

MINUTA PATRÓN – SERVICIO DE ALIMENTACIÓN

INDERCULTURA - PUTUMAYO

La presente minuta patrón establece las condiciones mínimas de alimentación que se deberá garantizar en el marco del desarrollo del objeto contractual

CRITERIOS NUTRICIONALES DE REFERENCIA							
Aporte promedio diario	 CALORÍAS 2.900 kcal	 PROTEÍNAS 108,8 g	 CARBOHIDRATOS 377,0 g	 GRASAS 106,3 g	 CALCIO 1.100 mg	 HIERRO 11,8 mg	 SODIO 1.500 mg

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	DESCRIPCIÓN	EJEMPLOS DE PREPARACIONES (Alternativas – el contratista deberá variar las opciones)	BEBIDA	PORCIÓN ORIENTATIVA (Referencia)
 DESAYUNO Aporte para iniciar la jornada con energía y mejorar el rendimiento físico y cognitivo.	 Proteína	Aporta proteínas de alto valor biológico para mantenimiento y recuperación muscular.	- Huevos (revueltos, pericos, cocidos, omelette) - Jamón de pavo o pollo - Arepa con huevo	220 cm3 Leche líquida (entera o deslactosada)	50g - 135g
	 Cereal o alimento energético	Fuente principal de energía para la actividad física.	- Arepa (Opción sino se da arepa con huevo) - Pan integral o blanco - Arroz - Plátano maduro Complementar con Caldos 300ml-450ml	o bebida vegetal fortificada	28g - 175g
	 Fruta	Aporta vitaminas, minerales y fibra para el buen funcionamiento del organismo.	Fruta de temporada	Jugo natural de fruta sin azúcar añadida	Mínimo 150g
	 Complementos	Aporta energía adicional y mejora la aceptación de la preparación.	- Mantequilla - Queso rallado - Mermelada baja en azúcar		8g - 10g
 ALMUERZO Aporte principal del día, debe ser completo, balanceado y suficiente para la recuperación y el rendimiento deportivo.	 Proteína	Construye y repara tejidos; favorece la recuperación muscular.	- Pollo (a la plancha, guisado, sudado) - Carne de res magra (guisada, asada) - Pescado (al horno, sudado, guisado) - Came de Cerdo (a la Plancha)		60g - 120g
	 Cereal, Tubérculo o Legumbres	Principal fuente de energía para la actividad física.	- Arroz blanco + (lentejas, frijoles, garbanzos) - Arroz blanco + (Papa, Plátano, Pasta) - Crema de verduras o Sopa (Obligatorio) 300ml-450ml	220 cm3 Jugo natural de fruta sin azúcar añadida	135g - 150g
	 Verduras	Aportan vitaminas, minerales y fibra para la salud y la digestión.	- Verduras cocidas: zanahoria, habichuela, brócoli, coliflor, ahuyama, espinaca - Ensalada fresca variada		Mínimo 50g
	 Fruta	Aporta vitaminas, minerales y fibra.	Fruta de temporada		Mínimo 40g
	 Bebida adicional	Hidratación complementaria.	Agua potable	Agua potable	
 CENA Aporte moderado que favorece la recuperación del organismo y un adecuado	 Proteína	Favorece la recuperación y el mantenimiento muscular.	- Carnes (Pollo, Res, Cerdo) - Atún Guisado	220 cm3 Leche líquida (entera o deslactosada)	50g - 150g
	 Cereal o alimento energético	Aporta energía para la recuperación y el descanso.	- Arepa - Arroz y (Pasta, Lentejas)	o bebida vegetal fortificada	110g - 180g
	 Verduras	Aportan vitaminas, minerales y fibra.	- Verduras cocidas o en ensalada - Plátanos (Verdes o Maduros en diferentes presentaciones) - Papa (En diferentes presentaciones)	Jugo natural de fruta sin azúcar añadida	Mínimo 50g
	 Bebida adicional	Hidratación complementaria.	Agua potable	Agua potable	Mínimo 40g

Los menús aquí recomendados son una guía para el operador seleccione y consolide el menú a utilizar, el cual deberá presentar a la supervisión para su visto bueno.

CONDICIONES GENERALES			
	Los alimentos deben ser frescos, inocuos y de buena calidad, con fechas de vencimiento vigentes y aptos para el consumo humano.		Las preparaciones deben ser variadas, de buena aceptación, evitando excesos de grasas, azúcares y alimentos ultraprocesados.
	El contratista debe garantizar adecuadas condiciones de higiene en la manipulación, preparación, transporte, almacenamiento y distribución de los alimentos.		Las raciones deben servirse en cantidades suficientes y acordes con la edad de los comensales
	El personal manipulador de alimentos debe cumplir con los requisitos sanitarios exigidos por la autoridad competente.		El servicio debe prestarse en condiciones de oportunidad, temperatura, presentación y calidad.
			La logística de preparación, empaque, transporte, distribución y entrega de las raciones está a cargo del contratista.
			El suministro se realizará en lugares alejados o cercanos de donde se encuentren las personas beneficiarias de este servicio.
			La supervisión del contrato podrá verificar calidad, presentación, gramajes y cumplimiento de la minuta durante la ejecución.



NOTA IMPORTANTE

La entidad a través de la supervisión podrá ajustar los menús en caso de requerirse, al igual podrá solicitar de manera parcial las cantidades durante el desarrollo del objeto contractual de acuerdo a la demanda presentada.