Gobernación del Vaupés

PLAN ALIMENTARIO INDÍGENA PROPIO PAE 2027

ZONAL AATIZCEM

INTRODUCCIÓN

El **Programa de alimentación Escolar (PAE) para pueblos indígenas** en el departamento del Vaupés representa un hito en la política pública de alimentación escolar en Colombia. Este programa, diseñado específicamente para los establecimientos educativos con población mayoritariamente indígena o que se encuentran en resguardos indígenas, y tiene como objetivo *contribuir al acceso con permanencia al Sistema Educativo Indígena Propio - SEIP de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes indígenas matriculados en los establecimientos educativos a través de la entrega de un complemento alimentario que ayude a recuperar y fortalecer los procesos culturales de alimentación, independiente de la modalidad de atención educativa*.

¿Por qué el Vaupés?

- **Diversidad cultural y alimentaria:** Vaupés es uno de los departamentos más diversos de Colombia en términos étnicos y lingüísticos. Cada comunidad indígena posee sus propios sistemas alimentarios, conocimientos ancestrales sobre plantas medicinales y prácticas agrícolas tradicionales, que deben ser respetados y promovidos.
- **Retos en la seguridad alimentaria:** A pesar de la riqueza natural de la región, las comunidades indígenas del Vaupés enfrentan desafíos relacionados con la seguridad alimentaria, como la escasez de alimentos en ciertas épocas del año, la limitada disponibilidad de productos básicos y el acceso a mercados.
- **Importancia de la alimentación escolar:** El PAE indígena en el Vaupés no solo busca satisfacer las necesidades nutricionales de los estudiantes, sino también fortalecer la identidad cultural, preservar los conocimientos tradicionales y fomentar la producción local de alimentos.

El Plan Alimentario indígena Propio-PAIP, es una estrategia de programación alimentaria mediante la cual los pueblos indígenas determinan los menús que se suministrarán en los establecimientos educativos a través de la implementación del PAE, bajo la modalidad de olla Comunitaria.

El PAIP en el Vaupés tiene como principales objetivos:

- **Garantizar el derecho a la alimentación:** Proporcionar alimentos nutritivos y seguros a los estudiantes indígenas, contribuyendo a su crecimiento y desarrollo físico y cognitivo.
- **Respetar la diversidad cultural:** Incorporar los conocimientos tradicionales y las prácticas alimentarias de las comunidades indígenas en la planificación y ejecución del programa.
- **Fortalecer la producción local:** Promover la producción de alimentos en las comunidades indígenas, generando ingresos y fortaleciendo la economía local.
- **Mejorar la seguridad alimentaria:** Contribuir a la seguridad alimentaria de las comunidades indígenas a largo plazo, mediante la diversificación de la producción y el consumo de alimentos.
- **Fomentar la educación alimentaria:** Promover hábitos alimentarios saludables y la educación nutricional en las escuelas y comunidades.

El PAIP en el Vaupés se compone de varios componentes interrelacionados:

- **Planificación participativa:** La elaboración del PAIP debe realizarse de manera participativa, involucrando a las comunidades indígenas y autoridades tradicionales.
- **Diseño de menús:** Los menús escolares deben ser diseñados en conjunto con las comunidades indígenas, asegurando que sean culturalmente apropiados, nutritivos y variados. Las autoridades indígenas aprueban los menús.
- **Producción local de alimentos:** Se debe fomentar la producción local de alimentos, mediante la creación de huertos escolares, la capacitación de agricultores y el fortalecimiento de las cadenas de valor locales.
- **Logística y distribución:** Se deben establecer sistemas eficientes de logística y distribución de alimentos, garantizando que los estudiantes reciban los alimentos de manera oportuna y en condiciones adecuadas.
- **Seguimiento y evaluación:** Se debe implementar un sistema de seguimiento y evaluación para medir el impacto del PAIP y realizar los ajustes necesarios.

La implementación del PAIP en el Vaupés enfrenta diversos desafíos, como la accesibilidad a los territorios indígenas, la falta de infraestructura, la escasez de recursos y la necesidad de fortalecer las capacidades locales. Sin embargo, también representa una oportunidad única para mejorar la calidad de vida de las comunidades indígenas, preservar sus patrones alimentarios y contribuir a la construcción de un sistema alimentario más sostenible y equitativo.

GENERALIDADES DEL DEPARTAMENTO DE VAUPÉS

El Departamento del Vaupés tiene una extensión de 54.135 km2, es el segundo menos poblado del país, con una densidad poblacional de apenas 0,79 habitantes por km² según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) en 2018, lo que destaca su expansión, pero baja densidad poblacional.

Está localizado al suroriente del país y al nororiente de la región amazónica; se extiende aproximadamente entre los 02°06' de latitud Norte y 01°11' de latitud Sur y entre los 69°10' y 72°3´de longitud Oeste de Greenwich, cuenta con una extensión de 54.135 kilómetros cuadrados, con aproximadamente 316 kilómetros de frontera con la República del Brasil.

Limita por el norte con el río Papunagua, que lo separa del departamento del Guaviare; por el noreste con el río Isana, separándolo del departamento del Guainía; por el este con la República del Brasil, a partir de Camanaos en línea recta hasta las Bocas del Querarí, que desemboca en el Vaupés; sigue el límite por el río Vaupés, el cual se dirige primero en dirección oeste – este y luego sigue rumbo norte – sur, hasta el lugar donde desemboca el río Papurí en la comunidad de Yavaraté; por el río Papurí aguas arriba en dirección este – oeste, hasta el hito internacional, arriba de la desembocadura del caño Inambú; de allí hasta encontrar las coordenadas aproximadas; latitud norte 8° 33` y longitud oeste 70° 02`, en donde se encuentran los mojones que sirven de punto inicial de la línea imaginaria y límite entre Colombia y Brasil, hasta el mojón en el cual termina la misma línea. El río Taraira sirve de límite internacional hasta que desemboca en el río Apaporis. Por el suroeste y sureste, el río Apaporis sirve de límite al departamento del Vaupés separándolo del Caquetá y Amazonas, hasta el sitio donde el río Taraira desemboca en el Apaporis. Por el occidente limita con el departamento del Guaviare,

ASCH

sirviendo de límites naturales los caños Aceite, afluente del Papunagua, el Bacatí y Arara que vierten sus aguas al río Vaupés (CDA, 2011).

Por medio del Artículo 309 de la Constitución Política de Colombia de 1991, la Comisaría del Vaupés se elevó a la categoría de departamento, con tres municipios: Mitú, Carurú y Taraira y tres corregimientos departamentales: Pacoa, Papunagua y Yavaraté. Esta reorganización territorial le dio al reciente Departamento una dinámica totalmente nueva, así como unas funciones y responsabilidades para las que no contaba con los recursos humanos y estructurales adecuados. Precisamente, parte del rezago del Vaupés con relación al resto del país, se debe a que el cambio se realizó sin un acompañamiento del nivel central que le permitiera aprovechar al máximo las potencialidades inherentes a su nueva categoría.

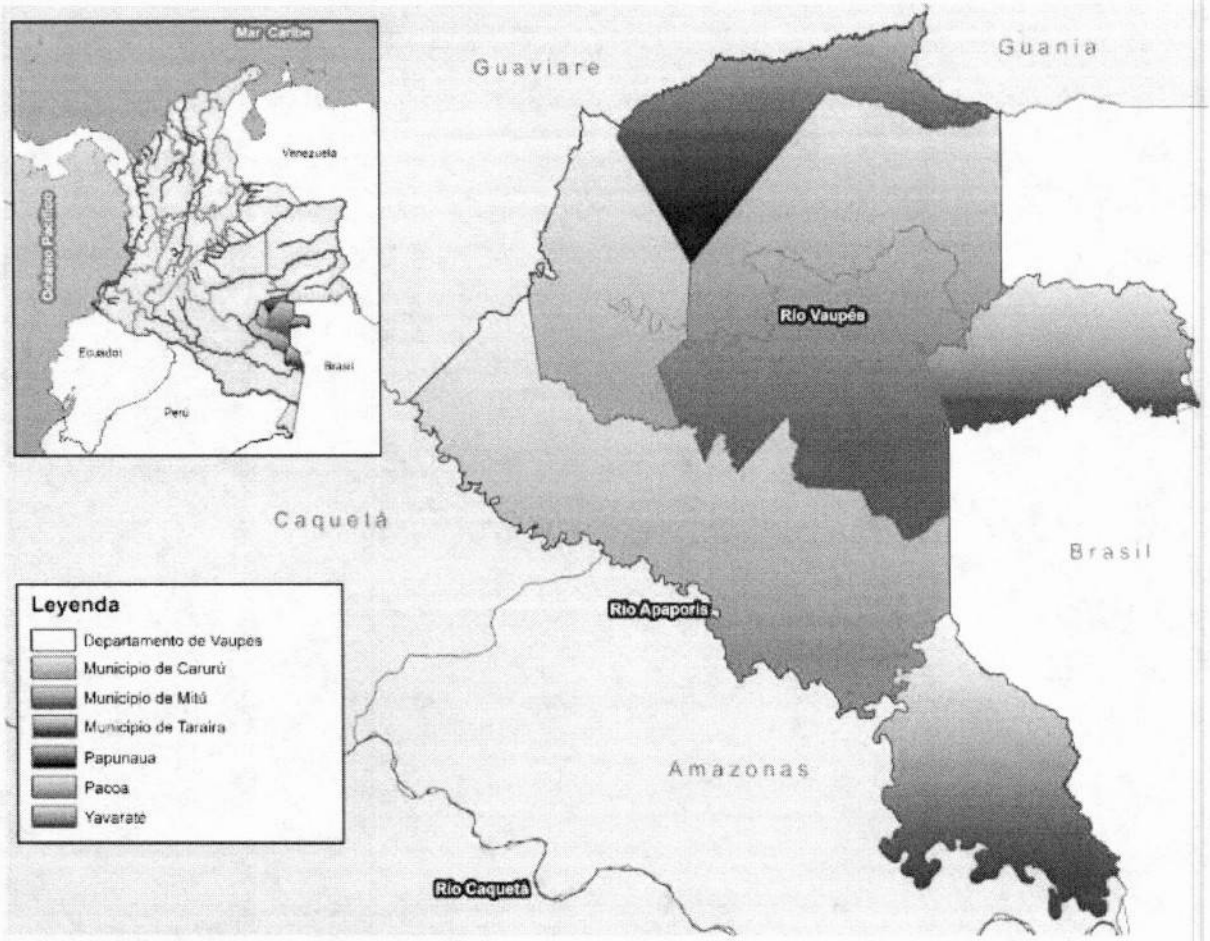


Imagen 1. Se observa la localización de los tres municipios y los tres corregimientos departamentales de Vaupés.

- **CONDICIONES CLIMÁTICAS:** El territorio departamental corresponde al piso térmico cálido según la clasificación de Koeppen, la región de Vaupés corresponde a la de clima ecuatorial siempre húmedo, caracterizado por la constante precipitación durante todo el año, la falta de un período verdaderamente seco y una humedad relativa promedio de 84% con variaciones más o menos del 5% (PGAR, 2011).

Las condiciones climáticas del departamento de Vaupés, son las típicas de la zona de transición entre las llanuras de la Orinoquía y las selvas de la Amazonía; por la conformación de la topografía de la zona, en ella solo se presenta el piso térmico cálido, con temperaturas que oscilan entre los 27 y los 30° C, dependiendo de la época del año. En la parte sur del territorio departamental, las lluvias son abundantes, superando los 3.000 milímetros anuales. (Plan de Desarrollo Departamental, 2020-2023)

- **POBLACIÓN:** Según la proyección del DANE para el 2024 el total de población del departamento del Vaupés es 47.961 personas.

CARACTERIZACIÓN POBLACIONAL -VAUPÉS	
Indígenas	40.810
Afro	335
Raizal	13
Rom	0
Mestiza	6.794
Palenquera	9
TOTAL POBLACIÓN DEPARTAMENTO	
Sexo	
Masculino	25.034
Femenino	22.927
TOTAL POBLACIÓN DEPARTAMENTO	47.961

Fuente: Departamento Administrativo Nacional de Estadística. 2019

Concordante con lo expuesto en la extensión territorial, y según proyecciones DANE 2018 el 70,4% de la población reside en centros poblados y área rural dispersa, esta singularidad es la principal característica del territorio del Vaupés (Ver tabla 3); Para el 2010 la Secretaria de Salud Departamental estimó un aproximado de 255 comunidades indígenas, nueve de las cuales alcanzan a caracterizarse como centros poblados. El municipio de Mitú concentra el mayor número de población.

El 29,6% de los pobladores del departamento residen en áreas urbanas, teniendo un grado de urbanización nulo para los tres corregimientos departamentales.

El área urbana representa una extensión mínima del territorio departamental, donde se concentra la mayor proporción de colonos y el 99,99% del territorio departamental está compuesto por zonas rurales, lo cual concuerda con las características sociales de sus habitantes principales, los grupos étnicos indígenas. La agricultura a pequeña escala, la caza y la pesca son los principales medios de subsistencia de esta población, lo que justifica su permanencia en el entorno rural, donde el ecosistema proporciona las condiciones necesarias para su auto sostenimiento. Es importante destacar que más del 90% del territorio está ocupado por tres grandes resguardos indígenas (Gobernación del Vaupés, 2023):

a) Gran Resguardo Indígena del Vaupés, establecido mediante la resolución 0086 de 27/07/1982 por el INCORA, con una extensión de 3.375.125 km².
b) Resguardo Indígena Arara-Bacati Lagos de Jamaicurú, establecido mediante la resolución 080 de 14/04/1993 por el INCORA, abarcando un área de 264.800 km².
c) Resguardo Indígena Yaigojé - Río Apaporis, establecido mediante las resoluciones 035 de 06/05/1988 y 06 de 11/05/1998 por el INCORA.

ASCH

Calle 15 No. 14-18 Frente al Parque Santander
Atención al ciudadano: 321 934 7752
Email: contactenos@vaupes.gov.co
www.vaupes.gov.co

El departamento se divide en 20 zonales indígenas, lo cual facilita la identificación de áreas prioritarias para las diversas intervenciones. A su vez, existen agrupaciones de comunidades indígenas, representadas por Asociaciones u Organizaciones Tradicionales Indígenas (ATI). Estas agrupaciones reciben recursos de transferencia para atender sus necesidades internas. Se tienen registradas un total de 19 asociaciones y 1 organización (Gobernación del Vaupés, 2023):

En el Municipio de Mitú:

- Asociación de Capitanes del Río Isana (ACURIS)
- Asociación de Autoridades Tradicionales Indígenas del Querari (ASATIQ)
- Asociación de Unión Indígena del Cuduyari (ASOUDIC)
- Organización Zona Central Indígena de Mitú (OZCIMI)
- Asociación Autoridades Tradicionales Indígenas Bajo Vaupés (ASATRIBVA)
- Asociación de Autoridades Tradicionales Indígenas Yuruti del Vaupés (ASATRIYUVA)
- Asociación de Autoridades Tradicionales Indígenas Del Vaupés Medio (AATIVAM)
- Asociación de Autoridades Tradicionales Indígenas Zona Yapu (ASATRIZY)
- Asociación Zonal de Autoridades Indígenas de Acaricuara (AZATIAC)
- Asociación Autoridades Tradicionales Indígena de la Zona de Tiquie (AATIZOT)
- Asociación Autoridades Tradicionales Indígenas Aledañas a Mitú (AATIAM)
- Asociación de Autoridades Indígenas del Área de Influencia de la MCH (AATICAM)
- Asociación de Autoridades Tradicionales Indígenas de la Zona Aledaña de la Carretera (AATAC)

En el Municipio de Carurú:

- Asociación de Autoridades Tradicionales Indígenas del Alto Vaupés (ASATAV).

En el Municipio de Taraira:

- Asociación de Comunidades Indígenas de Taraira Vaupés (ACITAVA).
- Asociación de Autoridades Tradicionales Indígenas Zona Suburbana de Taraira (AAITTAVC)

En el Corregimiento Departamental de Pacoa:

- Asociación de Capitanes Indígenas de Pira Paraná (ACAIPI).
- Asociación de Capitanes Tradicionales Indígenas del Vaupés y Apaporis (ACTIVA).

En el Corregimiento Departamental de Papunahua:

- Asociación Zonal Indígena de Río Papunahua (AZIRPA)

En el Corregimiento Departamental de Yavarate:

- Asociación de Capitanes Zona Unión Indígena de Papurí (ACAZUNIP). (Plan de Desarrollo departamental 2024-2027)

ACCESIBILIDAD GEOGRÁFICA: La accesibilidad al departamento se desarrolla principalmente por vía aérea, la vía fluvial no es muy utilizada (exceptuando el transporte de víveres y cargas pesadas) y se realiza desde el departamento del Guaviare. El acceso a las diferentes comunidades se realiza vía aérea y fluvial principalmente.

Cabe aclarar que los ríos del departamento de Vaupés son poco navegables, y existe numerosos accidentes geográficos en las vías fluviales que hace difícil su tránsito.

La comunicación terrestre es inexistente, tanto para el tránsito externo como interno, el departamento cuenta con una vía terrestre muy limitada que comunica al municipio de Mitú con comunidades muy cercanas, se denomina a esta área "la zona de la carretera".

La comunicación interna se hace por vía aérea y fluvial como ya fue mencionado. El departamento registra un total de 37 pistas de aterrizaje funcionales, las cuales cubren el 15% (37/255) del total de comunidades existentes en el departamento.

Se aclara que dichas pistas no cuentan con las especificaciones técnicas dadas por la aeronáutica civil, exceptuando el aeropuerto de la ciudad de Mitú. Adicionalmente, existe una red de caminos –trochas, varaderos- por todo el departamento, los cuales se han formado por el tránsito habitual de la población, no tienen intervención técnica alguna y son uno de los medios de comunicación más usados por la población, con la comunicación fluvial.

La accesibilidad se constituye en un factor de aislamiento, que incide en gran medida en la migración y emigración de sus pobladores y en la situación general de los habitantes el departamento.

Tabla 1. Tiempo de traslado, tipo de transporte y distancia en kilómetros departamento Vaupés por municipio, 2019

Municipios	Tiempo de llegada desde el municipio más alejado a la ciudad de Mitú, en minutos.	Distancia en Kilómetros desde el municipio más alejado a la ciudad de Mitú	Tipo de transporte desde el municipio más alejado a la ciudad de Mitú
Municipio de Carurú	60	121	Avión de carga, Avión monomotor
	2160		Deslizadora liviana y en invierno, motor 50 HP
Municipio de Taraira	65	210	Avión de carga, Avión monomotor
Corregimiento de Papunahua	30	93	Avión monomotor
Corregimiento de Pacoa	55	175	Avión monomotor
Corregimiento de Yavarate	40	118	Avión monomotor
	2880		Deslizadora liviana y en invierno, motor 50 HP

Fuente: Aerolineas llaneras limitada e Instituto Colombiano Agropecuario –ICA-

Tomado de: Plan de Desarrollo Departamental, ¡Vaupés juntos podemos! 2020-2023

- **ECONOMÍA:** El departamento del Vaupés por ser uno de los territorios más aislados del país, sustenta la actividad económica desarrollada en los sistemas denominados "chagras", en donde se cultivan gran variedad de especies vegetales; entre los principales esta: la yuca brava, yuca dulce, el plátano, el maíz, la piña, el ñame, ají, pupuña (chontaduro), además de estos cultivos están los frutales como la guama, guayaba, borojó, naranja, entre otros. La economía también se basa en la caza de animales silvestres como (lapa, cerrillo, danta, pava y mico), y la pesca (Guaracú, pintadillo, páyala, caloche, Tucunaré, misingo, mandí); este sector se caracteriza por tener una producción de subsistencia, en donde los excedentes comerciales son mínimos.

  Por lo anterior, las apuestas productivas deben direccionar acciones concretas dentro de la Políticas indicando en primer orden las opciones productivas que permitan la formalización de la actividad agrícola, generando y fortaleciendo canales de empleo para la población, liderando proyectos y macro-proyectos que fortalezcan la economía, el desarrollo social, ambiental, la infraestructura y la competitividad en el departamento.

  Las apuestas productivas para el departamento de Vaupés comprenden la oferta de productos propios de los departamentos que conforman la región amazónica, con el fin de aprovechar benévolamente la dotación de recursos naturales, la biodiversidad y las redes hídricas establecidas, todo esto determinado por el uso del suelo y ocupación del territorio como reserva natural y de resguardos indígenas, prevaleciendo siempre la protección y la conservación de la naturaleza, el ambiente, la biodiversidad y la cultura indígena.

- **SERVICIO DE AGUA POTABLE Y SANEAMIENTO BÁSICO:** El municipio de Mitú posee una cobertura del servicio de acueducto en la zona urbana del 95,25% (2), suministrando el servicio con una continuidad de aproximadamente 100% en época de invierno (7 días a la semana con una duración de 24 horas), en cada uno de los 17 barrios del municipio, y en época de verano estos índices bajan considerablemente en algunos sectores de su influencia prestacional.

  La cobertura del servicio en la zona rural es del 2,88%, beneficiándose las viviendas más cercanas a la zona urbana y algunas comunidades que cuentan con sistema de abasto de agua.
  A pesar de que el municipio cuenta con una Planta de Tratamiento de Agua Potable (PTAP), los resultados del Índice de Riesgo de la Calidad del Agua de las muestras analizadas por el laboratorio de Salud pública del departamento (IRCA Consolidado Anual 2018 fue de 27,67), el agua suministrada por el acueducto del municipio de Mitú tiene un porcentaje de aceptabilidad de 0%; se considera agua no apta para consumo humano por sobrepasar los límites permisibles en los parámetros organolépticos, físicos, químicos y microbiológicos de acuerdo a lo estipulado en el Decreto 475 de 1998 "Por el cual se expiden normas técnicas de calidad del agua potable"

  El municipio de Carurú tiene una cobertura del servicio de acueducto es del 96,4% y la frecuencia en el servicio es de alrededor 8 horas de lunes a sábado. El 4% de las viviendas consumen el agua directa del Río Vaupés, como ocurre con el Centro de Salud, el Colegio COLPEC y la Casa Cural. De acuerdo con la Resolución 2115 de 2007, el sistema de vigilancia de la calidad de agua potable (SIVICAP) y los parámetros de aceptabilidad para el consumo humano, el último IRCA consolidado anual para el municipio de Carurú fue de 28.1%, este resultado es debido a la falta de potabilización del agua. Cabe señalar, que la

composición mineral y orgánica de los sistemas hidrográficos, hace que el agua sea ácida; poco apta para el consumo de la población.

En el municipio de Taraira, teniendo en cuenta los datos obtenidos a partir de encuestas realizadas por la secretaria de planeación de Taraira, se evidenció que la totalidad de viviendas en el casco urbano asciende a 156 unidades, de los cuales 112 tienen acceso al servicio, lo que quiere decir que hay una cobertura generalizada del 71.79% en el casco urbano, y la frecuencia del servicio es de 6 horas/día. En la zona rural hay 233 viviendas, de las cuales 23 tienen acceso a dicho servicio, lo que equivale a un 9.87% con cobertura. Ahora si analizamos la cantidad total de la población del Municipio solo el 36.62% tiene acceso al servicio.

El último IRCA anual para el municipio de Taraira en el año 2018, reportado al Sistema de Información de la Vigilancia de la Calidad del Agua para Consumo Humano – SIVICAP, en el cual se registraron 32 muestras, dio como resultado un IRCA consolidado de 57.43% clasificado como riesgo alto.

En los 3 corregimientos tampoco se cuenta con agua potable, en algunas comunidades hay acueducto, pero el agua no es apta para el consumo. Por todo lo anterior, las personas del área urbana optan por consumo de agua de botellón o como en la zona rural, se consume agua lluvia o agua hervida.

ENERGÍA ELÉCTRICA: En materia de acceso a energía eléctrica, la situación es insuficiente pues está muy por debajo de la media nacional. La mayor razón está asociada con las dificultades que exhibe la geografía para la implementación de un sistema de alumbrado tradicional. En el futuro cercano se deberán explorar nuevas fuentes de energía eléctrica, coherentes con la dispersión de los territorios y ambientalmente sustentables.

Tabla 2. Cobertura de servicios públicos domiciliario

Cobertura servicios públicos domiciliarios	Vaupés (%)	Colombia (%)
Cobertura de acueducto	83,5	76,8
Cobertura de alcantarillado	83,5	69,3
Penetración de banda ancha	0,1	13,2
Cobertura de energía eléctrica local	56,4	87,8

(Departamento Nacional de Planeacion , 2019)

Tomado de: Plan de Desarrollo Departamental, ¡Vaupés juntos podemos! 2020-2023

COMPONENTES DEL PLAN ALIMENTARIO INDÍGENA PROPIO

a) Conjunto de veinte (20) menús variados, completos y pertinentes; con sus respectivas recetas o guías de preparación, el listado de alimentos y la lista de intercambios de alimentos.

Para las comunidades del departamento de Vaupés, la alimentación es mucho más que un acto de subsistir; es una expresión cultural profunda y un vínculo ancestral con su entorno. Es por ello que, la construcción del Plan Alimentario Indígena Propio -PAIP cobra una relevancia vital. A través de un proceso participativo, las comunidades han seleccionado una variedad de alimentos tradicionales que no solo nutren sus cuerpos, sino

que también preservan sus saberes ancestrales y fortalecen su identidad. Entre los alimentos priorizados se encuentran:

- El pescado, preparado de diversas maneras como la tradicional muñica de pescado;
- El almidón de yuca, base de preparaciones como el casabe y la fariña
- Frutas de la región para bebidas: utilizadas para elaborar bebidas refrescantes como el mingao y el chivé, así como jugos de frutas como el miritì, wasay, piña, ivapichuna y Pupuña.
- Fruta entera en cosecha: utilizadas para consumo en porción como banano, piña, zapote, mandarina, naranja, etc.

CALCULO DE REQUERIMIENTOS

Se realizó el cálculo de los requerimientos de energía y nutrientes de acuerdo a la Resolución 3803 de 2016 para el grupo de edad de 9 a 13 años 11 meses, tal y como lo estipula la Resolución 018858 de 2018. Para esto, se tomó la tabla No. 7 y se tomó un nivel de actividad física moderada. El resultado fue el promedio de los requerimientos de energía tanto de niños como de niñas.

Tabla 7. Requerimiento diario de energía para la población colombiana de niños y niñas de 1 a 18 años, con tres niveles de actividad física habitual.

EDAD (AÑOS)	REQUERIMIENTO DIARIO DE ENERGÍA											
	ACTIVIDAD FÍSICA LIGERA				ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA				ACTIVIDAD FÍSICA VIGOROSA			
	NIÑOS		NIÑAS		NIÑOS		NIÑAS		NIÑOS		NIÑAS	
	KCAL/ DÍA	KCAL/KG /DÍA	KCAL/DÍA	KCAL/ KG/DÍA	KCAL/DÍA	KCAL/KG /DÍA	KCAL/DÍA	KCAL/KG /DÍA	KCAL/ DÍA	KCAL/KG /DÍA	KCAL/ DÍA	KCAL/KG /DÍA
1-2	-	-	-	-	950	82	850	80	-	-	-	-
2-3	-	-	-	-	1.125	84	1.050	81	-	-	-	-
3-4	-	-	-	-	1.250	80	1.150	77	-	-	-	-
4-5	-	-	-	-	1.350	77	1.250	74				
5-6	-	-	-	-	1.475	74	1.325	72				
6-7	1.350	62	1.225	59	1.575	73	1.425	69	1.800	84	1.650	80
7-8	1.450	60	1.325	57	1.700	71	1.550	67	1.950	81	1.775	77
8-9	1.550	59	1.450	54	1.825	69	1.700	64	2.100	79	1.950	73
9-10	1.675	56	1.575	52	1.975	67	1.850	61	2.275	76	2.125	70
10-11	1.825	55	1.700	49	2.150	65	2.000	58	2.475	74	2.300	66
11-12	2.000	53	1.825	47	2.350	62	2.150	55	2.700	72	2.475	63
12-13	2.175	51	1.925	44	2.550	60	2.275	52	2.925	69	2.625	60
13-14	2.350	49	2.025	42	2.775	58	2.375	49	3.175	66	2.725	57
14-15	2.550	48	2.075	40	3.000	56	2.450	47	3.450	65	2.825	54
15-16	2.700	45	2.125	39	3.175	53	2.500	45	3.650	62	2.875	52
16-17	2.825	44	2.125	38	3.325	52	2.500	44	3.825	59	2.875	51
17-18	2.900	43	2.125	37	3.400	50	2.500	44	3.925	57	2.875	51

NIÑOS-Promedio KCAL/DIA: 1975+2150+2350+2550+2775=11800/5=2360

NIÑAS-Promedio KCAL/DIA: 1850+2000+2150+2275+2375=10650/5=2130

Promedio KCAL/DIA Grupo 9-13 años 11 meses: 2360+2130=4490/2=2245 kcal

Luego, se calcula el requerimiento de macronutrientes y macrominerales:

MACRONUTRIENTES	KCAL	%
Proteína 14% 2245*14% / 4 g= **78,6**	**314,3**	**14%**
Grasas 25% 2245*25% / 9 g= **62,4**	**561,3**	**25%**
Carbohidratos 61% (2245* 61%) / 4 g =**342,4**	**1369,5**	**61%**

Calle 15 No. 14-18 Frente al Parque Santander
Atención al ciudadano: 321 934 7752
Email: contactenos@vaupes.gov.co
www.vaupes.gov.co

ASCH

TOTAL	**2245,0**	**100%**

Recomendaciones de ingesta de Calcio: Promedio EAR niños (1100 mg/día) y niñas (1100 mg/dia) de 9-13 años= 1100 mg/día

Recomendaciones de ingesta hierro: Promedio EAR niños (8.9mg/día) y niñas (8.5mg/dia) de 9-13 años= 8.7 mg/día.

Se calcula el 30% de aporte mínimo para complemento alimentario tipo almuerzo del que trata la Resolución 018858 de 2018:

- Proteína 14% à2245*14%=314,3 kcal / 4 g=78.5g*30%=23.55g
- Grasas 30% à 2245*30%=673.5 Kcal / 9 g=74.8 g *30%= 22.44 gramos
- Carbohidratos 56% à 2245* 56%= 1257.2 kcal / 4 g=314.3 g*30%= 113.148 gramos
- Recomendaciones de ingesta de Calcio: Promedio EAR niños (1100 mg/día) y niñas (1100 mg/día) de 9-13 años= 1100 mg/día*30%= 330 mg
- Recomendaciones de ingesta hierro: Promedio EAR niños (8.9mg/día) y niñas (8.5mg/día) de 9-13 años= 8.7 mg/día*30%=2.61 mg.

DEFINICIÓN DE LOS 20 MENUS

Como parte del PAIP, se estableció un conjunto de veinte (20) menús variados, completos y culturalmente pertinentes, acompañados de sus respectivas guías de preparación, análisis nutricional y listas de intercambios, contribuyendo así a una alimentación saludable.

Para la planificación de los menús se consideró la disponibilidad de alimentos regionales, los calendarios ecológicos, y los alimentos autóctonos y tradicionales, respetando los hábitos alimentarios locales que permitan promover o preservación de las tradiciones, hábitos culturales y costumbres alimentarias de los pueblos indígenas.

Teniendo en cuenta que en las convocatorias realizadas a las asociaciones indígenas no se contó con la asistencia y participación de AATIZCEM, en el mes de septiembre se realizaron mesas de trabajo con los estudiantes de las sedes educativas de la zona urbana del municipio de Mitú para concertar los menús de la vigencia 2027 de la siguiente manera:

- El 09 de septiembre se realizó mesa de trabajo para la concertación de los menús 2027 con representantes de los estudiantes de la Escuela Normal Superior Indígena María Reina-ENOSIMAR.
- El 10 de septiembre se realizó mesa de trabajo para la concertación de los menús 2027 con representantes de los estudiantes del Colegio Departamental Inayá.
- El 15 de septiembre se realizó mesa de trabajo para la concertación de los menús 2027 con representantes de los estudiantes de la Institución Educativa Integrada José Eustasio Rivera-IEIJER.

Calle 15 No. 14-18 Frente al Parque Santander
Atención al ciudadano: 321 934 7752
Email: contactenos@vaupes.gov.co
www.vaupes.gov.co

ASCH

Adicionalmente, la entidad aplicó encuestas de satisfacción de los menús a los estudiantes de todos los grados de los establecimientos educativos de la zona urbana de Mitú, logrando 458 respuestas. Como conclusiones generales se destaca:

- Percepción predominantemente favorable frente al sabor de los alimentos suministrados por el PAE. Las calificaciones de 4 y 5 concentraron 322 de las 458 respuestas, equivalentes al 70,3 % de los estudiantes encuestados.
- Aceptación variable entre las diferentes bebidas incluidas en el ciclo de menús. La preparación con mayor aceptación fue el jugo de fruta en cosecha, seguido de la limonada de panela, el chocolate con leche, aguapanela con leche, y una menor aceptación de la colada de fécula de maíz con un 53.7%. de los encuestados.
- Los resultados evidencian una aceptación favorable en la mayoría de las preparaciones del componente proteico, aunque se presentan diferencias importantes entre ellas. La preparación con mayor aceptación fue el sándwich de queso, seguido del caldo de carne y carne desmechada; las preparaciones con menor porcentaje de aceptación fueron los huevos pericos (65,3 %) y, principalmente, la muñica, con 57,4 % de respuestas favorable.
- Alta aceptación general del componente cereal acompañante, dado que todas las preparaciones obtuvieron porcentajes de respuesta favorable superiores al 78%. La preparación con mayor aceptación fue la papa frita, seguida de la arepa de maíz blanco con queso; las preparaciones con menor porcentaje de aceptación dentro de este componente fueron la arepa de maíz blanco (78,6 %) y el casabe de almidón (78,4%).
- Este resultado evidencia una aceptación ampliamente favorable de la fruta dentro del PAE, constituyéndose en uno de los componentes con mayor nivel de aceptación entre los beneficiarios evaluados. El mango fue la fruta más solicitada, seguido por banano, mandarina, manzana, fresa y uva, evidenciándose interés de los estudiantes por contar con variedad en este componente.
- Las respuestas cualitativas evidencian que las oportunidades de mejora se concentran principalmente en aspectos relacionados con las características organolépticas y de preparación de los alimentos, entre ellas temperatura, textura, cocción, dulzor, sazón, consistencia y contenido de grasa.
- En términos generales, los resultados muestran una aceptación favorable del ciclo de menús, acompañada de observaciones específicas que constituyen un insumo útil para fortalecer los procesos de preparación, supervisión y seguimiento del PAE.

Todo lo anterior, permitió realizar algunos ajustes a los menús de la próxima vigencia.

Para el análisis nutricional, se tomaron como referencia la Resolución 18858 de 2018, las Guías Alimentarias para la población colombiana mayor de 2 años, la Resolución 3803 de 2016, que describe las Recomendaciones de Energía y Nutrientes (RIEN) por grupos poblacionales, y la Tabla de Alimentos Colombianos de 2018, que facilita el análisis nutricional para garantizar la cobertura de los nutrientes evaluados.

La Resolución 18858 de 2018 establece que los menús deben aportar como mínimo el 20% de las calorías diarias recomendadas para niños y niñas de 9 a 13 años y 11 meses en la jornada de la mañana (CAJM) y el 30% de las calorías diarias para el almuerzo. En este caso, la zona urbana del municipio de Mitú se implementará un complemento alimentario Jornada de la Mañana.

El ciclo de menús de la zona urbana del municipio de Mitú, incluye algunos alimentos y preparaciones autóctonas básicas y disponibles durante el calendario ecológico, sin comprometer el equilibrio ecosistémico

Calle 15 No. 14-18 Frente al Parque Santander
Atención al ciudadano: 321 934 7752
Email: contactenos@vaupes.gov.co
www.vaupes.gov.co

ASCH

de la región. Entre estos alimentos se destacan: pescado, yuca y sus derivados (casabe, fariña, almidón), frutas en porciones, y bebidas combinadas con productos occidentales.

Esta decisión busca, a mediano y largo plazo, fortalecer la producción de alimentos propios de las comunidades sin poner en riesgo la seguridad alimentaria a corto plazo. Cabe resaltar que este proceso fue construido de manera conjunta con el apoyo de las nutricionistas de la ETC Vaupés, asegurando que las decisiones reflejen las necesidades y particularidades de las comunidades beneficiarias.

Consideraciones Importantes

- **Adaptación cultural:** Los menús han sido elaborados considerando las costumbres alimentarias y los productos locales del territorio, asegurando así una alimentación adecuada y culturalmente pertinente de acuerdo con la disponibilidad de alimentos.
- **Participación:** se contó con la participación y aportes de los estudiantes de las instituciones educativas de la zona urbana de Mitú: ENOSIMAR, IEIJER, IED INAYÁ.
- **Modalidad de atención:** al tener población mayoritariamente indígena se aplica lo establecido en la Resolución 18858 de 2018 donde la modalidad de atención se denomina "Olla comunitaria", sin embargo, esta forma de atención coincide con la definición de la modalidad de atención "Preparada en sitio", es decir, los menús son preparados en las cocinas de los establecimientos educativos para garantizar la frescura y calidad de los alimentos.
- **Complemento alimentario:** corresponde a alimentos altamente nutritivos, preferiblemente producidos localmente, que deben ser suministrados durante la jornada escolar del calendario académico, complementando la alimentación que las niñas, niños, adolescentes y jóvenes deben recibir en sus hogares. En este caso, se definió la entrega de un complemento alimentario jornada de la mañana, el cual, en tiempos de comida corresponde a un refrigerio, onces, medias nueves o merienda.

A continuación, se presentan los ciclos de menús correspondientes y su aplicación:

Minuta ración preparada en sitio - CAJM zona urbana (Mitú): Este menú está destinado a los estudiantes de los establecimientos educativos ubicados en la zona urbana de Mitú.

a) Minuta ración preparada en sitio – Complemento Alimentario Jornada de la Mañana **-Escuela Normal Superior Indígena María Reina-ENOSIMAR**

SEMANA No. 1					
COMPONENTES	**MENÚ No. 1**	**MENÚ No. 2**	**MENÚ No. 3**	**MENÚ No. 4**	**MENÚ No. 5**
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	LIMONADA DE PANELA	AGUAPANELA CON LECHE	AVENA	CHOCOLATE CON LECHE
ALIMENTO PROTEICO	SANDWICH DE POLLO CON QUESO	CARNE DESMECHADA	HUEVOS PERICOS	AREPA DE MAIZ CON QUESO	DEDITOS DE HARINA DE MAIZ CON QUESO
CEREAL ACOMPAÑANTE		ARROZ BLANCO	PAN DE SAL		
FRUTAS	-	-	-	FRUTA ENTERA EN COSECHA	FRUTA ENTERA EN COSECHA
SEMANA No. 2					
COMPONENTES	**MENÚ No. 6**	**MENÚ No. 7**	**MENÚ No. 8**	**MENÚ No. 9**	**MENÚ No. 10**
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	LIMONADA DE PANELA	CHOCOLATE CON LECHE	AVENA	ARROZ CON LECHE
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DESMECHADA	CALDO DE PESCADO	PECHUGA DESMECHADA	SANDWICH DE QUESO	

Calle 15 No. 14-18 Frente al Parque Santander
Atención al ciudadano: 321 934 7752
Email: contactenos@vaupes.gov.co
www.vaupes.gov.co

ASCH

CEREAL ACOMPAÑANTE	PAPA FRITA	CASABE DE ALMIDÓN	AREPA DE MAIZ BLANCO		GALLETA TIPO CRACKER
FRUTAS	-	-	-	FRUTA ENTERA EN COSECHA	FRUTA ENTERA EN COSECHA
SEMANA No. 3					
COMPONENTES	**MENÚ No. 11**	**MENÚ No. 12**	**MENÚ No. 13**	**MENÚ No. 14**	**MENÚ No. 15**
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AVENA	AGUAPANELA CON LECHE	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	CHOCOLATE CON LECHE	JUGO DE FRUTA
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO EN TORTILLA /PORCION DE QUESO	PECHUGA DESMECHADAA	CALDO DE CARNE	AREPA DE MAIZ BLANCO CON QUESO	CARNE DESMECHADA
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPUELA DE HARINA DE TRIGO	TAJADAS DE PLÁTANO	FARIÑA		PATACÓN
FRUTAS	-	-	-	FRUTA ENTERA EN COSECHA	FRUTA ENTERA EN COSECHA
SEMANA No. 4					
COMPONENTES	**MENÚ No. 16**	**MENÚ No. 17**	**MENÚ No. 18**	**MENÚ No. 19**	**MENÚ No. 20**
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	AVENA	CHOCOLATE CON LECHE	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	CHOCOLATE CON LECHE
ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE POLLO	HUEVOS / PORCIÓN DE QUESO	PECHUGA DESMECHADA	AREPA DE MAIZ CON QUESO	PORCIÓN DE QUESO
CEREAL ACOMPAÑANTE	CASABE DE ALMIDÓN	TAJADAS DE PLÁTANO	PAPA FRITA		PANCAKES
FRUTAS	-	-	-	FRUTA ENTERA EN COSECHA	FRUTA ENTERA EN COSECHA

b) Minuta ración preparada en sitio – Complemento Alimentario Jornada de la Mañana **-I.E.D Inayá e I.E.I.J.E.R**

SEMANA No. 1					
COMPONENTES	**MENÚ No. 1**	**MENÚ No. 2**	**MENÚ No. 3**	**MENÚ No. 4**	**MENÚ No. 5**
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	LIMONADA DE PANELA	AGUAPANELA CON LECHE	AVENA	CHOCOLATE CON LECHE
ALIMENTO PROTEICO	SANDWICH DE POLLO CON QUESO	CARNE DESMECHADA	HUEVOS EN TORTILLA / PORCIÓN DE QUESO	AREPA DE MAIZ CON QUESO	DEDITOS DE HARINA DE MAIZ CON QUESO
CEREAL ACOMPAÑANTE		MONEDITAS DE PLÁTANO	PAN DE SAL		
FRUTAS				FRUTA ENTERA EN COSECHA	FRUTA ENTERA EN COSECHA
SEMANA No. 2					
COMPONENTES	**MENÚ No. 6**	**MENÚ No. 7**	**MENÚ No. 8**	**MENÚ No. 9**	**MENÚ No. 10**
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	LIMONADA DE PANELA	CHOCOLATE CON LECHE	AVENA	ARROZ CON LECHE
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DESMECHADA	PESCADO FRITO	PECHUGA DESMECHADA	SANDWICH DE QUESO	
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAPA FRITA	CASABE DE ALMIDÓN	AREPA DE MAIZ BLANCO		GALLETA TIPO CRACKER
FRUTAS				FRUTA ENTERA EN COSECHA	FRUTA ENTERA EN COSECHA
SEMANA No. 3					
COMPONENTES	**MENÚ No. 11**	**MENÚ No. 12**	**MENÚ No. 13**	**MENÚ No. 14**	**MENÚ No. 15**
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AVENA	AGUAPANELA CON LECHE	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	CHOCOLATE CON LECHE	JUGO DE FRUTA
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO EN TORTILLA /PORCION DE QUESO	PECHUGA DESMECHADAA	CALDO DE CARNE	AREPA DE MAIZ BLANCO CON QUESO	CARNE DESMECHADA
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPUELA DE HARINA DE TRIGO	TAJADAS DE PLÁTANO	FARIÑA		PATACÓN
FRUTAS				FRUTA ENTERA EN COSECHA	FRUTA ENTERA EN COSECHA

Calle 15 No. 14-18 Frente al Parque Santander
Atención al ciudadano: 321 934 7752
Email: contactenos@vaupes.gov.co
www.vaupes.gov.co

ASCH

SEMANA No. 4					
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	AVENA	CHOCOLATE CON LECHE	COLADA DE FECULA DE MAIZ	CHOCOLATE CON LECHE
ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE POLLO	HUEVOS EN TORTILLA / PORCIÓN DE QUESO	PECHUGA DESMECHADA	AREPA DE MAIZ CON QUESO	PORCIÓN DE QUESO
CEREAL ACOMPAÑANTE	FARIÑA	TAJADAS DE PLÁTANO	PAPA FRITA		PANCAKES

Cocción de alimentos: para la realización del proceso de preparación de los alimentos se deberá tener en cuenta las guías de preparación realizadas, donde se encuentran los ingredientes a utilizar de acuerdo con el ciclo de menús que aplique.

- ✓ Es fundamental destacar que la disponibilidad de alimentos como las frutas está directamente influenciada por el calendario ecológico de la región, lo que implica una producción estacional y variable. Para garantizar el suministro continuo y acorde con las costumbres locales, se ha establecido en el ciclo de menús la categoría de "FRUTA ENTERA EN COSECHA Y JUGO DE FRUTA EN COSECHA". Esta medida asegura que los alimentos ofrecidos sean frescos, nutritivos y respeten los ciclos naturales de producción, promoviendo así una alimentación sostenible y adaptada a las condiciones locales. En el marco de la concertación, los estudiantes solicitaron incluir jugo de maracuyá, mango y guanábana en la entrega de Jugo de fruta en cosecha.
- ✓ La "FRUTA ENTERA EN COSECHA" se encuentra en los menús correspondientes a los días JUEVES Y VIERNES de cada semana, teniendo en cuenta que el ingreso de alimentos perecederos es por avión de carga los días miércoles de cada semana. En el marco de la concertación con los estudiantes de los colegios se solicitó entregar como fruta entera en cosecha: mango, banano, mandarina, manzana o naranja.
- ✓ De igual manera, el suministro de "PESCADO" se ajusta a la disponibilidad de las especies locales, sin embargo, se optará por aquellas que no tengan espinas. En este sentido, para los niños y niñas de Primaria se debe tener principal cuidado con las espinas debido al riesgo de atragantamiento por lo tanto se debe dar pescado de cuero o se debe desespinar el pescado para el servido de los niños de primaria. El pescado con espinas solo se podrá entregar a los estudiantes de grados superiores (secundaria y media).

b) **Aprobación de los menús por parte de las autoridades indígenas de acuerdo con las estructuras de gobierno de cada pueblo:** Teniendo en cuenta que en las convocatorias realizadas a las asociaciones indígenas no se contó con la asistencia ni participación de autoridades indígenas ni de la asociación AATIZCEM, en el mes de septiembre se realizaron mesas de trabajo de concertación con los estudiantes de las sedes educativas de la zona urbana del municipio de Mitú para concertar los menús de la vigencia 2027.

Lo anterior, también fue una petición de los representantes estudiantiles en la cuarta mesa de seguimiento al PAE de la contraloría general de la república y en la segunda mesa pública del PAE.

c) **Mecanismos de almacenamiento, conservación, cocción y transporte de alimentos, acorde a los medios disponibles y las particularidades culturales de cada pueblo indígena:** El operador del suministro de la alimentación debe evitar la contaminación y proliferación de microorganismos nocivos en los alimentos suministrados y el deterioro o daño del envase o embalaje, asegurando las prácticas

Calle 15 No. 14-18 Frente al Parque Santander
Atención al ciudadano: 321 934 7752
Email: contactenos@vaupes.gov.co
www.vaupes.gov.co

correctas en las operaciones de fabricación, almacenamiento, distribución y transporte. A continuación, se presentan los mínimos a tener en cuenta en estos procesos:

Almacenamiento de alimentos

- **Almacenamiento de Insumos**: Todos los insumos, materias primas y productos terminados deberán ser almacenados en recipientes u ollas con tapa, estantes o sobre estibas de acuerdo con los espacios destinados en cada establecimiento educativo, asegurándose de que estén completamente limpios y secos. Esta práctica es fundamental para minimizar el deterioro y prevenir condiciones que puedan comprometer la inocuidad, funcionalidad e integridad de los productos.
- **Área de Almacenamiento**: El espacio destinado al almacenamiento de materias primas, insumos y productos terminados debe ser exclusivo para estas actividades, sin la realización de otras tareas que puedan interferir (si aplica). Además, esta área deberá estar claramente identificada con la señalización de **"ÁREA DE ALMACENAMIENTO"** para garantizar su adecuada utilización.
- **Registro de Recepción**: El ingreso de todas las materias primas e insumos deberá ser documentado mediante un registro conforme al formato establecido para la recepción de materias primas. Este procedimiento es esencial para mantener un control adecuado y asegurar la trazabilidad de los productos almacenados.

FORMATO DE RECEPCIÓN DE VIVERES
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR-PAE INDIGENA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA:					MUNICIPIO:			MES:		AÑO:	
FECHA	PRODUCTO	LOTE	FECHA DE VENCIMIENTO	UNIDAD DE MEDIDA (Kg, L, g o ml)	CANTIDAD RECIBIDA	INSPECCIÓN ORGANOLÉPTICA			ESTADO DEL EMPAQUE (C/NC)	FIRMA DE QUIEN ENTREGA	FIRMA DE QUIEN RECIBE
						COLOR (C/NC)	OLOR C/NC)	TEXTURA (C/NC)			

Página 1

OBSERVACIONES:

FIRMA DEL COORDINADOR LOGISTICO
NOMBRE DEL COORDINADOR LOGISTICO

- Se debe dar una adecuada rotación a los productos, para lo cual debe llevarse un control de "primeros en entrar, primeros en salir" (PEPS). Con el fin de garantizar la rotación de los productos se implementa el formato k**ardex;**

ASCH

Calle 15 No. 14-18 Frente al Parque Santander
Atención al ciudadano: 321 934 7752
Email: contactenos@vaupes.gov.co
www.vaupes.gov.co

	FORMATO DE CONTROL DE INVENTARIOS-KÁRDEX PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR-PAE INDIGENA							
INSTITUCIÓN EDUCATIVA:					MES:		AÑO:	
FECHA	PRODUCTO	SALIDAS (Cantidad)	UNIDAD DE MEDIDA (Kg, L, g o ml)	LOTE	FECHA DE VENCIMIENTO	SALDOS	UNIDAD DE MEDIDA (Kg, L, g o ml)	FIRMA DEL RESPONSABLE
OBSERVACIONES:								
FIRMA DEL COORDINADOR LOGISTICO								

Página 1

- Para el efecto en las áreas de almacenamiento, los productos se deberán identificar "en material escrito" el cual contenga información de la materia prima o insumo, esto, para los alimentos que no les aplique el rotulado o etiquetado nutricional o que hayan sido trasvasados, es decir, para los productos alimentarios que se abran de su empaque original, pero no se realice el gasto total de la presentación del empaque, estos deberán ser nuevamente sellados o envasados en recipientes con tapa deberán rotularse de forma tal que garantice un control sobre la modificación de su empaque primario.

PRODUCTO:	
LOTE:	
FECHA VENCIMIENTO:	

- El almacenamiento de los insumos y materias primas se realizará ordenadamente y por clasificación de producto con separación con respecto a las paredes perimetrales y disponerse en stand en buen estado, elevadas del piso por lo menos 15 centímetros de manera que se permita la inspección, limpieza y fumigación. Si se cuenta con alacenas para el almacenamiento de los alimentos, estos deberán organizarse de forma tal que se permita la inspección.
- En caso de encontrar productos que no cumplan las condiciones de calidad en cuanto a fechas de vencimiento caducadas o algún tipo de contaminación (biológica, física, química) y deba ser descartada del servicio de alimentación, el producto debe ser retirado y dispuesto en un lugar exclusivo para estos sucesos el cual será llamada como **ÁREA DE SALIDA NO CONFORME** y deberán ser registradas en el **Formato salida no conforme**.

	FORMATO DE CONTROL DE SALIDAS NO CONFORME PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR-PAE INDIGENA							
INSTITUCIÓN EDUCATIVA:					MES:		AÑO:	
FECHA	PRODUCTO	LOTE	FECHA DE VENCIMIENTO	LOTE	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA (Kg, L, g o ml)	DISPOSICIÓN FINAL	FIRMA DEL RESPONSABLE
OBSERVACIONES:								
FIRMA DEL COORDINADOR LOGISTICO								

Página 1

- Frente al almacenamiento de productos de aseo, los detergentes, desinfectantes y otras sustancias peligrosas que por necesidades de uso se encuentren dentro de la cocina; estos productos deben almacenarse en áreas independientes con separación física y su manipulación sólo podrá hacerla justamente necesario, evitando la contaminación de otros productos. Estas áreas deben estar debidamente identificadas, organizadas, señalizadas y aireadas. **ÁREA DE ALMACENAMIENTO DE PRODUCTOS DE ASEO**

METODOS DE CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS: Se describen a continuación los dos métodos de conservación utilizados de forma ancestral, los cuales corresponden a "Moqueado" (ahumado) y "salado":

Moqueo (ahumado): Este método tradicional de conservación aporta sabor y prolonga la vida útil de pescados, pollo y carnes rojas.

1. **Preparación del alimento:**

   - ✓ **Pescado:** Limpiar a fondo, retirando escamas, vísceras y cualquier resto de sangre.
   - ✓ **Carne:** Cortar en porciones de tamaño uniforme, preferiblemente siguiendo la fibra muscular.
   - ✓ **Pollo:** Limpiar y retirar la piel si se desea una menor cantidad de grasa.

2. **Preparación:**

   - ✓ **Yerado:** Elaborar una estructura de varillas o ramas resistente, a una altura de 80-100 cm sobre las brasas.
   - ✓ **Leña:** Utilizar maderas duras y resinosas (como encino, nogal o manzano) para generar un humo denso y aromático. Evitar maderas verdes o resinosas en exceso, ya que pueden impartir sabores amargos.

3. **Desarrollo del método de conservación "Moqueado" (ahumado):**

   - ✓ **Colocación:** Suspender los alimentos sobre el yerado, evitando que toquen directamente las brasas.
   - ✓ **Tiempo:** El tiempo de ahumado varía según el tamaño y tipo de alimento, pero generalmente oscila entre 3 y 6 horas.
   - ✓ **Humo:** Mantener un fuego constante y agregar pequeñas cantidades de astillas o virutas de madera para producir un humo denso y continuo.
   - ✓ **Temperatura:** La temperatura ideal para el ahumado se encuentra entre 60 y 80°C.

4. **Enfriamiento y almacenamiento:**

   - ✓ **Enfriamiento:** Una vez ahumado, retirar los alimentos del yerado y dejar enfriar a temperatura ambiente antes de almacenarlos.
   - ✓ **Almacenamiento:** Colocar los alimentos en recipientes herméticos, limpios y secos. Almacenar en un lugar fresco, oscuro y seco, preferiblemente a una temperatura inferior a 10°C.
   - ✓ **Duración:** La vida útil del alimento ahumado puede variar, pero generalmente no supera las 2 semanas.

Salado:

El salado es otro método tradicional de conservación que elimina la humedad y crea un ambiente desfavorable para el crecimiento de microorganismos.

1. **Preparación del alimento:**

   - ✓ **Pescado y carne:** Limpiar y cortar como se indicó para el moquiado.
   - ✓ **Pechuga de pollo:** Limpiar y cortar como se indicó para el moquiado.

2. **Salado:**

   - ✓ **Salmuera:** Para una salación más rápida y uniforme, se puede utilizar una salmuera preparada con agua y sal (proporción aproximada de 100 g de sal por litro de agua).
   - ✓ **Sal seca:** Espolvorear generosamente sal sobre los alimentos, asegurándose de cubrir todas las superficies.

3. **Secado:**

   - ✓ **Exposición al sol:** Colocar los alimentos salados en una rejilla o malla en un lugar seco y ventilado, protegido de insectos y otros contaminantes.
   - ✓ **Secado en sombra:** Si no hay sol, se puede secar en un lugar oscuro y seco, pero el proceso será más lento.

4. **Almacenamiento:**

   - ✓ **Envasado:** Una vez seco, almacenar los alimentos en recipientes herméticos, limpios y secos.
   - ✓ **Almacenamiento:** Almacenar en un lugar fresco, oscuro y seco.

Consideraciones adicionales:

- **Higiene:** Es fundamental mantener una higiene estricta durante todo el proceso de conservación, desde la limpieza de los alimentos hasta el almacenamiento.
- **Control de calidad:** Inspeccionar regularmente los alimentos almacenados para detectar signos de deterioro, como moho o mal olor.

Recomendaciones:

- **Combinación de métodos:** Para una mayor protección, se puede combinar el ahumado con el salado.
- **Aditivos naturales:** Se pueden agregar hierbas aromáticas, especias o ajos para mejorar el sabor y las propiedades conservantes.
- **Congelación:** Para una mayor duración, se puede congelar los alimentos ahumados o salados una vez que estén completamente secos.

Nota: La duración del almacenamiento puede variar dependiendo de varios factores, como la temperatura, la humedad, el tipo de alimento y la calidad de los materiales utilizados.

Producción de alimentos

Todo el proceso de elaboración de alimentos, incluyendo las operaciones de ensamble y almacenamiento, deben realizarse en óptimas condiciones sanitarias, de limpieza y conservación y con los controles necesarios para reducir el crecimiento de microorganismos y evitar la contaminación de los alimentos.

Los alimentos que por su naturaleza permiten un rápido crecimiento de microorganismos indeseables, deben mantenerse en condiciones tales que se evite su proliferación. Para el cumplimiento de este requisito debe adoptarse las siguientes medidas:

- Cocción de alimentos a altas temperaturas (hasta hervir)
- Mantener las ollas o recipientes bien tapados.
- Después de estar lista preparación servir inmediatamente, evitando perdida de calor.

Los procedimientos, tales como, lavar, pelar, cortar, clasificar, desmenuzar, extraer, batir, secar, entre otros, deben realizarse de manera tal que se protejan los alimentos y las materias primas de la contaminación.

Los productos devueltos por los estudiantes a la cocina por rechazo y/o falencias presentadas, que tengan incidencia sobre la inocuidad y calidad del alimento no podrán someterse a procesos de reelaboración, reproceso, corrección o reensamble bajo ninguna justificación. Por ende, el o los alimentos deben ser

reemplazados en su totalidad, y el producto defectuoso debe ser dispuesto según lo establecido en este plan alimentario indígena propio.

Cocción de alimentos: para la realización del proceso de preparación de los alimentos se deberá tener en cuenta las guías de preparación realizadas, donde se encuentran los ingredientes a utilizar de acuerdo con el ciclo de menús.

Contaminación cruzada: Con el propósito de prevenir la contaminación cruzada, el operador deberá cumplir los siguientes requisitos:

1. Durante la elaboración, entrega y almacenamiento se deberá tomar medidas eficaces para evitar la contaminación evitar el ingreso plagas
2. El operador deberá tomar las medidas higiénico-sanitarias que eviten la contaminación cruzada ocasionada por las personas que tengan contacto con los alimentos, en las diferentes fases de proceso, desde la recepción de la materia prima hasta la distribución de los alimentos.
3. Cuando exista el riesgo de contaminación en las diversas fases del proceso de elaboración, el personal manipulador debe lavarse y desinfectarse las manos entre una y otra operación en el proceso.
4. Todo equipo y utensilio que haya entrado en contacto con materias primas o con material contaminado debe lavarse y desinfectarse efectivamente antes de ser nuevamente utilizado.

Transporte de alimentos:

1. El transporte de alimentos hacia las comunidades debe darse en condiciones que impidan la contaminación y la proliferación de microorganismos y eviten su alteración, así como los daños en el envase o embalaje según sea el caso.
2. El transporte de alimentos cárnicos se realizará en cabas de icopor con hielo; lo cual conservará los alimentos de una contaminación.
3. Se prohíbe disponer los alimentos directamente sobre el piso de los medios de transporte, se deberá utilizar canastillas, estibas u otro elemento de material sanitario.
4. Se debe transportar alimentos, productos de aseo debidamente separados y protegidos con bolsas, cajas, lonas, u otro recipiente.

Transporte de alimentos, acorde a los medios disponibles y las particularidades culturales de cada pueblo indígena.

Consideraciones técnicas o variables que inciden en la operación del PAE: en las condiciones actuales hay limitaciones por temas de transporte y acceso, abastecimiento de alimentos, alistamiento y logística. En este sentido, se detalla cada una de ellas:

- Para entregar los alimentos en las condiciones de inocuidad, sanidad y oportunidad, es pertinente tener en cuenta los medios de transporte como la infraestructura carreteable, la red caminera, la red fluvial y el transporte aéreo para el acceso con el interior del país. Para ello, es necesario tener las

precauciones y el cuidado según a las orientaciones de las autoridades de salud para evitar la propagación de enfermedades de transmisión por alimentos-ETA.

- El territorio no tiene vocación agrícola ni industrial, lo cual imposibilita que haya una disponibilidad de alimentos para comercializar. Por tradición ancestral la producción de alimentos que tienen las comunidades indígenas en sus chagras y producto de sus actividades de caza y pesca son utilizadas para el autoconsumo. Por otra parte, esto impide que se generen economías de escala que permitan un nivel de precios más bajo por compras al por mayor.
- En cuanto al alistamiento y logística para la entrega de víveres es indispensable reconocer las características propias de la región del Vaupés que se abastece de alimentos que vienen por vía aérea o fluvial debido a la dificultad de acceso geográfico que representa el territorio. En este sentido, los alimentos que se consumen en el departamento en su mayor parte no son tradicionales, principalmente son traídos de otras partes del país como Bogotá, San José de Guaviare y Villavicencio por vía aérea y solo por San José de Guaviare (Calamar) por vía fluvial.
- Abastecimiento vía fluvial desde el interior del país: la vía fluvial no es muy utilizada (exceptuando el transporte de víveres no perecederos y cargas pesadas) y se realiza desde el departamento del Guaviare, en este tipo de acceso al Vaupés se presentan dificultades en épocas de verano (bajos niveles de agua en el río), bajo esta situación los productos tardan en llegar más de 15 días. Cuando por esta razón no es posible que los alimentos sean ingresados al departamento, nos encontramos sujetos al abastecimiento por vía aérea en vuelos de carga. En este caso, por vía aérea se priorizan alimentos perecederos y no se garantiza traer grandes cantidades como lo demanda la estrategia PAE indígena en un solo vuelo. Lo anterior, puede generar retrasos y situaciones en las que quien opera el programa debe tener planes de contingencia que permitan dar cumplimiento a las entregas, pues dichos vuelos, no ingresan diariamente.
- Acceso terrestre: desde el interior del país no hay acceso terrestre al departamento de Vaupés.

d) Plan de remisiones

- **Materia Prima:** Para este componente se tienen en cuenta los alimentos a utilizar para las preparaciones (cantidades peso bruto del análisis nutricional) de acuerdo con los ciclos de menús y sus anexos que fueron elaborados por las nutricionistas de la ETC Vaupés.
- **Compras locales de alimentos:** se presenta la siguiente tabla donde se relacionan los alimentos que serán parte de las compras locales, para lo cual, se indica si el producto será adquirido como compra local, el responsable de la venta de los productos, el mes en la que se realizará la proveeduría de estos alimentos de acuerdo con el calendario ecológico y observaciones adicionales:

COMPRAS LOCALES		ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO: zona urbana MITU			
ÍTEM	MATERIA PRIMA	ESTE PRODUCTO SERA ADQUIRIDO A TRAVES DE COMPRA LOCAL SI/NO	RESPONSABLE DE LA VENTA DE PRODUCTOS LOCALES	SI LA PRODUCCIÓN DEL PRODUCTO ESTA SUJETA AL CALENDARIO ECOLOGICO INIDICAR EN QUE MES SE SUMINISTRARA	OBSERVACIONES

1	Fariña	SI	Productores locales	NO	Los interesados en proveer los alimentos, deben hacer parte de la base de datos de la secretaría de agricultura y desarrollo productivo de Vaupés.
2	Casabe	SI	Productores locales	NO	Los interesados en proveer los alimentos, deben hacer parte de la base de datos de la secretaría de agricultura y desarrollo productivo de Vaupés.
3	Plátano	SI	Productores locales	MAYO-JUNIO	Los interesados en proveer los alimentos, deben hacer parte de la base de datos de la secretaría de agricultura y desarrollo productivo de Vaupés.
4	Fruta Entera	SI	Productores locales	BANANO: ENERO-FEBRERO-MARZO ZAPOTE: MAYO MANDARINA Y/O NARANJA: MAYO PIÑA: ENERO A JUNIO	Los interesados en proveer los alimentos, deben hacer parte de la base de datos de la secretaría de agricultura y desarrollo productivo de Vaupés. CUANDO NO HAYA DISPONIBILIDAD EN EL TERRITORIO SE PODRÁ TRAER DESDE EL CENTRO DEL PAIS: MANGO, BANANO, MANDARINA, MANZANA O NARANJA.
5	Fruta (bebida)	NO			
6	Pescado sin espinas: (Bagre, Tucunaré, pintadillo, chancleto, curbinata, guabina, misingo, cabezapalo) Pescado con espinas (waracú, jaco, Ñacunda, cachama, mojarra negra, mojarra roja, ñamú)	SI	Productores locales	MAYO-JUNIO-JULIO SEPTIEMBRE-OCTUBRE EPOCA DE INVIERNO(Subienda)	Los interesados en proveer los alimentos, deben hacer parte de la base de datos de la secretaría de agricultura y desarrollo productivo de Vaupés. CUANDO NO HAYA DISPONIBILIDAD EN EL TERRITORIO SE PODRÁ TRAER EL PESCADO DESDE EL CENTRO DEL PAÍS.

- **Talento humano:** Para el talento humano se tendrá como referencia los honorarios establecidos por la Gobernación de Vaupés en la Resolución No 3391 de 2025 *"Por medio de la cual se establece el rango de honorarios para las personas naturales que celebre contratos de prestación de servicios*

profesionales y de apoyo a la gestión con la Gobernación del Departamento de Vaupés vigencia 2026", más un incremento del 8%.

También, se debe tener en cuenta para la contratación del personal los siguientes aspectos:

- El talento humano contratado no tendrá ningún vínculo laboral con la Gobernación de Vaupés.
- Poner en práctica las orientaciones que sean impartidas en las capacitaciones realizadas en el marco de la operación.
- El operador deberá garantizar, los procesos de inducción y capacitación inicial al talento humano contratado sobre la ración preparada en sitio y el PAIP. Soportará al supervisor del contrato a través de actas y registro fotográfico.
- El operador debe tomar las medidas correspondientes para que al personal manipulador de alimentos se le practique un reconocimiento médico, por lo menos una vez al año y cada vez que se considere necesario por razones clínicas y epidemiológicas, especialmente después de una ausencia del trabajo motivada por una infección que pudiera dejar secuelas capaces de provocar contaminación de los alimentos que se manipulen. Dependiendo de la valoración efectuada por el médico, se deben realizar las pruebas de laboratorio clínico u otras que resulten necesarias, registrando las medidas correctivas y preventivas tomadas con el fin de mitigar la posible contaminación del alimento que pueda generarse por el estado de salud del personal manipulador.
- Promover y generar la vinculación de padres de familia como personal manipulador de alimentos de acuerdo con las disposiciones de la Ley 2042 de 2020.
- Se debe garantizar la formalización laboral de las personas manipuladoras de alimentos, de acuerdo con el artículo 69 de la ley 2466 de 2024 "Formalización laboral de las personas manipuladoras de alimentos del Programa de Alimentación Escolar (PAE). El Ministerio de Educación Nacional a través de la Unidad Administrativa Especial de Alimentación Escolar (UAPA), garantizarán que en la operación del Programa de Alimentación Escolar (PAE), se formalice laboralmente a las personas manipuladoras de alimentos, en virtud de la garantía de sus derechos laborales y de seguridad social, lo anterior conforme al Marco Fiscal de Mediano plazo".
- Se deberá garantizar un equipo que apoye la adecuada operación del servicio del Programa de alimentación escolar, considerando los siguientes perfiles y requisitos:

PERFIL	REQUISITOS
Coordinador General	El operador debe designar un coordinador operativo que será el enlace con la entidad contratante para brindar la información requerida en el marco de la ejecución del respectivo contrato; realizará las actividades relacionadas con la planeación, dirección y control de las acciones necesarias para el cumplimiento del contrato en los aspectos técnicos y administrativos del Programa. Perfil: Profesional en Nutrición y Dietética, Ingeniería de Alimentos, Química de Alimentos, Administración de empresas y/o público, contador público, abogados, Ingeniería Industrial; o profesional en cualquier área afín, con los siguientes soportes: ✓ Hoja de vida y certificación de estudios. ✓ Copia de la cédula de ciudadanía ✓ Copia de la Tarjeta profesional ✓ Certificado de antecedentes de la Tarjeta profesional SI APLICA

	✓ Registro en el RETHUS si es profesional de Nutrición y Dietética ✓ Antecedentes Fiscales ✓ Certificado de Antecedentes Disciplinarios ✓ Certificado de Antecedentes judiciales ✓ Sistema de Registro Nacional de Medida Correctivas ✓ Certificado de inhabilidades por comisión de delitos sexuales contra menores de edad (Ley 1918 de 2018, decreto 753 de 2019) ✓ Registro de deudores alimentarios morosos - REDAM ✓ Registro Único Tributario ✓ Definición de situación militar SI APLICA. ✓ Compromiso anticorrupción ✓ Experiencia profesional certificada de mínimo un año a partir de la expedición de la tarjeta profesional cuando aplique, o experiencia relacionada con servicios de alimentación y/o suministro de alimentos. Para comprobar su vinculación deberá entregar certificación expedida por la empresa donde se laboró, en donde conste el cargo, tiempo o plazo de ejecución del contrato, las actividades realizadas como mínimo y lugar de ejecución
Ingeniero (a) de alimentos o Nutricionista Se deberá garantiza uno (01) de los dos perfiles.	Profesional en Ingeniería de Alimentos o Profesional en Nutrición y Dietética con: ✓ Hoja de vida y certificación de estudios. ✓ Copia de la cédula de ciudadanía ✓ Copia de la Tarjeta profesional ✓ Certificado de antecedentes de la Tarjeta profesional SI APLICA ✓ Registro en el RETHUS si es profesional de Nutrición y Dietética. ✓ Antecedentes Fiscales ✓ Certificado de Antecedentes Disciplinarios ✓ Certificado de Antecedentes judiciales ✓ Sistema de Registro Nacional de Medida Correctivas ✓ Certificado de inhabilidades por comisión de delitos sexuales contra menores de edad (Ley 1918 de 2018, decreto 753 de 2019) ✓ Registro de deudores alimentarios morosos - REDAM ✓ Registro Único Tributario ✓ Definición de situación militar SI APLICA. ✓ Compromiso anticorrupción ✓ Experiencia profesional certificada de mínimo un año a partir de la expedición de la tarjeta profesional. Para comprobar su vinculación deberá entregar certificación expedida por la empresa donde se laboró, en donde conste el cargo, tiempo o plazo de ejecución del contrato, las actividades realizadas como mínimo y lugar de ejecución.
Profesional en ciencias económicas o afines	Deberá contar con: ✓ Hoja de vida y certificación de estudios. ✓ Copia de la cédula de ciudadanía ✓ Copia de la Tarjeta profesional SI APLICA ✓ Certificado de antecedentes de la Tarjeta profesional SI APLICA ✓ Antecedentes Fiscales ✓ Certificado de Antecedentes Disciplinarios ✓ Certificado de Antecedentes judiciales ✓ Sistema de Registro Nacional de Medida Correctivas ✓ Certificado de inhabilidades por comisión de delitos sexuales contra menores de edad (Ley 1918 de 2018, decreto 753 de 2019).

	✓ Registro de deudores alimentarios morosos - REDAM ✓ Registro Único Tributario ✓ Definición de situación militar SI APLICA. ✓ Compromiso anticorrupción Experiencia profesional certificada de mínimo un año a partir de la expedición de la tarjeta profesional (SI APLICA). Para comprobar su vinculación deberá entregar certificación expedida por la empresa donde se laboró, en donde conste el cargo, tiempo o plazo de ejecución del contrato, las actividades realizadas como mínimo y lugar de ejecución.
Apoyo técnico Administrativo	Deberá tener mínimo una formación técnica en gestión documental, asistencia y/o gestión administrativa, contable y manejar herramientas informáticas que le permitan desempeñar las funciones y contar con: ✓ Hoja de vida y certificación de estudios. ✓ Copia de la cédula de ciudadanía ✓ Contar con formación técnica ✓ Antecedentes Fiscales ✓ Certificado de Antecedentes Disciplinarios ✓ Certificado de Antecedentes judiciales ✓ Sistema de Registro Nacional de Medida Correctivas ✓ Certificado de inhabilidades por comisión de delitos sexuales contra menores de edad (Ley 1918 de 2018, decreto 753 de 2019) ✓ Registro de deudores alimentarios morosos - REDAM ✓ Registro Único Tributario ✓ Definición de situación militar SI APLICA. ✓ Compromiso anticorrupción ✓ Experiencia certificada como apoyo administrativo de mínimo de 6 meses. Para comprobar su vinculación deberá entregar certificación expedida por la empresa donde se laboró, en donde conste el cargo, tiempo o plazo de ejecución del contrato, las actividades realizadas como mínimo y lugar de ejecución.
Coordinador logístico	Deberá tener mínimo una formación técnica en gestión documental, asistencia y/o gestión administrativa y manejar herramientas informáticas que le permitan desempeñar las funciones y contar con: ✓ Hoja de vida y certificación de estudios. ✓ Copia de la cédula de ciudadanía ✓ Contar con formación técnica. ✓ Antecedentes Fiscales ✓ Certificado de Antecedentes Disciplinarios ✓ Certificado de Antecedentes judiciales ✓ Sistema de Registro Nacional de Medida Correctivas ✓ Certificado de inhabilidades por comisión de delitos sexuales contra menores de edad (Ley 1918 de 2018, decreto 753 de 2019) ✓ Registro de deudores alimentarios morosos - REDAM ✓ Registro Único Tributario ✓ Definición de situación militar SI APLICA. ✓ Compromiso anticorrupción ✓ Experiencia certificada de mínimo un año preferiblemente con experiencia relacionada con el Programas de Alimentación Escolar. Para comprobar su vinculación deberá entregar certificación expedida por la empresa donde se laboró, en donde conste el cargo, tiempo o plazo de ejecución del contrato, las actividades realizadas como mínimo y lugar de ejecución.

Manipuladores de alimentos o dinamizadores auxiliares de alimentos	El personal de apoyo se deberá cumplir en todo momento con los requisitos establecidos en la normatividad sanitaria vigente; el certificado médico apto para manipular alimentos, debe presentar fecha de expedición no mayor a un año con relación al inicio de la operación del Programa. El personal manipulador debe contar con: ✓ Contar con una certificación médica en la que conste la aptitud de la persona para la manipulación de alimentos con fecha de expedición no mayor a un año con relación al inicio de la operación del Programa. ✓ Tener formación en educación sanitaria, principios básicos de buenas prácticas de manufactura o prácticas higiénicas en manipulación de alimentos. De lo cual debe tener certificación vigente no mayor a 1 año con relación al inicio de la operación del Programa. ✓ Hoja de vida y certificación de estudios. ✓ Copia de la cédula de ciudadanía ✓ Antecedentes Fiscales ✓ Certificado de Antecedentes Disciplinarios ✓ Certificado de Antecedentes judiciales ✓ Sistema de Registro Nacional de Medida Correctivas ✓ Certificado de inhabilidades por comisión de delitos sexuales contra menores de edad (Ley 1918 de 2018, decreto 753 de 2019) ✓ Registro de deudores alimentarios morosos - REDAM ✓ Registro Único Tributario ✓ Definición de situación militar SI APLICA. ✓ Compromiso anticorrupción.

A continuación, se presenta la cantidad de talento humano por perfil:

ITEM	DESCRIPCION	No PERSONAL	OBSERVACIÓN
1	COORDINADOR GENERAL	1	Un equipo por contrato
2	INGENIERO(A) DE ALIMENTOS Y/O NUTRICIONISTA	1	
3	PROFESIONAL EN CIENCIAS ECONOMICAS O AFINES O PROFESIONAL CON EXPERIENCIA RELACIONADA CON EL PAE	1	
4	APOYO TECNICO ADMINISTRATIVO	1	
5	COORDINADORES LOGISTICOS	3	Uno por institución educativa, debe estar diariamente en sitio.
6	MANIPULADOR DE ALIMENTOS ESCUELA NORMAL SUPERIOR INDIGENA MARIA REINA(INTERNADO)	5	Personal deben estar diariamente en sitio
7	MANIPULADOR DE ALIMENTOS ANTONIO RICAURTE	9	
8	MANIPULADOR DE ALIMENTOS ESCUELA RURAL DE MITUSEÑO	1	
9	MANIPULADOR DE ALIMENTOS COLEGIO DEPARTAMENTAL INAYÁ	8	

Para calcular la cantidad de auxiliares dinamizadores de alimentos se tendrá en cuenta la siguiente tabla de referencia:

Relación de dinamizadores de alimentos (manipuladora de alimentos)		
Rango de raciones a entregar en el establecimiento educativo		Cantidad dinamizadores auxiliares de alimentos
0	0,9	1
1	75	1
76	150	2
151	300	4
301	500	5

501	750	6
751	1000	8
1001	1500	9
1501	2000	10
2001	2500	11
2501	3000	12

- **Dotación**: para dar cumplimiento a la normatividad sanitaria vigente como lo es la Resolución 2674 de 2013 en su artículo 15. Prácticas higiénicas y medidas de protección es necesario garantizar la dotación mínima para el proceso de manipulación de los alimentos. En este sentido, se incluyen los siguientes elementos: gorro, tapabocas, uniforme, zapato cerrado, guantes y delantal (peto). Teniendo en cuenta que, en dicha norma también establece que, dependiendo del riesgo de contaminación durante el proceso o preparación de un alimento, será obligatorio el uso de tapabocas, se incluye la entrega de tapabocas desechables, para ser utilizado en los procesos de preparación y distribución de los complementos alimentarios. De esta manera, se proyectó las cantidades de estos elementos teniendo como referencia la siguiente tabla:

ELEMENTOS DE DOTACIÓN VIGENCIA 2027		
DESCRIPCION	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD
Gorro de tela anti fluidos con elástico y tiras para amarrar el cabello	Unidad	3 unidades x manipuladora cada 5 meses
Tapabocas desechable, caja x 50 unidades	Caja	2 unidades x manipuladora x dia
Uniforme (camisa y pantalón) unisex, en tela anti fluidos, multitalla (Color claro)	Unidad	2 unidades x manipuladora al inicio de la operación
Zapato cerrado con suela antideslizante, multitalla	Par	2 pares x manipuladora al inicio de la operación
Guantes de nitrilo caja x 100 unidades	Cajas	2 pares x manipulador x día
Delantal peto de cocina en tela anti fluido, unisex, sin bolsillo, tamaño: 90 x 70cm	Unidad	3 unidades x manipuladora cada 5 meses

- **Elementos de aseo:** Se incluyeron elementos de aseo mínimos requeridos para dar cumplimiento a los programas que conforman el Plan de saneamiento básico en las etapas de almacenamiento, transporte, preparación y distribución de los complementos alimentarios. Para la proyección de las cantidades se tuvo como referencia la siguiente tabla:

VIGENCIA 2027		
DESCRIPCION	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD
Fibra esponja multiusos de 7,5 x 12 cm x unidad	Unidad	5 unidades x manipulador x mes
Esponjilla abrasiva multiusos con fibra en acero inoxidable x unidad	Unidad	5 unidades x manipulador x mes
Jabón azul de lavar x 300 gramos, marca tradicional y reconocida	Unidad	8 unidades x mes x cada 100 cupos
Jabón para aseo general biodegradable en polvo x 1000 gr	Kilo	2 kilo x mes x cada 100 cupos
Toalla de cocina en algodón de 55cm x 40 cm	Unidad	3 unidades x manipuladora x mes
Guantes plásticos multiusos industrial para aseo, calibre 25	Par	1 par x manipuladora cada 2 meses

Hipoclorito de sodio 5,25% liquido x 1000 ml	Litro	2 litro x mes x cada 100 cupos
Escoba grande con cabo de madera	Unidad	1 unidades x manipuladora cada 5 meses
Trapero de microfibra de alto rendimiento, color blanco	Unidad	1 unidad x manipuladora x cada 5 meses
Recogedor de basura, plástico x unidad	Unidad	3 unidad x cada 5 meses
Cepillo de mano de cerdas duras x unidad	Unidad	3 unidad x cada 5 meses
Lavaloza liquido neutro industrial x 4 litros	Galón	1 galón x cada 100 cupos x cada 2 meses
Jabón antibacterial líquido para desinfección de manos en dispensador y con identificación del producto, inoloro x 300ml	unidad x 300 ml	1 unidad x manipuladora x mes
Papel higiénico triple hoja x 30 metros	Rollo	1 rollo x manipuladora x mes
Bolsa plástica biodegradable para residuos orgánicos e inorgánicos, 60 x 84 cm, calibre 1.6, paquete x 6 unidades	Paquetes x 6 unidades	1 paquete x 100 cupos cada 2 meses
Delantal de vinilo de goma impermeable tamaño 80 x 115cm, calibre 22	Unidad	unidades x manipuladora cada 5 meses

- **Combustible para la preparación de los alimentos:** se tendrá en cuenta gas y leña como combustible para la preparación de alimentos de la siguiente manera:

Establecimiento educativo	Tipo de combustible requerido	Observación
ESCUELA NORMAL SUPERIOR INDIGENA MARIA REINA (INTERNADO)	Gas y leña	Cálculo de mitad gas y mitad leña para el número de raciones a contratar
ANTONIO RICAURTE	Gas	
SEDE RURAL DE MITUSEÑO	Leña	
COLEGIO DEPARTAMENTAL INAYA	Gas y leña	Cálculo de mitad gas y mitad leña para el número de raciones a contratar

Gas propano: Para el cálculo de la cantidad de gas requerido para la preparación de los alimentos se toman 0,0249 libras de gas por ración /día se toma como base el consumo del colegio ENOSIMAR, de acuerdo a diagnóstico realizado para el programa de restaurante escolar. Lo anterior, proyectado según Actas 78 y 79 del 25 de julio de 2022.

Leña: De acuerdo con las indagaciones realizadas en 3 establecimientos educativos (Escuela Normal Superior Maria Reina. Escuela Rural de Santa Marta y la Escuela Rural de Arara) las cuales cuentan con diferente número de estudiantes, se estableció una tabla de referencia que permita calcular la cantidad de leña requerida por rangos de estudiantes:

LEÑA		
Cantidad de raciones por establecimiento educativo		Cantidad de bultos de leña de 10 astillas x 1.2metros
1	20	2
21	50	5,0
51	100	5,5
101	200	6,0
201	400	6,5

401	600	7,0
601	800	7,5
801	1.000	8,0

- **Agua potable:** para los establecimientos educativos de la zona urbana del municipio de Mitú, se tomó como referencia el gasto de 312ml de agua día /estudiante de la zona urbana de Mitú y se estableció la siguiente tabla por número de estudiantes:

AGUA POTABLE		
Cantidad de raciones por establecimiento educativo		Cantidad de garrafones (18.9Litros)/ día
1	100	2
101	200	4
201	300	5
301	400	7
401	500	9
501	600	10
601	700	12
701	800	14
801	900	15
901	1000	17
1001	1100	19
1101	1200	20

Nota: La cantidad de garrafones de agua calculados corresponde a un promedio diario por cada 100 estudiantes para lo cual, el operador del PAE indígena deberá tener en cuenta que los menús que contengan caldos y bebidas en un mismo menú se gastará mayor cantidad de agua (aproximado 600ml) que los días cuando solo se entrega bebida (aproximado 200 ml). En este sentido, habrá días en los que se requerirá una cantidad de agua proporcional a la preparación a entregar, donde se deberá multiplicar la cantidad aproximada de agua x la cantidad de raciones contratadas.

- **Gastos Administrativos:** Se deberán incluir gastos administrativos que permitan la publicación del ciclo de menú, la ficha técnica de información general del PAE, y arriendo de la bodega de uso exclusivo del PAE.

ITEM	DESCRIPCION
1	PENDON de Ficha Técnica de información general del PAE en material lavable y resistente de 50cm x 70 cm
2	PENDON conjunto de 20 menús en material lavable y resistente mínimo de 1.3 metros de ancho x 1 metro de alto
3	Arriendo de bodega de uso exclusivo del PAE que sea proporcional a la cantidad de raciones contratadas.

- **Análisis microbiológicos:** se deberá realizar mínimo 2 veces durante la ejecución contractual para los siguientes alimentos, de acuerdo con los parámetros establecidos en la Resolución 1407 del 5 de agosto de 2022: agua para consumo humano, Carne, Pollo, pescado y queso. Se incluirá en las obligaciones contractuales.

14. COMIDAS COMPUESTAS, BEBIDAS Y PLATOS PREPARADOS						
PARÁMETRO	**Caso**	**Muestreo Clase**	**n**	**c**	**m**	**M**
14.1 Comidas, bebidas y platos preparados listos para consumo y para servir directamente al público						
Escherichia coli (1)	NA	3	5	0	<10 ufc/g	---
Staphylococcus coagulasa positiva	NA	3	5	0	$<10^2$ ufc/g	---
Bacillus cereus (36)	NA	3	5	0	$<10^2$ ufc/g	---
Salmonella spp	10	2	5	0	Ausencia/25g	---
Listeria monocytogenes	10	2	5	0	Ausencia/25g	---
14.2 Comidas, bebidas y platos preparados que necesariamente requieren cocción						
Staphylococcus coagulasa positiva	7	3	5	2	$<10^2$ ufc/g	10^3 ufc/g
Bacillus cereus (36)	7	3	5	2	$<10^2$ ufc/g	10^3 ufc/g
Salmonella spp. (37)	10	2	5	0	Ausencia/25g	---

Transporte: el operador del PAE indígena, deberá garantizar el transporte de los alimentos, elementos de aseo y dotación a cada una de las sedes educativas de la zona urbana del municipio de Mitú.

PERIODICIDAD DE ENTREGA DE ALIMENTOS, ELEMENTOS DE ASEO, DOTACIÓN Y COMBUSTIBLE PARA LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS:

NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO – SEDE	VIVERES		INSUMOS DE ASEO Y DOTACIÓN		LEÑA	
	PERIODICIDAD DE ENTREGA	DÍAS DE ENTREGA	PERIODICIDAD DE ENTREGA	DÍAS DE ENTREGA	PERIODICIDAD DE ENTREGA	DÍAS DE ENTREGA
ESCUELA NORMAL SUPERIOR MARIA REINA(INTERNADO)	Diario	Lunes a viernes	Mensual	Primeros 3 días hábiles del mes	Diario: leña Mensual: Gas	Leña: lunes a viernes Gas: primer día de cada mes
ANTONIO RICAURTE	Diario	Lunes a viernes	Mensual	Primeros 3 días hábiles del mes	Mensual: Gas	Lunes a viernes
SEDE RURAL DE MITUSEÑO	Mínimo 2 veces a la semana	Todos domingos o lunes cuando sea festivo: para lunes y martes Miércoles: para jueves y viernes	Mensual	Primeros 3 días hábiles del mes	Diario	Lunes a viernes
COLEGIO DEPARTAMENTAL INAYA	Diario	Lunes a viernes	Mensual	Primeros 3 días hábiles del mes	Diario: leña Mensual: Gas	Leña: lunes a viernes Gas: primer día de cada mes

Calle 15 No. 14-18 Frente al Parque Santander
Atención al ciudadano: 321 934 7752
Email: contactenos@vaupes.gov.co
www.vaupes.gov.co

ASCH

Gobernación del Vaupés

e) **Plan de compras:** se encuentra estructurado mediante el estudio de costos elaborado por la entidad.

Proyectó,

DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
Nutricionista PAE ETC Vaupés

Anyelit Hernández G

FRANCY ANYELIT HERNÁNDEZ GALARZA
Nutricionista PAE ETC Vaupés

Anexos:
-Acta mesa de trabajo concertación menús ENOSIMAR.
-Acta mesa de trabajo concertación menús INAYÁ
-Acta mesa de trabajo concertación menús IEIJER
-Minuta ración preparada en sitio – Complemento Alimentario Jornada de la Mañana -Escuela Normal Superior Indígena María Reina- ENOSIMAR (Ciclo de menús, análisis nutricional, guía de preparaciones y lista de intercambios).
-Minuta ración preparada en sitio – Complemento Alimentario Jornada de la Mañana -I. E. D Inayá e I.E.I.J.E.R (Ciclo de menús, análisis nutricional, guía de preparaciones y lista de intercambios).

184
ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	65,8	50	97,00	0,2	0,05	23,45	4	0,05	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
ALIMENTO PROTEICO /CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas Grupo V. Grasas	SANDWICH DE POLLO CON QUESO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	53,8	50	83,00	10,35	4,6	0,05	5,5	0,35	31,5
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,0	2	0,74	0,024	0,002	0,136	1,14	0,01	0,3
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	1,44	0,047	0,003	0,293	0,4	0,013	0,19
			Sal	L015	0,7	0,7	0,00	0	0	0	0,168	0,0021	271,467
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	G019	28,0	28	82,88	6,412	5,992	0,868	144,76	0,056	104,44
			Pan blanco, tipo molde, horneado	A061	50,0	50	139,00	4,45	0,8	28,4	12,5	0,95	591,5
			Mayonesa, con sal	D020	3,0	3	9,78	0,027	1,002	0,162	0,42	0,006	21,33
			Margarina, con sal	D018	2,0	2	14,64	0,012	1,622	0	0,28	0	17,54
TOTAL MENÚ						192,7	452,3	21,522	14,071	59,317	169,168	1,4431	1038,267
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	62,4	342,4	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							20%	27%	23%	17%	15%	17%	69%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

B5

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo II. Frutas y verduras	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	70,0	35	15,40	0,105	0,105	3,255	6,65	0,175	1,4
			Panela	K033	18,0	18	65,52	0,108	0,018	16,236	7,56	0,882	7,02
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	100,0	100	139,00	21,8	5,7	0	6	2,7	51
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	2,85	0,025	0,75
			Tomate, crudo	B103	6,3	5	1,15	0,045	0,005	0,205	0,45	0,025	0,3
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	1,44	0,047	0,003	0,293	0,4	0,013	0,19
			Aceite de soya	D012	5,0	5	45,00	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raices, tubérculos y plátanos Grupo V. Grasas	MONEDITAS DE PLÁTANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	176,5	120	199,20	1,44	0,24	47,16	9,6	0,48	31,2
			Aceite de soya	D012	3,0	3	27,00	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FRITAR	Aceite de soya	D012	17,0	17	153,00	0	17	0	0	0	0
TOTAL MENÚ						310	495,56	23,605	14,076	67,489	33,75	4,303	479,67
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	62,4	342,4	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							22%	30%	23%	20%	3%	49%	32%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

186

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo VI. Azúcares	AGUAPANELA CON LECHE	Panela	K033	20,0	20	72,80	0,12	0,02	18,04	8,4	0,98	7,8
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	18,0	18	89,82	4,734	4,788	6,912	169,2	0,09	66,42
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	50	74,50	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	69,5
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Aceite de soya	D012	5,0	5	45,00	0	5	0	0	0	0
	Grupo III. Leche y productos lácteos	PORCIÓN DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	G019	28,0	28	82,88	6,412	5,992	0,868	144,76	0,056	104,44
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAN DE SAL	Pan de sal regular, horenado	A066	70,0	70	238,00	7,77	4,48	41,51	24,5	1,33	0
TOTAL MENÚ						191,5	603	25,336	25,68	67,48	373,48	3,3075	442,065
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							27%	32%	41%	20%	34%	38%	29%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

187

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	AVENA	Harina de avena, cruda	A029	15,0	15	62,10	2,205	1,29	9,93	8,1	0,6	2,85
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	18,0	18	89,82	4,734	4,788	6,912	169,2	0,09	66,42
			Canela en astilla	-	1,0	1	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D
			Azúcar blanco, granulado	K003	5,0	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos	AREPA DE HARINA DE MAIZ CON QUESO	Harina de maiz blanco, precocida	A034	50,0	50	190,00	4,55	1,85	36,95	2	1,35	0,5
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	28,0	28	80,08	6,552	5,236	1,652	113,4	0,14	133
			Aceite de soya	D012	5,0	5	45,00	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,7	0,7	0,00	0	0	0	0,168	0,0021	271,467
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Mandarina, cruda	C050	142,9	100	54,00	0,9	0,1	11,4	35	0,3	2
TOTAL MENÚ						222,7	540,85	18,941	18,264	71,809	327,868	2,4871	476,237
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							24%	24%	29%	21%	30%	29%	32%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

188

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: VAUPÉS

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: Si

GRUPO ÉTNICO: Indígena

ZONAL: AATIZCEM

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Complemento JM/JT

NIVEL: Secundaria

MENÚ No.: 5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo VI. Azúcares	CHOCOLATE CON LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18,0	18	83,88	0,648	2,988	13,59	6,48	0,63	0
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos	DEDITOS DE HARINA DE MAIZ CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	50,0	50	190,00	4,55	1,85	36,95	2	1,35	0,5
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	28,0	28	80,08	6,552	5,236	1,652	113,4	0,14	133
			Aceite de soya	D012	3,0	3	27,00	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,7	0,7	0,00	0	0	0	0,168	0,0021	271,467
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Manzana de agua, cruda	C055	153,8	100	53,00	1,7	1	9,2	12	0,4	8
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FREIR	Aceite de soya	D012	17,0	17	153,00	0	17	0	0	0	0
TOTAL MENÚ						231,7	508,81	17,395	18,064	67,152	275,048	2,5971	468,317
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							23%	22%	29%	20%	25%	30%	31%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES

FIRMA: [signature]

MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

189

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	65,8	50	97,00	0,2	0,05	23,45	4	0,05	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	100,0	100	139,00	21,8	5,7	0	6	2,7	51
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	2,85	0,025	0,75
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	1,44	0,047	0,003	0,293	0,4	0,013	0,19
			Tomate, crudo	B103	6,3	5	1,15	0,045	0,005	0,205	0,45	0,025	0,3
			Aceite de soya	D012	5,0	5	45,00	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	1,0	1	0,00	0	0	0	0,24	0,003	387,81
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	188,9	170	164,90	3,4	0,34	35,53	13,6	1,36	17
			Aceite de soya	D012	3,0	3	27,00	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FREIR	Aceite de soya	D012	17,0	17	153,00	0	17	0	0	0	0
TOTAL MENÚ						363,5	501,16	25,552	14,103	65,776	27,66	4,1835	650,955
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							22%	33%	23%	19%	3%	48%	43%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

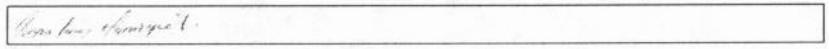
190

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras Grupo VI. Azúcares	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	70,0	35	15,40	0,105	0,105	3,255	6,65	0,175	1,4
			Panela	K033	18,0	18	65,52	0,108	0,018	16,236	7,56	0,882	7,02
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PESCADO FRITO	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	E005	150,6	128	211,20	19,84	14,592	0	10,24	0,768	125,44
			Aceite de soya	D012	5,0	5	45,00	0	5	0	0	0	0
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	1,44	0,047	0,003	0,293	0,4	0,013	0,19
			Sal	L015	0,7	0,7	0,00	0	0	0	0,168	0,0021	271,467
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	CASABE DE ALMIDON	Casabe de yuca, asado, con sal	P033	85,0	85	289,85	1,36	0,17	70,805	25,5	0,255	0
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FREIR	Aceite de soya	D012	15,0	15	135,00	0	15	0	0	0	0
TOTAL MENÚ						287,7	628,41	21,46	19,888	90,589	50,518	2,0951	405,517
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							28%	27%	32%	26%	5%	24%	27%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND05646

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo VI. Azúcares	CHOCOLATE CON LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18,0	18	83,88	0,648	2,988	13,59	6,48	0,63	0
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	107,5	100	166,00	20,7	9,2	0,1	11	0,7	63
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	2,85	0,025	0,75
			Tomate, crudo	B103	6,3	5	1,15	0,045	0,005	0,205	0,45	0,025	0,3
			Aceite de soya	D012	5,0	5	45,00	0	5	0	0	0	0
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	1,44	0,047	0,003	0,293	0,4	0,013	0,19
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	AREPA DE HARINA DE MAIZ BLANCO	Harina de maiz blanco, precocida	A034	65,0	65	247,00	5,915	2,405	48,035	2,6	1,755	0,65
			Aceite de soya	D012	5,0	5	45,00	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,7	0,7	0,00	0	0	0	0,168	0,0021	271,467
TOTAL MENÚ						220,2	666,17	31,36	28,596	68,323	165,068	3,2266	585,612
RECOMENDACIÓN							2245,0	78,6	62,4	342,4	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN							30%	40%	46%	20%	15%	37%	39%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

192

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	AVENA	Harina de avena, cruda	A029	15,0	15	62,10	2,205	1,29	9,93	8,1	0,6	2,85
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	18,0	18	89,82	4,734	4,788	6,912	169,2	0,09	66,42
			Canela en astilla	-	1,0	1	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D
			Azúcar blanco, granulado	K003	5,0	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
ALIMENTO PROTEICO / CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	SANDWICH DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	G019	28,0	28	82,88	6,412	5,992	0,868	144,76	0,056	104,44
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	28,0	28	80,08	6,552	5,236	1,652	113,4	0,14	133
			Pan blanco, tipo molde, horneado	A061	50,0	50	139,00	4,45	0,8	28,4	12,5	0,95	591,5
			Mayonesa, con sal	D020	3,0	3	9,78	0,027	1,002	0,162	0,42	0,006	21,33
			Margarina, con sal	D018	2,0	2	14,64	0,012	1,622	0	0,28	0	17,54
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Banano común, crudo	C010	142,9	100	101,00	1,5	0,1	22,3	8	0,9	3
GRASAS	Grupo V. Grasas	MARGARINA PARA ASAR EL SANDWICH	Margarina, con sal	D018	5,0	5	36,60	0,03	4,055	0	0,7	0	43,85
TOTAL MENÚ						255	599,15	25,892	20,83	75,189	456,66	2,747	940,08
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							27%	33%	33%	22%	42%	32%	63%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND05646

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50,0	50	176,50	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	30,0	30	149,70	7,89	7,98	11,52	282	0,15	110,7
			Crema de leche	G001	16,0	16	52,80	0,336	5,6	0,272	10,88	0	7,36
			Leche de vaca, condensada, con azúcar	G005	20,0	20	65,40	1,66	1,68	10,92	54	0,04	24,6
			Uva, deshidratada	C087	4,0	4	13,08	0,1	0,012	3,008	1,52	0,096	1
			Canela en astilla	-	1,0	1	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	GALLETA TIPO CRACKER	Galletas saladas, tipo cracker	A026	27,0	27	125,82	2,268	4,644	18,414	28,89	0,702	191,16
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	131,6	100	194,00	0,4	0,1	46,9	8	0,1	0
TOTAL MENÚ						248	777,3	16,004	20,216	131,084	389,79	1,488	335,82
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							35%	20%	32%	38%	35%	17%	22%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	AVENA	Harina de avena, cruda	A029	15,0	15	62,10	2,205	1,29	9,93	8,1	0,6	2,85
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	18,0	18	89,82	4,734	4,788	6,912	169,2	0,09	66,42
			Canela en astilla	-	1,0	1	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	50	74,50	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	69,5
			Sal	L015	0,7	0,7	0,00	0	0	0	0,168	0,0021	271,467
			Aceite de soya	D012	3,0	3	27,00	0	3	0	0	0	0
	Grupo III. Leche y productos lácteos	PORCIÓN DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	28,0	28	80,08	6,552	5,236	1,652	113,4	0,14	133
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos	AREPUELA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	55,0	55	198,00	6,875	0,935	39,765	8,25	2,365	1,1
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
			Polvo para hornear	-	0,5	0,5	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D
			Margarina, con sal	D018	3,0	3	21,96	0,018	2,433	0	0,42	0	26,31
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FREIR	Aceite de soya	D012	17,0	17	153,00	0	17	0	0	0	0

TOTAL MENÚ	214,7	660,07	30,629	27,072	72,113	467,158	4,1316	819,902
RECOMENDACIÓN		2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN		29%	39%	43%	21%	42%	47%	55%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo VI. Azúcares	AGUAPANELA CON LECHE	Panela	K033	20,0	20	72,80	0,12	0,02	18,04	8,4	0,98	7,8
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	18,0	18	89,82	4,734	4,788	6,912	169,2	0,09	66,42
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	107,5	100	166,00	20,7	9,2	0,1	11	0,7	63
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	2,85	0,025	0,75
			Tomate, crudo	B103	6,3	5	1,15	0,045	0,005	0,205	0,45	0,025	0,3
			Aceite de soya	D012	5,0	5	45,00	0	5	0	0	0	0
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	1,44	0,047	0,003	0,293	0,4	0,013	0,19
			Sal	L015	0,7	0,7	0,00	0	0	0	0,168	0,0021	271,467
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	TAJADAS DE PLÁTANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	161,8	110	182,60	1,32	0,22	43,23	8,8	0,44	28,6
			Aceite de soya	D012	3,0	3	27,00	0	3	0	0	0	0
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FREIR	Aceite de soya	D012	17,0	17	153,00	0	17	0	0	0	0
TOTAL MENÚ						284,7	587,66	27,026	22,241	69,12	201,268	2,2751	438,527
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							26%	34%	36%	20%	18%	26%	29%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES

FIRMA: Dayra Liney Manrique T.

MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

196

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	Chontaduro amazónico, crudo	P038	64,9	50	127,50	3,95	8,3	9,25	2	1,5	77,5
			Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CALDO DE CARNE	Res, carne magra, cruda	F099	100,0	100	139,00	21,8	5,7	0	6	2,7	51
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	88,9	80	77,60	1,6	0,16	16,72	6,4	0,64	8
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	15,0	6	2,22	0,072	0,006	0,408	3,42	0,03	0,9
			Cilantro, crudo	B035	0,6	0,5	0,22	0,0115	0,003	0,0295	0,41	0,009	0,23
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	1,44	0,047	0,003	0,293	0,4	0,013	0,19
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y	FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	50,0	50	177,50	0,85	0,1	41,65	20	0,55	0,5
TOTAL MENÚ						294	549,3	28,3305	14,272	74,3085	38,75	5,4495	332,225
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							24%	36%	23%	22%	4%	63%	22%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

ASSH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo VI. Azúcares	CHOCOLATE CON LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18,0	18	83,88	0,648	2,988	13,59	6,48	0,63	0
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos	AREPA DE HARINA DE MAIZ BLANCO CON QUESO	Harina de maiz blanco, precocida	A034	50,0	50	190,00	4,55	1,85	36,95	2	1,35	0,5
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	28,0	28	80,08	6,552	5,236	1,652	113,4	0,14	133
			Aceite de soya	D012	5,0	5	45,00	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,7	0,7	0,00	0	0	0	0,168	0,0021	271,467
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Mandarina, cruda	C050	142,9	100	54,00	0,9	0,1	11,4	35	0,3	2
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA ASAR	Aceite de soya	D012	5,0	5	45,00	0	5	0	0	0	0
TOTAL MENÚ						216,7	527,81	16,595	19,164	69,352	298,048	2,4971	462,317
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							24%	21%	31%	20%	27%	29%	31%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES

FIRMA: [signature]

MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

198 ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	65,8	50	97,00	0,2	0,05	23,45	4	0,05	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	100,0	100	139,00	21,8	5,7	0	6	2,7	51
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	2,85	0,025	0,75
			Tomate, crudo	B103	6,3	5	1,15	0,045	0,005	0,205	0,45	0,025	0,3
			Aceite de soya	D012	5,0	5	45,00	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,7	0,7	0,00	0	0	0	0,168	0,0021	271,467
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PATACON	Plátano hartón, verde, crudo	B092	176,5	120	199,20	1,44	0,24	47,16	9,6	0,48	31,2
			Aceite de soya	D012	4,0	4	36,00	0	4	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Mandarina, cruda	C050	142,9	100	54,00	0,9	0,1	11,4	35	0,3	2
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FRITAR	Aceite de soya	D012	16,0	16	144,00	0	16	0	0	0	0
TOTAL MENÚ						412,2	597,02	24,445	15,1	88,513	58,188	3,5896	550,622
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							27%	31%	24%	26%	5%	41%	37%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	Lulo, crudo	C045	83,3	50	24,00	0,45	0,05	4,45	5	0,3	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CALDO DE POLLO	Pollo, contramuslo con piel, crudo	F073	109,9	100	205,00	17,1	15,1	0	10	0,7	76
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	88,9	80	77,60	1,6	0,16	16,72	6,4	0,64	8
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	15,0	6	2,22	0,072	0,006	0,408	3,42	0,03	0,9
			Aceite de soya	D012	3,0	3	27,00	0	3	0	0	0	0
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	1,44	0,047	0,003	0,293	0,4	0,013	0,19
			Cilantro, crudo	B035	0,6	0,5	0,22	0,0115	0,003	0,0295	0,41	0,009	0,23
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raices, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos	FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	50,0	50	177,50	0,85	0,1	41,65	20	0,55	0,5
TOTAL MENÚ						299	546,74	20,1305	18,422	71,4945	45,75	2,2515	279,725
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							24%	26%	30%	21%	4%	26%	19%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

ASCH 200

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	AVENA	Harina de avena, cruda	A029	15,0	15	62,10	2,205	1,29	9,93	8,1	0,6	2,85
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	18,0	18	89,82	4,734	4,788	6,912	169,2	0,09	66,42
			Canela en astilla	-	1,0	1	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D
			Azúcar blanco, granulado	K003	5,0	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	50	74,50	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	69,5
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Aceite de soya	D012	5,0	5	45,00	0	5	0	0	0	0
	Grupo III. Leche y productos lácteos	PORCIÓN DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	G019	28,0	28	82,88	6,412	5,992	0,868	144,76	0,056	104,44
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	TAJADAS DE PLÁTANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	161,8	110	182,60	1,32	0,22	43,23	8,8	0,44	28,6
			Aceite de soya	D012	2,0	2	18,00	0	2	0	0	0	0
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FREIR	Aceite de soya	D012	18,0	18	162,00	0	18	0	0	0	0
TOTAL MENÚ						252,5	574,75	20,971	24,69	66,055	357,48	2,0425	465,715
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							26%	27%	40%	19%	32%	23%	31%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

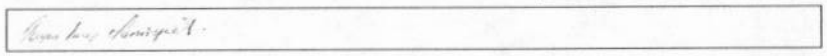
201
ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo VI. Azúcares	CHOCOLATE CON LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18,0	18	83,88	0,648	2,988	13,59	6,48	0,63	0
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	107,5	100	166,00	20,7	9,2	0,1	11	0,7	63
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	2,85	0,025	0,75
			Tomate, crudo	B103	6,3	5	1,15	0,045	0,005	0,205	0,45	0,025	0,3
			Aceite de soya	D012	5,0	5	45,00	0	5	0	0	0	0
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,72	0,0235	0,0015	0,1465	0,2	0,0065	0,095
			Sal	L015	0,7	0,7	0,00	0	0	0	0,168	0,0021	271,467
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	188,9	170	164,90	3,4	0,34	35,53	13,6	1,36	17
			Aceite de soya	D012	3,0	3	27,00	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FREIR	Aceite de soya	D012	17,0	17	153,00	0	17	0	0	0	0
TOTAL MENÚ						339,7	565,4	28,8	24,5	55,7	175,9	2,8	601,9
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							25%	37%	39%	16%	16%	32%	40%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES

FIRMA: 

MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

202

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ	Fécula de maiz, precocido, secado	26	15,0	15	54,00	1,05	0,015	12,39	0	0	0
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	18,0	18	89,82	4,734	4,788	6,912	169,2	0,09	66,42
			Canela en astilla	-	1,0	1	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D
			Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos	AREPA DE MAIZ BLANCO CON QUESO	Harina de maiz blanco, precocida	A034	50,0	50	190,00	4,55	1,85	36,95	2	1,35	0,5
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	30,0	30	85,80	7,02	5,61	1,77	121,5	0,15	142,5
			Aceite de soya	D012	5,0	5	45,00	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,7	0,7	0,00	0	0	0	0,168	0,0021	271,467
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Banano común, crudo	C010	142,9	100	101,00	1,5	0,1	22,3	8	0,9	3
TOTAL MENÚ						185,7	589,44	18,854	17,363	86,28	300,868	2,4981	483,887
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							26%	24%	28%	25%	27%	29%	32%

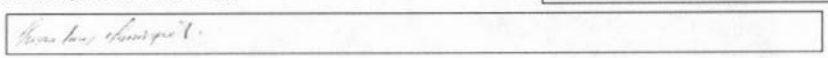
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

203
ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indigena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	CHOCOLATE CON LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18,0	18	83,88	0,648	2,988	13,59	6,48	0,63	0
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
ALIMENTO PROTEICO	Grupo III. Leche y productos lácteos	PORCIÓN DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	28,0	28	80,08	6,552	5,236	1,652	113,4	0,14	133
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos	PANCAKES	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	55,0	55	198,00	6,875	0,935	39,765	8,25	2,365	1,1
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
			Polvo para hornear	-	0,5	0,5	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D
			Aceite de soya	D012	3,0	3	27,00	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Manzana de agua, cruda	C055	153,8	100	53,00	1,7	1	9,2	12	0,4	8
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA ASAR	Aceite de soya	D012	7,0	7	63,00	0	7	0	0	0	0
TOTAL MENÚ						242	591,66	23,665	21,139	75,727	422,25	3,6865	446,705
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							26%	30%	34%	22%	38%	42%	30%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND05646

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	65,8	50	1. Limpie y desinfecte la superficie la fruta 2. Quitele la cáscara con un cuchillo (para el caso de la pupuña debe estar previamente cocinada) 3. Pile la fruta y cuelela. 4. Agregue agua y azucar 5. Sirva en el recipiente correspondiente
			Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6	
ALIMENTO PROTEICO /CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas Grupo V. Grasas	SANDWICH DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	53,8	50	PREPARACIÓN DEL POLLO 1. En una olla agregue agua, cebolla, ajo y sal; luego agregue la pechuga 2. Cuando la pechuga esté cocida baje del fuego, deje enfriar y desmechela. 3. Adicione mayonesa a la pechuga y mezcle bien. EMPLATADO DEL SANDUCHE 1. Ponga una sartén al fuego 2. Organice el sanduche de la siguiente manera: un pan tajado, una lonja de queso, la porción de pollo y otro pan tajado. A las paredes internas del pan esparza mayonesa 3. agregue Margarina a la sartén o a las paredes exteriores del pan y deje que se dore por ambos lados. 4. Sirva
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,0	2	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Sal	L015	0,7	0,7	
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	G019	28,0	28	
			Pan blanco, tipo molde, horneado	A061	50,0	50	
			Mayonesa, con sal	D020	3,0	3	
			Margarina, con sal	D018	2,0	2	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	70,0	35	1. En un recipiente agregue agua y la panela para que esta se derrita. 2. Lave y desinfecte los limones, cortelos en dos y posteriormente, exprimalos en un recipiente. 3. Agregue el zumo de limón al recipiente con el agua
			Panela	K033	18,0	18	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	100,0	100	1. En una olla agregue agua, ajo y sal; luego agregue la carne 2. Cuando la carne esté cocida baje del fuego y desmeche la carne. 3. En una sartén agregue aceite, cuando la sartén esté caliente agregue el tomate y la cebolla previamente lavados, desinfectados y cortados en cuadros 4. Agregue la carne desmechada y revuelva. 5. Sirva de acuerdo a la porción por grupo de edad.
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Tomate, crudo	B103	6,3	5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raices, tubérculos y plátanos Grupo V. Grasas	MONEDITAS DE PLÁTANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	176,5	120	1. Lave y desinfecte el plátano verde 2. Quitele la cáscara 3. corte en trozos en forma de moneda y agregue sal 4. Ponga una sartén con aceite suficiente y ponga al fuego 5. Cuando el aceite esté caliente agregue las moneditas de plátano y deje que se doren 6. sáquelas del sartén y deje escurrir 7. Sirva
			Aceite de soya	D012	3,0	3	
			Sal	L015	0,5	0,5	
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FRITAR	Aceite de soya	D012	17,0	17	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	MND05646

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo VI. Azúcares	AGUAPANELA CON LECHE	Panela	K033	20,0	20	1. Ponga una olla con agua al fuego 2 Agregue la panela y deje hervir 3. En un recipiente prepare la leche (leche en polvo y agua) y agreguela a la olla 4. Baje del fuego y sirva
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	18,0	18	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	50	1. limpie y desinfecte los huevos 2. En un recipiente agregue los huevos y la sal; revuelvalos hasta conseguir una mezcla homogénea 3. Ponga una sartén a calentar a fuego alto con aceite 4. Cuando la sartén esté caliente agregue los huevos mezclados, formando como una torta. 4. Deje que se cocinen por ambos lados y sirva.
			Sal	L015	0,5	0,5	
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
	Grupo III. Leche y productos lácteos	PORCIÓN DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	G019	28,0	28	1. Saque el queso del empaque 2. Sirva la lonja de queso o la porción equivalente a mínimo 28 gramos
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAN DE SAL	Pan de sal regular, horenado	A066	70,0	70	1. Sirva cada porción de pan en el plato.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES	**DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**MND05646**

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	AVENA	Harina de avena, cruda	A029	15,0	15	1. En una olla agregue el agua, la canela y el azúcar 2. Llévela a fuego medio hasta obtener un líquido homogéneo 3. En un recipiente agregue agua a la leche en polvo y revuelva hasta que no tenga grumos y luego agreguela la olla 4. Agregue la avena en hojuelas o molida 5. Cocine a fuego medio durante 1 minuto 6. Deje enfriar y sirva.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	18,0	18	
			Canela en astilla	-	1,0	1	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5,0	5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos	AREPA DE HARINA DE MAIZ CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	50,0	50	1. En un recipiente agregue la harina de maiz blanco y la sal 2. Agregue el agua y revuelva hasta obtener una masa homogénea 3. Tome trozos de la masa y moldee en forma de circulos las arepas 4. Ponga una sartén a fuego medio, agreguele aceite y deje calentar 5. Adiciones la masa moldeada y deje asar hasta que esten doradas 6. Saque las arepas del sartén. 7. sirva junto con una lonja de queso por encima.
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	28,0	28	
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
			Sal	L015	0,7	0,7	
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Mandarina, cruda	C050	142,9	100	1. Limpie y desinfecte la superficie de la fruta 2. Sirva la porción de fruta entera NOTA: Solo si es necesario y autorizado por la supervisión, cortela en trozos de acuerdo a la cantidad requerida.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND05646

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo VI. Azúcares	CHOCOLATE CON LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18,0	18	1. En una olleta agregue agua y las pastillas de chocolate 2. Deje que hierva y revuelva hasta que se forme una mezcla homogénea 3. Agregue la leche previamente preparada (leche en polvo y agua) 4. Revuelva y deje cocinar hasta que hierva 5. Sirva tibio.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos	DEDITOS DE HARINA DE MAIZ CON QUESO	Harina de maiz blanco, precocida	A034	50,0	50	1. En un recipiente agregue la harina de maiz blanco y la sal 2. Agregue agua y revuelva hasta obtener una masa homogénea 3. Tome trozos de la masa y moldee en forma de deditos y en la mitad intriduzca un trozo de queso 4. Ponga una sartén a fuego medio, agreguele suficiente aceite y deje calentar 5. Adiciones la masa moldeada y deje freir hasta que esten dorados 6. Saque los deditos del sartén 7. sirva.
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	28,0	28	
			Aceite de soya	D012	3,0	3	
			Sal	L015	0,7	0,7	
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Manzana de agua, cruda	C055	153,8	100	1. Limpie y desinfecte la superficie de la fruta 2. Pese la cantidad requerida 3. Sirva
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FREIR	Aceite de soya	D012	17,0	17	Este ingrediente se debe agregar a la sartén donde se realizará el proceso de fritura

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND05646

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	65,8	50	1. Limpie y desinfecte la superficie la fruta 2. Quitele la cáscara con un cuchillo (para el caso de la pupuña debe estar previamente cocinada) 3. Pile la fruta y cuelela. 4. Agregue agua y azucar 5. Sirva en el recipiente correspondiente
			Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	100,0	100	1. En una olla agregue agua, cebolla y sal; luego agregue la carne 2. Cuando la carne esté cocida baje del fuego y desmeche la carne. 3. En una sartén agregue aceite, cuando la sartén esté caliente agregue el tomate y la cebolla previamente lavados, desinfectados y cortados finamente 4. Agregue la carne desmechada y revuelva. 5. Sirva de acuerdo a la porción requerida
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Tomate, crudo	B103	6,3	5	
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
			Sal	L015	1,0	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	188,9	170	1. Limpie y lave la papa 2. Quitele la cáscara y cortela en forma de fosforo grueso 3. A un sartén agregue aceite y póngalo a fuego alto 4. Cuando el aceite esté caliente, agregue las papas y deje que doren por ambos lados. 5. Saquelas del sartén, escurra, agregue un poquito de sal y sirva.
			Aceite de soya	D012	3,0	3	
			Sal	L015	0,5	0,5	
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FREIR	Aceite de soya	D012	17,0	17	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND05646

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras Grupo VI. Azúcares	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	70,0	35	1. En un recipiente agregue agua y la panela para que esta se derrita. 2. Lave y desinfecte los limones, cortelos en dos y posteriormente, exprimalos en un recipiente. 3. Agregue el zumo de limón al recipiente con el agua panela. 4. Revuelva. 5. Sirva.
			Panela	K033	18,0	18	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PESCADO FRITO	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	E005	150,6	128	1. Lave y desinfecte el pescado 2. Agregue sal y ajo al pescado 3. Corte en trozos de acuerdo con la cantidad requerida por porción 4. Ponga una sartén con aceite al fuego y deje que se caliente 5. Agregue el pescado y deje que se dore por ambos lados 6. Baje el pescado del sartén y pongalo en un recipiente 7. Sirva
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Sal	L015	0,7	0,7	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raices, tubérculos y plátanos	CASABE DE ALMIDON	Casabe de yuca, asado, con sal	P033	85,0	85	1. Tome un trozo de casabe de 85 gramos 2. sirva
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FREIR	Aceite de soya	D012	15,0	15	Este ingrediente se debe agregar a la sartén donde se realizará el proceso de fritura

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND05646

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo VI. Azúcares	CHOCOLATE CON LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18,0	18	1. En una olleta agregue agua y las pastillas de chocolate 2. Deje que hierva y revuelva hasta que se forme una mezcla homogénea 3. Agregue la leche previamente preparada (leche en polvo y agua) 4. Revuelva y deje cocinar hasta que hierva 5. Sirva tibio.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	107,5	100	1. En una olla agregue agua, ajo y sal; luego agregue la pechuga 2. Cuando la pechuga esté cocida baje del fuego y desmechela. 3. En una sartén agregue aceite, cuando la sartén esté caliente agregue el tomate y la cebolla previamente lavados, desinfectados y cortados en cuadros 4. Agregue la pechuga desmechada y revuelva. 5. Sirva de acuerdo a la porción por grupo de edad.
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Tomate, crudo	B103	6,3	5	
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	AREPA DE HARINA DE MAIZ BLANCO	Harina de maiz blanco, precocida	A034	65,0	65	1. En un recipiente agregue la harina de maiz blanco y la sal 2. Agregue agua y revuelva hasta obtener una masa homogénea 3. Tome trozos de la masa y moldee en forma de circulos las arepas 4. Ponga una sartén a fuego medio, agreguele aceite y deje calentar 5. Adiciones la masa moldeada y deje asar hasta que esten doradas 6. Saque las arepas del sartén. 7. sirva de acuerdo a la porción por grupo de edad.
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
			Sal	L015	0,7	0,7	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	MND05646

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	AVENA	Harina de avena, cruda	A029	15,0	15	1. En una olla agregue el agua, la canela y el azúcar 2. Llévela a fuego medio hasta obtener un liquido homogéneo 3. En un recipiente agregue agua a la leche en polvo y revuelva hasta que no tenga grumos y luego agreguela la olla 4. Agregue la avena en hojuelas o molida 5. Cocine a fuego medio durante 1 minuto 6. Deje enfriar y sirva.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	18,0	18	
			Canela en astilla	-	1,0	1	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5,0	5	
ALIMENTO PROTEICO / CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	SANDWICH DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	G019	28,0	28	1. Ponga una sartén al fuego 2. Organice el sandwich de la siguiente manera: un pan tajado, 2 lonjas de queso y otro pan tajado. A las paredes internas del pan esparza mayonesa 3. agregue Margarina a la sartén o a las paredes exteriores del pan y deje que se dore por ambos lados. 4. Sirva
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	28,0	28	
			Pan blanco, tipo molde, horneado	A061	50,0	50	
			Mayonesa, con sal	D020	3,0	3	
			Margarina, con sal	D018	2,0	2	
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Banano común, crudo	C010	142,9	100	1. Limpie y desinfecte la superficie de la fruta 2. Pese la cantidad requerida 3. Sirva
GRASAS	Grupo V. Grasas	MARGARINA PARA ASAR EL SANDWICH	Margarina, con sal	D018	5,0	5	Este ingrediente se debe agregar a la sartén donde se asarán los sánduches

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND05646

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50,0	50	1. En una olla a fuego bajo, ponga a cocinar por 15 minutos el agua, la astilla de canela y el arroz hasta que absorba la mayor parte del liquido. 2. Agregue la leche y con una cuchara revuelve constantemente. 3. Añada la leche condensada y siga revolviendo hasta que el arroz se ablande y tome una consistencia cremosa. 4. Adicione la crema de leche y cocine sin dejar de revolver por 4 minutos más. 5. Por último, agregue las uvas pasas y revuelva para integrar todo. Apague el fuego y retira la olla. 6. Deje enfriar y sirva de acuerdo con la porción requerida (aproximadamente 100 gramos)
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	30,0	30	
			Crema de leche	G001	16,0	16	
			Leche de vaca, condensada, con azúcar	G005	20,0	20	
			Uva, deshidratada	C087	4,0	4	
			Canela en astilla	-	1,0	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	GALLETA TIPO CRACKER	Galletas saladas, tipo cracker	A026	27,0	27	1. Abra el empaque que contiene las galletas 2. Sirva
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	131,6	100	1. Limpie y desinfecte la superficie de la fruta 2. Pese la cantidad requerida 3. Sirva

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND05646

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	AVENA	Harina de avena, cruda	A029	15,0	15	1. En una olla agregue el agua, la canela y el azúcar 2. Llévela a fuego medio hasta obtener un liquido homogéneo 3. En un recipiente agregue agua a la leche en polvo y revuelva hasta que no tenga grumos y luego agreguela la olla 4. Agregue la avena en hojuelas o molida 5. Cocine a fuego medio durante 1 minuto 6. Deje enfriar y sirva.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	18,0	18	
			Canela en astilla	-	1,0	1	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	50	1. limpie y desinfecte los huevos 2. En un recipiente agregue los huevos y la sal; revuelvalos hasta conseguir una mezcla homogénea 3. Ponga una sartén a calentar a fuego alto con aceite 4. Cuando la sartén esté caliente agregue los huevos mezclados, formando como una torta. 4. Deje que se cocinen por ambos lados y sirva.
			Sal	L015	0,7	0,7	
			Aceite de soya	D012	3,0	3	
	Grupo III. Leche y productos lácteos	PORCIÓN DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	28,0	28	1. Saque el queso del empaque 2. Corte el queso en cuadros de acuerdo a la porción por grupo de edad 3. Sirva
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos	AREPUELA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	55,0	55	1. En un recipiente agregue la harina de trigo, la leche, el polvo para hornear, sal y agua 2. Mezcle los ingredientes hasta conseguir una masa homogénea, amase vigirosamente y con un rodillo esparzala en una superficie segura. Luego, corte la masa en trozos cuadrados 3. Ponga una sartén a calentar a fuego alto con aceite suficiente para freir 4. Cuando esté caliente el aceite agregue la masa. 5. Deje que la arepa dore por ambos lados 6. Sirva de acuerdo a la porción por grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	
			Polvo para hornear	-	0,5	0,5	
			Margarina, con sal	D018	3,0	3	
			Sal	L015	0,5	0,5	
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FREIR	Aceite de soya	D012	17,0	17	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND05646

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo VI. Azúcares	AGUAPANELA CON LECHE	Panela	K033	20,0	20	1. Ponga una olla con agua al fuego 2 Agregue la panela y deje hervir 3. En un recipiente prepare la leche (leche en polvo y agua) y agreguela a la olla 4. Baje del fuego y sirva
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	18,0	18	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	107,5	100	1. En una olla agregue agua, ajo y sal; luego agregue la pechuga 2. Cuando la pechuga esté cocida baje del fuego y desmechela. 3. En una sartén agregue aceite, cuando la sartén esté caliente agregue el tomate y la cebolla previamente lavados, desinfectados y cortados en cuadros 4. Agregue la pechuga desmechada y revuelva. 5. Sirva de acuerdo a la porción por grupo de edad.
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Tomate, crudo	B103	6,3	5	
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Sal	L015	0,7	0,7	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	TAJADAS DE PLÁTANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	161,8	110	1. Lave y desinfecte el plátano 2. Quitele la cáscara y cortelo en tajadas 3. A un sartén agregue aceite y pongalo a fuego alto 4. Cuando el aceite estécaliente, agregue las tajadas y deje que doren por ambos lados. 5. Saquelas del sartén, escurra y sirva.
			Aceite de soya	D012	3,0	3	
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FREIR	Aceite de soya	D012	17,0	17	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND05646

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	13

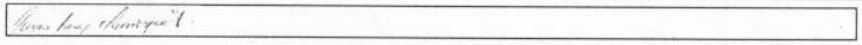
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	Chontaduro amazónico, crudo	P038	64,9	50	1. Limpie y desinfecte la superficie la fruta 2. Quítele la cáscara con un cuchillo (para el caso de la pupuña debe estar previamente cocinada) 3. Pile la fruta y cuelela. 4. Agregue agua y azucar 5. Sirva en el recipiente correspondiente
			Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CALDO DE CARNE	Res, carne magra, cruda	F099	100,0	100	1. Ponga una olla con agua al fuego 2. agregue la cebolla preiviamente lavada y desinfectada y picada en trozos pequeños, agregue el aceite, el ajo y la sal. 3. Cuando hierva, adicione la papa y la carne de res previamente lavada y desinfectada y cortada en trozos correspondientes a la porción requerida. 4. Deje que hierva hasta que la carne esté bien cocida. 5. Deje enfriar y sirva en un plato con la porción de carne requerida y cilantro picado.
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	88,9	80	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	15,0	6	
			Cilantro, crudo	B035	0,6	0,5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y	FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	50,0	50	1. Destape el recipiente donde se encuentra la fariña. 2. Con una cuchara sirva la cantidad de fariña requerida.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND05646

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo VI. Azúcares	CHOCOLATE CON LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18,0	18	1. En una olleta agregue agua y las pastillas de chocolate 2. Deje que hierva y revuelva hasta que se forme una mezcla homogénea 3. Agregue la leche previamente preparada (leche en polvo y agua) 4. Revuelva y deje cocinar hasta que hierva 5. Sirva tibio.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos	AREPA DE HARINA DE MAIZ BLANCO CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	50,0	50	1. En un recipiente agregue la harina de maiz blanco y la sal 2. Agregue el agua y revuelva hasta obtener una masa homogénea 3. Tome trozos de la masa y moldee en forma de circulos las arepas 4. Ponga una sartén a fuego medio, agreguele aceite y deje calentar 5. Adiciones la masa moldeada y deje asar hasta que esten doradas 6. Saque las arepas del sartén. 7. sirva junto con una lonja de queso por encima.
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	28,0	28	
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
			Sal	L015	0,7	0,7	
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Mandarina, cruda	C050	142,9	100	1. Limpie y desinfecte la superficie de la fruta 2. Pese la cantidad requerida 3. Sirva
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA ASAR	Aceite de soya	D012	5,0	5	Este ingrediente se debe agregar a la sartén donde se asarán las arepas

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES	**DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES**
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	**MND05646**

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	65,8	50	1. Limpie y desinfecte la superficie la fruta 2. Quítele la cáscara con un cuchillo (para el caso de la pupuña debe estar previamente cocinada) 3. Pile la fruta y cuelela. 4. Agregue agua y azucar 5. Sirva en el recipiente correspondiente
			Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	100,0	100	1. En una olla agregue agua, cebolla y sal; luego agregue la carne 2. Cuando la carne esté cocida baje del fuego y desmeche la carne. 3. En una sartén agregue aceite, cuando la sartén esté caliente agregue el tomate y la cebolla previamente lavados, desinfectados y cortados finamente 4. Agregue la carne desmechada y revuelva. 5. Sirva de acuerdo a la porción requerida
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Tomate, crudo	B103	6,3	5	
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
			Sal	L015	0,7	0,7	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PATACON	Plátano hartón, verde, crudo	B092	176,5	120	1. Lave y desinfecte el plátano verde 2. Quitele la cascara 3. corte en trozos de 2,5 cm 4. Ponga una sarten con aceite suficiente y ponga al fuego 5. Cuando el aceite esté caliente agregue los trozos de plátano y deje que se doren 6. saquelos y en una tabla ejerza presión con un implemento (cola de una olla por ejemplo) hasta que queden como arepas 7. Agregue nuevamente a la sarten con aceite caliente y deje que doren 8. saque del sarten y deje escurrir 9, sirva
			Aceite de soya	D012	4,0	4	
			Sal	L015	0,5	0,5	
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Mandarina, cruda	C050	142,9	100	1. Limpie y desinfecte la superficie de la fruta 2. Pese la cantidad requerida 3. Sirva
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FRITAR	Aceite de soya	D012	16,0	16	Este ingrediente se debe agregar a la sartén donde se realizará el proceso de fritura

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND05646

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	16

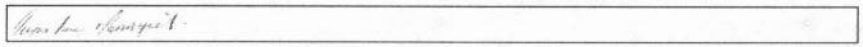
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	Lulo, crudo	C045	83,3	50	1. Limpie y desinfecte la superficie la fruta 2. Quitele la cáscara con un cuchilo (para el caso de la pupuña debe estar previamente cocinada) 3. Pile la fruta y cuelela. 4. Agregue agua y azucar 5. Sirva en el recipiente correspondiente
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CALDO DE POLLO	Pollo, contramuslo con piel, crudo	F073	109,9	100	1. Ponga una olla con agua al fuego 2. agregue la cebolla preiviamente lavada y desinfectada y picada en trozos pequeños, agregue el aceite, el ajo y la sal. 3. Adicione el pollo previamente lavado y desinfectado y cortado en trozos correspondientes a la porción requerida. 4. Cuando hierva la olla, agregue la papa previamente lavada y picada en cuadros grandes. 5. Deje que hierva hasta que el pollo esté bien cocido. Mientras tanto, pique el cilantro finamente. 5. Deje enfriar y sirva en un plato con la porción de pollo requerida agregando un poco de cilantro.
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	88,9	80	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	15,0	6	
			Aceite de soya	D012	3,0	3	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Cilantro, crudo	B035	0,6	0,5	
			Sal	L015	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos	FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	50,0	50	1. Destape el recipiente donde se encuentra la fariña. 2. Con una cuchara sirva la cantidad de fariña requerida.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	AVENA	Harina de avena, cruda	A029	15,0	15	1. En una olla agregue el agua, la canela y el azúcar 2. Llévela a fuego medio hasta obtener un liquido homogéneo 3. En un recipiente agregue agua a la leche en polvo y revuelva hasta que no tenga grumos y luego agreguela la olla 4. Agregue la avena en hojuelas o molida 5. Cocine a fuego medio durante 1 minuto 6. Deje enfriar y sirva.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	18,0	18	
			Canela en astilla	-	1,0	1	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5,0	5	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	50	1. limpie y desinfecte los huevos 2. En un recipiente agregue los huevos y la sal; revuelvalos hasta conseguir una mezcla homogénea 3. Ponga una sartén a calentar a fuego alto con aceite 4. Cuando la sartén esté caliente agregue los huevos mezclados, formando como una torta. 4. Deje que se cocinen por ambos lados y sirva.
			Sal	L015	0,5	0,5	
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
	Grupo III. Leche y productos lácteos	PORCIÓN DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	G019	28,0	28	1. Saque el queso del empaque 2. Sirva la lonja de queso o la porción equivalente a mínimo 28 gramos
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	TAJADAS DE PLÁTANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	161,8	110	1. Lave y desinfecte el plátano 2. Quítele la cáscara y cortelo en tajadas 3. A un sartén agregue aceite y pongalo a fuego alto 4. Cuando el aceite estécaliente, agregue las tajadas y deje que doren por ambos lados. 5. Saquelas del sartén, escurra y sirva.
			Aceite de soya	D012	2,0	2	
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FREIR	Aceite de soya	D012	18,0	18	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND05646

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo VI. Azúcares	CHOCOLATE CON LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18,0	18	1. En una olleta agregue agua y las pastillas de chocolate 2. Deje que hierva y revuelva hasta que se forme una mezcla homogénea 3. Agregue la leche previamente preparada (leche en polvo y agua) 4. Revuelva y deje cocinar hasta que hierva 5. Sirva tibio.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	107,5	100	1. En una olla agregue agua, ajo y sal; luego agregue la pechuga 2. Cuando la pechuga esté cocida baje del fuego y desmechela. 3. En una sartén agregue aceite, cuando la sartén esté caliente agregue el tomate y la cebolla previamente lavados, desinfectados y cortados en cuadros 4. Agregue la pechuga desmechada y revuelva. 5. Sirva de acuerdo a la porción por grupo de edad.
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Tomate, crudo	B103	6,3	5	
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	
			Sal	L015	0,7	0,7	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	188,9	170	1. Limpie y lave la papa 2. Quítele la cáscara y cortela en forma de fosforo grueso 3. A un sartén agregue aceite y póngalo a fuego alto 4. Cuando el aceite esté caliente, agregue las papas y deje que doren por ambos lados. 5. Saquelas del sartén, escurra, agregue un poquito de sal y sirva.
			Aceite de soya	D012	3,0	3	
			Sal	L015	0,5	0,5	
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FREIR	Aceite de soya	D012	17,0	17	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND05646

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ	Fécula de maiz, precocido, secado	26	15,0	15	1. En una olla agregue el agua y la azúcar 2. Llévela a fuego medio hasta obtener un liquido homogéneo 3. En un recipiente agregue agua a la leche en polvo y a la fécula de maiz, revuelva hasta que no tenga grumos y luego agreguela a la olla 4. Continúe la cocción, sin dejar de revolver, hasta que espese y hierva por 2 minutos. 5. Sirva tibia.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	18,0	18	
			Canela en astilla	-	1,0	1	
			Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos	AREPA DE MAIZ BLANCO CON QUESO	Harina de maiz blanco, precocida	A034	50,0	50	1. En un recipiente agregue la harina de maiz blanco y la sal 2. Agregue el agua y revuelva hasta obtener una masa homogénea 3. Tome trozos de la masa y moldee en forma de circulos las arepas 4. Ponga una sartén a fuego medio, agreguele aceite y deje calentar 5. Adiciones la masa moldeada y deje asar hasta que esten doradas 6. Saque las arepas del sartén. 7. sirva junto con una lonja de queso por encima.
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	30,0	30	
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
			Sal	L015	0,7	0,7	
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Banano común, crudo	C010	142,9	100	1. Limpie y desinfecte la superficie de la fruta 2. Pese la cantidad requerida 3. Sirva

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	CHOCOLATE CON LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18,0	18	1. En una olleta agregue agua y las pastillas de chocolate 2. Deje que hierva y revuelva hasta que se forme una mezcla homogénea 3. Agregue la leche previamente preparada (leche en polvo y agua) 4. Revuelva y deje cocinar hasta que hierva 5. Sirva tibio.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo III. Leche y productos lácteos	PORCIÓN DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	28,0	28	1. Saque el queso del empaque 2. Corte el queso en cuadros de acuerdo a la porción por grupo de edad 3. Sirva
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos	PANCAKES	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	55,0	55	1. En un recipiente agregue la harina de trigo, la leche, sal y agua 2. Mezcle los ingredientes hasta conseguir una masa semiliquida homogénea 3. Ponga una sartén a calentar a fuego alto con aceite suficiente para asar 4. Cuando esté caliente el aceite agregue la masa con una cuchara de tal manera que se vaya formando la forma de una arepa en el sartén. 5. Deje que que se dore por ambos lados 6. Sirva de acuerdo a la porción requerida.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	
			Polvo para hornear	-	0,5	0,5	
			Aceite de soya	D012	3,0	3	
			Sal	L015	0,5	0,5	
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Manzana de agua, cruda	C055	153,8	100	
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA ASAR	Aceite de soya	D012	7,0	7	1. Limpie y desinfecte la superficie de la fruta 2. Pese la cantidad requerida 3. Sirva

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND05646

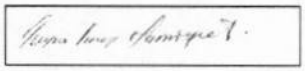
LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MUNICIPIO	MITU (ZONA URBANA)
SEDE EDUCATIVA	COLEGIO DEPARTAMENTAL INAYÁ- IEIJER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
BEBIDA	CHOCOLATE CON LECHE AVENA AGUAPANELA CON LECHE	AGUAPANELA CON LECHE, AVENA, COLADA DE PLÁTANO, COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ, JUGO DE FRUTA EN COSECHA CON LECHE, COLADA DE CEREALES
	LIMONADA DE PANELA	JUGO DE FRUTA CUALQUIER FRUTA: se deberá calcular el peso de acuerdo con la parte comestible), Pulpa de fruta pasteurizada (la cantidad a preparar depende de la ficha técnica del producto)
	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	LIMONADA DE PANELA
ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE POLLO	Caldo de pescado, caldo de carne (el peso neto de la proteína en crudo es de 100 gramos)
	CALDO DE CARNE	Caldo de pescado, caldo de pollo (el peso neto de la proteína en crudo es de 100 gramos)
	HUEVO REVUELTO / HUEVO EN TORTILLA / HUEVO COCIDO	HUEVO COCIDO, HUEVO EN TORTILLA, HUEVO FRITO (Se debe garantizar 1 unidad de huevo por estudiante) ATUN (Se garantiza 50 gramos de atún por estudiante) SARDINA (Se garantiza 50 gramos de sardina por estudiante) PORCIÓN DE QUESO (se deberá garantizar 50 gramos de queso)
	PESCADO FRITO	POLLO FRITO Garantizar 128 gramos de peso neto crudo CARNE FRITA (de res, cerdo) Garantizar 128 gramos de peso neto crudo
	PECHUGA DESMECHADA	PESCADO PILADO (Cualquier especie) Garantizar 100 gramos de peso neto crudo POLLO O GALLINA Garantizar 100 gramos de peso neto crudo CARNE (de res, cerdo) Garantizar 100 gramos de peso neto crudo
	CARNE DESMECHADA	PESCADO (Cualquier especie) Garantizar 100 gramos de peso neto crudo POLLO O GALLINA Garantizar 100 gramos de peso neto crudo CARNE (de res, cerdo) Garantizar 100 gramos de peso neto crudo
	PORCIÓN DE QUESO	ATUN HUEVO SARDINA CARNE (de res, cerdo) PECHUGA DE POLLO
CEREAL ACOMPAÑANTE	CASABE DE ALMIDON	FARIÑA, AREPA DE MAIZ BLANCO, PAN
	SANDWICH DE QUESO	DEDITOS DE HARINA DE TRIGO CON QUESO, AREPA DE TRIGO CON QUESO, AREPA DE HARINA DE MAIZ BLANCO CON QUESO, AREPA DE MAIZ AMARILLO CON QUESO. Se debe garnatizar minimo 58 gramos de queso en la preparación.
	SANDWICH DE POLLO	PROTEINA: Puede ser intercambiada por atún, carne de res, pollo. Se debe garantizar 28 gramos de queso en la preparación y 50 gramos peso neto de atún, pollo o carne. En todo caso se debe garantizar el aporte mínimo del 20% de proteina. CEREAL ACOMPAÑANTE: AREPA DE TRIGO, AREPA DE HARINA DE MAIZ BLANCO, AREPA DE MAIZ AMARILLO.
	FARIÑA	CASABE, AREPA DE MAIZ BLANCO, GALLETA TIPO CRACKER, PAN
	MONEDITAS DE PLÁTANO	TAJADAS DE PLÁTANO, PATACÓN, CASABE, PAPA FRITA, YUCA FRITA, PANCAKES
	AREPA DE MAIZ BLANCO	CASABE, AREPA DE TRIGO, AREPA DE MAIZ AMARILLO, PATACÓN, PAPA COCIDA, YUCA COCIDA O FRITA, ARROZ.
	AREPUELA DE HARINA DE TRIGO	CASABE, AREPA DE MAIZ AMARILLO, AREPA DE MAIZ BLANCO, PATACÓN, PAPA FRITA, YUCA FRITA, ARROZ, PAN DE SAL
	AREPA DE MAIZ BLANCO CON QUESO	AREPA DE TRIGO CON QUESO, DEDITOS DE HARINA DE MAIZ BLANCO CON QUESO, AREPA DE MAIZ AMARILLO CON QUESO, SANDWICH DE QUESO, PANCAKES CON QUESO QUESO: Se debe garantizar mínimo 28 gramos de queso
	DEDITOS DE HARINA DE MAIZ BLANCO CON QUESO	AREPA DE TRIGO CON QUESO, AREPA DE HARINA DE MAIZ BLANCO CON QUESO, AREPA DE MAIZ AMARILLO CON QUESO, SANDWICH DE QUESO, PANCAKES CON QUESO QUESO: Se debe garantizar mínimo 28 gramos de queso
	PANCAKES	CASABE, AREPA DE HARINA DE MAIZ BLANCO, PAN, AREPA DE MAIZ AMARILLO, PATACÓN, AREPA DE TRIGO

ASCH

	PAPA FRITA	PATACÓN, TAJADAS DE PLÁTANO (Verdes o maduras), MONEDITAS DE PLÁTANO, YUCA FRITA, AREPA DE MAIZ, AREPUELA DE HARINA DE TRIGO, PANCAKES, CASABE
	PATACÓN	PAPA FRITA, TAJADAS DE PLÁTANO (Verdes o maduras), MONEDITAS DE PLÁTANO, YUCA FRITA, AREPA DE MAIZ, AREPUELA DE HARINA DE TRIGO, PANCAKES, CASABE
	TAJADAS DE PLÁTANO	PAPA FRITA, PATACÓN, MONEDITAS DE PLÁTANO, YUCA FRITA, AREPA DE MAIZ, AREPUELA DE HARINA DE TRIGO, PANCAKES, CASABE
	PAN	PATACÓN, PAPA COCIDA, YUCA COCIDA, CASABE, GALLETA TIPO CRACKER, AREPA DE MAIZ BLANCO, CASABE
	GALLETA TIPO CRACKER	PAN, GALLETA DE SODA, AREPUELA DE HARINA DE TRIGO, PANCAKES
FRUTA	**FRUTA ENTERA EN COSECHA**	CUALQUIER FRUTA: se deberá calcular el peso de acuerdo con la parte comestible garantizando 100 gramos de peso neto

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS	**DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**MND05646**

ASCH

	REPORTE CICLOS DE MENÚS
ENTIDAD TERRITORIAL:	SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTAL
MUNICIPIO	MITÚ
SEDE EDUCATIVA	ESCUELA NORMAL SUPERIOR INDIGENA MARIA REINA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT

Minuta AT 2025 (Enero mar)

SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	LIMONADA DE PANELA	AGUAPANELA CON LECHE	AVENA	CHOCOLATE CON LECHE
ALIMENTO PROTEICO	SANDWICH DE POLLO CON QUESO	CARNE DESMECHADA	HUEVOS PERICOS	AREPA DE MAIZ CON QUESO	DEDITOS DE HARINA DE MAIZ CON QUESO
CEREAL ACOMPAÑANTE		ARROZ BLANCO	PAN DE SAL		
FRUTAS	-	-	-	FRUTA ENTERA EN COSECHA	FRUTA ENTERA EN COSECHA

COMPONENTES	MENÚ No. 6	.8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA EN COSE	N LECHE	AVENA	ARROZ CON LECHE
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DESMECHADA	ECHADA	SANDWICH DE QUESO	
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAPA FRITA	BLANCO		GALLETA TIPO CRACKER
FRUTAS	-		FRUTA ENTERA EN COSECHA	FRUTA ENTERA EN COSECHA

COMPONENTES	MENÚ No. 11	3	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AVENA	COSECHA	CHOCOLATE CON LECHE	JUGO DE FRUTA
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO EN TORTILLA /PORCIO QUESO	NE	AREPA DE MAIZ BLANCO CON QUESO	CARNE DESMECHADA
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPUELA DE HARINA DE TRI			PATACÓN
FRUTAS	-		FRUTA ENTERA EN COSECHA	FRUTA ENTERA EN COSECHA

COMPONENTES	MENÚ No. 16	CHE	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA EN COSECHA		JUGO DE FRUTA EN COSECHA	CHOCOLATE CON LECHE
ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE POLLO	ADA	AREPA DE MAIZ CON QUESO	PORCIÓN DE QUESO
CEREAL ACOMPAÑANTE	CASABE DE ALMIDÓN			PANCAKES
FRUTAS	-		FRUTA ENTERA EN COSECHA	FRUTA ENTERA EN COSECHA

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLAN	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

Repute Ciclos Menús AATIZCEM

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	65,8	50	97,00	0,2	0,05	23,45	4	0,05	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
ALIMENTO PROTEICO /CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas Grupo V. Grasas	SANDWICH DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	53,8	50	83,00	10,35	4,6	0,05	5,5	0,35	31,5
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,0	2	0,74	0,024	0,002	0,136	1,14	0,01	0,3
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	1,44	0,047	0,003	0,293	0,4	0,013	0,19
			Sal	L015	0,7	0,7	0,00	0	0	0	0,168	0,0021	271,467
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	G019	28,0	28	82,88	6,412	5,992	0,868	144,76	0,056	104,44
			Pan blanco, tipo molde, horneado						0,8	28,4	12,5	0,95	591,5
			Mayonesa, con sal					7	1,002	0,162	0,42	0,006	21,33
			Margarina, con sal					2	1,622	0	0,28	0	17,54
TOTAL MENÚ								2	14,071	59,317	169,168	1,4431	1038,267
RECOMENDACIÓN									62,4	342,4	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN									23%	17%	15%	17%	69%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: IQUE TORRES

FIRMA

MND05646

fumato
análisis
nutricional
AATIZCEM

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras Grupo VI. Azúcares	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	70,0	35	15,40	0,105	0,105	3,255	6,65	0,175	1,4
			Panela	K033	18,0	18	65,52	0,108	0,018	16,236	7,56	0,882	7,02
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	100,0	100	139,00	21,8	5,7	0	6	2,7	51
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	2,85	0,025	0,75
			Tomate, crudo	B103	6,3	5	1,15	0,045	0,005	0,205	0,45	0,025	0,3
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	1,44	0,047	0,003	0,293	0,4	0,013	0,19
			Aceite de soya	D012	5,0	5	45,00	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60	211,80	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	2,85	0,025	0,75
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	1,44	0,047	0,003	0,293	0,4	0,013	0,19
			Aceite de soya	D012	5,0	5	45,00	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
TOTAL MENÚ						241	529,45	26,292	16,084	69,022	32,8	4,341	450,61
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	62,4	342,4	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							24%	33%	26%	20%	3%	50%	30%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indigena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo VI. Azúcares	AGUAPANELA CON LECHE	Panela	K033	20,0	20	72,80	0,12	0,02	18,04	8,4	0,98	7,8
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	18,0	18	89,82	4,734	4,788	6,912	169,2	0,09	66,42
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	50	74,50	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	69,5
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	2,85	0,025	0,75
			Tomate, crudo	B103	12,5	10	2,30	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
			Aceite de soya	D012	8,0	8	72,00	0	8	0	0	0	0
			Sal	L015	1,0	1	0,00	0	0	0	0,24	0,003	387,81
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAN DE SAL	Pan de sal regular, horenado	A066	70,0	70	238,00	7,77	4,48	41,51	24,5	1,33	0
TOTAL MENÚ						182	551,27	19,074	22,703	67,362	232,59	3,328	532,88
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							25%	24%	36%	20%	21%	38%	36%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND05646

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: VAUPÉS

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: Si

GRUPO ÉTNICO: Indígena

ZONAL: AATIZCEM

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Complemento JM/JT

NIVEL: Secundaria

MENÚ No.: 4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	AVENA	Harina de avena, cruda	A029	15,0	15	62,10	2,205	1,29	9,93	8,1	0,6	2,85
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	18,0	18	89,82	4,734	4,788	6,912	169,2	0,09	66,42
			Canela en astilla	-	1,0	1	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D
			Azúcar blanco, granulado	K003	5,0	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos	AREPA DE HARINA DE MAIZ CON QUESO	Harina de maiz blanco, precocida	A034	50,0	50	190,00	4,55	1,85	36,95	2	1,35	0,5
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	28,0	28	80,08	6,552	5,236	1,652	113,4	0,14	133
			Aceite de soya	D012	5,0	5	45,00	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,7	0,7	0,00	0	0	0	0,168	0,0021	271,467
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Mandarina, cruda	C050	142,9	100	54,00	0,9	0,1	11,4	35	0,3	2
TOTAL MENÚ						222,7	540,85	18,941	18,264	71,809	327,868	2,4871	476,237
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							24%	24%	29%	21%	30%	29%	32%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo VI. Azúcares	CHOCOLATE CON LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18,0	18	83,88	0,648	2,988	13,59	6,48	0,63	0
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos	DEDITOS DE HARINA DE MAIZ CON QUESO	Harina de maiz blanco, precocida	A034	50,0	50	190,00	4,55	1,85	36,95	2	1,35	0,5
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	28,0	28	80,08	6,552	5,236	1,652	113,4	0,14	133
			Aceite de soya	D012	3,0	3	27,00	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,7	0,7	0,00	0	0	0	0,168	0,0021	271,467
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Manzana de agua, cruda	C055	153,8	100	53,00	1,7	1	9,2	12	0,4	8
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FREIR	Aceite de soya	D012	17,0	17	153,00	0	17	0	0	0	0
TOTAL MENÚ						231,7	508,81	17,395	18,064	67,152	275,048	2,5971	468,317
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							23%	22%	29%	20%	25%	30%	31%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indigena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	65,8	50	97,00	0,2	0,05	23,45	4	0,05	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	100,0	100	139,00	21,8	5,7	0	6	2,7	51
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	2,85	0,025	0,75
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	1,44	0,047	0,003	0,293	0,4	0,013	0,19
			Tomate, crudo	B103	6,3	5	1,15	0,045	0,005	0,205	0,45	0,025	0,3
			Aceite de soya	D012	5,0	5	45,00	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	1,0	1	0,00	0	0	0	0,24	0,003	387,81
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	188,9	170	164,90	3,4	0,34	35,53	13,6	1,36	17
			Aceite de soya	D012	3,0	3	27,00	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FREIR	Aceite de soya	D012	17,0	17	153,00	0	17	0	0	0	0
TOTAL MENÚ						363,5	501,16	25,552	14,103	65,776	27,66	4,1835	650,955
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							22%	33%	23%	19%	3%	48%	43%

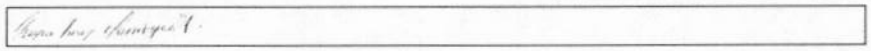
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras Grupo VI. Azúcares	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	70,0	35	15,40	0,105	0,105	3,255	6,65	0,175	1,4
			Panela	K033	18,0	18	65,52	0,108	0,018	16,236	7,56	0,882	7,02
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CALDO DE PESCADO	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	E005	141,2	120	198,00	18,6	13,68	0	9,6	0,72	117,6
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	88,9	80	77,60	1,6	0,16	16,72	6,4	0,64	8
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	2,85	0,025	0,75
			Yuquitania	-	0,5	0,5	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	1,44	0,047	0,003	0,293	0,4	0,013	0,19
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	CASABE DE ALMIDON	Casabe de yuca, asado, con sal	P033	85,0	85	289,85	1,36	0,17	70,805	25,5	0,255	0
TOTAL MENÚ						345	649,66	21,88	14,141	107,649	59,08	2,7115	328,865
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							29%	28%	23%	31%	5%	31%	22%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND05646

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo VI. Azúcares	CHOCOLATE CON LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18,0	18	83,88	0,648	2,988	13,59	6,48	0,63	0
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	107,5	100	166,00	20,7	9,2	0,1	11	0,7	63
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	2,85	0,025	0,75
			Tomate, crudo	B103	6,3	5	1,15	0,045	0,005	0,205	0,45	0,025	0,3
			Aceite de soya	D012	5,0	5	45,00	0	5	0	0	0	0
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	1,44	0,047	0,003	0,293	0,4	0,013	0,19
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	AREPA DE HARINA DE MAIZ BLANCO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	65,0	65	247,00	5,915	2,405	48,035	2,6	1,755	0,65
			Aceite de soya	D012	5,0	5	45,00	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,7	0,7	0,00	0	0	0	0,168	0,0021	271,467
TOTAL MENÚ						220,2	666,17	31,36	28,596	68,323	165,068	3,2266	585,612
RECOMENDACIÓN							2245,0	78,6	62,4	342,4	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN							30%	40%	46%	20%	15%	37%	39%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: VAUPÉS

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: Si

GRUPO ÉTNICO Indígena

ZONAL: AATIZCEM

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Complemento JM/JT

NIVEL Secundaria

MENÚ No. 9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	AVENA	Harina de avena, cruda	A029	15,0	15	62,10	2,205	1,29	9,93	8,1	0,6	2,85
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	18,0	18	89,82	4,734	4,788	6,912	169,2	0,09	66,42
			Canela en astilla	-	1,0	1	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D
			Azúcar blanco, granulado	K003	5,0	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
ALIMENTO PROTEICO / CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	SANDWICH DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	G019	28,0	28	82,88	6,412	5,992	0,868	144,76	0,056	104,44
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	28,0	28	80,08	6,552	5,236	1,652	113,4	0,14	133
			Pan blanco, tipo molde, horneado	A061	50,0	50	139,00	4,45	0,8	28,4	12,5	0,95	591,5
			Mayonesa, con sal	D020	3,0	3	9,78	0,027	1,002	0,162	0,42	0,006	21,33
			Margarina, con sal	D018	2,0	2	14,64	0,012	1,622	0	0,28	0	17,54
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Banano común, crudo	C010	142,9	100	101,00	1,5	0,1	22,3	8	0,9	3
GRASAS	Grupo V. Grasas	MARGARINA PARA ASAR EL SANDWICH	Margarina, con sal	D018	5,0	5	36,60	0,03	4,055	0	0,7	0	43,85

TOTAL MENÚ	250	599,15	25,892	20,83	75,189	456,66	2,747	940,08
RECOMENDACIÓN		2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN		27%	33%	33%	22%	42%	32%	63%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND05646

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50,0	50	176,50	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	1
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	30,0	30	149,70	7,89	7,98	11,52	282	0,15	110,7
			Crema de leche	G001	16,0	16	52,80	0,336	5,6	0,272	10,88	0	7,36
			Leche de vaca, condensada, con azúcar	G005	20,0	20	65,40	1,66	1,68	10,92	54	0,04	24,6
			Uva, deshidratada	C087	4,0	4	13,08	0,1	0,012	3,008	1,52	0,096	1
			Canela en astilla	-	1,0	1	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	GALLETA TIPO CRACKER	Galletas saladas, tipo cracker	A026	27,0	27	125,82	2,268	4,644	18,414	28,89	0,702	191,16
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	131,6	100	194,00	0,4	0,1	46,9	8	0,1	0
TOTAL MENÚ						248	777,3	16,004	20,216	131,084	389,79	1,488	335,82
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							35%	20%	32%	38%	35%	17%	22%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

ASC.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	AVENA	Harina de avena, cruda	A029	15,0	15	62,10	2,205	1,29	9,93	8,1	0,6	2,85
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	18,0	18	89,82	4,734	4,788	6,912	169,2	0,09	66,42
			Canela en astilla	-	1,0	1	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	50	74,50	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	69,5
			Sal	L015	0,7	0,7	0,00	0	0	0	0,168	0,0021	271,467
			Aceite de soya	D012	3,0	3	27,00	0	3	0	0	0	0
	Grupo III. Leche y productos lácteos	PORCIÓN DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	28,0	28	80,08	6,552	5,236	1,652	113,4	0,14	133
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos	AREPUELA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	55,0	55	198,00	6,875	0,935	39,765	8,25	2,365	1,1
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
			Polvo para hornear	-	0,5	0,5	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D
			Margarina, con sal	D018	3,0	3	21,96	0,018	2,433	0	0,42	0	26,31
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FREIR	Aceite de soya	D012	17,0	17	153,00	0	17	0	0	0	0
TOTAL MENÚ						214,7	660,07	30,629	27,072	72,113	467,158	4,1316	819,902
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							29%	39%	43%	21%	42%	47%	55%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES

FIRMA

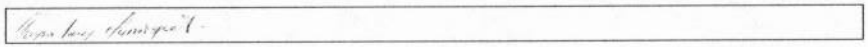
MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo VI. Azúcares	AGUAPANELA CON LECHE	Panela	K033	20,0	20	72,80	0,12	0,02	18,04	8,4	0,98	7,8
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	18,0	18	89,82	4,734	4,788	6,912	169,2	0,09	66,42
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	107,5	100	166,00	20,7	9,2	0,1	11	0,7	63
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	2,85	0,025	0,75
			Tomate, crudo	B103	6,3	5	1,15	0,045	0,005	0,205	0,45	0,025	0,3
			Aceite de soya	D012	5,0	5	45,00	0	5	0	0	0	0
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	1,44	0,047	0,003	0,293	0,4	0,013	0,19
			Sal	L015	0,7	0,7	0,00	0	0	0	0,168	0,0021	271,467
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	TAJADAS DE PLÁTANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	161,8	110	182,60	1,32	0,22	43,23	8,8	0,44	28,6
			Aceite de soya	D012	3,0	3	27,00	0	3	0	0	0	0
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FREIR	Aceite de soya	D012	17,0	17	153,00	0	17	0	0	0	0
TOTAL MENÚ						284,7	587,66	27,026	22,241	69,12	201,268	2,2751	438,527
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							26%	34%	36%	20%	18%	26%	29%

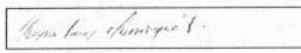
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND05646

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	Chontaduro amazónico, crudo	P038	64,9	50	127,50	3,95	8,3	9,25	2	1,5	77,5
			Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CALDO DE CARNE	Res, carne magra, cruda	F099	100,0	100	139,00	21,8	5,7	0	6	2,7	51
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	88,9	80	77,60	1,6	0,16	16,72	6,4	0,64	8
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	15,0	6	2,22	0,072	0,006	0,408	3,42	0,03	0,9
			Cilantro, crudo	B035	0,6	0,5	0,22	0,0115	0,003	0,0295	0,41	0,009	0,23
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	1,44	0,047	0,003	0,293	0,4	0,013	0,19
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y	FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	50,0	50	177,50	0,85	0,1	41,65	20	0,55	0,5
TOTAL MENÚ						294	549,3	28,3305	14,272	74,3085	38,75	5,4495	332,225
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							24%	36%	23%	22%	4%	63%	22%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND05646

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo VI. Azúcares	CHOCOLATE CON LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18,0	18	83,88	0,648	2,988	13,59	6,48	0,63	0
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos	AREPA DE HARINA DE MAIZ BLANCO CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	50,0	50	190,00	4,55	1,85	36,95	2	1,35	0,5
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	28,0	28	80,08	6,552	5,236	1,652	113,4	0,14	133
			Aceite de soya	D012	5,0	5	45,00	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,7	0,7	0,00	0	0	0	0,168	0,0021	271,467
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Mandarina, cruda	C050	142,9	100	54,00	0,9	0,1	11,4	35	0,3	2
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA ASAR	Aceite de soya	D012	5,0	5	45,00	0	5	0	0	0	0
TOTAL MENÚ						216,7	527,81	16,595	19,164	69,352	298,048	2,4971	462,317
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							24%	21%	31%	20%	27%	29%	31%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND05646

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	65,8	50	97,00	0,2	0,05	23,45	4	0,05	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6	23,82	0	0	5,958	0	0,006	0
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	100,0	100	139,00	21,8	5,7	0	6	2,7	51
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	2,85	0,025	0,75
			Tomate, crudo	B103	6,3	5	1,15	0,045	0,005	0,205	0,45	0,025	0,3
			Aceite de soya	D012	5,0	5	45,00	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,7	0,7	0,00	0	0	0	0,168	0,0021	271,467
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PATACON	Plátano hartón, verde, crudo	B092	176,5	120	199,20	1,44	0,24	47,16	9,6	0,48	31,2
			Aceite de soya	D012	4,0	4	36,00	0	4	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Mandarina, cruda	C050	142,9	100	54,00	0,9	0,1	11,4	35	0,3	2
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FRITAR	Aceite de soya	D012	16,0	16	144,00	0	16	0	0	0	0
TOTAL MENÚ						412,2	597,02	24,445	15,1	88,513	58,188	3,5896	550,622
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							27%	31%	24%	26%	5%	41%	37%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	Lulo, crudo	C045	83,3	50	24,00	0,45	0,05	4,45	5	0,3	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CALDO DE POLLO	Pollo, contramuslo con piel, crudo	F073	109,9	100	205,00	17,1	15,1	0	10	0,7	76
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	88,9	80	77,60	1,6	0,16	16,72	6,4	0,64	8
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	15,0	6	2,22	0,072	0,006	0,408	3,42	0,03	0,9
			Aceite de soya	D012	3,0	3	27,00	0	3	0	0	0	0
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	1,44	0,047	0,003	0,293	0,4	0,013	0,19
			Cilantro, crudo	B035	0,6	0,5	0,22	0,0115	0,003	0,0295	0,41	0,009	0,23
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y	CASABE DE ALMIDÓN	Casabe de yuca, asado, con sal	P033	85,0	85	289,85	1,36	0,17	70,805	25,5	0,255	0
TOTAL MENÚ						334	659,09	20,6405	18,492	100,6495	51,25	1,9565	279,225
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							29%	26%	30%	29%	5%	22%	19%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	AVENA	Harina de avena, cruda	A029	15,0	15	62,10	2,205	1,29	9,93	8,1	0,6	2,85
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	18,0	18	89,82	4,734	4,788	6,912	169,2	0,09	66,42
			Canela en astilla	-	1,0	1	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D
			Azúcar blanco, granulado	K003	5,0	5	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	50	74,50	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	69,5
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Aceite de soya	D012	5,0	5	45,00	0	5	0	0	0	0
	Grupo III. Leche y productos lácteos	PORCIÓN DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	G019	28,0	28	82,88	6,412	5,992	0,868	144,76	0,056	104,44
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	TAJADAS DE PLÁTANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	161,8	110	182,60	1,32	0,22	43,23	8,8	0,44	28,6
			Aceite de soya	D012	2,0	2	18,00	0	2	0	0	0	0
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FREIR	Aceite de soya	D012	18,0	18	162,00	0	18	0	0	0	0
TOTAL MENÚ						252,5	574,75	20,971	24,69	66,055	357,48	2,0425	465,715
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							26%	27%	40%	19%	32%	23%	31%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

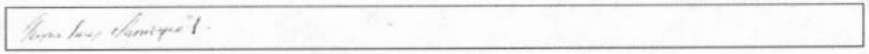
ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo VI. Azúcares	CHOCOLATE CON LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18,0	18	83,88	0,648	2,988	13,59	6,48	0,63	0
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	107,5	100	166,00	20,7	9,2	0,1	11	0,7	63
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	2,85	0,025	0,75
			Tomate, crudo	B103	6,3	5	1,15	0,045	0,005	0,205	0,45	0,025	0,3
			Aceite de soya	D012	5,0	5	45,00	0	5	0	0	0	0
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,72	0,0235	0,0015	0,1465	0,2	0,0065	0,095
			Sal	L015	0,7	0,7	0,00	0	0	0	0,168	0,0021	271,467
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	188,9	170	164,90	3,4	0,34	35,53	13,6	1,36	17
			Aceite de soya	D012	3,0	3	27,00	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FREIR	Aceite de soya	D012	17,0	17	153,00	0	17	0	0	0	0
TOTAL MENÚ						339,7	565,4	28,8	24,5	55,7	175,9	2,8	601,9
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							25%	37%	39%	16%	16%	32%	40%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES

FIRMA: 

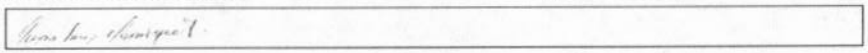
MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	Maracuyá, cruda	C056	156,3	50	30,00	0,75	0,25	6,2	4,5	0,85	3
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos	AREPA DE MAIZ BLANCO CON QUESO	Harina de maiz blanco, precocida	A034	50,0	50	190,00	4,55	1,85	36,95	2	1,35	0,5
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	30,0	30	85,80	7,02	5,61	1,77	121,5	0,15	142,5
			Aceite de soya	D012	5,0	5	45,00	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,7	0,7	0,00	0	0	0	0,168	0,0021	271,467
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Banano común, crudo	C010	142,9	100	101,00	1,5	0,1	22,3	8	0,9	3
TOTAL MENÚ						185,7	483,56	13,82	12,81	75,164	136,168	3,2601	420,467
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							22%	18%	21%	22%	12%	37%	28%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND05646

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	CHOCOLATE CON LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18,0	18	83,88	0,648	2,988	13,59	6,48	0,63	0
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
ALIMENTO PROTEICO	Grupo III. Leche y productos lácteos	PORCIÓN DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	28,0	28	80,08	6,552	5,236	1,652	113,4	0,14	133
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos	PANCAKES	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	55,0	55	198,00	6,875	0,935	39,765	8,25	2,365	1,1
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	74,85	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
			Polvo para hornear	-	0,5	0,5	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D	#N/D
			Aceite de soya	D012	3,0	3	27,00	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Manzana de agua, cruda	C055	153,8	100	53,00	1,7	1	9,2	12	0,4	8
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA ASAR	Aceite de soya	D012	7,0	7	63,00	0	7	0	0	0	0
TOTAL MENÚ						242	591,66	23,665	21,139	75,727	422,25	3,6865	446,705
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							26%	30%	34%	22%	38%	42%	30%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	65,8	50	1. Limpie y desinfecte la superficie la fruta 2. Quitele la cáscara con un cuchillo (para el caso de la pupuña debe estar previamente cocinada) 3. Pile la fruta y cuelela. 4. Agregue agua y azucar 5. Sirva en el recipiente correspondiente
			Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6	
ALIMENTO PROTEICO /CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas Grupo V. Grasas	SANDWICH DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	53,8	50	PREPARACIÓN DEL POLLO 1. En una olla agregue agua, cebolla, ajo y sal; luego agregue la pechuga 2. Cuando la pechuga esté cocida baje del fuego, deje enfriar y desmechela. 3. Adicione mayonesa a la pechuga y mezcle bien. EMPLATADO DEL SANDUCHE 1. Ponga una sartén al fuego 2. Organice el sanduche de la siguiente manera: un pan tajado, una lonja de queso, la porción de pollo y otro pan tajado. A las paredes internas del pan esparza mayonesa 3. agregue Margarina a la sartén o a las paredes exteriores del pan y deje que se dore por ambos lados. 4. Sirva
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,0	2	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Sal	L015	0,7	0,7	
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	G019	28,0	28	
			Pan blanco, tipo molde, horneado	A061	50,0	50	
			Mayonesa, con sal	D020	3,0	3	
			Margarina, con sal	D018	2,0	2	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES

FIRMA [signature]

MATRÍCULA PROFESIONAL MND05646

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras Grupo VI. Azúcares	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	70,0	35	1. En un recipiente agregue agua y la panela para que esta se derrita. 2. Lave y desinfecte los limones, cortelos en dos y posteriormente, exprimalos en un recipiente. 3. Agregue el zumo de limón al recipiente con el agua panela.
			Panela	K033	18,0	18	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	100,0	100	1. En una olla agregue agua, ajo y sal; luego agregue la carne 2. Cuando la carne esté cocida baje del fuego y desmeche la carne. 3. En una sartén agregue aceite, cuando la sartén esté caliente agregue el tomate y la cebolla previamente lavados, desinfectados y cortados en cuadros 4. Agregue la carne desmechada y revuelva. 5. Sirva de acuerdo a la porción por grupo de edad.
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Tomate, crudo	B103	6,3	5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60	1. En una olla agregue el aceite, el ajo, la cebolla y deje sofreir a fuego bajo 2. Lave el arroz y adiciónelo a la olla y agregue agua y sal al gusto 3. Deje que suelte el hervor, reduzca el fuego a bajo 4. Tape la olla y deje secar el arroz hasta obtener la consistencia deseada. 5. Sirva.
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND05646

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo VI. Azúcares	AGUAPANELA CON LECHE	Panela	K033	20,0	20	1. Ponga una olla con agua al fuego 2 Agregue la panela y deje hervir 3. En un recipiente prepare la leche (leche en polvo y agua) y agreguela a la olla 4. Baje del fuego y sirva
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	18,0	18	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	50	1. limpie y desinfecte los huevos 2. En un recipiente agregue los huevos y la sal; revuelvalos hasta conseguir una mezcla homogénea 3. Ponga una sartén a calentar a fuego alto con aceite 4. Cuando la sartén esté caliente agregue el tomate y la cebolla previamente lavados, desinfectados y cortados en cuadros. 4. Deje que se sofria por un minuto 5. Agregue la mezcla de los huevos 6.revuelva y deje que se cocinen 7. Sirva de acuerdo a la porción por grupo de edad.
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Tomate, crudo	B103	12,5	10	
			Aceite de soya	D012	8,0	8	
			Sal	L015	1,0	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAN DE SAL	Pan de sal regular, horenado	A066	70,0	70	1. Sirva cada porción de pan en el plato.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES: DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES

FIRMA: Dayra Liney Manrique T.

MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	AVENA	Harina de avena, cruda	A029	15,0	15	1. En una olla agregue el agua, la canela y el azúcar 2. Llévela a fuego medio hasta obtener un liquido homogéneo 3. En un recipiente agregue agua a la leche en polvo y revuelva hasta que no tenga grumos y luego agreguela la olla 4. Agregue la avena en hojuelas o molida 5. Cocine a fuego medio durante 1 minuto 6. Deje enfriar y sirva.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	18,0	18	
			Canela en astilla	-	1,0	1	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5,0	5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos	AREPA DE HARINA DE MAIZ CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	50,0	50	1. En un recipiente agregue la harina de maiz blanco y la sal 2. Agregue el agua y revuelva hasta obtener una masa homogénea 3. Tome trozos de la masa y moldee en forma de circulos las arepas 4. Ponga una sartén a fuego medio, agreguele aceite y deje calentar 5. Adiciones la masa moldeada y deje asar hasta que esten doradas 6. Saque las arepas del sartén. 7. sirva junto con una lonja de queso por encima.
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	28,0	28	
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
			Sal	L015	0,7	0,7	
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Mandarina, cruda	C050	142,9	100	1. Limpie y desinfecte la superficie de la fruta 2. Sirva la porción de fruta entera NOTA: Solo si es necesario y autorizado por la supervisión, cortela en trozos de acuerdo a la cantidad requerida.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND05646

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo VI. Azúcares	CHOCOLATE CON LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18,0	18	1. En una olleta agregue agua y las pastillas de chocolate 2. Deje que hierva y revuelva hasta que se forme una mezcla homogénea 3. Agregue la leche previamente preparada (leche en polvo y agua) 4. Revuelva y deje cocinar hasta que hierva 5. Sirva tibio.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos	DEDITOS DE HARINA DE MAIZ CON QUESO	Harina de maiz blanco, precocida	A034	50,0	50	1. En un recipiente agregue la harina de maiz blanco y la sal 2. Agregue agua y revuelva hasta obtener una masa homogénea 3. Tome trozos de la masa y moldee en forma de deditos y en la mitad intriduzca un trozo de queso 4. Ponga una sartén a fuego medio, agreguele suficiente aceite y deje calentar 5. Adiciones la masa moldeada y deje freir hasta que esten dorados 6. Saque los deditos del sartén 7. sirva.
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	28,0	28	
			Aceite de soya	D012	3,0	3	
			Sal	L015	0,7	0,7	
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Manzana de agua, cruda	C055	153,8	100	1. Limpie y desinfecte la superficie de la fruta 2. Pese la cantidad requerida 3. Sirva
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FREIR	Aceite de soya	D012	17,0	17	Este ingrediente se debe agregar a la sartén donde se realizará el proceso de fritura

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND05646

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	65,8	50	1. Limpie y desinfecte la superficie la fruta 2. Quítele la cáscara con un cuchillo (para el caso de la pupuña debe estar previamente cocinada) 3. Pile la fruta y cuelela. 4. Agregue agua y azucar 5. Sirva en el recipiente correspondiente
			Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	100,0	100	1. En una olla agregue agua, cebolla y sal; luego agregue la carne 2. Cuando la carne esté cocida baje del fuego y desmeche la carne. 3. En una sartén agregue aceite, cuando la sartén esté caliente agregue el tomate y la cebolla previamente lavados, desinfectados y cortados finamente 4. Agregue la carne desmechada y revuelva. 5. Sirva de acuerdo a la porción requerida
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Tomate, crudo	B103	6,3	5	
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
			Sal	L015	1,0	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	188,9	170	1. Limpie y lave la papa 2. Quítele la cáscara y cortela en forma de fosforo grueso 3. A un sartén agregue aceite y póngalo a fuego alto 4. Cuando el aceite esté caliente, agregue las papas y deje que doren por ambos lados. 5. Saquelas del sartén, escurra, agregue un poquito de sal y sirva.
			Aceite de soya	D012	3,0	3	
			Sal	L015	0,5	0,5	
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FREIR	Aceite de soya	D012	17,0	17	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras Grupo VI. Azúcares	LIMONADA DE PANELA	Limón, crudo	C044	70,0	35	1. En un recipiente agregue agua y la panela para que esta se derrita. 2. Lave y desinfecte los limones, cortelos en dos y posteriormente, exprimalos en un recipiente. 3. Agregue el zumo de limón al recipiente con el agua panela. 4. Revuelva. 5. Sirva.
			Panela	K033	18,0	18	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CALDO DE PESCADO	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	E005	141,2	120	1. Ponga una olla con agua y sal al fuego 2. Cuando hierva, adicione el pescado previamente lavado y desinfectado y cortado en trozos correspondientes a la porción requerida. 4. Deje que hierva hasta que el pescado esté bien cocido. 5. Deje enfriar y sirva en un plato con la porción de pescado requerida y en un recipiente ponga la yuquitania a disposición de los estudiantes.
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin	B076	88,9	80	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Yuquitania	-	0,5	0,5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	CASABE DE ALMIDON	Casabe de yuca, asado, con sal	P033	85,0	85	1. Tome un trozo de casabe de 85 gramos 2. sirva

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo VI. Azúcares	CHOCOLATE CON LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18,0	18	1. En una olleta agregue agua y las pastillas de chocolate 2. Deje que hierva y revuelva hasta que se forme una mezcla homogénea 3. Agregue la leche previamente preparada (leche en polvo y agua) 4. Revuelva y deje cocinar hasta que hierva 5. Sirva tibio.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	107,5	100	1. En una olla agregue agua, ajo y sal; luego agregue la pechuga 2. Cuando la pechuga esté cocida baje del fuego y desmechela. 3. En una sartén agregue aceite, cuando la sartén esté caliente agregue el tomate y la cebolla previamente lavados, desinfectados y cortados en cuadros 4. Agregue la pechuga desmechada y revuelva. 5. Sirva de acuerdo a la porción por grupo de edad.
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Tomate, crudo	B103	6,3	5	
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	AREPA DE HARINA DE MAIZ BLANCO	Harina de maiz blanco, precocida	A034	65,0	65	1. En un recipiente agregue la harina de maiz blanco y la sal 2. Agregue agua y revuelva hasta obtener una masa homogénea 3. Tome trozos de la masa y moldee en forma de circulos las arepas 4. Ponga una sartén a fuego medio, agreguele aceite y deje calentar 5. Adiciones la masa moldeada y deje asar hasta que esten doradas 6. Saque las arepas del sartén. 7. sirva de acuerdo a la porción por grupo de edad.
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
			Sal	L015	0,7	0,7	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND05646

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	AVENA	Harina de avena, cruda	A029	15,0	15	1. En una olla agregue el agua, la canela y el azúcar 2. Llévela a fuego medio hasta obtener un liquido homogéneo 3. En un recipiente agregue agua a la leche en polvo y revuelva hasta que no tenga grumos y luego agreguela la olla 4. Agregue la avena en hojuelas o molida 5. Cocine a fuego medio durante 1 minuto 6. Deje enfriar y sirva.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	18,0	18	
			Canela en astilla	-	1,0	1	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5,0	5	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	SANDWICH DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	G019	28,0	28	1. Ponga una sartén al fuego 2. Organice el sandwich de la siguiente manera: un pan tajado, 2 lonjas de queso y otro pan tajado. A las paredes internas del pan esparza mayonesa 3. agregue Margarina a la sartén o a las paredes exteriores del pan y deje que se dore por ambos lados. 4. Sirva
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	28,0	28	
			Pan blanco, tipo molde, horneado	A061	50,0	50	
			Mayonesa, con sal	D020	3,0	3	
			Margarina, con sal	D018	2,0	2	
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Banano común, crudo	C010	142,9	100	1. Limpie y desinfecte la superficie de la fruta 2. Pese la cantidad requerida 3. Sirva
GRASAS	Grupo V. Grasas	MARGARINA PARA ASAR EL SANDWICH	Margarina, con sal	D018	5,0	5	Este ingrediente se debe agregar a la sartén donde se asarán los sánduches

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50,0	50	1. En una olla a fuego bajo, ponga a cocinar por 15 minutos el agua, la astilla de canela y el arroz hasta que absorba la mayor parte del líquido. 2. Agregue la leche y con una cuchara revuelve constantemente. 3. Añada la leche condensada y siga revolviendo hasta que el arroz se ablande y tome una consistencia cremosa. 4. Adicione la crema de leche y cocine sin dejar de revolver por 4 minutos más. 5. Por último, agregue las uvas pasas y revuelva para integrar todo. Apague el fuego y retira la olla. 6. Deje enfriar y sirva de acuerdo con la porción requerida (aproximadamente 100 gramos)
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	30,0	30	
			Crema de leche	G001	16,0	16	
			Leche de vaca, condensada, con azúcar	G005	20,0	20	
			Uva, deshidratada	C087	4,0	4	
			Canela en astilla	-	1,0	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	GALLETA TIPO CRACKER	Galletas saladas, tipo cracker	A026	27,0	27	1. Abra el empaque que contiene las galletas 2. Sirva
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	131,6	100	1. Limpie y desinfecte la superficie de la fruta 2. Pese la cantidad requerida 3. Sirva

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	MND05646

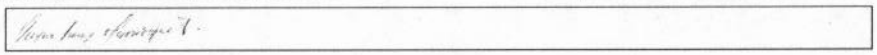
ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	AVENA	Harina de avena, cruda	A029	15,0	15	1. En una olla agregue el agua, la canela y el azúcar 2. Llévela a fuego medio hasta obtener un liquido homogéneo 3. En un recipiente agregue agua a la leche en polvo y revuelva hasta que no tenga grumos y luego agreguela la olla 4. Agregue la avena en hojuelas o molida 5. Cocine a fuego medio durante 1 minuto 6. Deje enfriar y sirva.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	18,0	18	
			Canela en astilla	-	1,0	1	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	50	1. limpie y desinfecte los huevos 2. En un recipiente agregue los huevos y la sal; revuelvalos hasta conseguir una mezcla homogénea 3. Ponga una sartén a calentar a fuego alto con aceite 4. Cuando la sartén esté caliente agregue los huevos mezclados, formando como una torta. 4. Deje que se cocinen por ambos lados y sirva.
			Sal	L015	0,7	0,7	
			Aceite de soya	D012	3,0	3	
	Grupo III. Leche y productos lácteos	PORCIÓN DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	28,0	28	1. Saque el queso del empaque 2. Sirva la lonja de queso o la porción equivalente a mínimo 28 gramos
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos	AREPUELA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	55,0	55	1. En un recipiente agregue la harina de trigo, la leche, el polvo para hornear, sal y agua 2. Mezcle los ingredientes hasta conseguir una masa homogénea, amase vigirosamente y con un rodillo esparzala en una superficie segura. Luego, corte la masa en trozos cuadrados 3. Ponga una sartén a calentar a fuego alto con aceite suficiente para freir 4. Cuando esté caliente el aceite agregue la masa. 5. Deje que la arepa dore por ambos lados 6. Sirva de acuerdo a la porción por grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	
			Polvo para hornear	-	0,5	0,5	
			Margarina, con sal	D018	3,0	3	
			Sal	L015	0,5	0,5	
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FREIR	Aceite de soya	D012	17,0	17	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES

FIRMA 

MATRÍCULA PROFESIONAL MND05646

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo VI. Azúcares	AGUAPANELA CON LECHE	Panela	K033	20,0	20	1. Ponga una olla con agua al fuego 2 Agregue la panela y deje hervir 3. En un recipiente prepare la leche (leche en polvo y agua) y agreguela a la olla 4. Baje del fuego y sirva
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	18,0	18	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	107,5	100	1. En una olla agregue agua, ajo y sal; luego agregue la pechuga 2. Cuando la pechuga esté cocida baje del fuego y desmechela. 3. En una sartén agregue aceite, cuando la sartén esté caliente agregue el tomate y la cebolla previamente lavados, desinfectados y cortados en cuadros 4. Agregue la pechuga desmechada y revuelva. 5. Sirva de acuerdo a la porción por grupo de edad.
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Tomate, crudo	B103	6,3	5	
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Sal	L015	0,7	0,7	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	TAJADAS DE PLÁTANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	161,8	110	1. Lave y desinfecte el plátano 2. Quítele la cáscara y cortelo en tajadas 3. A un sartén agregue aceite y pongalo a fuego alto 4. Cuando el aceite estécaliente, agregue las tajadas y deje que doren por ambos lados. 5. Saquelas del sartén, escurra y sirva.
			Aceite de soya	D012	3,0	3	
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FREIR	Aceite de soya	D012	17,0	17	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND05646

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	Chontaduro amazónico, crudo	P038	64,9	50	1. Limpie y desinfecte la superficie la fruta 2. Quítele la cáscara con un cuchillo (para el caso de la pupuña debe estar previamente cocinada) 3. Pile la fruta y cuelela. 4. Agregue agua y azucar 5. Sirva en el recipiente correspondiente
			Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CALDO DE CARNE	Res, carne magra, cruda	F099	100,0	100	1. Ponga una olla con agua al fuego 2. agregue la cebolla preiviamente lavada y desinfectada y picada en trozos pequeños, agregue el aceite, el ajo y la sal. 3. Cuando hierva, adicione la papa y la carne de res previamente lavada y desinfectada y cortada en trozos correspondientes a la porción requerida. 4. Deje que hierva hasta que la carne esté bien cocida. 5. Deje enfriar y sirva en un plato con la porción de carne requerida y cilantro picado.
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	88,9	80	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	15,0	6	
			Cilantro, crudo	B035	0,6	0,5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y	FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	50,0	50	1. Destape el recipiente donde se encuentra la fariña. 2. Con una cuchara sirva la cantidad de fariña requerida.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo VI. Azúcares	CHOCOLATE CON LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18,0	18	1. En una olleta agregue agua y las pastillas de chocolate 2. Deje que hierva y revuelva hasta que se forme una mezcla homogénea 3. Agregue la leche previamente preparada (leche en polvo y agua) 4. Revuelva y deje cocinar hasta que hierva 5. Sirva tibio.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos	AREPA DE HARINA DE MAIZ BLANCO CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	50,0	50	1. En un recipiente agregue la harina de maiz blanco y la sal 2. Agregue el agua y revuelva hasta obtener una masa homogénea 3. Tome trozos de la masa y moldee en forma de circulos las arepas 4. Ponga una sartén a fuego medio, agreguele aceite y deje calentar 5. Adiciones la masa moldeada y deje asar hasta que esten doradas 6. Saque las arepas del sartén. 7. sirva junto con una lonja de queso por encima.
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	28,0	28	
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
			Sal	L015	0,7	0,7	
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Mandarina, cruda	C050	142,9	100	1. Limpie y desinfecte la superficie de la fruta 2. Pese la cantidad requerida 3. Sirva
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA ASAR	Aceite de soya	D012	5,0	5	Este ingrediente se debe agregar a la sartén donde se asarán las arepas

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	65,8	50	1. Limpie y desinfecte la superficie la fruta 2. Quítele la cáscara con un cuchillo (para el caso de la pupuña debe estar previamente cocinada) 3. Pile la fruta y cuelela. 4. Agregue agua y azucar 5. Sirva en el recipiente correspondiente
			Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	100,0	100	1. En una olla agregue agua, cebolla y sal; luego agregue la carne 2. Cuando la carne esté cocida baje del fuego y desmeche la carne. 3. En una sartén agregue aceite, cuando la sartén esté caliente agregue el tomate y la cebolla previamente lavados, desinfectados y cortados finamente 4. Agregue la carne desmechada y revuelva. 5. Sirva de acuerdo a la porción requerida
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Tomate, crudo	B103	6,3	5	
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
			Sal	L015	0,7	0,7	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PATACON	Plátano hartón, verde, crudo	B092	176,5	120	1. Lave y desinfecte el plátano verde 2. Quitele la cascara 3. corte en trozos de 2,5 cm 4. Ponga una sarten con aceite suficiente y ponga al fuego 5. Cuando el aceite esté caliente agregue los trozos de plátano y deje que se doren 6. saquelos y en una tabla ejerza presión con un implemento (cola de una olla por ejemplo) hasta que queden como arepas 7. Agregue nuevamente a la sarten con aceite caliente y deje que doren 8. saque del sarten y deje escurrir 9, sirva
			Aceite de soya	D012	4,0	4	
			Sal	L015	0,5	0,5	
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Mandarina, cruda	C050	142,9	100	1. Limpie y desinfecte la superficie de la fruta 2. Pese la cantidad requerida 3. Sirva
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FRITAR	Aceite de soya	D012	16,0	16	Este ingrediente se debe agregar a la sartén donde se realizará el proceso de fritura

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND05646

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	Lulo, crudo	C045	83,3	50	1. Limpie y desinfecte la superficie la fruta 2. Quítele la cáscara con un cuchillo (para el caso de la pupuña debe estar previamente cocinada) 3. Pile la fruta y cuelela. 4. Agregue agua y azucar 5. Sirva en el recipiente correspondiente
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CALDO DE POLLO	Pollo, contramuslo con piel, crudo	F073	109,9	100	1. Ponga una olla con agua al fuego 2. agregue la cebolla preiviamente lavada y desinfectada y picada en trozos pequeños, agregue el aceite, el ajo y la sal. 3. Adicione el pollo previamente lavado y desinfectado y cortado en trozos correspondientes a la porción requerida. 4. Cuando hierva la olla, agregue la papa previamente lavada y picada en cuadros grandes. 5. Deje que hierva hasta que el pollo esté bien cocido. Mientras tanto, pique el cilantro finamente. 5. Deje enfriar y sirva en un plato con la porción de pollo requerida agregando un poco de cilantro.
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	88,9	80	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	15,0	6	
			Aceite de soya	D012	3,0	3	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Cilantro, crudo	B035	0,6	0,5	
			Sal	L015	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos	CASABE DE ALMIDÓN	Casabe de yuca, asado, con sal	P033	85,0	85	1. Tome un trozo de casabe de 85 gramos 2. sirva

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	AVENA	Harina de avena, cruda	A029	15,0	15	1. En una olla agregue el agua, la canela y el azúcar 2. Llévela a fuego medio hasta obtener un liquido homogéneo 3. En un recipiente agregue agua a la leche en polvo y revuelva hasta que no tenga grumos y luego agreguela la olla 4. Agregue la avena en hojuelas o molida 5. Cocine a fuego medio durante 1 minuto 6. Deje enfriar y sirva.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	18,0	18	
			Canela en astilla	-	1,0	1	
			Azúcar blanco, granulado	K003	5,0	5	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	50	1. limpie y desinfecte los huevos 2. En un recipiente agregue los huevos y la sal; revuelvalos hasta conseguir una mezcla homogénea 3. Ponga una sartén a calentar a fuego alto con aceite 4. Cuando la sartén esté caliente agregue los huevos mezclados, formando como una torta. 4. Deje que se cocinen por ambos lados y sirva.
			Sal	L015	0,5	0,5	
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
	Grupo III. Leche y productos lácteos	PORCIÓN DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	G019	28,0	28	1. Saque el queso del empaque 2. Sirva la lonja de queso o la porción equivalente a mínimo 28 gramos
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	TAJADAS DE PLÁTANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	161,8	110	1. Lave y desinfecte el plátano 2. Quitele la cáscara y cortelo en tajadas 3. A un sartén agregue aceite y pongalo a fuego alto 4. Cuando el aceite estécaliente, agregue las tajadas y deje que doren por ambos lados. 5. Saquelas del sartén, escurra y sirva.
			Aceite de soya	D012	2,0	2	
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FREIR	Aceite de soya	D012	18,0	18	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo VI. Azúcares	CHOCOLATE CON LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18,0	18	1. En una olleta agregue agua y las pastillas de chocolate 2. Deje que hierva y revuelva hasta que se forme una mezcla homogénea 3. Agregue la leche previamente preparada (leche en polvo y agua) 4. Revuelva y deje cocinar hasta que hierva 5. Sirva tibio.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	107,5	100	1. En una olla agregue agua, ajo y sal; luego agregue la pechuga 2. Cuando la pechuga esté cocida baje del fuego y desmechela. 3. En una sartén agregue aceite, cuando la sartén esté caliente agregue el tomate y la cebolla previamente lavados, desinfectados y cortados en cuadros 4. Agregue la pechuga desmechada y revuelva. 5. Sirva de acuerdo a la porción por grupo de edad.
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Tomate, crudo	B103	6,3	5	
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	
			Sal	L015	0,7	0,7	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	188,9	170	1. Limpie y lave la papa 2. Quítele la cáscara y cortela en forma de fosforo grueso 3. A un sartén agregue aceite y póngalo a fuego alto 4. Cuando el aceite esté caliente, agregue las papas y deje que doren por ambos lados. 5. Saquelas del sartén, escurra, agregue un poquito de sal y sirva.
			Aceite de soya	D012	3,0	3	
			Sal	L015	0,5	0,5	
GRASAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA FREIR	Aceite de soya	D012	17,0	17	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	MND05646

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	Maracuyá, cruda	C056	156,3	50	1. Limpie y desinfecte la superficie la fruta 2. Quitele la cáscara con un cuchillo (para el caso de la pupuña debe estar previamente cocinada) 3. Pile la fruta y cuelela. 4. Agregue agua y azucar 5. Sirva en el recipiente correspondiente
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos	AREPA DE MAIZ BLANCO CON QUESO	Harina de maiz blanco, precocida	A034	50,0	50	1. En un recipiente agregue la harina de maiz blanco y la sal 2. Agregue el agua y revuelva hasta obtener una masa homogénea 3. Tome trozos de la masa y moldee en forma de circulos las arepas 4. Ponga una sartén a fuego medio, agreguele aceite y deje calentar 5. Adiciones la masa moldeada y deje asar hasta que esten doradas 6. Saque las arepas del sartén. 7. sirva junto con una lonja de queso por encima.
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	30,0	30	
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
			Sal	L015	0,7	0,7	
FRUTAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Banano común, crudo	C010	142,9	100	1. Limpie y desinfecte la superficie de la fruta 2. Pese la cantidad requerida 3. Sirva

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND05646

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	CHOCOLATE CON LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18,0	18	1. En una olleta agregue agua y las pastillas de chocolate 2. Deje que hierva y revuelva hasta que se forme una mezcla homogénea 3. Agregue la leche previamente preparada (leche en polvo y agua) 4. Revuelva y deje cocinar hasta que hierva 5. Sirva tibio.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo III. Leche y productos lácteos	PORCIÓN DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	28,0	28	1. Saque el queso del empaque 2. Corte el queso en cuadros de acuerdo a la porción por grupo de edad 3. Sirva
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo III. Leche y productos lácteos	PANCAKES	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	55,0	55	1. En un recipiente agregue la harina de trigo, la leche, sal y agua 2. Mezcle los ingredientes hasta conseguir una masa semiliquida homogénea 3. Ponga una sartén a calentar a fuego alto con aceite suficiente para asar 4. Cuando esté caliente el aceite agregue la masa con una cuchara de tal manera que se vaya formando la forma de una arepa en el sartén. 5. Deje que que se dore por ambos lados 6. Sirva de acuerdo a la porción requerida.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	
			Polvo para hornear	-	0,5	0,5	
			Aceite de soya	D012	3,0	3	
			Sal	L015	0,5	0,5	
GRASAS	Grupo II. Frutas y verduras	FRUTA ENTERA EN COSECHA	Manzana de agua, cruda	C055	153,8	100	
FRUTAS	Grupo V. Grasas	ACEITE VEGETAL PARA ASAR	Aceite de soya	D012	7,0	7	1. Limpie y desinfecte la superficie de la fruta 2. Pese la cantidad requerida 3. Sirva

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA DE PREPARACIONES	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND05646

ASCH

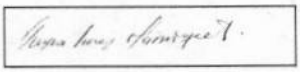
LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MUNICIPIO:	MITU (ZONA URBANA)
SEDE EDUCATIVA:	ENOSIMAR
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO:	Indígena
ZONAL:	AATIZCEM
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO:	Complemento JM/JT

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
BEBIDA	CHOCOLATE CON LECHE AVENA COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ AGUAPANELA CON LECHE	AGUAPANELA CON LECHE, AVENA, COLADA DE PLÁTANO, COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ, JUGO DE FRUTA EN COSECHA CON LECHE, COLADA DE CEREALES.
	LIMONADA DE PANELA	JUGO DE FRUTA CUALQUIER FRUTA: se deberá calcular el peso de acuerdo con la parte comestible), Pulpa de fruta pasteurizada (la cantidad a preparar depende de la ficha técnica del producto)
	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	LIMONADA DE PANELA
ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE POLLO	Caldo de pescado, caldo de carne (el peso neto de la proteína en crudo es de 100 gramos)
	CALDO DE CARNE	Caldo de pescado, caldo de pollo (el peso neto de la proteína en crudo es de 100 gramos)
	CALDO DE PESCADO	PESCADO (Cualquier especie) Garantizar 120 gramos de peso neto crudo PESCADO PILADO Garantizar 120 gramos de peso neto crudo POLLO O GALLINA Garantizar 120 gramos de peso neto crudo CARNE (de res, cerdo) Garantizar 120 gramos de peso neto crudo
	HUEVO REVUELTO / HUEVO EN TORTILLA / HUEVO COCIDO	HUEVO COCIDO, HUEVO EN TORTILLA, HUEVO FRITO (Se debe garantizar 1 unidad de huevo por estudiante) ATUN (Se garantiza 50 gramos de atún por estudiante) SARDINA (Se garantiza 50 gramos de sardina por estudiante) PORCIÓN DE QUESO (se deberá garantizar 50 gramos de queso)
	HUEVOS PERICOS	CARNE DESMECHADA CON TOMATE Y CEBOLLA, PECHUGA DESMECHADA CON TOMATE Y CEBOLLA
	PECHUGA DESMECHADA	PESCADO PILADO (Cualquier especie) Garantizar 100 gramos de peso neto crudo POLLO O GALLINA Garantizar 100 gramos de peso neto crudo CARNE (de res, cerdo) Garantizar 100 gramos de peso neto crudo
	CARNE DESMECHADA	PESCADO (Cualquier especie) Garantizar 100 gramos de peso neto crudo POLLO O GALLINA Garantizar 100 gramos de peso neto crudo CARNE (de res, cerdo) Garantizar 100 gramos de peso neto crudo
	PORCIÓN DE QUESO	ATÚN HUEVO SARDINA CARNE (de res, cerdo) PECHUGA DE POLLO
CEREAL ACOMPAÑANTE	CASABE DE ALMIDON	FARIÑA, AREPA DE MAIZ BLANCO, PAN, ARROZ
	SANDWICH DE QUESO	DEDITOS DE HARINA DE TRIGO CON QUESO, AREPA DE TRIGO CON QUESO, AREPA DE HARINA DE MAIZ BLANCO CON QUESO, AREPA DE MAIZ AMARILLO CON QUESO. Se debe garatizar minimo 58 gramos de queso en la preparación.
	SANDWICH DE POLLO	PROTEINA: Puede ser intercambiada por atun, carne de res, pollo. Se debe garantizar 28 gramos de queso en la preparación y 50 gramos peso neto de atún, pollo o carne. En todo caso se debe garantizar el aporte mínimo del 20% de proteina. CEREAL ACOMPAÑANTE: AREPA DE TRIGO, AREPA DE HARINA DE MAIZ BLANCO, AREPA DE MAIZ AMARILLO.
	FARIÑA	CASABE, AREPA DE MAIZ BLANCO, GALLETA TIPO CRACKER, PAN
	MONEDITAS DE PLÁTANO	TAJADAS DE PLÁTANO, PATACÓN, CASABE, FARIÑA, PAPA FRITA, YUCA FRITA, PANCAKES
	AREPA DE MAIZ BLANCO	CASABE, AREPA DE TRIGO, AREPA DE MAIZ AMARILLO, PATACÓN, PAPA COCIDA, YUCA COCIDA O FRITA
	AREPUELA DE HARINA DE TRIGO	CASABE, AREPA DE MAIZ AMARILLO, AREPA DE MAIZ BLANCO, PATACÓN, PAPA FRITA, YUCA FRITA
	AREPA DE MAIZ BLANCO CON QUESO	AREPA DE TRIGO CON QUESO, DEDITOS DE HARINA DE MAIZ BLANCO CON QUESO, AREPA DE MAIZ AMARILLO CON QUESO, SANDWICH DE QUESO

ASCH

	DEDITOS DE HARINA DE MAIZ BLANCO CON QUESO	DEDITOS DE HARINA DE TRIGO CON QUESO, AREPA DE TRIGO CON QUESO, AREPA DE HARINA DE MAIZ BLANCO CON QUESO, AREPA DE MAIZ AMARILLO CON QUESO, SANDWICH DE QUESO
	PANCAKES	ARROZ CON LECHE, CASABE, AREPA DE HARINA DE MAIZ BLANCO, PAN, AREPA DE MAIZ AMARILLO, PATACÓN, PAPA COCIDA, YUCA COCIDA O FRITA, AREPA DE TRIGO
	PAPA FRITA	PATACÓN, TAJADAS DE PLÁTANO (Verdes o maduras), MODEDITAS DE PLÁTANO, YUCA FRITA, AREPA DE MAIZ, AREPUELA DE HARINA DE TRIGO, PANCAKES
	PATACÓN	TAJADAS DE PLÁTANO (Verdes o maduras), MONEDITAS DE PLÁTANO, CASABE, FARIÑA, PAPA FRITA, YUCA FRITA, PANCAKES
	TAJADAS DE PLÁTANO	MONEDITAS DE PLÁTANO, PATACÓN, CASABE, FARIÑA, PAPA FRITA, YUCA FRITA, PANCAKES
	PAN	PATACÓN, PAPA COCIDA, YUCA COCIDA, CASABE, GALLETA TIPO CRACKER, AREPA DE MAIZ BLANCO
	GALLETA TIPO CRACKER	PAN, GALLETA DE SODA, AREPUELA DE HARINA DE TRIGO, PANCAKES
FRUTA	FRUTA ENTERA EN COSECHA	CUALQUIER FRUTA: se deberá calcular el peso de acuerdo con la parte comestible garantizando 100 gramos de peso neto

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS	DAYRA LINEY MANRIQUE TORRES		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND05646

ASCH