los días	Carnes: 20 g Pollo - Gallina: 21 - 27 g Pescados: 22 - 38 g Visceras: 20- 22 g	Carnes: 20 g Pollo - Gallina: 20 g Pescados: 20 g Visceras: 20 g	Carnes: 13 - 17 g Pollo - Gallina: 14 - 27 g Pescados: 17 - 26 g Visceras: 14 - 28 g

Otros componentes para incluir en el ciclo de menú

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)	
		Peso bruto	Peso neto
Bienestarina	Todos los días, para distribuir durante el día, según la necesidad en las diferentes preparaciones y usos en el territorio	15 g	15 g
Ingredientes culinarios naturales (Achiote, Ajo, Aji (todas las variedades), Cilantro, Limón, Pimentón, Cebolla (todas las variedades), Jengibre, Guascas, Orégano, Laurel, Tomillo, Albahaca, Romero, Cardamomo, Curry, Pimienta, Estragón entre otras o mezclas de sazónadores naturales)		2 - 6 g	2 g
Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol - sachá inchi - seje)		16 ml	16 ml
Agua		Se debe garantizar el consumo de 3 vasos de agua - bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016. Se incluye el agua que hace parte de las preparaciones.	
Harina de maíz - Harina de quinua - Harina de avena - Harina de cebada - Harina de banano - Harina de chontaduro - Harina de achira - Harina de plátano - Harina de ahuyama - Harina de arracacha - Harina de papa - Harina de yuca- Harina de trujillo - Avena en hojuelas - Fariña - Cebada Perlada - Cuchuco de cebada o trigo, entre otros o mezcla de estas (se puede incluir en las preparaciones para aumentar consistencia y favorecer la textura grumosa de las preparaciones o para las bebidas a base de cereal)	1-2 veces por semana o según acuerdos	15 g	15 g

APORTE NUTRICIONAL PARA EL DÍA DE ATENCIÓN									
	Calorías (cal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	813	28,9	28,7	105,8	403	359	6,8	5,0	238
RIEN para el grupo de edad 9 a 11 meses 29 días	723	15,2	30,0	95,0	UL= 600	UL= 1500	UL= 20	UL= 5	UL=
					500	260	6,9	2,5	370
% DE CUBRIMIENTO RIEN	112	191,0	95,7	111,4	81	138	98,8	200,0	64

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético recomendado) para niñas y niños de seis meses a once meses de edad y en AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes) determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) para mayores de un año de edad.

Para los requerimientos de micronutrientes se calculan mediante promedio simple de los valores de referencia de cada nivel de ingesta, para cada micronutriente se indica el valor de UL (Nivel de Ingesta Máxima Tolerable). En niñas y niños de seis meses a once meses de edad se utiliza AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia para vitamina A, calcio y sodio, y EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia para hierro y zinc. Para mayores de un año de edad se utiliza el EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia, excepto para el sodio en donde se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia.

--

Tipo de complementación alimentaria: **Ración Preparada (RP) - 5 tiempos de alimentación**

Grupo de edad / Ciclos de vida: **Niñas y niños de 1 a 2 años 11 meses**

Tiempo de alimentación: **Desayuno**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal	Todos los días	Tubérculos - Raíz - Plátano: 20 - 37g Amasijos o similares: 20 g Maíz: 20 g Arroz: 20 g	20 g	Yuca-Ñame: cocida 19 - 21 g / frita 13 - 15 g Plátano: cocida 19 - 23 g / frita 9 - 11 g Papa: cocida 17 - 20 g / frita 13 - 15 g Arracacha: cocida 17 - 19 g / frita 5 - 15 g Amasijos o similares: 20 g Arroz: 46-48 g
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, entre otros o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Arroz - Maíz (todas las variedades), entre otros .				
Fruta	Todos los días	53 - 330 g	50 g	50 g
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas				
Lácteo	Todos los días	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 100 ml Queso: 16 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 100 ml Queso: 16 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 100 ml Queso: 16 g
Leche de vaca entera líquida pasteurizada - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros				
Proteína	Todos los días	Carnes: 20 g Pollo - Gallina: 21 - 27 g Pescados: 22 - 38 g Huevos: 60 g	Carnes: 20 g Pollo - Gallina: 20 g Pescados: 20 g Huevos: 54 g	Carnes: 13 - 17 g Pollo - Gallina: 15 - 27 g Pescados: 16 - 26 g Huevos: 47 - 49 g
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas), entre otros Huevo de gallina o codorniz				

Tiempo de alimentación: **Refrigerio mañana**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Name (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades)- Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todos los días	Tubérculos - Raíz - Plátano: 20 - 37g	20 g	Yuca-Name: cocida 19 - 21 g / frita 13 - 15 g Plátano: cocida 19 - 23 g / frita 9 - 11 g Papa: cocida 17 - 20 g / frita 13 - 15 g Arracacha: cocida 17 - 19 g / frita 5 - 15 g Amasijos o similares: 20 g Arroz: 46-48 g
Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Arroz - Maíz (todas las variedades), entre otros .		Amasijos o similares: 20 g Maíz: 20 g Arroz: 20 g		
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	53 - 330 g	50 g	50 g

Tiempo de alimentación: **Almuerzo**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Cereal				
Maíz - Arroz - Casabe - Pasta, entre otros.	Todos los días	18 g	18 g	Maíz: 15- 17 g Arroz: 41 - 43 g Pasta: 42 - 44 g
Tubérculo - Raíz - Plátano				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todos los días	25 - 46 g	25 g	Yuca-Ñame: cocida 23 - 26 g / frita 17 - 19g Plátano: cocida 25 - 29 g / frita 9 - 14 g Papa: cocida 22 - 24 g / frita 14 - 19 g Arracacha: cocida 22 - 24 g/ frita 7-19 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	53 - 330 g	50 g	50 g
Verdura				
Colinabo - Ruibarbo - Zapallo - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Guatila - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Balú o Chachafrito verde - Aguacate (todas las variedades), entre otros o mezcla de verduras.	Todos los días	30 - 76 g	30 g	Cruda: 29 - 30 g Cocida: 24 - 26 g
Proteína				
Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca, entre otros.	1-3 veces por semana	7 g	7 g	14 - 18 g
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas) - Visceras, entre otros.	Todos los días	Carnes: 30 g Pollo - Gallina: 32 - 41 g Pescados: 33- 58 g Visceras: 30- 33 g	Carnes: 30 g Pollo - Gallina: 30 g Pescados: 30 g Visceras: 30 g	Carnes: 21 - 24 g Pollo - Gallina: 21 - 38 g Pescados: 25 - 38 g Visceras: 23 - 40 g

Tiempo de alimentación: **Refrigerio tarde**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, entre otros o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Maíz (todas las variedades), entre otros .	Todos los días	Tubérculos - Raíz - Plátano: 20 - 37g Amasijos o similares: 20 g Maíz: 20 g Arroz: 20 g	20 g	Yuca-Ñame: cocida 19 - 21 g / frita 13 - 15 g Plátano: cocida 19 - 23 g / frita 9 - 11 g Papa: cocida 17 - 20 g / frita 13 - 15 g Arracacha: cocida 17 - 19 g / frita 5 - 15 g Amasijos o similares: 20 g Arroz: 46-48 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	53 - 330 g	50 g	50 g
Lácteo				
Leche de vaca entera líquida pasteurizada - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros	Todos los días	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 100 ml Queso: 16 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 100 ml Queso: 16 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 100 ml Queso: 16 g

Tiempo de alimentación: **Cena**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Cereal				
Maíz - Arroz - Casabe - Pasta, entre otros.	Todos los días	18 g	18 g	Maíz: 15- 17 g Arroz: 41 - 43 g Pasta: 42 - 44 g

Tubérculo - Raíz - Plátano				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todos los días	25 - 46 g	25 g	Yuca-Ñame: cocida 23 - 26 g / frita 17 - 19 g Plátano: cocida 25 - 29 g / frita 9 - 14 g Papa: cocida 22 - 24 g / frita 14 - 19 g Arracacha: cocida 22 - 24 g / frita 7 - 19 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	53 - 330 g	50 g	50 g
Verdura				
Colinabo - Ruibarbo - Zapallo - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Guatila - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Balú o Chachafrito verde - Aguacate (todas las variedades), entre otros o mezcla de verduras.	Todos los días	30 - 76 g	30 g	Cruda: 29 - 30 g Cocida: 24 - 26 g
Proteína				
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas), entre otros .	Todos los días	Carnes: 30 g Pollo - Gallina: 32 - 41 g Pescados: 33- 58 g Visceras: 30- 33 g	Carnes: 30 g Pollo - Gallina: 30 g Pescados: 30 g Visceras: 30 g	Carnes: 21 - 24 g Pollo - Gallina: 21 - 38 g Pescados: 25 - 38 g Visceras: 23 - 40 g

Otros componentes para incluir en el ciclo de menú

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)	
		Peso bruto	Peso neto
Bienestarina	Todos los días, para distribuir durante el día, según la necesidad en las diferentes preparaciones y usos en el territorio	15 g	15 g
Ingredientes culinarios naturales (Achiote, Ajo, Ají (todas las variedades), Cilantro, Limón, Pimentón, Cebolla (todas las variedades), Jengibre, Guascas, Orégano, Laurel, Tomillo, Albahaca, Romero, Cardamomo, Curry, Pimienta, Estragón entre otras o mezclas de sazónadores naturales)		3 - 9 g	3 g
Sal		3 g	3 g
Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol - sachá inchi - seje)		17 ml	17 ml
Panela - Azúcar - Miel - Chucula - Chocolate en bolas con panela - Chocolate amargo/negro		5 g	5 g
Agua	1-2 veces por semana o según acuerdos	Se debe garantizar el consumo de 4 vasos de agua - bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016. Se incluye el agua que hace parte de las preparaciones.	
Harina de maíz - Harina de quinua - Harina de avena - Harina de cebada - Harina de banano - Harina de chontaduro - Harina de achira - Harina de plátano - Harina de ahuyama - Harina de arracacha - Harina de papa - Harina de yuca- Harina de trupillo - Avena en hojuelas - Fariña - Cebada Perlada - Cuchuco de cebada o trigo, entre otros o mezcla de estas (se puede incluir en las preparaciones para aumentar consistencia y favorecer la textura grumosa de las preparaciones o para las bebidas a base de cereal)		10 g	10 g

APORTE NUTRICIONAL PARA EL DÍA DE ATENCIÓN												
	Calorías (cal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	1097	38,9		37,9		144,1		545	482	9,4	7,0	1490
		LI	LS	LI	LS	LI	LS					
		27,4	54,9	36,6	48,8	137,1	178,3					
RIEN para el grupo de edad 1 a 2 años 11 meses	994	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500
		24,8	49,7	33,1	44,2	124,2	161,5	210	500	4,5	2,5	1000
% DE CUBRIMIENTO RIEN	110	156,6	78,3	114,6	85,9	116,0	89,3	260	96	208,2	280,0	149

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético recomendado) para niñas y niños de seis meses a once meses de edad y en AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes) determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) para mayores de un año de edad. Para los requerimientos de micronutrientes se calculan mediante promedio simple de los valores de referencia de cada nivel de ingesta, para cada micronutriente se indica el valor de UL (Nivel de Ingesta Máxima Tolerable). En niñas y niños de seis meses a once meses de edad se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia para vitamina A, calcio y sodio, y EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia para hierro y zinc. Para mayores de un año de edad se utiliza el EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia, excepto para el sodio en donde se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia.

--

Tipo de complementación alimentaria: **Ración Preparada (RP) - 5 tiempos de alimentación**

Grupo de edad / Ciclos de vida: **Niñas y niños de 3 a 5 años 11 meses**

Tiempo de alimentación: **Desayuno**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, entre otros o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Arroz - Maíz (todas las variedades), entre otros .	Todos los días	Tubérculos - Raíz - Plátano: 25 - 45 g Amasijos o similares: 25 g Maíz: 25 g Arroz: 25 g	25 g	Yuca-Ñame: cocida 23 - 26 g / frita 17 - 19 g Plátano: cocida 25 - 29 g / frita 9 - 14 g Papa: cocida 22 - 24 g / frita 14 - 19 g Arracacha: cocida 22 - 24 g / frita 7 - 19 g Amasijos o similares: 25 g Arroz: 58-60 g

Fruta Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	63 - 397 g	60 g	60 g
Lácteo Leche de vaca entera líquida pasteurizada - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila) - Cujada - Kumis - Yogurth, entre otros	Todos los días	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 20 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 20 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 120 g
Proteína Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas), entre otros Huevo de gallina o codorniz	Todos los días	Carnes: 25 g Pollo - Gallina: 27-34 g Pescados: 27-48 g Huevos: 60 g	Carnes: 25 g Pollo - Gallina: 25 g Pescados: 25 g Huevos: 54 g	Carnes: 18 - 20 g Pollo - Gallina: 18 - 32 g Pescados: 21-32 g Huevos: 47 - 49 g

Tiempo de alimentación:

Refrigerio mañana

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, entre otros o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Arroz - Maíz (todas las variedades), entre otros .	Todos los días	Tubérculos - Raíz - Plátano: 25 - 45 g Amasijos o similares: 25 g Maíz: 25 g Arroz: 25 g	25 g	Yuca-Ñame: cocida 23 - 26 g / frita 17 - 19 g Plátano: cocida 25 - 29 g / frita 9 - 14 g Papa: cocida 22 - 24 g / frita 14 - 19 g Arracacha: cocida 22 - 24 g / frita 7 - 19 g Amasijos o similares: 25 g Arroz: 58-60 g
Fruta Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	63 - 397 g	60 g	60 g

Tiempo de alimentación:

Almuerzo

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Cereal Maíz - Arroz - Casabe - Pasta, entre otros .	Todos los días	23 g	23 g	Maíz: 19 - 21 g Arroz: 53 - 55 g Pasta: 54 - 56 g
Tubérculo - Raíz - Plátano Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todos los días	30 - 55 g	30 g	Yuca-Ñame: cocida 26 - 31 g / frita 20 - 22 g Plátano: cocida 31 - 34 g / frita 11 - 17 g Papa: cocida 26 - 28 g / frita 17 - 22 g Arracacha: cocida 26 - 28 g / frita 8 - 22 g
Fruta Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	63 - 397 g	60 g	60 g
Verdura Colinabo - Ruibarbo - Zapallo - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Guatila - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Balú o Chachafrito verde - Aguacate (todas las variedades), entre otros o mezcla de verduras.	Todos los días	40 - 100 g	40 g	Cruda: 39 - 40 g Cocida: 32 - 34 g
Proteína Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca, entre otros .	1-3 veces por semana	10 g	10 g	20 - 25 g
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas) - Visceras, entre otros .	Todos los días	Carnes: 40 g Pollo - Gallina: 43- 55 g Pescados: 44-77 g Visceras: 40- 44 g	Carnes: 40 g Pollo - Gallina: 40 g Pescados: 40 g Visceras: 40 g	Carnes: 28 - 32 g Pollo - Gallina: 28 - 51 g Pescados: 33 - 51 g Visceras: 31 - 54 g

Tiempo de alimentación:

Refrigerio tarde

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, entre otros o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Maíz (todas las variedades), entre otros .	Todos los días	Tubérculos - Raíz - Plátano: 25 - 45 g Amasijos o similares: 25 g Maíz: 25 g Arroz: 25 g	25 g	Yuca-Ñame: cocida 23 - 26 g / frita 17 - 19 g Plátano: cocida 25 - 29 g / frita 9 - 14 g Papa: cocida 22 - 24 g / frita 14 - 19 g Arracacha: cocida 22 - 24 g / frita 7 - 19 g Amasijos o similares: 25 g Arroz: 58-60 g

Fruta Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	63 - 397 g	60 g	60 g
Lácteo Leche de vaca entera líquida pasteurizada - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros	Todos los días	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 20 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 20 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 20 g

Tiempo de alimentación:

Cena

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Cereal Maíz - Arroz - Casabe - Pasta, entre otros .	Todos los días	23 g	23 g	Maíz: 19 - 21 g Arroz: 53 - 55 g Pasta: 54 - 56 g
Tubérculo - Raíz - Plátano Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todos los días	30 - 55 g	30 g	Yuca-Ñame: cocida 26 - 31 g/frita 20 - 22g Plátano: cocida 31 - 34 g / frita 11 - 17 g Papa: cocida 26 - 28 g / frita 17 - 22 g Arracacha: cocida 26 - 28 g / frita 8 - 22 g
Fruta Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	63 - 397 g	60 g	60 g
Verdura Colinabo - Ruibarbo - Zapallo - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Guatila - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Balú o Chachafruto verde - Aguacate (todas las variedades), entre otros o mezcla de verduras.	Todos los días	40 - 100 g	40 g	Cruda: 39 - 40 g Cocida: 32 - 34 g
Proteína Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas), entre otros .	Todos los días	Carnes: 40 g Pollo - Gallina: 43- 55 g Pescados: 44-77 g Visceras: 40- 44 g	Carnes: 40 g Pollo - Gallina: 40 g Pescados: 40 g Visceras: 40 g	Carnes: 28 - 32 g Pollo - Gallina: 28 - 51 g Pescados: 33 - 51 g Visceras: 31 - 54 g

Otros componentes para incluir en el ciclo de menú

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)	
		Peso bruto	Peso neto
Bienestarina	Todos los días, para distribuir durante el día, según la necesidad en las diferentes preparaciones y usos en el territorio	15 g	15 g
Ingredientes culinarios naturales (Achiote, Ajo, Ají (todas las variedades), Cilantro, Limón, Pimentón, Cebolla (todas las variedades), Jengibre, Guascas, Orégano, Laurel, Tomillo, Albahaca, Romero, Cardamomo, Curry, Pimienta, Estragón entre otras o mezclas de sazónadores naturales)		3 - 9 g	3 g
Sal		4 g	4 g
Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol - sachá inchi - seje)		19 ml	19 ml
Panela - Azúcar - Miel - Chucula - Chocolate en bolas con panela - Chocolate amargo/negro		7 g	7 g
Agua	1-2 veces por semana o según acuerdos	Se debe garantizar el consumo de 4 a 6 vasos de agua - bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016. Se incluye el agua que hace parte de las preparaciones.	
Harina de maíz - Harina de quinua - Harina de avena - Harina de cebada - Harina de banano - Harina de chontaduro - Harina de achira - Harina de plátano - Harina de ahuyama - Harina de arracacha - Harina de papa - Harina de yuca - Harina de trupillo - Avena en hojuelas - Fariña - Cebada Perlada - Cuchuco de cebada o trigo, entre otros o mezcla de estas (se puede incluir en las preparaciones para aumentar consistencia y favorecer la textura grumosa de las preparaciones o para las bebidas a base de cereal)		10 g	10 g

APORTE NUTRICIONAL PARA EL DÍA DE ATENCIÓN										
	Calorías (cal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)	
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	1345	49,2	45,8	176,9	600	591	11,4	7,0	1500	
		LI	LS	LI						
		33,6	67,3	37,4						
RIEN para el grupo de edad 3 a 5 años 11 meses	1247	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 600	UL= 2500	UL= 40
		31,2	62,3	34,6	48,5	155,9	202,6	253	700	5,6
% DE CUBRIMIENTO RIEN	108	157,8	78,9	132,2	94,4	113,5	87,3	237	84	202,9

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético recomendado) para niñas y niños de seis meses a once meses de edad y en AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes) determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) para mayores de un año de edad. Para los requerimientos de micronutrientes se calculan mediante promedio simple de los valores de referencia de cada nivel de ingesta, para cada micronutriente se indica el valor de UL (Nivel de Ingesta Máxima Tolerable). En niñas y niños de seis meses a once meses de edad se utiliza AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia para vitamina A, calcio y sodio, y EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia para hierro y zinc. Para mayores de un año de edad se utiliza el EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia, excepto para el sodio en donde se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia.



Tipo de complementación alimentaria: **Ración Lista para el Consumo (RLC) - Refrigerio - 1 tiempo de alimentación**

Grupo de edad / Ciclos de vida: **Mujeres o personas en periodo de gestación**

Tiempo de alimentación: **Refrigerio**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Fruta Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	32 - 200 g	120 g	120 g
Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	
Bienestarina	Todos los días, dos porciones	30 g (15 g por porción)		30 g (15 g por porción)

APORTE NUTRICIONAL PARA EL DIA DE ATENCIÓN												
	Calorías (cal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	211	8,8		2,8		35,9		81	274	4,4	3,9	30
		LI	LS	LI	LS	LI	LS					
		7,4	10,5	4,7	8,2	26,4	34,3					
RIEN para el grupo mujeres o personas en periodo de gestación	2604	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500
		91,1	130,2	57,9	101,3	325,5	423,1	253	700	5,6	2,8	1133
% DE CUBRIMIENTO RIEN	8	9,7	6,8	4,8	2,7	11,0	8,5	32	39	79,1	139,6	3

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético recomendado) para niñas y niños de seis meses a once meses de edad y en AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes) determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) para mayores de un año de edad. Para los requerimientos de micronutrientes se calculan mediante promedio simple de los valores de referencia de cada nivel de ingesta, para cada micronutriente se indica el valor de UL (Nivel de Ingesta Máxima Tolerable). En niñas y niños de seis meses a once meses de edad se utiliza AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia para vitamina A, calcio y sodio, y EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia para hierro y zinc. Para mayores de un año de edad se utiliza el EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia, excepto para el sodio en donde se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia.

--

CONTROL DE CAMBIOS

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

Tipo de complementación alimentaria: **Ración Preparada (RP) - 3 tiempos de alimentación**

ORIENTACIONES PARA TENER EN CUENTA EN LA TERRITORIALIZACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN

- La minuta patrón es una herramienta que permite orientar la planificación alimentaria en los territorios, a partir de esta, la derivación del ciclo de menús o de la lista de alimentos para entregar, se debe hacer acorde a la cultura alimentaria, la disponibilidad de los alimentos en el territorio y guiándose por los principios de variedad, equilibrio y placer que permita una alimentación saludable y promotora de sistemas sustentables y sostenibles.
- La minuta patrón busca preservar y promover el consumo de alimentos naturales en todas sus variedades que sean propios de cada territorio y de producción nacional, favoreciendo los circuitos cortos de comercialización que buscan fortalecer la ACFC (Agricultura Campesina, Familiar y Comunitaria) y Étnica; por lo tanto, la elaboración del ciclo de menús, debe ser acordada con la comunidad teniendo en cuenta la disponibilidad de alimentos locales/nativos que se encuentren en cosecha, priorizando los cultivos que provengan de ecosistemas agrícolas sustentables y sostenibles. Es posible la inclusión de sopas, jugos y sorbetes acorde a la cultura alimentaria, garantizando la variedad en texturas, sabores, aromas y consistencias.
- La leche humana es el mejor alimento para las niñas y los niños, debe suministrarse de manera exclusiva durante los primeros 6 meses de vida y hasta los 2 años y más de manera complementaria con los demás alimentos. La leche de vaca entera líquida pasteurizada o UHT o en polvo solo puede ser suministrada en mayores de un año. No se debe incluir en los ciclos de menús fórmulas comerciales infantiles / preparaciones en polvo para lactantes, ni otro tipo de sucedáneos de la leche humana.
- No se debe incluir productos comestibles y bebibles procesados y ultraprocesados que tengan sellos frontales de advertencia establecidos según las Resoluciones 810 de 2021, 2492 de 2022 y 254 de 2023 del Ministerio de Salud y Protección Social, con excepción del queso y cuajada empaçado.
- Seleccionar frutas y verduras nacionales que se encuentren en cosecha disponibles en el territorio. Se pueden incluir diferentes tipos / variedades, es importante tener en cuenta lo descrito en la Guía Orientadora de Gestión del Riesgo en la Primera Infancia, Anexo de Medidas de Reducción de Accidentes (Asfixia / Atragantamiento).
- En el caso de los grupos étnicos en los cuales su costumbre alimentaria no incluye lácteos o huevos, la o el profesional en nutrición de la unidad de servicio debe redistribuir el aporte calórico en los otros componentes priorizando alimentos que tengan mayor aporte de proteína y se podrá incluir bebidas tradicionales a base de cereal - fruta - tubérculo según los acuerdos previos con la comunidad.
- El peso servido es una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, tipo de preparación, por lo tanto, el peso servido debe ser el resultado del taller de estandarización de recetas y porciones. Se sugiere que el volumen servido para las sopas y jugos por grupo de edad sea: 100 ml para el grupo de 6 meses a 8 meses 29 días; 120 ml para el grupo de 9 meses a 11 meses 29 días; 150 ml para el grupo de 1 año a 2 años 11 meses 29 días; 180 ml para el grupo de 3 años a 5 años 11 meses 29 días.
- Cuando se opte por leche de vaca entera en polvo, se debe hacer los cálculos de equivalencia según las instrucciones de reconstitución establecidas por el fabricante, para garantizar el volumen final establecido, utilizando agua segura para el consumo humano.
- Podrá incluir huevos de codorniz si es acordado con la comunidad y si hay disponibilidad en el territorio. Respetando la equivalencia en gramaje y aporte proteico-calórico con el huevo de gallina.
- Se debe garantizar disponibilidad de agua segura para el consumo humano a libre demanda de acuerdo a la necesidad de hidratación referida por los participantes
- Cuando se ofrece leguminosa en el menú, se debe entregar el 50% del peso neto de las carnes o vísceras.

Tipo de complementación alimentaria: **Ración Preparada (RP) - 3 tiempos de alimentación**

Grupo de edad / Ciclos de vida: **Niñas y niños de 6 a 8 meses 29 días**

Tiempo de alimentación: **Refrigerio mañana**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, entre otros	Todos los días	Tubérculos - Raíz - Plátano: 13 - 24 g Amasijos o similares: 13 g Maíz: 13 g Arroz: 13 g	13 g	Yuca-Ñame: cocida 11 - 14 g / frita 8 - 10 g Plátano: cocida 12 - 15 g / frita 4 - 7 g Papa: cocida 11 - 13 g / frita 7 - 10 g Arracacha: cocida 11 - 13 g / frita 5 - 10 g Amasijos o similares: 13 g Arroz: 29-31 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	32 - 200 g	30 g	30 g
Lácteo				
Queso (campesino - doble crema - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros	Todos los días	Kumis - Yogurth: 30 ml Queso: 10 g	Kumis - Yogurth: 30 ml Queso: 10 g	Kumis - Yogurth: 30 ml Queso: 10 g
Proteína				
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas), entre otros Huevo de gallina o codorniz	Todos los días	Carnes: 15 g Pollo - Gallina: 16 - 21 g Pescados: 16 - 28 g Huevos: 30 g	Carnes: 15 g Pollo - Gallina: 15 g Pescados: 15 g Huevos: 27 g	Carnes: 10 - 13 g Pollo - Gallina: 11 - 20 g Pescados: 11 - 20 g Huevos: 21 - 25 g

Tiempo de alimentación: **Almuerzo**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Cereal				
Maíz - Arroz - Casabe - Pasta, entre otros .	Todos los días	14 g	14 g	Maíz: 11-13 g Arroz: 32 - 34 g Pasta: 33 - 35 g
Tubérculo - Raíz - Plátano				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todos los días	18 - 32 g	18 g	Yuca-Ñame: cocida 15- 19 g / frita 12 - 14 g Plátano: cocida 17 - 21 g / frita 6 - 10 g Papa: cocida 15 - 17 g / frita 10 - 14 g Arracacha: cocida 15 - 17 g / frita 4 - 14 g

Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	32 - 200 g	30 g	30 g
Verdura				
Colinabo - Ruibarbo - Zapallo - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Guatila - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Frijol verde - Balú o Chachafrito verde - Aguacate (todas las variedades), entre otros o mezcla de verduras.	Todos los días	20 - 50 g	20 g	Cruda: 19 - 20 g Cocida: 16 - 18 g
Proteína				
Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca, entre otros .	1-3 veces por semana	3 g	3 g	6 - 8 g
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas) - Visceras, entre otros .	Todos los días	Carnes: 20 g Pollo - Gallina: 21 - 27 g Pescados: 22 - 38 g Visceras: 20- 22 g	Carnes: 20 g Pollo - Gallina: 20 g Pescados: 20 g Visceras: 20 g	Carnes: 13 - 17 g Pollo - Gallina: 14 - 27 g Pescados: 16 - 26 g Visceras: 14 - 27 g

Tiempo de alimentación:

Refrigerio tarde

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todos los días	Tubérculos - Raíz - Plátano: 13 - 24 g	13 g	Yuca-Ñame: cocida 11 - 14 g / frita 8 - 10 g
Almójábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Maíz (todas las variedades), entre otros .		Amasijos o similares: 13 g		Plátano: cocida 12 - 15 g / frita 4 -7 g
		Maíz: 13 g		Papa: cocida 11 - 13 g / frita 7 - 10 g
		Arroz: 13 g		Arracacha: cocida 11 - 13 g / frita 5 - 10 g
				Amasijos o similares: 13 g
				Arroz: 29-31 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	32 - 200 g	30 g	30 g
Lácteo				
Queso (campesino - doble crema - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros	Todos los días	Kumis - Yogurth: 30 ml Queso: 10 g	Kumis - Yogurth: 30 ml Queso: 10 g	Kumis - Yogurth: 30 ml Queso: 10 g

Otros componentes para incluir en el ciclo de menú

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)	
		Peso bruto	Peso neto
Bienestarina	Todos los días, para distribuir durante el día, según la necesidad en las diferentes preparaciones y usos en el territorio	15 g	15 g
Ingredientes culinarios naturales (Achiote, Ajo, Aji (todas las variedades), Cilantro, Limón, Pimentón, Cebolla (todas las variedades), Jengibre, Guascas, Orégano, Laurel, Tomillo, Albahaca, Romero, Cardamomo, Curry, Pimienta, Estragón entre otras o mezclas de sazónadores naturales)		2 - 6 g	2 g
Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol - sachá inchi - seje)		12 ml	12 ml
Agua	1-2 veces por semana o según acuerdos	Se debe garantizar el consumo de 3 vasos de agua - bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016. Se incluye el agua que hace parte de las preparaciones.	
Harina de maíz - Harina de quinua - Harina de avena - Harina de cebada - Harina de banano - Harina de chontaduro - Harina de achira - Harina de plátano - Harina de ahuyama - Harina de arracacha - Harina de papa - Harina de yuca - Harina de trupillo - Avena en hojuelas - Fariña - Cebada Perlada - Cuchuco de cebada o trigo, entre otros o mezcla de estas (se puede incluir en las preparaciones para aumentar consistencia y favorecer la textura grumosa de las preparaciones o para las bebidas a base de cereal)		12 g	12 g

APORTE NUTRICIONAL PARA EL DÍA DE ATENCIÓN									
	Calorías (cal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	515	18,7	20,5	61,8	286	278	4,6	4,1	162
RIEN para el grupo de edad 6 meses a 8 meses 29 días	652	13,3	30,3	83,3	UL= 600	UL= 1500	UL= 20	UL= 5	UL=
% DE CUBRIMIENTO RIEN	79	141,0	67,6	74,2	57	107	66,7	164,4	44

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético recomendado) para niñas y niños de seis meses a once meses de edad y en AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes) determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) para mayores de un año de edad. Para los requerimientos de micronutrientes se calculan mediante promedio simple de los valores de referencia de cada nivel de ingesta, para cada micronutriente se indica el valor de UL (Nivel de Ingesta Máxima Tolerable). En niñas y niños de seis meses a once meses de edad se utiliza AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia para vitamina A, calcio y sodio, y EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia para hierro y zinc. Para mayores de un año de edad se utiliza el EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia, excepto para el sodio en donde se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia.

Tipo de complementación alimentaria: **Ración Preparada (RP) - 3 tiempos de alimentación**

Grupo de edad / Ciclos de vida: **Niñas y niños de 9 a 11 meses 29 días**

Tiempo de alimentación: **Refrigerio mañana**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, entre otros o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Arroz - Maíz (todas las variedades), entre otros .	Todos los días	Tubérculos - Raíz - Plátano: 15 - 28 g Amasijos o similares: 15 g Maíz: 15 g Arroz: 15 g	15 g	Yuca-Ñame: cocida 13 - 16 g / frita 10 - 12 g Plátano: cocida 14 - 18 g / frita 5 - 9 g Papa: cocida 13 - 15 g / frita 8- 12 g Arracacha: cocida 13 - 16 g / frita 4- 12g Amasijos o similares: 15 g Arroz: 34-36 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	42 - 268 g	40 g	40 g
Lácteo				
Queso (campesino - doble crema - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros	Todos los días	Kumis - Yogurth: 50 ml Queso: 12 g	Kumis - Yogurth: 50 ml Queso: 12 g	Kumis - Yogurth: 50 ml Queso: 12 g
Proteína				
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas), entre otros Huevo de gallina o codorniz	Todos los días	Carnes: 17 g Pollo - Gallina: 18 - 23 g Pescados: 18 - 32 g Huevos: 60 g	Carnes: 17 g Pollo - Gallina: 17 g Pescados: 17 g Huevos: 54 g	Carnes: 11 - 15 g Pollo - Gallina: 11 - 23 g Pescados: 13 - 23 g Huevos: 47 - 49 g

Tiempo de alimentación: **Almuerzo**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Cereal				
Maíz - Arroz - Casabe - Pasta, entre otros .	Todos los días	15 g	15 g	Maíz: 12- 14 g Arroz: 34 - 36 g Pasta: 35 - 37 g
Tubérculo - Raíz - Plátano				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todos los días	18 - 32 g	18 g	Yuca-Ñame: cocida 17 - 19 g / frita 12 - 14 g Plátano: cocida 17 - 18 g / frita 6 - 10 g Papa: cocida 15 - 17 g / frita 10 - 14 g Arracacha: cocida 15 - 17 g / frita 4 - 14 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	42 - 268 g	40 g	40 g
Verdura				
Colinabo - Ruibarbo - Zapallo - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Guatila - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Balú o Chachafuto verde - Aguacate (todas las variedades), entre otros o mezcla de verduras.	Todos los días	25 - 62 g	25 g	Cruda: 24 - 25 g Cocida: 16 - 19 g
Proteína				
Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca, entre otros .	1-3 veces por semana	5 g	5 g	10 - 14 g
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas) - Visceras, entre otros .	Todos los días	Carnes: 20 g Pollo - Gallina: 21 - 27 g Pescados: 22 - 38 g Visceras: 20- 22 g	Carnes: 20 g Pollo - Gallina: 20 g Pescados: 20 g Visceras: 20 g	Carnes: 13 - 17 g Pollo - Gallina: 14 - 27 g Pescados: 17 - 26 g Visceras: 14 - 28 g

Tiempo de alimentación: **Refrigerio tarde**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raiz - Plátano - Amasijos - Cereal				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, entre otros o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Maíz (todas las variedades), entre otros .	Todos los días	Tubérculos - Raiz - Plátano: 15 - 28 g Amasijos o similares: 15 g Maíz: 15 g Arroz: 15 g	15 g	Yuca-Ñame: cocida 13 - 16 g / frita 10 - 12 g Plátano: cocida 14 - 18 g / frita 5 - 9 g Papa: cocida 13 - 15 g / frita 8- 12 g Arracacha: cocida 13 - 16 g / frita 4- 12g Amasijos o similares: 15 g Arroz: 34-36 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	42 - 268 g	40 g	40 g

Lácteo Queso (campesino - doble crema - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros	Todos los días	Kumis - Yogurth: 50 ml Queso: 12 g	Kumis - Yogurth: 50 ml Queso: 12 g	Kumis - Yogurth: 50 ml Queso: 12 g
--	----------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------

Otros componentes para incluir en el ciclo de menú

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)	
		Peso bruto	Peso neto
Bienestarina	Todos los días, para distribuir durante el día, según la necesidad en las diferentes preparaciones y usos en el territorio	15 g	15 g
Ingredientes culinarios naturales (Achiote, Ajo, Aji (todas las variedades), Cilantro, Limón, Pimentón, Cebolla (todas las variedades), Jengibre, Guasca, Orégano, Laurel, Tomillo, Albahaca, Romero, Cardamomo, Curry, Pimienta, Estragón entre otras o mezclas de sazónadores naturales)		2 - 6 g	2 g
Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol - sachá inchi - seje)		12 ml	12 ml
Agua		Se debe garantizar el consumo de 3 vasos de agua - bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016. Se incluye el agua que hace parte de las preparaciones.	
Harina de maíz - Harina de quinua - Harina de avena - Harina de cebada - Harina de banano - Harina de chontaduro - Harina de achira - Harina de plátano - Harina de ahuyama - Harina de arracacha - Harina de papa - Harina de yuca - Harina de trupillo - Avena en hojuelas - Fariña - Cebada Perlada - Cuchuco de cebada o trigo, entre otros o mezcla de estas (se puede incluir en las preparaciones para aumentar consistencia y favorecer la textura grumosa de las preparaciones o para las bebidas a base de cereal)	1-2 veces por semana o según acuerdos	12 g	12 g

APORTE NUTRICIONAL PARA EL DÍA DE ATENCIÓN									
	Calorías (cal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	565	21,1	21,8	68,7	321	317	5,0	4,6	193
RIEN para el grupo de edad 9 meses a 11 meses 29 días	723	15,2	30,0	95,0	UL= 600 500	UL= 1500 260	UL= 20 6,9	UL= 5 2,5	UL= 370
% DE CUBRIMIENTO RIEN	78	138,9	72,6	72,4	64	122	72,2	182,7	52

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético recomendado) para niñas y niños de seis meses a once meses de edad y en AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes) determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) para mayores de un año de edad. Para los requerimientos de micronutrientes se calculan mediante promedio simple de los valores de referencia de cada nivel de ingesta, para cada micronutriente se indica el valor de UL (Nivel de Ingesta Máxima Tolerable). En niñas y niños de seis meses a once meses de edad se utiliza AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia para vitamina A, calcio y sodio, y EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia para hierro y zinc. Para mayores de un año de edad se utiliza el EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia, excepto para el sodio en donde se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia.

Tipo de complementación alimentaria: **Ración Preparada (RP) - 3 tiempos de alimentación**

Grupo de edad / Ciclos de vida: **Niñas y niños de 1 a 2 años 11 meses**

Tiempo de alimentación: **Refrigerio mañana**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, entre otros o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Arroz - Maíz (todas las variedades), entre otros .	Todos los días	Tubérculos - Raíz - Plátano: 20 - 37g Amasijos o similares: 20 g Maíz: 20 g Arroz: 20 g	20 g	Yuca-Ñame: cocida 19 - 21 g / frita 13 - 15 g Plátano: cocida 19 - 23 g / frita 9 - 11 g Papa: cocida 17 - 20 g / frita 13 - 15 g Arracacha: cocida 17 - 19 g / frita 5 - 15 g Amasijos o similares: 20 g Arroz: 46-48 g
Fruta Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	53 - 330 g	50 g	50 g
Lácteo Leche de vaca entera líquida pasteurizada - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros	Todos los días	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 100 ml Queso: 16 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 100 ml Queso: 16 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 100 ml Queso: 16 g
Proteína Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas), entre otros Huevo de gallina o codorniz	Todos los días	Carnes: 20 g Pollo - Gallina: 21 - 27 g Pescados: 22 - 38 g Huevos: 60 g	Carnes: 20 g Pollo - Gallina: 20 g Pescados: 20 g Huevos: 54 g	Carnes: 13 - 17 g Pollo - Gallina: 15 - 27 g Pescados: 16 - 26 g Huevos: 47 - 49 g

Tiempo de alimentación: **Almuerzo**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Cereal Maíz - Arroz - Casabe - Pasta, entre otros .	Todos los días	18 g	18 g	Maíz: 15- 17 g Arroz: 41 - 43 g Pasta: 42 - 44 g
Tubérculo - Raíz - Plátano Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todos los días	25 - 46 g	25 g	Yuca-Ñame: cocida 23 - 26 g / frita 17 - 19g Plátano: cocida 25 - 29 g / frita 9 - 14 g Papa: cocida 22 - 24 g / frita 14 - 19 g Arracacha: cocida 22 - 24 g / frita 7 - 19 g

Fruta Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas					Todos los días	53 - 330 g	50 g	50 g
Verdura Colinabo - Ruibarbo - Zapallo - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Guatila - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Balú o Chachafrito verde - Aguacate (todas las variedades), entre otros o mezcla de verduras.					Todos los días	30 - 76 g	30 g	Cruda: 29 - 30 g Cocida: 24 - 26 g
Proteína Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca, entre otros .					1-3 veces por semana	7 g	7 g	13 - 19 g
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas) - Visceras, entre otros .					Todos los días	Carnes: 30 g Pollo - Gallina: 32 - 41 g Pescados: 33- 58 g Visceras: 30- 33 g	Carnes: 30 g Pollo - Gallina: 30 g Pescados: 30 g Visceras: 30 g	Carnes: 21 - 24 g Pollo - Gallina: 21 - 38 g Pescados: 25 - 38 g Visceras: 23 - 40 g

Tiempo de alimentación:

Refrigerio tarde

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Name (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, entre otros o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Maíz (todas las variedades), entre otros .	Todos los días	Tubérculos - Raíz - Plátano: 20 - 37g Amasijos o similares: 20 g Maíz: 20 g Arroz: 20 g	20 g	Yuca-Name: cocida 19 - 21 g / frita 13 - 15 g Plátano: cocida 19 - 23 g / frita 9 - 11 g Papa: cocida 17 - 20 g / frita 13 - 15 g Arracacha: cocida 17 - 19 g / frita 5 - 15 g Amasijos o similares: 20 g Arroz: 46-48 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	53 - 330 g	50 g	50 g
Lácteo				
Leche de vaca entera líquida pasteurizada - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros	Todos los días	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 100 ml Queso: 16 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 100 ml Queso: 16 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 100 ml Queso: 16 g

Otros componentes para incluir en el ciclo de menú

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)	
		Peso bruto	Peso neto
Bienestarina	Todos los días, para distribuir durante el día, según la necesidad en las diferentes preparaciones y usos en el territorio	15 g	15 g
Ingredientes culinarios naturales (Achiote, Ajo, Ají (todas las variedades), Cilantro, Limón, Pimentón, Cebolla (todas las variedades), Jengibre, Guascas, Orégano, Laurel, Tomillo, Albahaca, Romero, Cardamomo, Curry, Pimienta, Estragón entre otras o mezclas de sazónadores naturales)		3 - 9 g	3 g
Sal		2 g	2 g
Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol - sachá inchi - seje)		13 ml	13 ml
Panela - Azúcar - Miel - Chucula - Chocolate en bolas con panela - Chocolate amargo/negro		4 g	4 g
Agua		Se debe garantizar el consumo de 4 vasos de agua - bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016. Se incluye el agua que hace parte de las preparaciones.	
Harina de maíz - Harina de quinua - Harina de avena - Harina de cebada - Harina de banano - Harina de chontaduro - Harina de achira - Harina de plátano - Harina de ahuyama - Harina de arracacha - Harina de papa - Harina de yuca - Harina de trujillo - Avena en hojuelas - Fariña - Cebada Perlada - Cuchuco de cebada o trigo, entre otros o mezcla de estas (se puede incluir en las preparaciones para aumentar consistencia y favorecer la textura grumosa de las preparaciones o para las bebidas a base de cereal)	1-2 veces por semana o según acuerdos	10 g	10 g

APORTE NUTRICIONAL PARA EL DÍA DE ATENCIÓN										
	Calorías (cal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)	
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	763	27,7	28,6	95,0	444	421	6,6	5,6	1039	
		LI	LS	LI						
		19,1	38,2	25,4						
RIEN para el grupo de edad 1 año a 2 años 11 meses	994	LI	LS	LI	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500	
		24,8	49,7	33,1						
		24,8	49,7	33,1						
% DE CUBRIMIENTO RIEN	77	111,6	55,8	86,4	211	84	147,7	222,8	104	

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético recomendado) para niñas y niños de seis meses a once meses de edad y en AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes) determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) para mayores de un año de edad. Para los requerimientos de micronutrientes se calculan mediante promedio simple de los valores de referencia de cada nivel de ingesta, para cada micronutriente se indica el valor de UL (Nivel de Ingesta Máxima Tolerable). En niñas y niños de seis meses a once meses de edad se utiliza AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia para vitamina A, calcio y sodio, y EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia para hierro y zinc. Para mayores de un año de edad se utiliza el EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia, excepto para el sodio en donde se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia.

Tipo de complementación alimentaria: **Ración Preparada (RP) - 3 tiempos de alimentación**

Grupo de edad / Ciclos de vida: **Niñas y niños de 3 a 5 años 11 meses**

Tiempo de alimentación: **Refrigerio mañana**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todos los días	Tubérculos - Raíz - Plátano: 25 - 45 g	25 g	Yuca-Ñame: cocida 23 - 26 g / frita 17 - 19g Plátano: cocida 25 - 29 g / frita 9 - 14 g Papa: cocida 22 - 24 g / frita 14 - 19 g Arracacha: cocida 22 - 24 g / frita 7 - 19 g Amasijos o similares: 25 g Arroz: 58-60 g
Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Arroz - Maiz (todas las variedades), entre otros .		Amasijos o similares: 25 g Maíz: 25 g Arroz: 25 g		
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	63 - 397 g	60 g	60 g
Lácteo				
Leche de vaca entera líquida pasteurizada - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros	Todos los días	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 20 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 20 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 20 g
Proteína				
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas), entre otros Huevo de gallina o codorniz	Todos los días	Carnes: 25 g Pollo - Gallina: 27-34 g Pescados: 27-48 g Huevos: 60 g	Carnes: 25 g Pollo - Gallina: 25 g Pescados: 25 g Huevos: 54 g	Carnes: 18 - 20 g Pollo - Gallina: 18 - 32 g Pescados: 21-32 g Huevos: 47 - 49 g

Tiempo de alimentación: **Almuerzo**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Cereal				
Maíz - Arroz - Casabe - Pasta, entre otros.	Todos los días	23 g	23 g	Maíz: 19 - 21 g Arroz: 53 - 55 g Pasta: 54 - 56 g
Tubérculo - Raíz - Plátano				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todos los días	30 - 55 g	30 g	Yuca-Ñame: cocida 26 - 31 g / frita 20 - 22g Plátano: cocida 31 - 34 g / frita 11 - 17 g Papa: cocida 26 - 28 g / frita 17 - 22 g Arracacha: cocida 26 - 28 g / frita 8 - 22 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	63 - 397 g	60 g	60 g
Verdura				
Colinabo - Ruibarbo - Zapallo - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Guatila - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas las variedades) - Pimentón (todas las variedades) - Tomate (todas las variedades) - Arveja verde - Haba verde - Frijol verde - Balú o Chachafrito verde - Aguacate (todas las variedades), entre otros o mezcla de verduras.	Todos los días	40 - 100 g	40 g	Cruda: 39 - 40 g Cocida: 32 - 34 g
Proteína				
Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca, entre otros.	1-3 veces por semana	10 g	10 g	20 - 25 g
Carne de res - Carne de cerdo - Carne de chivo - Pollo (sin hueso) - Gallina - Pescado (diferentes variedades sin espinas) - Visceras, entre otros.	Todos los días	Carnes: 40 g Pollo - Gallina: 43- 55 g Pescados: 44-77 g Visceras: 40- 44 g	Carnes: 40 g Pollo - Gallina: 40 g Pescados: 40 g Visceras: 40 g	Carnes: 28 - 32 g Pollo - Gallina: 28 - 51 g Pescados: 33 - 51 g Visceras: 31 - 54 g

Tiempo de alimentación: **Refrigerio tarde**

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal				
Árbol de pan - Malanga - Batata - Yuca (todas las variedades) - Name (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades), entre otros o mezcla de estos alimentos, entre otros o mezcla de estos alimentos. Almojábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto (todas las variedades) - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Maíz (todas las variedades), entre otros .	Todos los días	Tubérculos - Raíz - Plátano: 25 - 45 g Amasijos o similares: 25 g Maíz: 25 g Arroz: 25 g	25 g	Yuca-Name: cocida 23 - 26 g / frita 17 - 19g Plátano: cocida 25 - 29 g / frita 9 - 14 g Papa: cocida 22 - 24 g / frita 14 - 19 g Arracacha: cocida 22 - 24 g / frita 7 - 19 g Amasijos o similares: 25 g Arroz: 58-60 g
Fruta				
Copoazú - Arazá - Tamarindo - Chontaduro - Madroño - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Guayaba - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Naranja - Mamey - Iguaraya, entre otros o mezcla de frutas	Todos los días	63 - 397 g	60 g	60 g

Lácteo				
Leche de vaca entera líquida pasteurizada - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta hila) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros	Todos los días	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 20 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 20 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 150 ml Queso: 20 g

Otros componentes para incluir en el ciclo de menú

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)	
		Peso bruto	Peso neto
Bienestarina	Todos los días, para distribuir durante el día, según la necesidad en las diferentes preparaciones y usos en el territorio	15 g	15 g
Ingredientes culinarios naturales (Achiote, Ajo, Aji (todas las variedades), Cilantro, Limón, Pimentón, Cebolla (todas las variedades), Jengibre, Guascas, Orégano, Laurel, Tomillo, Albahaca, Romero, Cardamomo, Curry, Pimienta, Estragón entre otras o mezclas de sazónadores naturales)		3 - 9 g	3 g
Sal		3 g	3 g
Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol - sachá inchi - seje)		14 ml	14 ml
Panela - Azúcar - Miel - Chucula - Chocolate en bolas con panela - Chocolate amargo/negro		6 g	6 g
Agua	1-2 veces por semana o según acuerdos	Se debe garantizar el consumo de 4 a 6 vasos de agua - bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016. Se incluye el agua que hace parte de las preparaciones.	
Harina de maíz - Harina de quinua - Harina de avena - Harina de cebada - Harina de banano - Harina de chontaduro - Harina de achira - Harina de plátano - Harina de ahuyama - Harina de arracacha - Harina de papa - Harina de yuca - Harina de trupillo - Avena en hojuelas - Farina - Cebada Perlada - Cuchuco de cebada o trigo, entre otros o mezcla de estas (se puede incluir en las preparaciones para aumentar consistencia y favorecer la textura grumosa de las preparaciones o para las bebidas a base de cereal)		10 g	10 g

APORTE NUTRICIONAL PARA EL DÍA DE ATENCIÓN												
	Calorías (cal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	927	34,7		34,0		116,2		568	515	8,0	6,6	1500
		LI	LS	LI	LS	LI	LS					
		23,2	46,4	25,8	36,1	115,9	150,6					
RIEN para el grupo de edad 3 años a 5 años 11 meses	1247	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500
		31,2	62,3	34,6	48,5	155,9	202,6	253	700	5,6	2,8	1133
% DE CUBRIMIENTO RIEN	74	111,3	55,6	98,3	70,2	74,6	57,3	224	74	142,2	237,3	132

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018

Los requerimientos nutricionales se calcularon teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 3803 de 2016. El cálculo de los macronutrientes se establece en RDA (Aporte Dietético recomendado) para niñas y niños de seis meses a once meses de edad y en AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes) determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) para mayores de un año de edad. Para los requerimientos de micronutrientes se calculan mediante promedio simple de los valores de referencia de cada nivel de ingesta, para cada micronutriente se indica el valor de UL (Nivel de Ingesta Máxima Tolerable). En niñas y niños de seis meses a once meses de edad se utiliza AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia para vitamina A, calcio y sodio, y EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia para hierro y zinc. Para mayores de un año de edad se utiliza el EAR (Requerimiento Promedio Estimado) como valor de referencia, excepto para el sodio en donde se utiliza el AI (Ingesta Adecuada) como valor de referencia.

CONTROL DE CAMBIOS

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