

COMUNICACIÓN OFICIAL

PROGRAMA ADULTO MAYOR - HOGAR DE BIENESTAR PARA LA TERCERA EDAD

MINUTA PATRÓN DESAYUNO

COMPONENTE	GRUPO ALIMENTO	FRECUENCIA	P.BRUTO	P.NETO	P.SERVIDO
BEBIDA	LACTEOS				
	Leche en polvo	Ofrecer directamente o como adición en la preparación DIARIA	13 g	13 g	
	Leche entera pasteurizada		100 cc	100 cc	200cc
PROTEICO	CARNES - HUEVOS - QUESOS				
	Carne Roja	Diario	65 g	65 g	50 g
	Carne blanca	Diario	65 g	65 g	55 g
	Hígado	Diario	70 g	70 g	50 g
	Huevo	Diario	55 g	50 g	50 g
	Queso campesino o cuajada	Diario	40g	40g	40 g
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREAL ACOMPAÑANTE				
	Galletas/tostadas	Diario	25g	25g	25g
	Pan, torta, mogolla	Diario	80g	80g	80g
	Pan tajado	Diario	25g	25g	25g
	Buñuelo	Diario	80g	80g	80g
	Arepa con queso	Diario	100g	100g	100g
	Envuelto/ tungo	Diario	70g	70g	70g
	Papa	Diario	75 g	68 g	68 g
	Plátano	Diario	90g	65g	65 g
	Arroz	1-2 veces/semanal	20 g	20 g	42 g
	Pastas	1-2 veces/semanal	20 g	20 g	38 g
	Avena o trigo o maíz o cebada	1-2 veces/semanal	12 g	12 g	210 cc
FRUTA	FRUTAS ENTERA - JUGO				
	Porción fruta entera	Diario	DEPENDE DE LA FRUTA	120g	120g
	Fruta jugo	Diario		60 - 70 g	200cc
GRASAS	GRASAS				
	Aceite- mantequilla	Semanal	15-25g	15-25g	
AZÚCARES	AZÚCARES				
	Azúcares, panela, chocolate	Semanal	30-40g	30-40g	

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL MINUTA PATRÓN

ITEM	Kcal	Proteína (g)	Lípidos (g)	CHO (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)
TOTAL DIARIO MINUTA PATRÓN REFRIGERIO	468	21.5	14.6	60.5	261.3	4.2
RECOMENDACIONES DIARIAS	2317	98.5	72.1	318.6	950	8
% ADECUACIÓN	20%	22%	20%	19%	28%	53%

Fuente: Recomendaciones de ingesta de Energía y Nutrientes - RIEN, para la población Colombiana, Ministerio de Salud y Protección Social, Resolución 3803 de 2016. Tabla de Composición de Alimentos Colombiano, ICBF 2018.

OBSERVACIONES:

** Ciclo de minutas, comprende 20 menús variados entre sí.

** Tener en cuenta las fechas especiales de festividades nacionales o regionales (ejemplo semana santa, amor y amistad, día del padre, día de la madre, entre otras), para planear menús atractivos que cumplan los requerimientos nutricionales de la minuta patrón establecida para el grupo etareo de adultos mayores.

**La inclusión de condimentos depende de los hábitos alimentarios de la región y su inclusión, no genera gran impacto en el aporte nutricional; aun así, deben tenerse en cuenta para la programación de alimentos.

Zayde Margarita B

ZAYDE MARGARITA BECERRA CASTRO

REG 3855-05 MND 03345

COMUNICACIÓN OFICIAL

PROGRAMA ADULTO MAYOR - HOGAR DE BIENESTAR PARA LA TERCERA EDAD

MINUTA PATRÓN REFRIGERIO MAÑANA

COMPONENTE	GRUPO ALIMENTO	FRECUENCIA	P.BRUTO	P.NETO	P.SERVIDO
BEBIDA	LACTEOS				
	Leche en polvo	Ofrecer directamente o como adición en la preparación	13 g	13 g	
	Leche entera pasteurizada	5 VECES POR SEMANA	150cc	150cc	150cc
	Yogurth o kumis	1 vez/semana	150cc	150cc	40cc
	Queso	1 vez/semana	40cc	40cc	40cc
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREAL ACOMPAÑANTE				
	Galletas/tostadas	Diario	25g	25g	25g
	Pan, torta, mogolla	Diario	60g	60g	60g
	Pan tajado	Diario	25g	25g	25g
	Buñuelo	Diario	70g	70g	70g
	Arepa con queso	Diario	100g	100g	100g
	Envuelto/ tungo	Diario	70g	70g	70g
	Ponqué	Diario	60g	60g	60g
	Sandwich	Diario	90g	65g	65g
	Arroz	Diario	20g	20g	42g
	Emparedado	Diario	90g	90g	90g
	Avena o trigo o maíz o cebada	Diario	12g	12g	210cc
FRUTA	FRUTAS ENTERA - JUGO				
	Porción fruta entera	3 veces/semana	DEPENDE DE LA FRUTA	120g	120g
	Fruta jugo	4 veces/semana		60 - 80 g	200cc
GRASAS	GRASAS				
	Aceite- mantequilla	Semanal	15-25g	15-25g	
AZÚCARES	AZÚCARES				
	Azúcares, panela, chocolate	Semanal	30-40g	30-40g	

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL MINUTA PATRÓN

ITEM	Kcal	Proteína (g)	Lípidos (g)	CHO (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)
TOTAL DIARIO MINUTA PATRÓN REFRIGERIO	303	11.2	9.6	49.0	259.3	1.7
RECOMENDACIONES DIARIAS	2317	98.5	72.1	318.6	950	8
% ADECUACIÓN	13%	11%	13%	15%	27%	21%

Fuente: Recomendaciones de ingesta de Energía y Nutrientes - RIEN, para la población Colombiana, Ministerio de Salud y Protección Social, Resolución 3803 de 2016. Tabla de Composición de Alimentos Colombiano, ICBF 2018.

OBSERVACIONES:

** Ciclo de minutas, comprende 20 menús variados entre sí.

** Tener en cuenta las fechas especiales de festividades nacionales o regionales (ejemplo semana santa, amor y amistad, día del padre, día de la madre, entre otras), para planear menús atractivos que cumplan los requerimientos nutricionales de la minuta patrón establecida para el grupo etareo de adultos mayores.

**La inclusión de condimentos depende de los hábitos alimentarios de la región y su inclusión, no genera gran impacto en el aporte nutricional; aun así, deben tenerse en cuenta para la programación de alimentos.

Zayde Margarita

ZAYDE MARGARITA BECERRA CASTRO

REG 3855-05 MND 03345

COMUNICACIÓN OFICIAL

PROGRAMA ADULTO MAYOR - HOGAR DE BIENESTAR PARA LA TERCERA EDAD

MINUTA PATRÓN ALMUERZO

COMPONENTE	GRUPO ALIMENTO	FRECUENCIA	P.BRUTO	P.NETO	P.SERVIDO
SOPA O CREMA	SOPA O CREMA				
	Verduras	Diario	25-40g	35g	250cc
	Cereales	Diario	10g	10g	
	Leguminosa	Diario	5g	5g	
	Raíces, tubérculos y plátanos	Diario	25-55g	25g	
ALIMENTO PROTEICO	CARNES, HUEVO, LEGUMINOSAS				
	Carne roja	3 veces/semana	100g	100g	65g
	Carne blanca	4 veces/semana	80-145g	80-145g	80g pechuga 100g pierna con hueso
	Pescado	2 veces/ciclo	90g	90g	90g
	Leguminosa	2 veces/semana	30g	30g	80g
CEREAL	CEREAL				
	Arroz	6 veces/semana	40g	40g	90g
	Pasta	1 vez/semana	35g	35g	80g
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL				
	Plátano verde o maduro	Diario	140g	70g	70g
	Papa, yuca, ñame, arracacha	Diario	100g	70g	70g
	Arepa	Diario	90g	90g	90g
VERDURA FRÍA O CALIENTE	HORTALIZAS Y VERDURAS				
	Verdura	Diario	Depende de la verdura	60g	60g
JUGO	FRUTA				
	Fruta en jugo	Diario	Depende de la fruta	60-80g	200cc
AZÚCARES	AZÚCARES				
	Azúcar o panela	Total semanal	8-10g	8-10g	
GRASAS	GRASA				

COMPONENTE	GRUPO ALIMENTO	FRECUENCIA	P.BRUTO	P.NETO	P.SERVIDO
	Aceite vegetal	Total semanal	7-10g	7-10g	

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL MINUTA PATRÓN

ITEM	Kcal	Proteína (g)	Lípidos (g)	CHO (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)
TOTAL DIARIO MINUTA PATRÓN ALMUERZO	611	23.5	13.9	93.6	132.5	5.4
RECOMENDACIONES DIARIAS	2317	98.5	72.1	318.6	950	8
% ADECUACIÓN	26%	24%	19%	29%	14%	68%

Fuente: Recomendaciones de ingesta de Energía y Nutrientes - RIEN, para la población Colombiana, Ministerio de Salud y Protección Social, Resolución 3803 de 2016. Tabla de Composición de Alimentos Colombiano, ICBF 2018.

OBSERVACIONES:

** Ciclo de minutas, comprende 20 menús variados entre sí.

** Tener en cuenta las fechas especiales de festividades nacionales o regionales (ejemplo semana santa, amor y amistad, día del padre, día de la madre, entre otras), para planear menús atractivos que cumplan los requerimientos nutricionales de la minuta patrón establecida para el grupo etareo de adultos mayores.

**La inclusión de condimentos depende de los hábitos alimentarios de la región y su inclusión, no genera gran impacto en el aporte nutricional; aun así, deben tenerse en cuenta para la programación de alimentos.

Zayde Margarita B

ZAYDE MARGARITA BECERRA CASTRO

REG 3855-05 MND 03345

COMUNICACIÓN OFICIAL

PROGRAMA ADULTO MAYOR - HOGAR DE BIENESTAR PARA LA TERCERA EDAD

MINUTA PATRÓN REFRIGERIO TARDE

COMPONENTE	GRUPO ALIMENTO	FRECUENCIA	P.BRUTO	P.NETO	P.SERVIDO
BEBIDA	LACTEOS				
	Leche en polvo	Ofrecer directamente o como adición en la preparación	13 g	13 g	
	Leche entera pasteurizada	5 VECES POR SEMANA	150cc	150cc	150cc
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREAL ACOMPAÑANTE				
	Galletas/tostadas	Diario	25g	25g	25g
	Pan, torta, mogolla	Diario	60g	60g	60g
	Pan tajado	Diario	25g	25g	25g
	Buñuelo	Diario	70g	70g	70g
	Arepa con queso	Diario	100g	100g	100g
	Envuelto/ tungo	Diario	70g	70g	70g
	Ponqué	Diario	60 g	60g	60g
	Sandwich	Diario	90 g	65 g	65g
	Arroz	Diario	20 g	20 g	42 g
	Emparedado	Diario	90 g	90 g	90 g
	Avena o trigo o maíz o cebada	Diario	12 g	12 g	210cc
FRUTA	FRUTAS ENTERA - JUGO				
	Porción fruta entera	3 veces/semana	DEPENDE DE LA FRUTA	120g	120g
	Fruta jugo	4 veces/semana		60 - 80 g	200cc
GRASAS	GRASAS				
	Aceite- mantequilla	Semanal	15-25g	15-25g	
AZÚCARES	AZÚCARES				
	Azúcares, panela, chocolate	Semanal	30-40g	30-40g	

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL MINUTA PATRÓN

ITEM	Kcal	Proteína (g)	Lípidos (g)	CHO (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)
TOTAL DIARIO MINUTA PATRÓN REFRIGERIO	261	9.3	7.5	44.6	177.2	1.6
RECOMENDACIONES DIARIAS	2317	98.5	72.1	318.6	950	8
% ADECUACIÓN	11%	9%	10%	14%	19%	20%

Fuente: Recomendaciones de ingesta de Energía y Nutrientes - RIEN, para la población Colombiana, Ministerio de Salud y Protección Social, Resolución 3803 de 2016. Tabla de Composición de Alimentos Colombiano, ICBF 2018.

OBSERVACIONES:

** Ciclo de minutas, comprende 20 menús variados entre sí.

** Tener en cuenta las fechas especiales de festividades nacionales o regionales (ejemplo semana santa, amor y amistad, día del padre, día de la madre, entre otras), para planear menús atractivos que cumplan los requerimientos nutricionales de la minuta patrón establecida para el grupo etareo de adultos mayores.

**La inclusión de condimentos depende de los hábitos alimentarios de la región y su inclusión, no genera gran impacto en el aporte nutricional; aun así, deben tenerse en cuenta para la programación de alimentos.

Zayde Margarita

ZAYDE MARGARITA BECERRA CASTRO

REG 3855-05 MND 03345

COMUNICACIÓN OFICIAL

PROGRAMA ADULTO MAYOR - HOGAR DE BIENESTAR PARA LA TERCERA EDAD

MINUTA PATRÓN CENA

COMPONENTE	GRUPO ALIMENTO	FRECUENCIA	P.BRUTO	P.NETO	P.SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	CARNES, HUEVO, LEGUMINOSAS				
	Carne roja	3 veces/semana	100g	100g	65g
	Carne blanca	4 veces/semana	80-145g	80-145g	80g pechuga 100g pierna con hueso
	Huevo	1 vez/semana	55g	50g	50g
	Pescado	2 veces/ciclo	90g	90g	90g
	Leguminosa	1 vez/semana	30g	30g	80g
CEREAL	CEREAL				
	Arroz	6 veces/semana	40g	40g	90g
	Pasta	1 vez/semana	35g	35g	80g
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL				
	Plátano verde o maduro	Diario	140g	70g	70g
	Papa, yuca, ñame, arracacha	Diario	100g	70g	70g
	Arepa	Diario	90g	90g	90g
VERDURA FRÍA O CALIENTE	HORTALIZAS Y VERDURAS				
	Verdura	Diario	Depende de la verdura	60g	60g
JUGO	FRUTA				
	Fruta en jugo	Diario	Depende de la fruta	60-80g	200cc
AZÚCARES	AZÚCARES				
	Azúcar o panela	Total semanal	8-10g	8-10g	
GRASAS	GRASA				
	Aceite vegetal	Total semanal	7-10g	7-10g	

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL MINUTA PATRÓN

ITEM	Kcal	Proteína (g)	Lípidos (g)	CHO (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)
TOTAL DIARIO MINUTA PATRÓN ALMUERZO	538	18.8	16.4	73.3	67.6	4.1
RECOMENDACIONES DIARIAS	2317	98.5	72.1	318.6	950	8
% ADECUACIÓN	23%	19%	23%	22%	7%	51%

Fuente: Recomendaciones de ingesta de Energía y Nutrientes - RIEN, para la población Colombiana, Ministerio de Salud y Protección Social, Resolución 3803 de 2016. Tabla de Composición de Alimentos Colombiano, ICBF 2018.

OBSERVACIONES:

** Ciclo de minutas, comprende 20 menús variados entre sí.

** Tener en cuenta las fechas especiales de festividades nacionales o regionales (ejemplo semana santa, amor y amistad, día del padre, día de la madre, entre otras), para planear menús atractivos que cumplan los requerimientos nutricionales de la minuta patrón establecida para el grupo etareo de adultos mayores.

**La inclusión de condimentos depende de los hábitos alimentarios de la región y su inclusión, no genera gran impacto en el aporte nutricional; aun así, deben tenerse en cuenta para la programación de alimentos.

Zayde Margarita B

ZAYDE MARGARITA BECERRA CASTRO

REG 3855-05 MND 03345