

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

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 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 según acuerdos previos con la comunidad, optar por 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 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/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/cuajada y kumis/yogur que pueden presentar sello de advertencia de exceso en sodio o exceso en azúcares.
- 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.
- 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

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
Fruta				
Mamey - Copoazú - Arazá - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borojó - Curuba - Feijoá - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Perú nacional - Uchuva - Fresa - Naranja - Sandía - Chontaduro - Pitahaya - Granadilla - Uva nacional - Iguaraya - Tamarindo - Zapote - Corozo, entre otros o mezcla de frutas.	Día de la atención	63 - 397 g	60 g	60 g

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	54	0,8	1,3	9,2	24	16	0,6	0,4	5
RIEN para el grupo de edad 6 a 8 meses 11 meses	652	11,9	30,3	83,3	UL= 600 467	UL= 1500 240	UL= 20 4,7	UL= 5 2,3	UL= 287,0
% DE CUBRIMIENTO RIEN	8	6,9	4,2	11,1	5	7	13,7	16,8	2
RIEN para el grupo de edad 9 a 11 meses 11 meses	723	12,6	30,0	95,0	UL= 600 500	UL= 1500 260	UL= 20 6,9	UL= 5 2,5	UL= 370,0
% DE CUBRIMIENTO RIEN	8	6,5	4,2	9,7	5	6	9,3	15,5	1

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TAC) 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 EAR (Requerimiento Promedio Estimado) para la Proteinay en AI (Ingesta Adecuada) para grasa y carbohidratos en niñas y niños de seis meses a once meses de edad y en AMDR (Rango Acceptable de Distribución de Macronutrientes) determinando el LI (Límite Inferior) y el LS (Límite Superior) en 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 5 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) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades) entre otros o mezcla de estos alimentos. Almohábana - Pandebono - Mantecada - Envuelto - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) - Bollo - Arroz - Maíz, entre otros.	Día de la atención	Tubérculos - Raíz - Plátano: 20 - 37 g Amasijos o similares - Arroz - Maíz: 20 g	20 g	Yuca-Ñame: cocida 17 - 21 g / frita 13 - 15 g Plátano: cocida 19 - 23 g / frita 7 - 11 g Papa: cocida 17 - 10 g / frita 11 - 15 g Arracacha: cocida 17-19 g / frita 6 - 14 g Amasijos o similares: 20 g Arroz: 46-48 g Maíz: 17-18 g
Fruta				
Mamey - Copoazú - Arazá - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borojó - Curuba - Feijoá - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Perú nacional - Uchuva - Fresa - Naranja - Sandía - Chontaduro - Pitahaya - Granadilla - Uva nacional - Iguaraya - Tamarindo - Zapote - Corozo, entre otros o mezcla de frutas.	Día de la atención	63 - 397 g	60 g	60 g
Proteína				
Leche de vaca entera líquida pasteurizada - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta filata) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros . 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	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 200 ml Queso: 30 g Carnes: 25 g Pollo - Gallina: 27 - 42 g Pescados: 27 - 48 g Huevos: 60 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 200 ml Queso: 30 g Carnes: 25 g Pollo - Gallina - Pescados: 25 g Huevos: 54 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 120 ml Queso: 30 g Carnes: 17 - 23 g Pollo - Gallina: 18 - 33 g Pescados: 20 - 33 g Huevo: Cocido 42 - 44 g / Revuelto: 42 - 44 g / Frito: 48 - 50 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	218	7,8		7,2		29,5		100	187	1,2	1,3	129
		LI	LS	LI	LS	LI	LS					
		5,4	10,9	6,0	8,5	27,2	35,4					
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	22	31,5	15,7	21,9	16,4	23,7	18,3	48	37	26,5	51,0	13
RIEN para el grupo de edad 3 a 5 años meses	994	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500
		32,5	65,0	36,1	50,6	162,5	211,3	253	700	5,6	2,8	1200
% DE CUBRIMIENTO RIEN	22	24,1	12,0	20,1	14,3	18,1	14,0	40	27	21,3	45,6	11

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 EAR (Requerimiento Promedio Estimado) para la Proteína en AI (Ingesta Adecuada) para grasa y carbohidratos en 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) en 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: **Mayores de 6 años**

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.	Día de la atención	Tubérculos - Raíz - Plátano: 50 - 90 g Amasijos o similares - Arroz - Maíz: 50 g	50 g	Yuca-Name: cocida 44 - 50 g / frita 34 - 36 g Plátano: cocida 49 - 56 g / frita 19 - 27 g Papa: cocida 44 - 46 g / frita 29 - 36 g Arracacha: cocida 44- 46 g / frita 15 - 46 g Amasijos o similares: 50 g Arroz: 116- 118 g Maíz: 44 - 46 g
Fruta				
Mamey - Copoazú - Arazá - Guanábana - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Borój - Curuba - Feijoá - 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 - Zapote - Corozo, entre otros o mezcla de frutas.	Día de la atención	63 - 397 g	60 g	60 g
Proteína				
Leche de vaca entera líquida pasteurizada - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta filata) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros . 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	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 200 ml Queso: 30 g Carnes: 25 g Pollo - Gallina: 27 - 42 g Pescados: 27 - 48 g Huevos: 60 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 200 ml Queso: 30 g Carnes - Pollo - Gallina - Pescados: 25 g Huevos: 54 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 120 ml Queso: 30 g Carnes: 17 - 23 g Pollo - Gallina: 18 - 33 g Pescados: 20 - 33 g Huevo: Cocido 42 - 44 g / Revuelto: 42 - 44 g / Frito: 48 - 50 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	291	9,6		8,7		42,3		111	207	1,7	1,7	166
		LI	LS	LI	LS	LI	LS					
		7,3	14,6	8,1	11,3	36,4	47,3					
RIEN para el grupo de edad 6 a 8 años 11 meses	1392	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 900	UL= 2500	UL= 40	UL= 12	UL= 1900
		34,8	69,6	38,7	54,1	174,0	226,1	275	800	6,2	3,0	1200
% DE CUBRIMIENTO RIEN	21	27,6	13,8	22,6	16,2	24,3	18,7	40	26	27,5	56,7	14
RIEN para el grupo de edad 9 a 13 años 11 meses	1908	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 1700	UL= 3000	UL= 40	UL= 25	UL= 2200
		47,7	95,4	53,0	74,2	238,4	310,0	433	1100	8,7	5,0	1500
% DE CUBRIMIENTO RIEN	15	20,2	10,1	16,5	11,8	17,8	13,7	26	19	19,6	34,0	11
RIEN para el grupo de edad 14 a 17 años 11 meses	2428	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 2800	UL= 3000	UL= 45	UL= 35	UL= 2300
		60,7	121,4	67,4	94,4	303,5	394,6	558	1100	11,8	8,5	1500
% DE CUBRIMIENTO RIEN	12	15,8	7,9	13,0	9,3	13,9	10,7	20	19	14,5	20,0	11
RIEN para el grupo de edad 18 a 59 años 11 meses	2499	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 3000	UL= 2375	UL= 45	UL= 40	UL= 2300
		87,5	124,9	55,5	97,2	312,3	406,0	563	825	9,8	9,3	1450
% DE CUBRIMIENTO RIEN	12	11,0	7,7	15,7	9,0	13,6	10,4	20	25	17,4	18,3	11
RIEN para el grupo mayor de 60 años	2128	LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 3000	UL= 2000	UL= 45	UL= 37,5	UL= 2300
		74,5	106,4	47,3	82,7	266,0	345,8	563	950	8,3	9,3	1250
% DE CUBRIMIENTO RIEN	14	12,9	9,0	18,5	10,6	15,9	12,2	20	22	20,6	18,3	13
RIEN para el grupo de 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	11	10,2	7,1	14,5	8,3	12,5	9,6	15	26	8,0	17,9	11

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 EAR (Requerimiento Promedio Estimado) para la Proteína en AI (Ingesta Adecuada) para grasa y carbohidratos en 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) en 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.



**PROCESO
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

**DIRECCIÓN DE INFANCIA
DIRECCIÓN DE ADOLESCENCIA Y JUVENTUD**

MINUTA PATRÓN RACIÓN LISTA PARA CONSUMO (RLC)

XX.XX.XX
Versión 1
Página 1 de 3
XX/XX/XXXX
Clasificación de la Información
PÚBLICA

Tipo de complementación alimentaria:

Ración Lista para el Consumo (RLC)

ORIENTACIONES PARA TENER EN CUENTA EN LA TERRITORIALIZACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN

- a. 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, 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.
- b. 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 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. Es posible la inclusión de sopas, jugos y sorbetes acorde a la cultura alimentaria, garantizando la variedad en texturas, sabores, aromas y consistencias.
- c. 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 o aquellas que le modifiquen, sustituyan o adicionen (con excepción del queso y cajada empacado).
- d. Seleccionar diferentes tipos / variedades de frutas y verduras nacionales que se encuentren en cosecha disponibles en el territorio.
- e. 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 ejecutora 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.
- f. 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.
- g. 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.
- h. 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.
- i. 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, según la permanencia en el servicio.
- j. La selección de alimentos, así como la derivación del ciclo de menús y la lista de alimentos para preparar en casa deberá ajustarse de acuerdo con la atención diferencial, teniendo en cuenta la "Guía para el impulso a la soberanía alimentaria por el derecho humano a la alimentación adecuada en las modalidades y servicios del ICBF" y la "Guía técnica del componente de alimentación y nutrición para las personas con discapacidad en el marco de los procesos de atención del ICBF" o aquellas que le modifiquen, sustituyan o adicionen.

Tipo de complementación alimentaria:

Ración Lista para el Consumo (RLC)

Grupo de edad / Ciclo de vida:

Niñas y niños de 6 a 8 años 11 meses

Tiempo de alimentación:

REFRIGERIO

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal				
Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades) - Arroz de pan - Malanga - Batata - Olluco, entre otros o mezcla de estos alimentos. entre otros o mezcla de estos alimentos. Almoháana - Pandebono - Mantecada - Envuelto - Arepa (todas las variedades) - Achiras - Pan (todas las variedades) Bollo, entre otros. Maíz (todas las variedades) - Arroz, entre otros .	Todos los días	Yuca - Ñame - Plátano - Papa - Arracacha: 45-61 g Amasijos o similares: 45 g Maíz: 45 g Arroz: 45g	45 g	Yuca-Ñame: cocida 40-45g / frita 31 - 33g Plátano: cocida 44 - 51 g / frita 20 - 35 g Papa: cocida 44 - 46 g / frita 17 - 24 g Arracacha: cocida 40 - 42 g / frita 13-33 g Amasijos o similares: 45 g Maíz: 39-41 g Arroz: 104- 106 g
Fruta				
Arazá - Guanábana - Asai - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Corozo - Melón - Mora - Papaya - Borojó - Curuba - Feijoá - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol (todas las variedades) - Copoazú - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresia - Sandia - Chontaduro - Pitahaya - Granadilla - Naranja - Mamey - Iguaçay, Tamarindo, entre otros o mezcla de frutas o fruta deshidratada.	Todos los días	Fruta fresca: 74 - 465 g Fruta deshidratada: 25 g	Fruta fresca: 70 g Fruta deshidratada: 25 g	Fruta fresca: 70 g Fruta deshidratada: 25 g
Lácteo				
Leche de vaca entera líquida - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta filata) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros .	Todos los días	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 180 ml Queso: 20 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 180 ml Queso: 20 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 180 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. Frutos secos nacionales.	Todos los días	Carnes: 45 g Pollo - Gallina: 48 - 61 g Pescados: 49 - 87 g Huevos: 60 g Fruto seco: 20 g	Carnes: 45 g Pollo - Gallina: 45 g Pescados: 45g Huevos: 54 g Fruto seco: 20 g	Carnes: 31 - 37 g Pollo - Gallina: 35 - 59 g Pescados: 36 - 58 g Huevos: 43 - 47 g Frutos secos: 20 g

OTROS COMPONENTES PARA INCLUIR EN EL CICLO DE MENÚ

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)	
		Peso bruto	Peso neto
Ingredientes culinarios naturales (Achiote, Ajo, Aji dulce, Aji rojo, Cilantro, Limón, Perejil, Pimentón, Cebolla junca, Cebolla puerro, Jengibre, Guascas, Órgano, Laurel, Tomillo, Albahaca, Romero, Cardamomo, Curry, Pimienta, Estragón entre otros o mezclas de sazonadores naturales)		1 - 0,4 g	0,4 g
Sal		1 g	1 g
Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol)		5 ml	5 ml
Panela - Azúcar - Miel - Chuchula - Chocolate en bolas con panela - Chocolate amargo/negro		6 g	6 g
Agua para consumo adicional a las preparaciones		300 ml	
Harina de maíz - Harina de quinua - Harina de arroz - 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 trufillo - 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	9 g	9 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)
		17,6	18,0	52,8		LI	LS					
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	451	LI	LS	LI	LS	LI	LS	126	214	5,0	2,5	193
RIEN para el grupo de edad 6 años a 8 años	1392	11,3	22,5	12,5	17,5	56,4	73,3					
11 meses		34,8	69,6	38,7	54,1	174,0	226,1	275	800	6,2	3,0	1200,0
% DE CUBRIMIENTO RIEN	32	50,6	25,3	46,6	33,3	30,4	23,4	46	27	80,7	84,4	16

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 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). 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).

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!
Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.



**PROCESO
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

**DIRECCIÓN DE INFANCIA
DIRECCIÓN DE ADOLESCENCIA Y JUVENTUD**

XX.XX.XX
Versión 1
Página 2 de 3
XX/XX/XXXX
Clasificación de la Información
PÚBLICA

MINUTA PATRÓN RACIÓN LISTA PARA CONSUMO (RLC)

Tipo de complementación alimentaria:

Ración Lista para el Consumo (RLC)

Grupo de edad / Ciclo de vida:

Niñas y niños de 9 a 13 años 11 meses

Tiempo de alimentación:

REFRIGERIO

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal				
Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades) - Árbol de pan - Malanga - Batata - Olluco, entre otros o mezcla de estos alimentos. entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todos los días	Yuca - Ñame - Plátano - Papa-Arracacha: 60-109 g Amasijos o similares: 60 g Maíz: 60 g Arroz: 60 g	60 g	Yuca-Ñame: cocida 41- 43g/ frita 41 - 43 g Plátano: cocida 59 - 67 g / frita 23- 32 g Papa: cocida 53 - 55 g / frita 35 - 43 g Arracacha: cocida 53 - 55 g / frita 17- 43 g Amasijos o similares: 60 g Maíz: 52-54 g Arroz: 140-142 g
Fruta				
Arazá - Guanábana - Asaí - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Corozo - Melón - Mora - Papaya - Borojó - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol (todas las variedades) - Copoazu - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Chontaduro - Pitahaya - Granadilla - Naranja - Mamey - Iguaraya, Tamarindo, entre otros o mezcla de frutas o fruta deshidratada.	Todos los días	Fruta fresca: 95 - 597 g Fruta deshidratada: 30 g	Fruta fresca: 90 g Fruta deshidratada: 30 g	Fruta fresca: 90 g Fruta deshidratada: 30 g
Lácteo				
Leche de vaca entera líquida - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta filata) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros .	Todos los días	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), entre otros . Huevo de gallina o codorniz. Frutos secos nacionales.	Todos los días	Carnes: 60 g Pollo - Gallina: 65 - 82 g Pescados: 65 -116 g Huevos: 60 g Fruto seco: 25 g	Carnes: 60 g Pollo - Gallina: 60 g Pescados: 60 g Huevos: 54 g Fruto seco: 25 g	Carnes: 41 - 49 g Pollo - Gallina: 41 - 78 g Pescados: 49 - 77 g Huevos: 43 - 47 g Frutos secos: 25 g

OTROS COMPONENTES PARA INCLUIR EN EL CICLO DE MENÚ

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)	
		Peso bruto	Peso neto
Ingredientes culinarios naturales (Achiote, Ajo, Aji dulce, Aji rojo, Cilantro, Limón, Perejil, Pimentón, Cebolla junca, Cebolla puerro, Jengibre, Guascas, Órgano, Laurel, Tomillo, Albahaca, Romero, Cardamomo, Curry, Piñonita, Estragón entre otros o mezclas de sazonadores naturales)	Según la necesidad en las diferentes preparaciones y usos en el territorio	1 - 0,4 g	0,4 g
Sal		1 g	1 g
Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol)		6 ml	6 ml
Panela - Azúcar - Miel - Chucula - Chocolate en bolas con panela - Chocolate amargo/negro		7 g	7 g
Agua para consumo adicional a las preparaciones		300 ml	
Harina de maíz - Harina de quinua - Harina de arroz - 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 trigo - 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

APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	575	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)					
		23,4		23,3		65,6											
		LI	LS	LI	LS	LI	LS										
RIEN para el grupo de edad 9 años a 13 años 11 meses	1908	14,4	28,8	16,0	22,4	71,9	93,5	168	295	6,2	3,3	275					
% DE CUBRIMIENTO RIEN		LI	LS	LI	LS	LI	LS	UL= 1700	UL= 3000	UL= 40	UL= 25	UL= 2200					
		47,7	95,4	53,0	74,2	238,4	310,0	433	1100	8,7	5,0	1500,0					
		49,1	24,6	44,0	31,4	27,5	21,2	39	27	71,4	66,7	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 AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macro nutrientes) 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). 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).



**PROCESO
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

**DIRECCIÓN DE INFANCIA
DIRECCIÓN DE ADOLESCENCIA Y JUVENTUD**

XX.XX.XX
Versión 1
Página 3 de 3
XX/XX/XXXX
Clasificación de la Información
PÚBLICA

MINUTA PATRÓN RACIÓN LISTA PARA CONSUMO (RLC)

Tipo de complementación alimentaria:

Ración Lista para el Consumo (RLC)

Grupo de edad / Ciclo de vida:

Adolescentes de 14 a 17 años 11 meses - Persona mayor de 18 años

Tiempo de alimentación:

REFRIGERIO

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)		
		Peso bruto	Peso neto	Peso servido
Tubérculos - Raíz - Plátano - Amasijos - Cereal				
Yuca (todas las variedades) - Ñame (todas las variedades) - Arracacha - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades) - Árbol de pan - Malanga - Batata - Olluco, entre otros o mezcla de estos alimentos, entre otros o mezcla de estos alimentos.	Todos los días	Yuca - Ñame - Plátano - Papa - Arracacha: 70-128 g Amasijos o similares: 70 g Maíz: 70 g Arroz: 70 g	70 g	Yuca-Ñame: cocida 62 -70 g / frita 48 -50g Plátano: cocida 69 - 71 g / frita 27 - 37 g Papa: cocida 44 - 46 g / frita 41 - 50 g Arracacha: cocida 62 - 64g /frita 20 -50 g Amasijos o similares: 70 g Maíz: 61-63 g Arroz: 163 -165 g
Fruta				
Arañá - Guanábana - Asai - Guayaba - Gulupa - Maracuyá - Corozo - Melón - Mora - Papaya - Borojó - Curuba - Feijoa - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol (todas las variedades) - Copoazu - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Uchuva - Fresa - Sandía - Chontaduro - Pitahaya - Granadilla - Naranja - Maméy - Iguaraya, Tamarindo, entre otros o mezcla de frutas o fruta deshidratada.	Todos los días	Fruta fresca: 116 - 730 g Fruta deshidratada: 35 g	Fruta fresca: 110 g Fruta deshidratada: 35 g	Fruta fresca: 110 g Fruta deshidratada: 35 g
Lácteo				
Leche de vaca entera líquida - Queso (campesino - doble crema - costeño - mozzarella - pasta filata) - Cuajada - Kumis - Yogurth, entre otros .	Todos los días	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 220 ml Queso: 35 g	Leche líquida - Kumis - Yogurth: 220 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), entre otros . Huevo de gallina o codorniz. Frutos secos nacionales.	Todos los días	Carnes: 70 g Pollo - Gallina: 75 - 96 g Pescados: 76 -134 g Huevos: 60 g Fruto seco: 30 g	Carnes: 70 g Pollo - Gallina: 70 g Pescados: 70 g Huevos: 54 g Fruto seco: 30 g	Carnes: 48 - 57 g Pollo - Gallina: 48 - 91 g Pescados: 57 - 90 g Huevos: 43 - 47 g Frutos secos: 30 g

OTROS COMPONENTES PARA INCLUIR EN EL CICLO DE MENÚ

Componente / Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos (g) - mililitros (ml)	
		Peso bruto	Peso neto
Ingredientes culinarios naturales (Achiote, Ajo, Ají dulce, Ají rojo, Cilantro, Limón, Perejil, Pimentón, Cebolla juncosa, Cebolla puerro, Jengibre, Guascas, Órgano, Laurel, Tomillo, Albahaca, Romero, Cardamomo, Curry, Pimienta, Estragón entre otros o mezclas de sazonadores naturales)		1 - 0,4 g	0,4 g
Sal		1 g	1 g
Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol)		7 ml	7 ml
Panela - Azúcar - Miel - Chucula - Chocolate en bolas con panela - Chocolate amargo/negro		8 g	8 g
Agua para consumo adicional a las preparaciones		300 ml	
Harina de maíz - Harina de quinua - Harina de arroz - 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 trufillo - 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	655	26,2	26,3	75,6	184	318	7,2	3,8	298
		LI LI	LS LS	LI LS					
		16,4	32,8	18,2	25,5	81,9	106,5		
RIEN para el grupo de edad 14 años a 17 años 11 meses	2428	60,7	121,4	67,4	94,4	303,5	394,6	558	UL= 2800 UL= 3000 UL= 45 UL= 35 UL= 2300
% DE CUBRIMIENTO RIEN	27	43,2	21,6	38,9	27,8	24,9	19,2	33	29 60,9 44,6 20
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	655	26,2	26,3	75,6	184	318	7,2	3,8	298
		LI LI	LS LS	LI LS					
		22,9	32,7	14,5	25,5	81,8	106,4		
RIEN para Persona mayor 18 años	2499	87,5	124,9	55,5	97,2	312,3	406,0	563	UL= 3000 UL= 2500 UL= 45 UL= 40 UL= 2300
% DE CUBRIMIENTO RIEN	26	30,0	21,0	47,3	27,0	24,2	18,6	33	40 69,1 40,8 20

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 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). 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).

OLLA COMUNITARIA:

Para el ICBF, la olla comunitaria es una estrategia que busca promover la alimentación como espacio de encuentro social e intergeneracional en los encuentros grupales con las familias; es un momento que favorece la conformación y el fortalecimiento de redes sociales y comunitarias, en tanto vincula a distintos individuos en torno a un fin común.

La olla comunitaria permite que alrededor de ella se incentive la organización y el reconocimiento de cada uno de los miembros del grupo, y la identificación y el desarrollo de sus capacidades para ponerlas al servicio de los otros. Es un intercambio que fortalece la cohesión comunitaria al ser una oportunidad para relacionarse y compartir de manera comunitaria.

Es una oportunidad para el empoderamiento local, pues permite que un grupo se sienta capaz de gestionar de manera autónoma un proceso. Sin embargo, en atención a que la olla comunitaria no tiene como premisa el cumplimiento de un aporte nutricional determinado, ésta en sí misma, no es una forma de ración mediante la cual se pueda realizar el suministro de la complementación alimentaria de manera permanente.

Por lo tanto, en los encuentros comunitarios, acorde a lo descrito en la **Tabla 2. TIPOS DE ENCUENTROS MODALIDADES / ESTRATEGIAS MISIONALES**, y previo acuerdo de la preparación o preparaciones con la comunidad para la olla comunitaria, el contratista debe garantizar la entrega de los insumos acorde a la solicitud del ICBF; los alimentos a entregar por parte del contratista son:

Tabla 1 – Alimentos Olla Comunitaria

GRUPOS Y SUBGRUPOS DE ALIMENTOS	Cantidad total por persona/por olla comunitaria programada
CEREALES	25 gramos
RAICES/ TUBERCULOS/P LÁTANOS	150 gramos
FRUTA	120 gramos
VERDURA	60 gramos
CARNES/ HUEVOS/ LEGUMINOSAS/ FRUTOS SECOS	120 gramos

Nota: Cada olla comunitaria está proyectada para 75 personas (25 participantes, 25 familiares y máximo 25 personas de la comunidad)

La Olla Comunitaria se realiza en los Encuentros Comunitarios de las Modalidades de Atención de las Direcciones de Protección, Infancia, Adolescencia y Juventud.

Tipo de alimentación:

Ración Familiar Para Preparar - Sin Bienestarina

ORIENTACIONES PARA TENER EN CUENTA EN LA TERRITORIALIZACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN

- a. 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, 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.
- b. 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 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. Es posible la inclusión de sopas, jugos y sorbetes acorde a la cultura alimentaria, garantizando la variedad en texturas, sabores, aromas y consistencias.
- c. 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 o aquellas que le modifiquen, sustituyan o adicionen (con excepción del queso y cuajada empacado).
- d. Seleccionar diferentes tipos / variedades de frutas y verduras nacionales que se encuentren en cosecha disponibles en el territorio.
- e. 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 ejecutora 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.
- f. 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.
- g. 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, según la permanencia en el servicio.
- h. La selección de alimentos, así como la derivación del ciclo de menús y la lista de alimentos para preparar en casa deberá ajustarse de acuerdo con la atención diferencial, teniendo en cuenta la "Guía para el impulso a la soberanía alimentaria por el derecho humano a la alimentación adecuada en las modalidades y servicios del ICBF" y la "Guía técnica del componente de alimentación y nutrición para las personas con discapacidad en el marco de los procesos de atención del ICBF" o aquellas que le modifiquen, sustituyan o adicionen.

Tipo de alimentación:

Ración Familiar Para Preparar - Sin Bienestarina
Usuario principal niña - niño de 6 a 8 años 11 meses

Componente	Alimento	Cantidad en peso bruto mensual
Cereal	Maíz (todas las variedades) - Pasta - Arroz, entre otras.	5 Kg
	Avena en hojuelas - Quinua grano - Fécula de maíz - Harina de maíz - Harina de Yuca - Harina de plátano - Harina de ahuyama - Harina de arracacha - Harina de papa - Harina de avena - Harina de quinua - Harina de chontaduro - Harina de achira - Cebada - Cuchuco de trigo - Cuchuco de cebada, entre otras.	1 Kg
Tubérculo - Raíz - Plátano*	Ñame - Arbol de pan - Yuca (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades) - Majua - Olluco, entre otros.	2 Kg
Fruta*	Corozó - Arazá - Asaí - Guanábana - Copoazú - Badea - Mangostino - Zapote - Higo - Guayaba - Guama - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoá - Lulo - Manga - Piña - Tomate de árbol (todas las variedades) - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banano (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Fresa - Naranja - Sandía - Chontaduro - Granadilla - Uchuva - Pitahaya - Uva nacional, entre otras.	2 Kg
Verdura*	Colinabo - Ruibarbo - Champiñón - Zapallo - Guatilla - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas la variedades) - Pimentón - Tomate (todas la variedades) - Frijol verde - Arveja verde - Haba verde - Chachafruto, entre otros.	1,5 Kg
Lácteo	Leche de vaca entera líquida pasteurizada.	12 L
	Queso (campesino - doblecrema - pasta hilada - mozzarella - costeño) - Cuajada, entre otros.	125 g
Huevo	Huevo de gallina AA entre otros.	1 cubeta (30 unidades por 60 g c/u)
Leguminosa	Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca entre otros.	2 Kg
Grasa	Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol)	1 L
Azúcar	Panela - Chucula - Chocolate en bolas con panela - Chocolate amargo - negro - Miel	1 Lb

*Para la entrega de tubérculos, raíces o plátanos - frutas - verduras, se debe garantizar mínimo dos (2) variedades que se encuentren en cosecha, disponibles en el territorio y que sean de producción nacional.

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	1789	56,2		61,3	239,0	402	640	11,6	8,4	304
RIEN para el grupo de edad 1 a 5 años 11 meses	1120	LI	LS	LI	LS	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500
		28,0	56,0	33,9	46,3	140,0	182,1	236	620	5,2
% DE CUBRIMIENTO	40	50,9	25,4	45,8	33,5	43,3	33,3	43	26	56,7
RIEN para el grupo de edad 6 a 8 años	1392	LI	LS	LI	LS	UL= 900	UL= 2500	UL= 40	UL= 12	UL= 1900
		34,8	69,6	38,7	54,1	174,0	226,1	275	800	6,2
% DE CUBRIMIENTO	48	60,6	30,3	59,4	42,4	51,5	39,6	55	30	70,3
RIEN para mujer el grupo de edad 18 a 29 años	2322	LI	LS	LI	LS	UL= 3000	UL= 2500	UL= 45	UL= 40	UL= 2300
		81,3	116,1	51,6	90,3	290,3	377,4	500	800	11,7
% DE CUBRIMIENTO	14	12,8	9,0	22,0	12,6	15,3	11,7	15	15	18,4
RIEN para hombre el grupo de edad de 30 a 60 años	2678	LI	LS	LI	LS	UL= 3000	UL= 2000	UL= 45	UL= 40	UL= 2300
		93,7	133,9	59,5	104,1	334,7	435,1	625	800	9,0
% DE CUBRIMIENTO	12	11,1	7,8	19,1	10,9	13,2	10,2	12	15	24,0
										13,0
										4

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 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). 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).



**PROCESO
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

DIRECCIÓN DE INFANCIA

DIRECCIÓN DE ADOLESCENCIA Y JUVENTUD

MINUTA PATRÓN RACIÓN FAMILIAR PARA PREPARAR

XX.XX.XX
Versión 1
Página 2 de 3
XX/XX/XXXX
Clasificación de la Información
PÚBLICA

Tipo de alimentación:

Ración Familiar Para Preparar - Sin Bienestarina
Usuario principal niña - niño de 9 a 13 años 11 meses

Componente	Alimento	Cantidad en peso bruto mensual
Cereal	Maíz (todas las variedades) - Pasta - Arroz, entre otras.	5,5 Kg
	Avena en hojuelas - Quinua grano - Fécula de maíz - Harina de maíz - Harina de Yuca - Harina de plátano - Harina de ahuyama - Harina de arracacha - Harina de papa - Harina de avena - Harina de quinua - Harina de chontaduro - Harina de achira - Cebada - Cuchuco de trigo - Cuchuco de cebada, entre otras.	1,5 Kg
Tubérculo - Raíz - Plátano*	Ñame - Arbol de pan - Yuca (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades) - Majua - Olluco, entre otros.	2,5 Kg
Fruta*	Corozó - Arazá - Asaí - Guanábana - Copoazú - Badea - Mangostino - Zapote - Higo - Guayaba - Guama - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoá - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol (todas las variedades) - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banana (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Fresa - Naranja - Sandia - Chontaduro - Granadilla - Uchuva - Pitahaya - Uva nacional, entre otras.	2,5 Kg
Verdura*	Colinabo - Ruibarbo - Champiñón - Zapallo - Guatilla - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas la variedades) - Pimentón - Tomate (todas las variedades) - Frijol verde - Arveja verde - Haba verde - Chachafrito, entre otros.	2,5 Kg
Lácteo	Leche de vaca entera líquida pasteurizada.	12 L
	Queso (campesino - doblecrema - pasta hilada - mozzarella - costeño) - Cuajada, entre otros.	125 g
Huevo	Huevo de gallina AA entre otros.	1 cubeta (30 unidades por 60 g c/u)
Leguminosa	Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca entre otros.	2 Kg
Grasa	Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol)	1 L
Azúcar	Panela - Chucula - Chocolate en bolas con panela - Chocolate amargo - negro - Miel	1 Lb

*Para la entrega de tubérculos, raíces o plátanos - frutas - verduras, se debe garantizar mínimo dos (2) variedades que se encuentren en cosecha, disponibles en el territorio y que sean de producción nacional.

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	1945	59,9	62,2	271,1	474	659	12,8	9,0	315
RIEN para el grupo de edad 1 a 5 años 11 meses	1120	LI LS 28,0 56,0	LI LS 33,9 46,3	LI LS 140,0 182,1	UL= 600 236	UL= 2500 620	UL= 40 5,2	UL= 7 2,7	UL= 1500 1080
% DE CUBRIMIENTO	40	49,3 24,6	42,3 30,9	44,6 34,3	46	24	56,8	77,0	7
RIEN para el grupo de edad 9 a 13 años	1908	LI LS 47,7 95,4	LI LS 53,0 74,2	LI LS 238,4 310,0	UL= 1700 433	UL= 3000 1100	UL= 40 8,7	UL= 25 5,0	UL= 2200 1500
% DE CUBRIMIENTO	47	58,1 29,0	54,3 38,8	52,6 40,4	51	28	68,1	83,4	10
RIEN para mujer el grupo de edad 18 a 29 años	2322	LI LS 81,3 116,1	LI LS 51,6 90,3	LI LS 290,3 377,4	UL= 3000 500	UL= 2500 800	UL= 45 11,7	UL= 40 6,5	UL= 2300 1500
% DE CUBRIMIENTO	13	11,5 8,0	18,7 10,7	14,5 11,2	15	13	17,0	21,6	3
RIEN para hombre el grupo de edad de 30 a 60 años	2678	LI LS 93,7 133,9	LI LS 59,5 104,1	LI LS 334,7 435,1	UL= 3000 625	UL= 2000 800	UL= 45 9,0	UL= 40 12,0	UL= 2300 1300
% DE CUBRIMIENTO	11	9,7 6,8	15,8 9,0	12,3 9,4	12	12	21,6	11,4	4

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 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). 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).



**PROCESO
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

DIRECCIÓN DE INFANCIA

DIRECCIÓN DE ADOLESCENCIA Y JUVENTUD

MINUTA PATRÓN RACIÓN FAMILIAR PARA PREPARAR

XX.XX.XX
Versión 1
Página 3 de 3
XX/XX/XXXX
Clasificación de la Información
PÚBLICA

Tipo de alimentación:

**Ración Familiar Para Preparar - Sin Bienestarina
Usuario principal niña - niño de 14 a 17 años 11 meses**

Componente	Alimento	Cantidad en peso bruto mensual
Cereal	Maíz (todas las variedades) - Pasta - Arroz, entre otras.	6,5 Kg
	Avena en hojuelas - Quinua grano - Fécula de maíz - Harina de maíz - Harina de Yuca - Harina de plátano - Harina de ahuyama - Harina de arracacha - Harina de papa - Harina de avena - Harina de quinua - Harina de chontaduro - Harina de achira - Cebada - Cuchuco de trigo - Cuchuco de cebada, entre otras.	1,5 Kg
Tubérculo - Raíz - Plátano*	Ñame - Arbol de pan - Yuca (todas las variedades) - Arracacha (todas las variedades) - Papa (todas las variedades) - Plátano (todas las variedades) - Majua - Olluco, entre otros.	3 Kg
Fruta*	Corozó - Arazá - Asaí - Guanábana - Copoazú - Badea - Mangostino - Zapote - Higo - Guayaba - Guama - Gulupa - Maracuyá - Melón - Mora - Papaya - Curuba - Feijoá - Lulo - Mango - Piña - Tomate de árbol (todas las variedades) - Toronja - Mandarina - Manzana nacional - Banana (todas las variedades) - Ciruela nacional - Durazno nacional - Pera nacional - Fresa - Naranja - Sandia - Chontaduro - Granadilla - Uchuva - Pitahaya - Uva nacional, entre otras.	3 Kg
Verdura*	Colinabo - Ruibarbo - Champiñón - Zapallo - Guatilla - Zanahoria - Acelga - Ahuyama - Apio - Cebolla (todas las variedades) - Habichuela - Rábano - Remolacha - Coliflor - Repollo - Berenjena - Brócoli - Calabaza - Espinaca - Lechuga (todas las variedades) - Pepino (todas la variedades) - Pimentón - Tomate (todas las variedades) - Frijol verde - Arveja verde - Haba verde - Chachafrito, entre otros.	3 Kg
Lácteo	Leche de vaca entera líquida pasteurizada.	12 L
	Queso (campesino - doblecrema - pasta hilada - mozzarella - costeño) - Cuajada, entre otros.	250 g
Huevo	Huevo de gallina AA entre otros.	1 ½ cubetas (45 unidades por 60 g c/u)
Leguminosa	Frijol (todas las variedades de producción nacional) - Lenteja - Garbanzo - Arveja seca - Haba seca entre otros.	2,5 Kg
Grasa	Aceite de una sola fuente vegetal (soya - maíz - girasol)	1 L
Azúcar	Panela - Chucula - Chocolate en bolas con panela - Chocolate amargo - negro - Miel	1 Lb

*Para la entrega de tubérculos, raíces o plátanos - frutas - verduras, se debe garantizar mínimo dos (2) variedades que se encuentren en cosecha, disponibles en el territorio y que sean de producción nacional.

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	2211	70,8	66,3	311,9	558	701	15,4	10,6	366
RIEN para el grupo de edad 1 a 5 años 11 meses	1120	LI LS 28,0 56,0	LI LS 33,9 46,3	LI LS 140,0 182,1	UL= 600 236	UL= 2500 620	UL= 40 5,2	UL= 7 2,7	UL= 1500 1080
% DE CUBRIMIENTO	40	51,2 25,6	39,7 29,0	45,1 34,7	48 23	59,9 79,7			
RIEN para el grupo de edad 14 a 17 años	2428	LI LS 60,7 121,4	LI LS 67,4 94,4	LI LS 303,5 394,6	UL= 2800 558	UL= 3000 1100	UL= 45 11,8	UL= 35 8,5	UL= 2300 1500
% DE CUBRIMIENTO	47	60,2 30,1	50,8 36,3	53,0 40,8	52 33	67,6 64,5			
RIEN para mujer el grupo de edad 18 a 29 años	2322	LI LS 81,3 116,1	LI LS 51,6 90,3	LI LS 290,3 377,4	UL= 3000 500	UL= 2500 800	UL= 45 11,7	UL= 40 6,5	UL= 2300 1500
% DE CUBRIMIENTO	13	11,9 8,3	17,5 10,0	14,7 11,3	15 12	18,0 22,3			
RIEN para hombre el grupo de edad de 30 a 60 años	2678	LI LS 93,7 133,9	LI LS 59,5 104,1	LI LS 334,7 435,1	UL= 3000 625	UL= 2000 800	UL= 45 9,0	UL= 40 12,0	UL= 2300 1300
% DE CUBRIMIENTO	12	11,0 7,7	16,2 9,2	13,5 10,4	13 13	24,8 12,8			

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 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). 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).