PLAN ALIMENTARIO INDÍGENA PROPIO PAE 2027

ZONAL ASATRAIYUVA

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

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

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, 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 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 de nivel central que le permitiera aprovechar al máximo las potencialidades inherentes a su nueva categoría

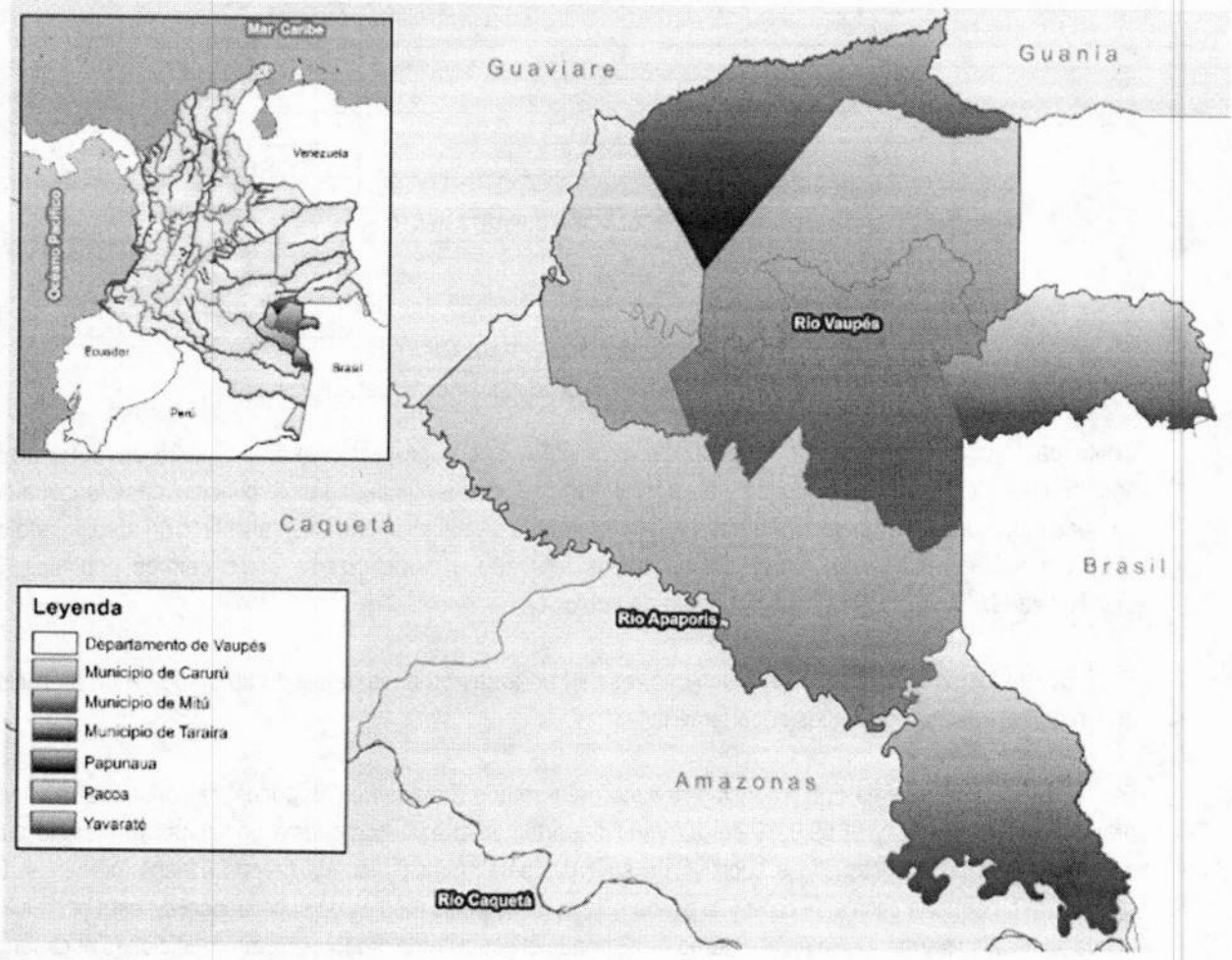


Imagen 1. Se observa la localización de los tres municipios y los tres corregimientos departamentales de Vaupés.

- **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 para el departamento de 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.

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 (ASATRAIYUVA)
- 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:

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

- 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 Mitu
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: Aerolíneas llaneras limitada e Instituto Colombiano Agropecuario –ICA-

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, borojo, 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, tucunare, misingo, mandi); 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, Quiñapira.
- 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 mirití, wasay, piña, ivapichuna y Pupuña.
- Fruta entera en cosecha: utilizadas para consumo en porción como banano, piña, zapote, mandarina, naranja, etc.

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

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.

Continuación de la resolución "*Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones*".

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	-	-	-	-	1.200	80	1.100	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	1.328	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	2.926	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%**
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 MENÚS:

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.

Los menús fueron diseñados tomando como referencia el ciclo implementado durante la vigencia 2026, contemplando la inclusión de alimentos y preparaciones tradicionales propias de las comunidades indígenas. Para la vigencia 2027, en el marco de la mesa de trabajo desarrollada en la comunidad de Bocas del Yi, se realizó la socialización y revisión del ciclo de 20 menús correspondiente al complemento alimentario almuerzo, contando con la participación de la autoridad tradicional y demás miembros de la comunidad, quienes manifestaron su conformidad con la propuesta presentada. En consecuencia, se formalizó la aprobación del ciclo de menús mediante la suscripción del Acta de Aval por parte de la autoridad tradicional de la comunidad de Bocas del Yi, perteneciente a la Asociación de Autoridades Tradicionales Indígenas Yuruti del Vaupés (ASATRAIYUVA), manteniendo la propuesta de menús para la vigencia 2027.

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, Colegio Departamental Bocas del Yi (Internado) ubicado en la zona rural del municipio de Mitú se implementará un complemento alimentario de almuerzo una vez al tener implementada la modalidad jornada única.

Este ciclo de menús, incluye algunos alimentos y preparaciones autóctonas básicas y disponibles durante el calendario escolar, sin comprometer el equilibrio ecosistémico 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

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

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 activa y los aportes de la autoridad tradicional de la comunidad de Bocas del Yi, así como de los demás miembros de la comunidad, quienes contribuyeron al desarrollo de la jornada de revisión y concertación del ciclo de menús para la vigencia 2027.
- **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 rural Colegio Departamental Bocas del Yi: Este menú está destinado a los estudiantes del establecimiento educativo Colegio Departamental Bocas del Yi ubicado en la zona rural de Mitú.

SEMANA No. 1					
COMPONENTES	**MENÚ No. 1**	**MENÚ No. 2**	**MENÚ No. 3**	**MENÚ No. 4**	**MENÚ No. 5**
SOPA	SOPA DE PLÁTANO	SOPA DE ARVEJA SECA	SOPA DE PASTA	SOPA DE LENTEJAS	QUIÑAPIRA CON PESCADO Y AJÍ
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DESMECHADA	HUEVO FRITO	PECHUGA DESMECHADA	CARNE DE CERDO ASADA	
CEREALES	ARROZ CON VERDURA	ARROZ CON VERDURA	ARROZ BLANCO	ARROZ CON VERDURA	CASABE
TÚBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	YUCA DORADA / FARIÑA	TAJADA DE MADURO	PAPA SALADA / FARIÑA	PAPA FRITA / FARIÑA	FARIÑA
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	CON ARROZ	TOMATE EN CUADROS	ENSALADA ZANAHORIA, CEBOLLA, TOMATE Y AJÍ	ZANAHORIA RAYADA CON LIMON	

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

BEBIDA	JUGO CON FRUTA	JUGO CON FRUTA	JUGU FRUTA	JUGO CON FRUTA	CHIVE CON LIMON
SEMANA 2					
COMPONENTES	**MENÚ No. 6**	**MENÚ No. 7**	**MENÚ No. 8**	**MENÚ No. 9**	**MENÚ No. 10**
SOPA	SOPA DE ARROZ	SOPA DE FRIJOL	SOPA DE PASTA	MUÑICA DE PESCADO CON AJÍ	SOPA DE LENTEJAS
ALIMENTO PROTEICO	PESCADO FRITO	HUEVO FRITO	CARNE DESMECHADA		PECHUGA ASADA
CEREALES	ARROZ BLANCO	ARROZ CON VERDURA	ARROZ CON VERDURA	CASABE	ARROZ CON VERDURA
TÚBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PATACON / FARIÑA	MADURO COCIDO CON SALSA DULCE / FARIÑA	PURE DE PAPA / FARIÑA		PAPA SALADA / FARIÑA
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	PEPINO CON LIMON	CON ARROZ	CON ARROZ		TOMATE EN CUADROS
BEBIDA	LIMONADA	JUGO CON FRUTA	JUGO CON FRUTA	CHIVE DE FRUTA EN COSECHA	LIMONADA
SEMANA 3					
COMPONENTES	**MENÚ No. 11**	**MENÚ No. 12**	**MENÚ No. 13**	**MENÚ No. 14**	**MENÚ No. 15**
SOPA	SOPA DE PASTA	SOPA DE ARVEJA SECA CON HUEVO FRITO	SOPA DE PLATANO	QUIÑAPIRA CON PESCADO Y AJÍ	SOPA DE LENTEJA
ALIMENTO PROTEICO	PESCADO FRITO		CERDO CON VERDURA		CARNE DESMECHADA
CEREALES	ARROZ BLANCO	ARROZ CON VERDURA	ARROZ BLANCO	CASABE	ARROZ CON VERDURA
TÚBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PATACÓN / FARIÑA	PAPA A LA FRANCESA /FARIÑA	PURE DE PAPA / FARIÑA		YUCA FRITA / FARIÑA
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA PEPINO, TOMATE, LIMÓN		TOMATE EN CUADRITOS CON LIMÓN		EN ARROZ
BEBIDA	JUGO CON FRUTA	JUGO CON FRUTA	LIMONADA	CHIVE DE FRUTA EN COSECHA	JUGO CON FRUTA
SEMANA 4					
COMPONENTES	**MENÚ No. 16**	**MENÚ No. 17**	**MENÚ No. 18**	**MENÚ No. 19**	**MENÚ No. 20**
SOPA	SOPA DE FRIJOL	SOPA DE LENTEJAS	QUIÑAPIRA CON PESCADO Y AJÍ	SOPA DE PASTA	SOPA DE FRÍJOL CON HUEVO FRITO
ALIMENTO PROTEICO	PESCADO FRITO	CERDO ASADO		PECHUGA DESMECHADA	

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

CEREALES	ARROZ BLANCO	ARROZ CON VERDURA	CASABE	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TÚBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PURÉ DE PAPA / FARIÑA	PATACÓN /FARIÑA		PAPA SALADA / FARIÑA	TAJADA DE MADURO / FARIÑA
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ZANAHORIA RALLADA CON LIMÓN	TOMATE EN CUADROS		ENSALADA PEPINO, TOMATE, LIMÓN	ENSALADA AGUACATE, TOMATE Y AJÍ
BEBIDA	JUGO CON FRUTA	JUGO CON FRUTA	CHIVÉ DE FRUTA EN COSECHA	JUGO CON FRUTA	JUGO DE FRUTA

- ✓ 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 "JUGO O CHIVE 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.
- ✓ De igual manera, se establece que el suministro de **pescado** deberá tener en cuenta la disponibilidad de las especies propias de la región y las condiciones de abastecimiento. Durante el proceso de concertación, se recomendó prestar especial atención a la preparación y el servido de este alimento para los niños y niñas de básica primaria, debido al riesgo de atragantamiento asociado a la presencia de espinas. En este sentido, se sugirió priorizar el suministro de pescado de cuero o, en su defecto, garantizar que el pescado sea debidamente desespinado antes de ser servido a los estudiantes.

  Asimismo, la comunidad manifestó que la actividad pesquera desarrollada en los ríos de la zona no permite garantizar las cantidades suficientes de pescado para cubrir la demanda requerida en el marco del Programa de Alimentación Escolar (PAE). En consecuencia, durante la concertación se planteó la necesidad de que el abastecimiento de este alimento se realice desde el municipio de Mitú, contemplando especies como bagre, cachama, tilapia o ñanú, de acuerdo con su disponibilidad, con el propósito de garantizar el suministro oportuno y suficiente para la atención de los estudiantes beneficiarios del programa.

b) **Aprobación de los menús por parte de las autoridades indígenas de acuerdo con las estructuras de gobierno de cada pueblo:** Se llevó a cabo una mesa de trabajo en la comunidad de Bocas del Yi, con la participación de la autoridad tradicional indígena y demás miembros de la comunidad, con el propósito de revisar y formalizar el aval del ciclo de menús del Plan Alimentario Indígena Propio (PAIP) para la vigencia 2027.

Durante la jornada, se socializó y revisó la propuesta del ciclo de 20 menús correspondiente al complemento alimentario jornada de la mañana, tomando como referencia los menús implementados durante la vigencia 2026. Los participantes manifestaron su conformidad con la propuesta presentada, dando lugar a su aprobación para la vigencia 2027.

De acuerdo con lo anterior, los menús fueron concertados y aprobados por la autoridad tradicional a donde pertenecen el establecimiento educativo priorizado, el cual corresponde a la Asociación de Autoridades Tradicionales Indígenas Yuruti del Vaupés (**ASATRAIYUVA**).

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

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

los alimentos suministrados y el deterioro o daño del envase o embalaje, asegurando las prácticas correctas en las operaciones de fabricación, almacenamiento, distribución y transporte. A continuación, se presentan los minimos 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)			
OBSERVACIONES											

FIRMA 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;**

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-KARDEX 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

- 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. **Construcción del ahumado:**

   - ✓ **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 avino, palo rojo y cabo de hacha) para generar un humo denso y aromático. Evitar maderas verdes o resinosas en exceso, ya que pueden impartir sabores amargos.

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

3. **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, siempre y cuando se vuelva a poner al fuego.

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

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.

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

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

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

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.

Acceso al Colegio departamental bocas del Yi.

El Colegio Departamental Bocas del Yi se encuentra ubicado en la zona rural del municipio de Mitú, departamento del Vaupés. El acceso a este establecimiento educativo se realiza por vía fluvial, partiendo desde el casco urbano del municipio de Mitú, mediante una embarcación equipada con motor fuera de borda de 40 HP. El tiempo estimado de desplazamiento es de aproximadamente 30 minutos, sujeto a las condiciones de navegabilidad del río.

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 pueden hacer parte de las compras locales, para lo cual, dentro del proceso de concertación del PAIP se indicó 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:

MATERIA PRIMA COMPRAS LOCALES:

COMPRAS LOCALES		ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO: Colegio Departamental Bocas del Yi (Internado			
ÍTEM	MATERIA PRIMA	ESTE PRODUCTO SERÁ ADQUIRIDO A TRAVÉS DE	RESPONSABLE DE LA VENTA DE PRODUCTOS LOCALES	SI LA PRODUCCIÓN DEL PRODUCTO ESTÁ SUJETA AL CALENDARIO ECOLÓGICO INDICAR EN QUÉ MES SE SUMINISTRARÁ	OBSERVACIONES
1	Fariña	SÍ	Habitantes de la comunidad de Bocas del Yi	NO	
2	Almidón de yuca	SÍ	Habitantes de la comunidad de Bocas del Yi	NO	
3	Casabe	SÍ	Habitantes de la comunidad de Bocas del Yi	NO	
4	Plátano	NO			LA OFERTA LOCAL DE PLÁTANO ES LIMITADA Y NO PERMITE CUBRIR EN SU TOTALIDAD LA DEMANDA SOLICITADA.
5	Fruta (bebida)	NO			LA OFERTA LOCAL DE FRUTAS ES LIMITADA Y NO PERMITE CUBRIR EN SU TOTALIDAD LA DEMANDA SOLICITADA.
6	Pescado	NO			LA PESCA EN EL RÍO DE LA ZONA NO PERMITE GARANTIZAR EL SUMINISTRO SUFICIENTE DE PESCADO PARA CUBRIR LA CANTIDAD REQUERIDA EN EL MARCO DEL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR. POR LO TANTO, SE REQUIERE SUMINISTRAR EL PESCADO, YA SEA BAGRE, CACHAMA, TILAPIA O ÑANÚ, DESDE EL MUNICIPIO DE MITÚ.

- **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. 1) 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

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

	✓ 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	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.

dinamizadores auxiliares de alimentos	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.

Cantidad de talento humano

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	COORDINADOR LOGISTICO COLEGIO DEPARTAMENTAL DE BOCAS DEL YI	1	Personal debe estar en sitio
6	MANIPULADOR DE ALIMENTOS COLEGIO DEPARTAMENTAL DE BOCAS DEL YI	4	Personal debe estar en sitio

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

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

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 2025		
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	1 unidades x manipuladora cada 5 meses

- **Combustible para la preparación de los alimentos:** se tendrá en cuenta leña como combustible para la preparación de alimentos teniendo en cuenta que los establecimientos educativos no cuentan con estufas de gas.

Establecimiento educativo	Tipo de combustible requerido	Observación
COLEGIO DEPARTAMENTAL BOCAS DEL YI	Leña	El establecimiento no cuenta con estufas para funcionar con gas.

Leña: De acuerdo con las indagaciones realizadas en 3 establecimientos educativos (Escuela Normal Superior María 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, de la siguiente manera:

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

- **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:** Teniendo en cuenta que en el departamento de Vaupés no hay laboratorios que realicen análisis microbiológicos de alimentos o preparaciones, se opta por no incluir esta variable ya que, además desde el territorio se tendrían que tomar las muestras y enviarse a Villavicencio o Bogotá para el proceso de análisis, esto implica movilización de las muestras desde la zona rural hasta la ciudad de Mitú y luego, de Mitú hasta Bogotá o Villavicencio de acuerdo a donde quede ubicado el laboratorio. Lo anterior, conlleva a dificultades para garantizar la integridad de las muestras a analiza.

- **Transporte: Es importante tener en cuenta** el cálculo del peso o kilaje total (materia prima, elementos de aseo, dotación, entre otros) a transportar para garantizar la entrega del complemento en cada una de las sedes educativas del municipio mediante transporte fluvial desde el casco urbano de Mitú hacia el **COLEGIO DEPARTAMENTAL BOCAS DEL YI.**

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
COLEGIO DEPARTAMENTAL BOCAS DEL YI	Semanal	Sábado - Domingo	Mensual	Sábado - Domingo	Diario	Lunes a Viernes

e) **Plan de compras:** se encuentra estructurado mediante el estudio de costos elaborado por la entidad y concertado con las Asociaciones indígenas.

Proyectó,

Dayra Liney Manrique Torres
Nutricionista PAE ETC Vaupés

Francy Anyelit Hernández Galarza
Nutricionista PAE ETC Vaupés

Anexos:
- Acta Aval de menús del Plan Alimentario Indígena Propio para el PAE Indígena 2027 (ASATRAIYUVA).
- Minuta ración preparada en sitio - CAJM zona rural Colegio Departamental Bocas del Yi (Ciclo de menús, análisis nutricional, guía de preparaciones y lista de intercambios).

ACTA DE AVAL MENUS DEL PLAN ALIMENTARIO INDIGENA PROPIO PARA EL PAE INDIGENA 2027

FECHA: 15-09-2026.
COMUNIDAD: Bocas del Yi
LUGAR DE LA REUNIÓN: Maloca.

Siendo las 7:55 am se reúnen los miembros de la comunidad en general, con previa convocatoria por parte del comité directivo de la asociación ASATRAÍYUVA, con el objetivo de realizar la aprobación de los menús contenidos en el Plan Alimentario Indígena Propio para la vigencia 2027 por parte de las autoridades indígenas.

Lo anterior, de acuerdo con la Resolución 18858 de 2018 "Por el cual se expiden los lineamientos Técnicos-Administrativos, los estándares y condiciones mínimas del Programa de Alimentación Escolar -PAE para pueblos indígenas, numeral 2.8 Plan Alimentario Indígena Propio – PAIP.

Es importante aclarar que, el 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.

Para la vigencia 2027, se plantean un conjunto de 20 menús para el suministro de un complemento alimentario jornada de la mañana que aporta el 20% de calorías tomando como referencia el grupo de edad entre 9- 13 años 11 meses, que trata la Tabla de la Resolución 3803 de 2016 "Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones", del Ministerio de Salud y Protección Social. Cabe resaltar que con esta aprobación quien quiera que sea el administrador del PAE indígena deberá implementar dichos menús en nuestro territorio.

Una vez, explicado y socializado lo anterior, de manera unánime los asistentes aceptamos, aprobamos y autorizamos la propuesta para la vigencia 2027, para que así mismo el comité ejecutivo siga participando en las mesas técnicas orientado por la SED este año, con las siguientes recomendaciones:

- Mejorar la preparación de los alimentos en wanto a los granos
- Aumentar cantidad de casabe

Para constancia firma,

Jaime Uriel Acuña Jiménez
Nombre:
Cédula: 1125469829
Autoridad tradicional

Se anexan las firmas de la comunidad

ASCH

Asamblea comunitaria de aprobación del Plan alimentario indígena Propio para el PAE indígena 2027

FECHA: 15 · 09 · 2026 Comunidad: BOCAS DEL YI

Nombres y apellidos	Documento	Firma
Doris Rodriguez Rodriguez	52836218	Doris
Marbel Lorena Trujillo	1006965099	Marbel T.
Yenán Yadir Perafan Rivera	1125474066	
Wilmar Gomez R.	1.125.471.939	
Maria E. Duran Parra	69.802.334	
Camilo Rodriguez Jaramillo	18.205.158	
Walter A. Rodriguez Restrepo	1125472245	
Miguel Rodriguez H	18203232	Miguel R.
Arcenio Rivera Acuña	1007329888	Arcenio Rivera Acuña
Bernardo Gomez R	18.204.518	
Rodrigo Restrepo A	18.202 711	
Giovanni Gomez	18203233	
Edwin M. Acuña Jimenez	18205293	
FERNANDO PERAFAN A	18.201.404	
JARU H CARCASE	18205442	JARU H CARCASE
Denilson Restrepo Jiménez	1125477082	Denilson Restrepo Jiménez
Almargen Estrada C	1125470190	

ASCH

REPORTE CICLOS DE MENÚS - COMPLEMENTO ALIMENTARIO - ALMUERZO					
ENTIDAD TERRITORIAL:	SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTAL				
MUNICIPIO	MITÚ				
SEDE EDUCATIVA	COLEGIO DEPARTAMENTAL BOCAS DEL YI (INTERNADO)				
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si				
GRUPO ÉTNICO	Indigena				
ZONAL	ASATRAIYUVA				
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio				
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo				
SEMANA No. 1					
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
SOPA	SOPA DE PLÁTANO	SOPA DE ARVEJA SECA	SOPA DE PASTA	SOPA DE LENTEJAS	QUIÑAPIRA CON PESCADO Y AJÍ
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DESMECHADA	HUEVO FRITO	PECHUGA DESMECHADA	CARNE DE CERDO ASADA	
CEREALES	ARROZ CON VERDURA	ARROZ CON VERDURA	ARROZ BLANCO	ARROZ CON VERDURA	CASABE
TÚBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	YUCA DORADA / FARIÑA	TAJADA DE MADURO	PAPA SALADA / FARIÑA	PAPA FRITA / FARIÑA	FARIÑA
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	CON ARROZ	TOMATE EN CUADROS	ENSALADA ZANAHORIA, CEBOLLA, TOMATE Y AJÍ	ZANAHORIA RAYADA CON LIMON	
BEBIDA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	CHIVE CON LIMON
AGUA	EN PREPARACIONES	EN PREPARACIONES	EN PREPARACIONES	EN PREPARACIONES	EN PREPARACIONES
SEMANA 2					
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
SOPA	SOPA DE ARROZ	SOPA DE FRIJOL	SOPA DE PASTA	MUÑICA DE PESCADO CON AJÍ	SOPA DE LENTEJAS
ALIMENTO PROTEICO	PESCADO FRITO	HUEVO FRITO	CARNE DESMECHADA		PECHUGA ASADA
CEREALES	ARROZ BLANCO	ARROZ CON VERDURA	ARROZ CON VERDURA	CASABE	ARROZ CON VERDURA
TÚBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PATACON / FARIÑA	MADURO COCIDO CON SALSA DULCE / FARIÑA	PURE DE PAPA / FARIÑA		PAPA SALADA / FARIÑA
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	PEPINO CON LIMON	CON ARROZ	CON ARROZ		TOMATE EN CUADROS
BEBIDA	LIMONADA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	CHIVE DE FRUTA EN COSECHA	LIMONADA
SEMANA 3					
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
SOPA	SOPA DE PASTA	SOPA DE ARVEJA SECA CON HUEVO FRITO	SOPA DE PLATANO	QUIÑAPIRA CON PESCADO Y AJÍ	SOPA DE LENTEJA
ALIMENTO PROTEICO	PESCADO FRITO		CERDO CON VERDURA		CARNE DESMECHADA
CEREALES	ARROZ BLANCO	ARROZ CON VERDURA	ARROZ BLANCO	CASABE	ARROZ CON VERDURA
TÚBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PATACÓN / FARIÑA	PAPA A LA FRANCESA /FARIÑA	PURE DE PAPA / FARIÑA		YUCA FRITA / FARIÑA
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA PEPINO, TOMATE, LIMÓN		TOMATE EN CUADRITOS CON LIMÓN		EN ARROZ
BEBIDA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	LIMONADA	CHIVE DE FRUTA EN COSECHA	JUGO DE FRUTA
SEMANA 4					
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
SOPA	SOPA DE FRIJOL	SOPA DE LENTEJAS	QUIÑAPIRA CON PESCADO Y AJÍ	SOPA DE PASTA	SOPA DE FRÍJOL CON HUEVO FRITO
ALIMENTO PROTEICO	PESCADO FRITO	CERDO ASADO		PECHUGA DESMECHADA	
CEREALES	ARROZ BLANCO	ARROZ CON VERDURA	CASABE	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TÚBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PURÉ DE PAPA / FARIÑA	PATACÓN /FARIÑA		PAPA SALADA / FARIÑA	TAJADA DE MADURO / FARIÑA
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ZANAHORIA RALLADA CON LIMÓN	TOMATE EN CUADROS		ENSALADA PEPINO, TOMATE, LIMÓN	ENSALADA AGUACATE, TOMATE Y AJÍ
BEBIDA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	CHIVÉ DE FRUTA EN COSECHA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS			FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA		
FIRMA	Anyelit Hernández G.			MATRÍCULA PROFESIONAL	1006998899

ASCH

Eb9

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	SI
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL	ASATRAIYUVA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
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)
SOPA	Grupo I, cereales, raices, tuberculos, plátanos Grupo II verduras	SOPA DE PLATANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	58,8	40	66,40	0,48	0,08	15,72	3,2	0,16	10,4
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	33,3	30	79,10	0,6	0,06	6,27	2,4	0,24	3
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	4,70	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Arveja verde, cruda	B019	25,0	10	9,90	0,59	0,03	1,55	3,6	0,15	0,5
			Ahuyama, cruda	B006	11,8	10	3,00	0,08	0,02	0,58	2	0,08	0,1
			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
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	86,0	80	132,80	16,56	7,36	0,08	8,8	0,56	50,4
			Tomate, crudo	B103	12,5	10	2,30	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
			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
CEREALES	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y plátanos Grupo II Frutas y verduras	ARROZ CON VERDURA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60	211,80	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
			Habichuela, cruda	B052	11,1	10	4,30	0,21	0	0,72	4	0,1	0,6
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	4,70	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Arveja verde, cruda	B019	25,0	10	9,90	0,59	0,03	1,55	3,6	0,15	0,5
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	2,85	0,025	0,75
			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
TÚBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL		YUCA DORADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	87,5	70	111,30	0,63	0,21	26,18	11,2	0,21	9,8
			Aceite de soya	D012	6,0	6	54,00	0	6	0	0	0	0
		FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	20,0	20	71,00	0,34	0,04	16,66	8	0,22	0,2
BEBIDA	Grupo II Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100,0	60	34,80	1,02	0,06	7,5	6	0,48	0,6
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0
TOTAL MENÚ						472,5	880,19	25,624	24,181	136,73	74,23	3,0735	669,245
RECOMENDACIÓN							2245	78,6	62,4	342,4	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							39%	33%	39%	40%	7%	35%	45%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA

FIRMA: Anyelit Hernández G

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1006998899

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL	ASATRAIYUVA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
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]
SOPA	Grupo I. cereales, raíces, tuberculos, plátanos - Grupo II verduras	SOPA DE ARVEJA VERDE SECA	Arveja seca, cruda	7003	40,0	40	149,60	9,56	0,44	24,08	24	1,84	6
			Plátano hartón, verde, crudo	8092	29,4	20	33,20	0,24	0,04	7,86	1,6	0,08	5,2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	4,70	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Ahuyama, cruda	B008	11,8	10	3,00	0,08	0,02	0,58	2	0,08	0,1
			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
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	E004	55,6	50	74,50	6,3	5,4	0,15	28,5	0,85	69,5
			Aceite de soya	D012	5,0	5	45,00	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,2	0,2	0,00	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tuberculos y plátanos	ARROZ CON VERDURA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60	211,80	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	4,70	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Arveja verde, cruda	B019	25,0	10	9,90	0,59	0,03	1,55	3,6	0,15	0,5
			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
TUBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL		TAJADA DE PLATANO MADURO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	147,1	100	166,00	1,2	0,2	39,3	8	0,4	26
			Aceite de soya	D012	5,0	5	45,00	0	5	0	0	0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II Frutas y verduras	TOMATE EN CUADROS	Tomate, crudo	B103	25,0	20	4,60	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2
			Limón, crudo	C044	20,0	10	4,40	0,03	0,03	0,93	1,9	0,05	0,4
			Sal	L015	0,2	0,2	0,00	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
BEBIDA	Grupo II Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA	Maracuyá, cruda	C056	187,5	60	36,00	0,9	0,3	7,44	5,4	1,02	3,6
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0
TOTAL MENÚ						436,8	875,74	23,454	21,756	141,88	92,436	5,2182	665,514
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							39%	30%	35%	41%	8%	60%	44%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA
FIRMA	Anyelit Hernández G
MATRÍCULA PROFESIONAL	1006998899

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	SI
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL	ASATRAIYUVA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
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)
SOPA	Grupo I. cereales, raices, tuberculos, plátanos Grupo II verduras	SOPA DE PASTA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10,0	10	32,10	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	44,4	40	38,80	0,8	0,08	8,36	3,2	0,32	4
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	4,70	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Arveja verde, cruda	B019	25,0	10	9,90	0,59	0,01	1,55	3,6	0,15	0,5
			Ahuyama, cruda	B006	11,8	10	3,00	0,08	0,02	0,58	2	0,08	0,1
			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
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	86,0	80	132,80	16,56	7,36	0,08	8,8	0,56	50,4
			Tomate, crudo	B103	12,5	10	2,30	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
			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
CEREALES	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos 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
			Aceite de soya	D012	5,0	5	45,00	0	5	0	0	0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,5	1	0,37	0,012	0,001	0,068	0,57	0,005	0,15
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
TUBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL		PAPA SALADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	111,1	100	97,00	2	0,2	20,9	8	0,8	10
			Sal	L015	0,2	0,2	0,00	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
		FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	20,0	20	71,00	0,34	0,04	16,66	8	0,22	0,2
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II Frutas y verduras	ENSALDA DE ZANAHORIA, CEBOLLA, TOMATE Y AJI	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23,5	20	9,40	0,14	0,02	1,9	5,4	0,08	7
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10,5	10	4,00	0,14	0,01	0,77	2,4	0,03	0,4
			Tomate, crudo	B103	25,0	20	4,60	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2
			Ají rojo, crudo	B008	1,1	1	0,80	0,017	0,004	0,166	0,19	0,011	0,08
			Sal	L015	0,2	0,2	0,00	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
BEBIDA	Grupo II Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA	Maracuyá, cruda	C056	187,5	60	36,00	0,9	0,3	7,44	5,4	1,02	3,6
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0
TOTAL MENÚ						493,9	791,91	27,453	18,511	125,394	67,816	4,4257	822,249
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							35%	35%	30%	37%	6%	51%	55%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL 1006998899

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	SI
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL	ASATRAIYUVA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
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)
SOPA	Grupo I. cereales, raices, tuberculos, plátanos - Grupo II verduras	SOPA DE LENTEJAS	Lenteja común, cruda	T026	40,0	40	154,80	9,24	0,36	24,4	20,4	2,88	10,8
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	33,3	30	29,10	0,6	0,06	6,27	2,4	0,24	3
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	4,70	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Ahuyama, cruda	B006	11,8	10	3,00	0,08	0,02	0,58	2	0,08	0,3
			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
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DE CERDO ASADO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	100,0	100	140,00	21,4	6	0,2	17	0,8	52
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	1,44	0,047	0,003	0,293	0,4	0,013	0,19
			Aceite de soya	D012	3,0	3	27,00	0	3	0	0	0	0
CEREALES	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y plátanos	ARROZ CON VERDURA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60	211,80	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	4,70	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Habichuela, cruda	B052	11,1	10	4,30	0,21	0	0,72	4	0,1	0,6
			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
TÚBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL		PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	111,1	100	97,00	2	0,2	20,9	8	0,8	30
			Sal	L015	0,2	0,2	0,00	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
			Aceite de soya	D012	7,0	7	63,00	0	7	0	0	0	0
		FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	30,0	30	106,50	0,51	0,06	24,99	12	0,33	0,3
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II Frutas y verduras	ZANAHORIA RAYADA CON LIMON	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	58,8	50	23,50	0,35	0,05	4,75	13,5	0,2	17,5
			Limón, crudo	C044	10,0	5	2,20	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2
			Sal	L015	0,2	0,2	0,00	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
BEBIDA	Grupo II Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA	Piña, cruda	C072	109,1	60	33,60	0,36	0,06	7,44	9,6	0,3	1,8
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0
TOTAL MENÚ						552,9	989,98	39,186	22,104	150,178	108,006	6,4177	843,409
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							44%	50%	35%	44%	10%	74%	56%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA

FIRMA: Angelit Hernandez G

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1006958899

ASCH

698

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	SI
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL	ASATRAIYUVA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
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)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	QUIÑAPIRA CON PESCADO	Cachama, sin cabeza, cruda	E014	192,3	150	159,00	27,15	5,7	0	27	2,1	0
			Ají rojo, crudo	B008	1,1	1	0,80	0,017	0,004	0,166	0,19	0,011	0,08
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
CEREALES Y DERIVADOS	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	CASABE	Casabe de yuca, asado, con sal	P033	100,0	100	341,00	1,6	0,2	83,3	30	0,3	0
		FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	20,0	20	71,00	0,14	0,04	16,66	8	0,22	0,2
BEBIDA	Grupo II Frutas y verduras	CHIVE DE LIMON	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	30,0	30	106,50	0,51	0,06	24,99	12	0,33	0,3
			Limón, crudo	C044	40,0	20	8,80	0,06	0,06	1,86	1,8	0,1	0,8
TOTAL MENÚ						321,5	687,1	29,677	6,064	126,976	81,11	3,0625	195,285
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							31%	38%	10%	37%	7%	35%	13%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL 1006998899

ASCH

699

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	SI
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL	ASATRAIYUVA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
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)
SOPA	Grupo I, cereales, raíces, tubérculos, plátanos - Grupo II verduras	SOPA DE ARROZ	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10,0	10	35,30	0,67	0,04	8,01	0,9	0,08	0,2
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	44,4	40	38,80	0,8	0,08	8,36	3,2	0,32	4
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	4,70	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Arveja verde, cruda	B019	25,0	10	9,90	0,59	0,03	1,55	3,6	0,15	0,5
			Ahuyama, cruda	B006	11,8	10	3,00	0,08	0,02	0,58	2	0,08	0,1
			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
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PESCADO FRITO	Cachama, sin cabeza, cruda	E014	128,2	100	106,00	18,1	3,8	0	18	1,4	0
			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
CEREALES	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 girasol	D004	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
RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		PATACON	Plátano hartón, verde, crudo	B092	117,6	80	132,80	0,96	0,16	31,44	6,4	0,32	20,8
			Aceite de soya	D012	7,0	7	63,00	0	7	0	0	0	0
			Sal	L015	0,2	0,2	0,00	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II Frutas y verduras	PEPINO CON TOMATE	Pepino Cohombro, crudo	B077	26,7	20	2,80	0,1	0,02	0,46	1,6	0,06	0,4
			Tomate, crudo	B103	25,0	20	4,60	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2
			Limón, crudo	C044	10,0	5	2,20	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2
			Sal	L015	0,2	0,2	0,00	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
CEREALES Y DERIVADOS	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	FARIÑA	Harina de yuca brava, farina o mandioca, cruda	P060	20,0	20	71,00	0,34	0,04	16,66	8	0,22	0,2
BEBIDA	Grupo II Frutas y verduras	LIMONADA	Limón, crudo	C044	50,0	25	11,00	0,075	0,075	2,325	4,75	0,125	1
			Panela	E033	20,0	20	72,80	0,12	0,02	18,04	8,4	0,98	7,8
TOTAL MENÚ						461,9	867,72	26,381	21,589	139,279	77,056	4,4747	780,009
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							39%	34%	35%	41%	7%	51%	52%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA

FIRMA: Anyelit Hernández G

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1006998899

ASCH

700

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	SI
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL	ASATRAIYUVA
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)
SOPA	Grupo I, cereales, raíces, tubérculos, plátanos - Grupo II verduras	SOPA DE FRIJOL	Frijol bola roja, crudo	T006	50,0	50	185,50	10,7	0,6	29,35	62,5	3,55	7,5
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	29,4	20	31,20	0,24	0,04	7,86	1,6	0,08	5,2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	4,70	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			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
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	50	74,50	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	69,5
			Aceite de soya	D012	5,0	5	45,00	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,2	0,2	0,00	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
CEREALES	Grupo I, cereales, raíces, tubérculos, plátanos	ARROZ CON VERDURAS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60	211,80	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
			Habichuela, cruda	B052	11,1	10	4,30	0,21	0	0,72	4	0,1	0,6
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	4,70	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	2,85	0,025	0,75
			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
TUBÉRCULOS		MADURO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	117,6	80	132,80	0,96	0,16	31,44	6,4	0,32	20,8
			Canela	L001	0,2	2							
			Aceite de soya	D012	3,0	3	27,00	0	3	0	0	0	0
CEREALES		FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	F060	20,0	20	71,00	0,34	0,04	16,66	8	0,22	0,2
BEBIDA	Grupo II Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA	Lulo, crudo	C045	100,0	60	28,80	0,54	0,06	5,34	6	0,36	0
			Azúcar blanco, granulado	K001	8,0	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0
TOTAL MENÚ						409,2	917,56	23,682	19,579	153,396	133,848	6,2746	580,422
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							41%	30%	31%	45%	12%	72%	39%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA

FIRMA: _____ MATRÍCULA PROFESIONAL: 1006998899

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	SI
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL	ASATRAIYUVA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
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)
SOPA	Grupo I. cereales, raices, tuberculos, plátanos - Grupo II verduras	SOPA DE PASTA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10,0	10	37,10	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	44,4	40	38,80	0,8	0,08	8,36	3,2	0,32	4
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	4,70	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Arveja verde, cruda	B019	25,0	10	9,90	0,59	0,03	1,55	3,6	0,15	0,5
			Ahuyama, cruda	B006	11,8	10	3,00	0,08	0,02	0,58	2	0,08	0,1
			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
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	80,0	80	111,20	17,44	4,56	0	4,8	2,16	40,8
			Tomate, crudo	B103	12,5	10	2,30	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
			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
CEREAL	GRUPO I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	ARROZ CON VERDURA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60	211,80	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	4,70	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Habichuela, cruda	B052	11,1	10	4,30	0,21	0	0,72	4	0,1	0,6
			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
TUBÉRCULO		PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	100,0	90	87,30	1,8	0,18	18,81	7,2	0,72	9
			Crema de leche	G001	15,0	15	49,50	0,315	5,25	0,255	10,2	0	6,9
			Sal	L015	0,2	0,2	0,00	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
CEREAL		FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	20,0	20	71,00	0,34	0,04	16,66	8	0,22	0,2
BEBIDA	GRUPO II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA	Guayaba, madura, cruda	C031	80,0	60	42,60	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0
TOTAL MENÚ						472,7	809,83	27,986	20,784	122,658	75,158	5,0571	735,397
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							36%	36%	33%	36%	7%	58%	49%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA

FIRMA: Anyelit Hernandez G.

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1006998899

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	SI
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL	ASATRAYUVA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
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)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	MUÑICA DE PESCADO	Cachama, sin cabeza, cruda	E014	192,3	150	159,00	27,15	5,7	0	27	2,1	0
			Almidón de yuca, crudo	B013	10,0	10	34,00	0,04	0,04	8,36	2,7	0,04	3,1
			Ají rojo, crudo	B008	0,6	0,5	0,40	0,0085	0,002	0,083	0,095	0,0055	0,04
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
TUBERCULO	GRUPO I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	CASABE	Casabe de yuca, asado, con sal	P033	100,0	100	341,00	1,6	0,2	83,3	30	0,3	0
BEBIDA	GRUPO I. Cereales, raices, tuberculos y platanos GRUPO II. Frutas y verduras	CHIVE DE FRUTA EN COSECHA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	30,0	30	106,50	0,51	0,06	24,99	12	0,33	0,3
			Asaí, cocido, crudo	P012	107,1	45	173,25	1,71	13,77	7,875	60,3	3,015	12,6
CEREAL	GRUPO I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	20,0	20	71,00	0,34	0,04	16,66	8	0,22	0,2
TOTAL MENÚ						356	885,15	31,3585	19,812	141,268	140,215	6,012	210,145
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							39%	40%	32%	41%	13%	69%	14%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA		
FIRMA	Anyelit Hernández G	MATRÍCULA PROFESIONAL	1006998899

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	SI
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL	ASATRAIYUVA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
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)
SOPA	GRUPO I. Cereales, raices, tuberculos y platanos Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	SOPA DE LENTEJA	Lenteja común, cruda	T026	40,0	40	154,80	9,24	0,36	24,4	20,4	2,88	10,8
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	33,3	30	29,10	0,6	0,06	6,27	2,4	0,24	3
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	4,70	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Ahuyama, cruda	B006	11,8	10	3,00	0,08	0,02	0,58	2	0,08	0,1
			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
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA ASADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	107,5	100	166,00	20,7	9,2	0,1	11	0,7	63
			Aceite de soya	D012	6,0	6	54,00	0	6	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 Y TUBERCULO	GRUPO I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	ARROZ CON VERDURA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60	211,80	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	4,70	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Arveja verde, cruda	B019	25,0	10	9,90	0,59	0,03	1,55	3,6	0,15	0,5
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	2,85	0,025	0,75
			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
		PAPA SALADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	111,1	100	97,00	2	0,2	20,9	8	0,8	10
			Sal	L015	0,2	0,2	0,00	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
		FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	20,0	20	71,00	0,34	0,04	16,66	8	0,22	0,2
ENSALDA O VERDURA	GRUPO II. Frutas y verduras	TOMATE EN CUADRITOS	Tomate, crudo	B303	25,0	20	4,60	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2
			Limón, crudo	C044	20,0	10	4,40	0,03	0,03	0,93	1,9	0,05	0,4
			Sal	L015	0,2	0,2	0,00	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
BEBIDA	GRUPO II. Frutas y verduras	LIMONADA	Limón, crudo	C044	50,0	25	11,00	0,075	0,075	2,325	4,75	0,125	1
			Panela	R033	20,0	20	72,80	0,12	0,02	18,04	8,4	0,98	7,8
TOTAL MENÚ						490,9	951,82	38,376	21,334	144,094	90,406	6,9797	845,109
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							42%	49%	34%	42%	8%	80%	56%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA

FIRMA: Anyelit Hernandez G.

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1006998899

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	SI
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL	ASATRAIYUVA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
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)
SOPA	GRUPO I. Cereales, raíces, tubérculos y platanos. GRUPO II. Frutas y verduras	SOPA DE PASTA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10,0	10	37,10	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6
			Papa, variedad herinena, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	44,4	40	38,80	0,8	0,08	8,36	3,2	0,32	4
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	4,70	0,07	0,01	0,95	2,7	0,06	3,5
			Arveja verde, cruda	B019	25,0	10	9,90	0,59	0,03	1,55	3,6	0,15	0,5
			Ahuyama, cruda	B006	11,8	10	3,00	0,08	0,02	0,58	2	0,08	0,1
			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
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PESCADO FRITO	Cachama, sin cabeza, cruda	E014	128,2	100	106,00	18,1	3,8	0	18	1,4	0
			Aceite de soya	D012	7,0	7	63,00	0	7	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	GRUPO I. Cereales, raíces, tubérculos y platanos.	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
TUBERCULO		PATACON	Plátano hartón, verde, crudo	B092	117,6	80	132,80	0,96	0,16	31,44	6,4	0,32	20,8
			Aceite de soya	D012	5,0	5	45,00	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,2	0,2	0,00	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
CEREAL		FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	20,0	20	71,00	0,34	0,04	16,66	8	0,22	0,2
ENSALADA O VERDURA	GRUPO II. Frutas y verduras	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LIMON	Pepino Cohombro, crudo	B077	26,7	20	2,80	0,1	0,02	0,46	3,6	0,06	0,4
			Tomate, crudo	B103	25,0	20	4,60	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2
			Limón, crudo	C044	10,0	5	2,20	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2
			Sal	L015	0,2	0,2	0,00	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
BEBIDA	GRUPO II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100,0	60	34,80	1,02	0,06	7,5	6	0,48	0,6
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	33,76	0	0	7,944	0	0,008	0
TOTAL MENÚ						484,9	852,28	27,836	21,664	133,818	71,506	4,1677	772,209
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							38%	35%	35%	39%	7%	48%	51%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA

FIRMA: Anyelit Hernandez G

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1006998899

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	SI
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL	ASATRAIYUVA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
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)
SOPA	GRUPO I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos. GRUPO II. Frutas y verduras	SOPA DE ARVEJA VERDE SECA	Arveja seca, cruda	T003	40,0	40	149,60	9,56	0,44	24,08	24	1,84	6
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	33,3	30	29,10	0,6	0,06	6,27	2,4	0,24	3
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	4,70	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Ahuyama, cruda	B006	11,8	10	3,00	0,08	0,02	0,58	2	0,08	0,1
			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
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	50	74,50	6,3	5,4	0,35	26,5	0,85	69,5
			Aceite de soya	D012	5,0	5	45,00	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,2	0,2	0,00	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
CEREAL Y TUBERCULO	GRUPO I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos.	ARROZ CON VERDURA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60	211,80	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	4,70	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Arveja verde, cruda	B019	25,0	10	9,90	0,59	0,03	1,55	3,6	0,15	0,5
			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
		PAPAS FRITAS	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	100,0	90	87,30	1,8	0,18	18,81	7,2	0,72	9
			Aceite de soya	D012	7,0	7	63,00	0	7	0	0	0	0
			Sal	L015	0,2	0,2	0,00	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
		FARIÑA	Harina de yuca brava, farina o mandioca, cruda	P060	20,0	20	71,00	0,34	0,04	16,66	8	0,22	0,2
BEBIDA	GRUPO II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA	Lulo, crudo	C045	100,0	60	28,80	0,54	0,06	5,34	6	0,36	0
			Azucar blanco, granulado	K003	8,0	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0
TOTAL MENÚ						428,4	865,74	24,184	23,506	132,61	97,336	5,1082	641,314
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							39%	31%	38%	39%	9%	59%	43%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA

FIRMA: Anyelit Hernandez G

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1006998899

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	SI
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL	ASATRAIYUVA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
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)
SOPA	GRUPO I. Cereales, raices, tuberculos y platanos. GRUPO II. Frutas y verduras	SOPA DE PLATANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	58,8	40	66,40	0,48	0,08	15,72	1,2	0,16	10,4
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	33,3	30	29,10	0,6	0,06	6,27	2,4	0,24	3
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	4,70	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Arveja verde, cruda	B019	25,0	10	9,90	0,59	0,03	1,55	3,6	0,15	0,5
			Ahuyama, cruda	B006	11,8	10	3,00	0,08	0,02	0,58	2	0,08	0,1
			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
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CERDO CON VERDURA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	80,0	80	112,00	17,12	4,8	0,16	13,6	0,64	43,6
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10,5	10	4,00	0,14	0,01	0,77	2,4	0,03	0,4
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	4,70	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Arveja verde, cruda	B019	25,0	10	9,90	0,59	0,03	1,55	3,6	0,15	0,5
			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 Y TUBERCULO	GRUPO I. Cereales, raices, tuberculos y platanos.	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
		PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	111,1	100	97,00	2	0,2	20,9	8	0,8	10
			Crema de leche	G001	15,0	15	49,50	0,315	5,25	0,255	10,2	0	6,9
			Sal	L015	0,2	0,2	0,00	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
		FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	20,0	20	71,00	0,34	0,04	16,66	8	0,22	0,2
ENSALADA O VERDURA	GRUPO II. Frutas y verduras	TOMATE EN CUADRITOS CON LIMON	Tomate, crudo	B303	25,0	20	4,60	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2
			Limón, crudo	C044	10,0	5	2,20	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2
			Sal	L015	0,2	0,2	0,00	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
BEBIDA	GRUPO II. Frutas y verduras	LIMONADA	Limón, crudo	C044	50,0	25	11,00	0,075	0,075	2,325	4,75	0,125	1
			Panela	K033	20,0	20	72,80	0,12	0,02	18,04	8,4	0,98	7,8
TOTAL MENÚ						499,9	861,62	27,066	20,929	137,584	91,056	4,3567	830,909
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							38%	34%	34%	40%	8%	50%	55%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA

FIRMA: Anyelit Hernández G

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1006998899

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	SI
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL	ASATRAIYUVA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
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)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	QUIÑAPIRA CON PESCADO	Cachama, sin cabeza, cruda	E014	192,3	150	159,00	27,15	5,7	0	27	2,1	0
			Ají rojo, crudo	B008	1,1	1	0,80	0,017	0,004	0,166	0,19	0,011	0,08
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
CEREAL Y TUBERCULO	GRUPO I. Cereales, raíces, tubérculos y platanos.	CASABE	Casabe de yuca, asado, con sal	P033	100,0	100	341,00	1,6	0,2	83,3	30	0,3	0
		FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	20,0	20	71,00	0,34	0,04	16,66	8	0,22	0,2
BEBIDA	GRUPO II. Frutas y verduras	CHIVE DE FRUTA EN COSECHA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	30,0	30	106,50	0,51	0,06	24,99	12	0,33	0,3
			Asaí, cocido, crudo	P012	107,1	45	173,25	1,71	13,77	7,875	60,3	3,015	12,6
TOTAL MENÚ						346,5	851,55	31,327	19,774	132,991	137,61	5,9775	207,085
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							38%	40%	32%	39%	13%	69%	14%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA

FIRMA: Anyelit Hernandez G

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1006998899

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	SI
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL	ASATRAYUVA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
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)
SOPA	GRUPO I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos. GRUPO II. Frutas y verduras	SOPA DE LENTEJA	Lenteja común, cruda	T026	40,0	40	154,80	9,24	0,36	24,4	20,4	2,88	10,8
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	33,3	30	29,10	0,6	0,06	6,27	2,4	0,24	3
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	4,70	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Ahuyama, cruda	B006	11,8	10	3,00	0,08	0,02	0,58	2	0,08	0,1
			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
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ALEMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	80,0	80	111,20	17,44	4,56	0	4,8	2,16	40,8
			Tomate, crudo	B103	12,5	10	2,30	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
			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
CEREAL Y TUBERCULO	GRUPO I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos.	ARROZ CON VERDURA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60	211,80	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	4,70	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Arveja verde, cruda	B019	25,0	10	9,90	0,59	0,03	1,55	3,6	0,15	0,5
			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
		YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	100,0	80	127,20	0,72	0,24	29,92	12,8	0,24	11,2
			Aceite de girasol	D004	7,0	7	63,00	0	7	0	0	0	0
		FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	20,0	20	71,00	0,34	0,04	16,66	8	0,22	0,2
BEBIDA	GRUPO II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA	Guayaba, madura, cruda	C031	80,0	60	42,60	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0
TOTAL MENÚ						464,5	966,93	34,121	22,784	147,633	83,61	6,8865	661,735
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							43%	43%	37%	43%	8%	79%	44%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA

FIRMA: Anyelit Hernandez G

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1006998899

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	SI
GRUPO ÉTNICO	Indigena
ZONAL	ASATRAIYUVA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
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)
SOPA	GRUPO I. Cereales, raices, tuberculos y platanos. GRUPO II. Frutas y verduras	SOPA DE FRIJOL	Frijol bola roja, crudo	T006	50,0	50	185,50	10,7	0,6	29,35	62,5	3,55	7,5
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	29,4	20	33,20	0,24	0,04	7,86	1,6	0,08	5,2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	4,70	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			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
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PESCADO FRITO	Cachama, sin cabeza, cruda	E014	128,2	100	106,00	18,1	3,8	0	18	1,4	0
			Aceite de soya	D012	7,0	7	63,00	0	7	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 Y TUBERCULO	GRUPO I. Cereales, raices, tuberculos y platanos.	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
		PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	100,0	90	87,30	1,8	0,18	18,81	7,2	0,72	9
			Crema de leche	G001	15,0	15	49,50	0,315	5,25	0,255	10,2	0	6,9
			Sal	L015	0,2	0,2	0,00	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
		FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	20,0	20	71,00	0,34	0,04	16,66	8	0,22	0,2
ENSALADA O VERDURA	GRUPO II. Frutas y verduras	ZANAHORIA RAYADA CON LIMON	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	58,8	50	23,50	0,35	0,05	4,75	13,5	0,2	17,5
			Limón, crudo	C044	10,0	5	2,20	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2
BEBIDA	GRUPO II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA	Piña, cruda	C072	109,1	60	33,60	0,36	0,06	7,44	9,6	0,3	1,8
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0
TOTAL MENÚ						514,7	956,08	36,571	22,304	144,103	146,958	7,1171	714,347
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							43%	47%	36%	42%	13%	82%	48%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA

FIRMA: Anyelit Hernandez G

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1006998899

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	SI
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL	ASATRAIYUVA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	17

1820

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]
SOPA	GRUPO I. Cereales, raices, tuberculos y platanos. GRUPO II. Frutas y verduras	SOPA DE LENTEJAS	Lenteja común, cruda	T026	40,0	40	154,80	9,24	0,36	24,4	20,4	2,88	20,8
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	33,3	30	29,10	0,6	0,06	6,27	2,4	0,24	3
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	4,70	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Ahuyama, cruda	B006	11,8	10	3,00	0,08	0,02	0,58	2	0,08	0,1
			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
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DE CERDO ASADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	100,0	100	140,00	21,4	6	0,2	17	0,8	52
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	1,44	0,047	0,003	0,293	0,4	0,013	0,19
			Aceite de soya	D012	3,0	3	27,00	0	3	0	0	0	0
CEREAL Y TUBERCULO	GRUPO I. Cereales, raices, tuberculos y platanos.	ARROZ CON VERDURAS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60	211,80	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	4,70	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Arveja verde, cruda	B019	25,0	10	9,90	0,59	0,03	1,55	3,6	0,15	0,5
			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
		PATACON	Plátano hartón, verde, crudo	B092	117,6	80	132,80	0,96	0,16	31,44	6,4	0,32	20,8
			Aceite de soya	D012	7,0	7	63,00	0	7	0	0	0	0
			Sal	L015	0,2	0,2	0,00	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
		FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	20,0	20	71,00	0,34	0,04	16,66	8	0,22	0,2
ENSALADA O VERDURA	GRUPO II. Frutas y verduras	TOMATE EN CUADROS	Tomate, crudo	B103	25,0	20	4,60	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2
			Limón, crudo	C044	10,0	5	2,20	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2
			Sal	L015	0,2	0,2	0,00	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
BEBIDA	GRUPO II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA	Lulo, crudo	C045	100,0	60	28,80	0,54	0,06	5,34	6	0,36	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0
TOTAL MENÚ						396,4	972,18	38,366	22,044	147,188	86,706	5,8377	835,909
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							43%	49%	35%	43%	8%	67%	56%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA

FIRMA: [signature]

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1006998899

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	SI
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL	ASATRAIYUVA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
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)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	QUIÑAPIRA CON PESCADO	Cachama, sin cabeza, cruda	E014	192,3	150	159,00	27,15	5,7	0	27	2,1	0
			Ají rojo, crudo	B008	1,1	1	0,80	0,017	0,004	0,166	0,19	0,011	0,08
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
CEREAL Y TUBERCULO	GRUPO I. Cereales, raices, tuberculos y platanos.	CASABE	Casabe de yuca, asado, con sal	P033	100,0	100	341,00	1,6	0,2	83,3	30	0,3	0
		FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	20,0	20	71,00	0,34	0,04	16,66	8	0,22	0,2
BEBIDA	GRUPO II. Frutas y verduras	CHIVE DE FRUTA EN COSECHA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	30,0	30	106,50	0,51	0,06	24,99	12	0,33	0,3
			Asai, cocido, crudo	P012	107,1	45	173,25	1,71	13,77	7,875	60,3	1,015	12,6
TOTAL MENÚ						346,5	851,55	31,327	19,774	132,991	137,61	5,9775	207,085
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							38%	40%	32%	39%	13%	69%	14%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA		
FIRMA	Anyelit Hernández G	MATRÍCULA PROFESIONAL	1006998899

ASCH

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	SI
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL	ASATRAYUVA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
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)
SOPA	GRUPO I. Cereales, raices, tuberculos y platanos. GRUPO II. Frutas y verduras	SOPA DE PASTA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10,0	10	37,10	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	44,4	40	38,80	0,8	0,08	8,36	5,2	0,32	4
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	4,70	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			Arveja verde, cruda	B019	25,0	10	9,90	0,59	0,03	1,55	3,6	0,15	0,5
			Ahuyama, cruda	B006	13,8	10	3,00	0,08	0,02	0,58	2	0,08	0,1
			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
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	86,0	80	132,80	16,56	7,36	0,08	8,8	0,56	50,4
			Tomate, crudo	B103	12,5	10	2,30	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
			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
CEREAL Y TUBERCULO	GRUPO I. Cereales, raices, tuberculos y platanos.	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
		PAPA SALDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	111,1	100	97,00	2	0,2	20,9	8	0,8	10
			Sal	L015	0,2	0,2	0,00	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
		FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	20,0	20	71,00	0,34	0,04	16,66	8	0,22	0,2
ENSALDA O VERDURA	GRUPO II. Frutas y verduras	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y LIMON	Pepino Cohombro, crudo	B077	26,7	20	2,80	0,1	0,02	0,46	3,6	0,06	0,4
			Tomate, crudo	B103	25,0	20	4,60	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2
			Limón, crudo	C044	10,0	5	2,20	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,2
			Sal	L015	0,2	0,2	0,00	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
BEBIDA	GRUPO II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA	Piña, cruda	C072	109,1	60	33,60	0,36	0,06	7,44	9,6	0,3	1,8
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0
TOTAL MENU						492,9	783,23	26,826	18,279	124,048	71,256	3,7027	814,359
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							35%	34%	29%	36%	6%	43%	54%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA

FIRMA: Anyelit Hernández G.

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1006998899

A.S.H

713

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	SI
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL	ASATRAIYUVA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
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)
SOPA	GRUPO I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos. GRRPO II. Frutas y verduras	SOPA DE FRIJOL	Frijol bola roja, crudo	T006	50,0	50	185,50	10,7	0,6	29,35	62,5	3,55	7,5
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	29,4	20	33,20	0,24	0,04	7,86	1,6	0,08	5,2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	4,70	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
			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
			Sal	L015	0,5	0,5	0,00	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	50	74,50	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	68,5
			Aceite de soya	D012	5,0	5	45,00	0	5	0	0	0	0
			Sal	L015	0,2	0,2	0,00	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
CEREAL Y TUBERCULO	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
			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
		PLATANO MADURO FRITO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	83,3	60	79,20	0,66	0,12	18,18	1,8	0,3	2,4
			Aceite de soya	D012	7,0	7	63,00	0	7	0	0	0	0
		FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	20,0	20	71,00	0,34	0,04	16,66	8	0,22	0,2
ENSALDA O VERDURA	GRRPO II. Frutas y verduras	ENSALADA DE AGUCATE, TOMATE Y AJI	Aguacate Lorena, crudo	C002	26,0	20	35,80	0,32	2,66	2	2	0,08	1,2
			Tomate, crudo	B103	25,0	20	4,60	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2
			Ají rojo, crudo	B008	1,1	1	0,80	0,017	0,004	0,166	0,19	0,011	0,08
			Sal	L015	0,2	0,2	0,00	0	0	0	0,048	0,0006	77,562
BEBIDA	GRRPO II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA	Lulo, crudo	C045	100,0	60	28,80	0,54	0,06	5,34	6	0,36	0
			Azúcar blanco, granulado	E003	8,0	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0
TOTAL MENÚ						409,4	921,24	23,601	26,21	138,746	125,326	6,1592	636,794
RECOMENDACIÓN							2245	78,575	62,36111111	342,3625	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							41%	30%	42%	41%	11%	71%	42%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA
FIRMA	Angie Hernández G.
MATRÍCULA PROFESIONAL	1006998899

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL	ASATRAIYUVA
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	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
SOPA	Grupo I, cereales, raices, tuberculos, plátanos Grupo II Frutas y verduras	SOPA DE PLATANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	58,8	40	1. Lave y desinfecte los ingredientes 2. Pele las verduras y cortelas en cuadros; El plátano cortelo en rodajas gruesas 3. Ponga una olla con agua al fuego 4. Agregue la cebolla, el ajo y la sal 5. Cuando hierva, agregue el hueso de res, el plátano, la papa, la arveja verde 6. Revuelva constantemente 7. cuando la sopa espese baje del fuego, agregue el cilantro 8. Sirva
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	33,3	30	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	
			Arveja verde, cruda	B019	25,0	10	
			Ahuyama, cruda	B006	11,8	10	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas Grupo II Frutas y verduras	PECHUGA DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	86,0	80	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.
			Tomate, crudo	B103	12,5	10	
			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	
CEREALES	Grupo I. Cereales, raices, túberculos y plátanos Grupo II Frutas y verduras	ARROZ CON VERDURA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60	1. En una olla agregue el aceite, el ajo, la cebolla , la zanahoria (rallada) y deje sofreir a fuego bajo 2. Lave el arroz y adiciónelo a la olla y agregue agua, arveja, habichuela 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.
			Habichuela, cruda	B052	11,1	10	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	
			Arveja verde, cruda	B019	25,0	10	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	
TÚBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL		YUCA DORADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	87,5	70	1. Quitele la cáscara a la yuca con un cuchillo 2. parta la yuca en porciones medianas 3. Lave la yuca dejandola bien limpia 4. En una olla agregue la yuca y la sal 5. Deje a fuego alto hasta que la yuca se ablande 6. Baje la olla del fuego, saque el agua y deje reposar. 7. En un sartén agregue aceite suficiente 8. Cuando el aceite esté caliente adicione la yuca y deje que se dore homogéneamente 9. Saque la yuca del sartén, escurra y sirva
			Aceite de soya	D012	6,0	6	
		FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	20,0	20	1. Destape el recipiente donde se encuentra la fariña. 2. Con una cuchara sirva la cantidad de fariña requerida.
BEBIDA	Grupo II Frutas y verduras	JUGO CON FRUTA	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100,0	60	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	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA	
MATRICULA PROFESIONAL	1006998899
FIRMA	Anyelit Hernández G.

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL	ASATRAIYUVA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
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
SOPA	Grupo I, cereales, raices, tuberculos, plátanos - Grupo II Frutas y verduras	SOPA DE ARVEJA VERDE SECA	Arveja seca, cruda	T003	40,0	40	1. Desde el día anterior deje las arvejas remojadas en agua en un recipiente 2. El dia de la preparación ponga en una olla con agua las arvejas 3.Lave y desinfecte la zanahoria, la papa, pimentón, la cebolla y el ajo. 4. Corte en forma de cuadros los ingredientes 5. En una olla agregue los ingredientes , incluyen las arvejas y sal en la cantidad necesaria. 4. Deje a fuego alto 5. Deje que hierva hasta que las arvejas estén blandas 6. Retire del fuego y sirva..
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	29,4	20	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	
			Ahuyama, cruda	B006	11,8	10	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	50	1. Lave y desinfecte el huevo 2. Ponga una sartén al fuego y agregue aceite 3. Cuando el aceite esté caliente parta el huevo y agregue el contenido 4. Deje que se frite y saquelo del sartén 5. Agregue sal y sirva.
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
			Sal	L015	0,2	0,2	
CEREALES	Grupo I. Cereales, raices, túberculos y plátanos. Grupo II Frutas y verduras	ARROZ CON VERDURA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60	1. En una olla agregue el aceite, el ajo, la cebolla , la zanahoria (rallada) y deje sofreir a fuego bajo 2. Lave el arroz y adiciónelo a la olla y agregue agua, arveja, habichuela 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.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	
			Arveja verde, cruda	B019	25,0	10	
			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	
RAICES, TÚBERCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE		TAJADA DE PLATANO MADURO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	147,1	100	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	5,0	5	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II Frutas y verduras	TOMATE EN CUADROS	Tomate, crudo	B103	25,0	20	1. Lave y desinfecte el tomate 2. Corte la verdura en cuadros 3. Agregue zumo de limón y sal 5, Sirva
			Limón, crudo	C044	20,0	10	
			Sal	L015	0,2	0,2	
BEBIDA	Grupo II Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA	Maracuyá, cruda	C056	187,5	60	1. Limpie y desinfecte la superficie la fruta 2. Quítele la cáscara con un cuchillo 3. Pile la fruta y cuelela. 4. Agregue agua y azucar 5. Sirva en el recipiente correspondiente
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA	
MATRICULA PROFESIONAL	1006998899
FIRMA	Anyelit Hernández G.

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL	ASATRAIYUVA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
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)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
SOPA	Grupo I, cereales, raices, tuberculos, plátanos - Grupo II verduras	SOPA DE PASTA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10,0	10	1. Lave y desinfecte los ingredientes 2. Pele las verduras y cortelas en cuadros 3. Ponga una olla con agua al fuego 4. Agregue la pasta alimenticia, la cebolla, el ajo y la sal 5. Cuando hierva, agregue la papa, la arveja verde, la zanahoria y la ahuyama 6. Revuelva constantemente 7. cuando la sopa espese baje del fuego 8. Sirva
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	44,4	40	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	
			Arveja verde, cruda	B019	25,0	10	
			Ahuyama, cruda	B006	11,8	10	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	86,0	80	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.
			Tomate, crudo	B103	12,5	10	
			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	
CEREALES	Grupo I. Cereales, raices, túberculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60	1. En una olla agregue el aceite, el ajo, la cebolla y la sal y deje calentar a fuego bajo 2. Lave el arroz y adiciónelo a la olla y agregue agua 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.
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,5	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	
TÚBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL		PAPA SALADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	111,1	100	1. Lave y desinfecte las papas 2. Pele las papas 3. A una olla agregue agua 4. Adicione las papas y la sal en cantidad suficiente 5. Deje que hierva hasta que la papa este blanda. 6. Sirva
			Sal	L015	0,2	0,2	
		FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	20,0	20	1. Destape el recipiente donde se encuentra la fariña. 2. Con una cuchara sirva la cantidad de fariña requerida.
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II Frutas y verduras	ENSALDA DE ZANAHORIA, CEBOLLA, TOMATE Y AJI	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23,5	20	1. Lavar y desinfectar los vegetales, 2. En un Recipiente agregar la cebolla cortada en cuadros pequeños, 3. pelar y rallar la zanahoria e intregar al recipiente, 4. cortar el tomate en cuadros pequeños y agregar al recipiente, 5. Adicionar el aji y la sal, 6. Sirva de acuerdo con la cantidad requerida por porción.
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10,5	10	
			Tomate, crudo	B103	25,0	20	
			Ají rojo, crudo	B008	1,1	1	
			Sal	L015	0,2	0,2	
BEBIDA	Grupo II Frutas y verduras	JUGO CON FRUTA	Maracuyá, cruda	C056	187,5	60	1. Limpie y desinfecte la superficie la fruta 2. Quítele la cáscara con un cuchillo 3. Pile la fruta y cuelela. 4. Agregue agua y azucar 5. Sirva en el recipiente correspondiente
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA	
MATRICULA PROFESIONAL	1006998899
FIRMA	Anyelit Hernández G.

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	SI
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL	ASATRAIYUVA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
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)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
SOPA	Grupo I, cereales, raices, tuberculos, plátanos - Grupo II verduras	SOPA DE LENTEJAS	Lenteja común, cruda	T026	40,0	40	1. Desde el dia anterior deje las lentejas remojadas en agua en un recipiente 2. El dia de la preparación ponga en una olla con agua las lentejas 3. Agregue la cebolla, zanahoria, la papa, el ajo (previamente lavados, desinfectados y cortados en cuadros) y sal en la cantidad necesaria. 4. Deje a fuego alto hasta que hierva 5. Deje que hierva hasta que las lentejas estén blandas 6. Retire del fuego y sirva..
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	33,3	30	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	
			Ahuyama, cruda	B006	11,8	10	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DE CERDO ASADO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	100,0	100	1. Lavamos el lomo de cerdo 2. condimentamos con sal 3. en un sarten adicionar aceite y colocar el lomo a asar 4. deje que se cocine por ambos lados y sirva.
			Sal	L015	0,5	0,5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Aceite de soya	D012	3,0	3	
CEREALES	Grupo I. Cereales, raices, túberculos y plátanos	ARRROZ CON VERDURA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60	1. En una olla agregue el aceite, el ajo, la cebolla , la zanahoria (rallada) y deje sofreir a fuego bajo 2. Lave el arroz y adiciónelo a la olla y agregue agua, arveja, habichuela 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.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	
			Habichuela, cruda	B052	11,1	10	
			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	
TÚBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL		PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	111,1	100	1. Lave y desinfecte las papas 2. Pele las papas 3. Corte las papas en trozos alargados 4. En un sartén agregue acite suficiente 5. Cuando el aceite esté caliente adicione la papa y deje que se dore homogéneamente 9. Saque la papa del sartén, escurra y sirva
			Sal	L015	0,2	0,2	
			Aceite de soya	D012	7,0	7	
		FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	30,0	30	1. Destape el recipiente donde se encuentra la fariña. 2. Con una cuchara sirva la cantidad de fariña requerida.
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II Frutas y verduras	ZANAHORIA RAYADA CON LIMON	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	58,8	50	1. Lave y desinfecte la zanahoria y el limón 2. Ralle la zanahoria 3. Disponga en un recipiente las verduras y agregue el zumo de los limones 4. Agregue sal al gusto 5, Sirva
			Limón, crudo	C044	10,0	5	
			Sal	L015	0,2	0,2	
BEBIDA	Grupo II Frutas y verduras	JUGO CON FRUTA	Piña, cruda	C072	109,1	60	1. Limpie y desinfecte la superficie la fruta 2. Quitele la cáscara con un cuchillo 3. Pile la fruta y cuelela. 4. Agregue agua y azucar 5. Sirva en el recipiente correspondiente
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA	
MATRICULA PROFESIONAL	1006998899
FIRMA	Anyelit Hernández G

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL	ASATRAIYUVA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
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)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	QUIÑAPIRA CON PESCADO	Cachama, sin cabeza, cruda	E014	192,3	150	1. En una olla agregue agua y pongala al fuego 2.Adicione el pescado, sal y el ají 3. Deje a fuego alto hasta que se cocine el pescado completamente. 4. Baje del fuego y Sirva
			Ají rojo, crudo	B008	1,1	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	
CEREALES Y DERIVADOS	Grupo I. Cereales, raices, túberculos y plátanos	CASABE	Casabe de yuca, asado, con sal	P033	100,0	100	1. Tome un trozo de casabe de 100 gramos 2. sirva
		FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	20,0	20	1. Destape el recipiente donde se encuentra la fariña. 2. Con una cuchara sirva la cantidad de fariña requerida.
BEBIDA	Grupo II Frutas y verduras	CHIVE DE LIMON	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	30,0	30	1. A un recipiente agregue agua lluvia previamente hervida 2. Adicione la fariña y zumo de limón 3. Revuelva y sirva
			Limón, crudo	C044	40,0	20	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA	
MATRICULA PROFESIONAL	1006998899
FIRMA	Anyelit Hernández G.

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL	ASATRAIYUVA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
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)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
SOPA	Grupo I, cereales, raices, tuberculos, plátanos - Grupo II verduras	SOPA DE ARROZ	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10,0	10	1. En una olla con agua agregue el aceite y el arroz, adicione sal al gusto 2. lave y desinfecte la papa, zanahoria, arveja verde, ahuyama, la cebolla y el ajo. 3. corte en forma de cuadros los ingredientes. 3. apenas hierva agregar los ingredientes dejar hervir y cuando este listo servir.
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	44,4	40	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	
			Arveja verde, cruda	B019	25,0	10	
			Ahuyama, cruda	B006	11,8	10	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PESCADO FRITO	Cachama, sin cabeza, cruda	E014	128,2	100	1. Lave y desinfecte el pescado 2. Agregue sal 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	0,5	0,5	
CEREALES	Grupo I. Cereales, raices, tùberculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60	1. En una olla agregue el aceite, el ajo, la cebolla y la sal y deje calentar a fuego bajo 2. Lave el arroz y adiciónelo a la olla y agregue agua 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 girasol	D004	5,0	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	
RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		PATACON	Plátano hartón, verde, crudo	B092	117,6	80	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	7,0	7	
			Sal	L015	0,2	0,2	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II Frutas y verduras	PEPINO CON TOMATE	Pepino Cohombro, crudo	B077	26,7	20	1. Lave y desinfecte el tomate y el pepino 2. Corte las verduras en rodajas 3. Agregue zumo de limón y sal 5, Sirva
			Tomate, crudo	B103	25,0	20	
			Limón, crudo	C044	10,0	5	
			Sal	L015	0,2	0,2	
CEREALES Y DERIVADOS	Grupo I. Cereales, raices, tùberculos y plátanos	FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	20,0	20	1. Destape el recipiente donde se encuentra la fariña. 2. Con una cuchara sirva la cantidad de fariña requerida.
BEBIDA	Grupo II Frutas y verduras	LIMONADA	Limón, crudo	C044	50,0	25	1. Coloque en una olla a disolver la panela, adicione el zumo de limon 2. Sirva inmediatamente
			Panela	K033	20,0	20	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA	
MATRICULA PROFESIONAL	1006998899
FIRMA	Anyelit Hernández G.

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL	ASATRAIYUVA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
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)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
SOPA	Grupo I, cereales, raices, tuberculos, plátanos - Grupo II verduras	SOPA DE FRIJOL	Frijol bola roja, crudo	T006	50,0	50	1. Desde el dia anterior deje los frijoles remojados en agua en un recipiente 2. El dia de la preparación ponga en una olla con agua los frijoles 3. Agregue la cebolla, la zanahoria, el plátano (picado en cuadros), el ajo (previamente lavados, desinfectados y cortados en cuadros) y sal en la cantidad necesaria 4. Deje a fuego alto hasta que hierva 5. Deje que hierva hasta que los frijoles estén blandos 6. Retire del fuego y sirva.
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	29,4	20	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	50	1. Lave y desinfecte el huevo 2. Ponga una sartén al fuego y agregue aceite 3. Cuando el aceite esté caliente parta el huevo y agregue el contenido 4. Deje que se frite y saquelo del sartén 5. Agregue sal y sirva.
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
			Sal	L015	0,2	0,2	
CEREALES	Grupo I, cereales, raices, tuberculos, plátanos	ARROZ CON VERDURAS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60	1. En una olla agregue el aceite, el ajo, la cebolla , la zanahoria (rallada) y deje sofreir a fuego bajo 2. Lave el arroz y adiciónelo a la olla y agregue agua, arveja, habichuela 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.
			Habichuela, cruda	B052	11,1	10	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	
TUBÉRCULOS		MADURO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	117,6	80	1. Lave y desinfecte el plátano 2. Quítele la cáscara y cortelo trozos medianos 3. Luego, a una olla adicione agua y el maduro. 4. Cuando esté cocido baje la olla del fuego y sirva
			Bebida láctea fermentada semidescremada	U01	#N/A	2	
			Aceite de soya	D012	3,0	3	
			Panela	K033	3,0	3	
CEREALES		FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	20,0	20	1. Destape el recipiente donde se encuentra la fariña. 2. Con una cuchara sirva la cantidad de fariña requerida.
BEBIDA	Grupo II Frutas y verduras	JUGO CON FRUTA	Lulo, crudo	C045	100,0	60	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	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA	
MATRICULA PROFESIONAL	1006998899
FIRMA	Anyelit Hernández G.

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL	ASATRAIYUVA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
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)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
SOPA	Grupo I, cereales, raices, tuberculos, plátanos - Grupo II verduras	SOPA DE PASTA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10,0	10	1. Lave y desinfecte los ingredientes 2. Pele las verduras y cortelas en cuadros 3. Ponga una olla con agua al fuego 4. Agregue la pasta alimenticia, la cebolla, el ajo y la sal 5. Cuando hierva, agregue la papa, la arveja verde, la zanahoria y la ahuyama 6. Revuelva constantemente 7. cuando la sopa espese baje del fuego 8. Sirva
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	44,4	40	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	
			Arveja verde, cruda	B019	25,0	10	
			Ahuyama, cruda	B006	11,8	10	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Sal	L015	0,2	0,2	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	78,0	78	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, zanahoria y la cebolla previamente lavados, desinfectados y cortados en cuadros 4. Agregue la carne desmechada y revuelva. 5. Sirva.
			Tomate, crudo	B103	12,5	10	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
			Sal	L015	0,2	0,2	
CEREAL	GRUPO I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	ARROZ CON VERDURA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60	1. En una olla agregue el aceite, el ajo, la cebolla , la zanahoria (rallada) y deje sofreir a fuego bajo 2. Lave el arroz y adiciónelo a la olla y agregue agua, arveja, habichuela 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.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	
			Habichuela, cruda	B052	11,1	10	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
			Sal	L015	0,2	0,2	
TUBÉRCULO		PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	100,0	90	1. Lave y desinfecte las papas 2. Pele las papas 3. A una olla agregue agua 4. Adicione las papas y la sal en cantidad suficiente 5. Deje que hierva hasta que la papa este blanda. 6. En un recipiente añada las papas y con un cucharon pilelas hasta obtener el puré, luego agregue la crema de leche y revuelva 7.Sirva
			Crema de leche	G001	15,0	15	
			Sal	L015	0,2	0,2	
CEREAL		FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	20,0	20	1. Destape el recipiente donde se encuentra la fariña. 2. Con una cuchara sirva la cantidad de fariña requerida.
BEBIDA	GRUPO II. Frutas y verduras	JUGO CON FRUTA	Guayaba, madura, cruda	C031	80,0	60	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	

FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA	
MATRICULA PROFESIONAL	1006998899
FIRMA	Anyelit Hernández

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	SI
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL	ASATRAIYUVA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
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)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	MUÑICA DE PESCADO	Cachama, sin cabeza, cruda	E014	192,3	150	1. En una olla agregue agua, y se adiciona el pescado previamente lavado y ponga al fuego. 2. Cuando el pescado ya se encuentra cocido, machaquelo hasta que quede desmechado. 3. En un recipiente agregue el almidón de yuca, agregue agua y mezcle. 4. Adicione la mezcla anterior a la olla y revuelva constantemente hasta obtener una preparación homgénea y espese por aproximadamente 5 minutos. 5. baje la olla del fuego y sirva.
			Almidón de yuca, crudo	B013	10,0	10	
			Ají rojo, crudo	B008	0,6	0,5	
			Sal	L015	0,5	0,5	
TUBERCULO	GRUPO I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	CASABE	Casabe de yuca, asado, con sal	P033	100,0	100	1. Corte el casabe en trozos de acuerdo con la cantidad requerido por porción 2. Sirva
BEBIDA	GRUPO I. Cereales, raices, tuberculos y platanos GRUPO II. Frutas y verduras	CHIVE DE FRUTA EN COSECHA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	30,0	30	1. Remoje la fruta (wazay, miriti, umarí) y bata (se friccionan unos con otros) usando un molinillo y para que de esta manera ellos liberan su pulpa. 2.Luego, para obtener el jugo cuele la preparación con un cernidor convencional o con coladores tradicionales.3. A un recipiente agregue agua agreguele el jugo de la fruta 4. Finalmente, agregue la fariña 5.. Revuelva y sirva
			Asaí, cocido, crudo	P012	107,1	45	
CEREAL	GRUPO I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	20,0	20	1. Destape el recipiente donde se encuentra la fariña. 2. Con una cuchara sirva la cantidad de fariña requerida.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA

MATRICULA PROFESIONAL 1006998899

FIRMA Anyelit Hernández G

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL	ASATRAIYUVA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
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)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
SOPA	GRUPO I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	SOPA DE LENTEJA	Lenteja común, cruda	T026	40,0	40	1. Desde el dia anterior deje las lentejas remojadas en agua en un recipiente 2. El dia de la preparación ponga en una olla con agua las lentejas 3. Agregue la cebolla, zanahoria, la papa, el ajo (previamente lavados, desinfectados y cortados en cuadros) y sal en la cantidad necesaria. 4. Deje a fuego alto hasta que hierva 5. Deje que hierva hasta que las lentejas estén blandas 6. Retire del fuego y sirva..
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	33,3	30	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	
			Ahuyama, cruda	B006	11,8	10	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA ASADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	107,5	100	1. Lavar la pechuga y porcionar 2. condimentar con sal 3. en un sarten adicionar aceite y colocar la pechuga a asar 4. deje que se cocine por ambos lados y sirva.
			Aceite de soya	D012	6,0	6	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	
CEREAL Y TUBERCULO	GRUPO I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	ARROZ CON VERDURA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60	1. En una olla agregue el aceite, el ajo, la cebolla , la zanahoria (rallada) y deje sofreir a fuego bajo 2. Lave el arroz y adiciónelo a la olla y agregue agua, arveja, habichuela 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.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	
			Arveja verde, cruda	B019	25,0	10	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	
		PAPA SALADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	111,1	100	1. Lave y desinfecte las papas 2. Pele las papas 3. A una olla agregue agua 4. Adicione las papas y la sal en cantidad suficiente 5. Deje que hierva hasta que la papa este blanda. 6. Sirva
			Sal	L015	0,2	0,2	
		FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	20,0	20	1. Destape el recipiente donde se encuentra la fariña. 2. Con una cuchara sirva la cantidad de fariña requerida.
ENSALDA O VERDURA	GRUPO II. Frutas y verduras	TOMATE EN CUADRITOS	Tomate, crudo	B103	25,0	20	1. Lave y desinfecte el tomate 2. Corte la verdura en cuadros 3. Agregue zumo de limón y sal 5, Sirva
			Limón, crudo	C044	20,0	10	
			Sal	L015	0,2	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. Frutas y verduras	LIMONADA	Limón, crudo	C044	50,0	25	1. Coloque en una olla a disolver la panela, adicione el zumo de limon 2. Sirva inmediatamente
			Panela	K033	20,0	20	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA

MATRICULA PROFESIONAL 1006998899

FIRMA Anyelit Hernández G.

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL	ASATRAIYUVA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
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)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
SOPA	GRUPO I. Cerelaes, raices, tuberculos y platanos. GRUPO II. Frutas y verduras	SOPA DE PASTA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10,0	10	1. Lave y desinfecte los ingredientes 2. Pele las verduras y cortelas en cuadros 3. Ponga una olla con agua al fuego 4. Agregue la pasta alimenticia, la cebolla, el ajo y la sal 5. Cuando hierva, agregue la papa, la arveja verde, la zanahoria y la ahuyama 6. Revuelva constantemente 7. cuando la sopa espese baje del fuego 8. Sirva
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	44,4	40	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	
			Arveja verde, cruda	B019	25,0	10	
			Ahuyama, cruda	B006	11,8	10	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PESCADO FRITO	Cachama, sin cabeza, cruda	E014	128,2	100	1. Lave y desinfecte el pescado 2. Agregue sal 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	7,0	7	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. Cerelaes, raices, tuberculos y platanos.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60	1. En una olla agregue el aceite, el ajo, la cebolla y la sal y deje calentar a fuego bajo 2. Lave el arroz y adiciónelo a la olla y agregue agua 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	
TUBERCULO		PATACON	Plátano hartón, verde, crudo	B092	117,6	80	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	5,0	5	
			Sal	L015	0,2	0,2	
CEREAL		FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	20,0	20	1. Destape el recipiente donde se encuentra la fariña. 2. Con una cuchara sirva la cantidad de fariña requerida.
ENSALADA O VERDURA	GRUPO II. Frutas y verduras	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LIMON	Pepino Cohombro, crudo	B077	26,7	20	1. Lave y desinfecte el tomate y el pepino 2. Corte las verduras en rodajas 3. Agregue zumo de limón y sal 5, Sirva
			Tomate, crudo	B103	25,0	20	
			Limón, crudo	C044	10,0	5	
			Sal	L015	0,2	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. Frutas y verduras	JUGO CON FRUTA	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100,0	60	1. Limpie y desinfecte la superficie la fruta 2. Quitele la cáscara con un cuchillo 3. Pile la fruta y cuelela. 4. Agregue agua y azucar 5. Sirva en el recipiente correspondiente
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA	
MATRICULA PROFESIONAL	1006998899
FIRMA	Anyelit Hernández

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL	ASATRAIYUVA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
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)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
SOPA	GRUPO I. Cerelaes, raices, tuberculos y platanos. GRUPO II. Frutas y verduras	SOPA DE ARVEJA VERDE SECA	Arveja seca, cruda	T003	40,0	40	1. Desde el dia anterior deje las arvejas remojadas en agua en un recipiente 2. El dia de la preparación ponga en una olla con agua las arvejas 3.Lave y desinfecte la zanahoria, la papa, pimentón, la cebolla y el ajo. 4. Corte en forma de cuadros los ingredientes 5. En una olla agregue los ingredientes , incluyen las arvejas y sal en la cantidad necesaria. 4. Deje a fuego alto 5. Deje que hierva hasta que las arvejas estén blandas 6. Retire del fuego y sirva..
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	44,4	40	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	
			Ahuyama, cruda	B006	11,8	10	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Sal	L015	0,2	0,2	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	50	1. Lave y desinfecte el huevo 2. Ponga una sartén al fuego y agregue aceite 3. Cuando el aceite esté caliente parta el huevo y agregue el contenido 4. Deje que se frite y saquelo del sartén 5. Agregue sal y sirva.
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
			Sal	L015	0,2	0,2	
CEREAL Y TUBERCULO	GRUPO I. Cerelaes, raices, tuberculos y platanos.	ARROZ CON VERDURA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60	1. En una olla agregue el aceite, el ajo, la cebolla , la zanahoria (rallada) y deje sofreir a fuego bajo 2. Lave el arroz y adiciónelo a la olla y agregue agua, arveja, habichuela 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.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	
			Arveja verde, cruda	B019	25,0	10	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
			Sal	L015	0,2	0,2	
		PAPAS FRITAS	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	100,0	90	1. Lave y desinfecte las papas 2. Pele las papas 3. Corte las papas en trozos alargados 4. En un sartén agregue aceite suficiente 5. Cuando el aceite esté caliente adicione la papa y deje que se dore homogéneamente 9. Saque la papa del sartén, escurra y sirva
			Aceite de soya	D012	7,0	7	
			Sal	L015	0,2	0,2	
		FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	20,0	20	1. Destape el recipiente donde se encuentra la fariña. 2. Con una cuchara sirva la cantidad de fariña requerida.
BEBIDA	GRUPO II. Frutas y verduras	JUGO CON FRUTA	Lulo, crudo	C045	100,0	60	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	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA	
MATRICULA PROFESIONAL	1006998899
FIRMA	Anyelit Hernández G.

ASCH

FORMATO GUIA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL: VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: Si
GRUPO ÉTNICO: Indígena
ZONAL: ASATRAIYUVA
MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo
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)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
SOPA	GRUPO I. Cerelaes, raices, tuberculos y platanos. GRUPO II. Frutas y verduras	SOPA DE PLATANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	58,8	40	1. Lave y desinfecte los ingredientes 2. Pele las verduras y cortelas en cuadros; El plátano cortelo en rodajas gruesas 3. Ponga una olla con agua al fuego 4. Agregue la cebolla, el ajo y la sal 5. Cuando hierva, agregue el hueso de res, el plátano, la papa, la arveja verde 6. Revuelva constantemente 7. cuando la sopa espese baje del fuego, agregue el cilantro 8. Sirva
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	33,3	30	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	
			Arveja verde, cruda	B019	25,0	10	
			Ahuyama, cruda	B006	11,8	10	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CERDO CON VERDURA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	80,0	80	1. Realice los procesos de limpieza y desinfección de las verduras (cebolla, zanahoria, arveja, ajo), luego realice la limpieza del cerdo. 2. En una olla agregue agua, cebolla, zanahoria, arveja verde, ajo, sal y la carne de cerdo. 3. Cuando la carne esté cocida baje del fuego . 4. Sirva de acuerdo a la porción correpondiente.
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10,5	10	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	
			Arveja verde, cruda	B019	25,0	10	
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	
CEREAL Y TUBERCULO	GRUPO I. Cerelaes, raices, tuberculos y platanos.	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	
		PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	111,1	100	1. Lave y desinfecte las papas 2. Pele las papas 3. A una olla agregue agua 4. Adicione las papas y la sal en cantidad suficiente 5. Deje que hierva hasta que la papa este blanda. 6. En un recipiente añada las papas y con un cucharon pilelas hasta obtener el puré, luego agregue la crema de leche y revuelva 7.Sirva
			Crema de leche	G001	15,0	15	
			Sal	L015	0,2	0,2	
		FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	20,0	20	1. Destape el recipiente donde se encuentra la fariña. 2. Con una cuchara sirva la cantidad de fariña requerida.
ENSALADA O VERDURA	GRUPO II. Frutas y verduras	TOMATE EN CUADRITOS CON LIMON	Tomate, crudo	B103	25,0	20	1. Lave y desinfecte el tomate 2. Corte la verdura en cuadros 3. Agregue zumo de limón y sal 5, Sirva
			Limón, crudo	C044	10,0	5	
			Sal	L015	0,2	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. Frutas y verduras	LIMONADA	Limón, crudo	C044	50,0	25	1. Coloque en una olla a disolver la panela, adicione el zumo de limon 2. Sirva inmediatamente
			Panela	K033	20,0	20	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA
MATRICULA PROFESIONAL: 1006998899
FIRMA: Anyelit Hernández G.

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL	ASATRAIYUVA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
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)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	QUIÑAPIRA CON PESCADO	Cachama, sin cabeza, cruda	E014	192,3	150	1. En una olla agregue agua y pongala al fuego 2.Adicione el pescado, sal y el ají 3. Deje a fuego alto hasta que se cocine el pescado completamente. 4. Baje del fuego y Sirva
			Ají rojo, crudo	B008	1,1	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	
CEREAL Y TUBERCULO	GRUPO I. Cerelaes, raices, tuberculos y platanos.	CASABE	Casabe de yuca, asado, con sal	P033	100,0	100	1. Corte el casabe en trozos de acuerdo con la cantidad requerido por porción 2. Sirva
		FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	20,0	20	1. Destape el recipiente donde se encuentra la fariña. 2. Con una cuchara sirva la cantidad de fariña requerida.
BEBIDA	GRUPO II. Frutas y verduras	CHIVE DE FRUTA EN COSECHA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	30,0	30	1. Remoje la fruta (wazay, miriti, umarí) y bata (se friccionan unos con otros) usando un molinillo y para que de esta manera ellos liberan su pulpa. 2.Luego, para obtener el jugo cuele la preparación con un cernidor convencional o con coladores tradicionales.3. A un recipiente agregue agua agreguele el jugo de la fruta 4. Finalmente, agregue la fariña 5.. Revuelva y
			Asaí, cocido, crudo	P012	107,1	45	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA	
MATRICULA PROFESIONAL	1006998899
FIRMA	Anyelit Hernández G.

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL	ASATRAIYUVA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
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)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
SOPA	GRUPO I. Cerelaes, raices, tuberculos y platanos. GRUPO II. Frutas y verduras	SOPA DE LENTEJA	Lenteja común, cruda	T026	40,0	40	1. Desde el dia anterior deje las lentejas remojadas en agua en un recipiente 2. El dia de la preparación ponga en una olla con agua las lentejas 3. Agregue la cebolla, zanahoria, la papa, el ajo (previamente lavados, desinfectados y cortados en cuadros) y sal en la cantidad necesaria. 4. Deje a fuego alto hasta que hierva 5. Deje que hierva hasta que las lentejas estén blandas 6. Retire del fuego y sirva..
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	33,3	30	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	
			Ahuyama, cruda	B006	11,8	10	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	
ALEMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	80,0	80	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, zanahoria y la cebolla previamente lavados, desinfectados y cortados en cuadros 4. Agregue la carne desmechada y revuelva. 5. Sirva.
			Tomate, crudo	B103	12,5	10	
			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	
CEREAL Y TUBERCULO	GRUPO I. Cerelaes, raices, tuberculos y platanos.	ARROZ CON VERDURA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60	1. En una olla agregue el aceite, el ajo, la cebolla , la zanahoria (rallada) y deje sofreir a fuego bajo 2. Lave el arroz y adiciónelo a la olla y agregue agua, arveja, habichuela 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.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	
			Arveja verde, cruda	B019	25,0	10	
			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	
		YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	100,0	80	1. Quitele la cáscara a la yuca con un cuchillo 2. parta la yuca en porciones medianas 3. Lave la yuca dejandola bien limpia 4. En una olla agregue la yuca y la sal*5. Deje a fuego alto hasta que la yuca se ablande 6. Baje la olla del fuego, saque el agua y deje reposar. 7. En un sartén agregue acite suficiente 8. Cuando el aceite esté caliente adicione la yuca y deje que se dore homogéneamente 9. Saque la yuca del sartén, escurra y sirva
			Aceite de girasol	D004	7,0	7	
		FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	20,0	20	1. Destape el recipiente donde se encuentra la fariña. 2. Con una cuchara sirva la cantidad de fariña requerida.
BEBIDA	GRUPO II. Frutas y verduras	JUGO CON FRUTA	Guayaba, madura, cruda	C031	80,0	60	1. Limpie y desinfecte la superficie la fruta 2. Quitele la cáscara con un cuchillo 3. Pile la fruta y cuelela. 4. Agregue agua y azucar 5. Sirva en el recipiente correspondiente
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA	
MATRICULA PROFESIONAL	1006998899
FIRMA	Anyelit Hernández G.

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL	ASATRAIYUVA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
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)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
SOPA	GRUPO I. Cerelaes, raices, tuberculos y platanos. GRUPO II. Frutas y verduras	SOPA DE FRIJOL	Frijol bola roja, crudo	T006	50,0	50	1. Desde el dia anterior deje los frijoles remojados en agua en un recipiente 2. El dia de la preparación ponga en una olla con agua los frijoles 3. Agregue la cebolla, la zanahoria, el plátano (picado en cuadros), el ajo (previamente lavados, desinfectados y cortados en cuadros) y sal en la cantidad necesaria 4. Deje a fuego alto hasta que hierva 5. Deje que hierva hasta que los frijoles estén blandos 6. Retire del fuego y sirva.
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	29,4	20	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PESCADO FRITO	Cachama, sin cabeza, cruda	E014	128,2	100	1. Lave y desinfecte el pescado 2. Agregue sal 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	7,0	7	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	
CEREAL Y TUBERCULO	GRUPO I. Cerelaes, raices, tuberculos y platanos.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60	1. En una olla agregue el aceite, el ajo, la cebolla y la sal y deje calentar a fuego bajo 2. Lave el arroz y adiciónelo a la olla y agregue agua 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	
		PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	100,0	90	1. Lave y desinfecte las papas 2. Pele las papas 3. A una olla agregue agua 4. Adicione las papas y la sal en cantidad suficiente 5. Deje que hierva hasta que la papa este blanda. 6. En un recipiente añada las papas y con un cucharon pilelas hasta obtener el puré, luego agregue la crema de leche y revuelva 7.Sirva
			Crema de leche	G001	15,0	15	
			Sal	L015	0,2	0,2	
		FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	20,0	20	1. Destape el recipiente donde se encuentra la fariña. 2. Con una cuchara sirva la cantidad de fariña requerida.
ENSALADA O VERDURA	GRUPO II. Frutas y verduras	ZANAHORIA RAYADA CON LIMON	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	58,8	50	1. Lave y desinfecte la zanahoria y el limón 2. Ralle la zanahoria 3. Disponga en un recipiente las verduras y agregue el zumo de los limones 4. Agregue sal al gusto 5, Sirva
			Limón, crudo	C044	10,0	5	
BEBIDA	GRUPO II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA	Piña, cruda	C072	109,1	60	1. Limpie y desinfecte la superficie la fruta 2. Quítele la cáscara con un cuchillo 3. Pile la fruta y cuelela. 4. Agregue agua y azucar 5. Sirva en el recipiente correspondiente
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA

MATRICULA PROFESIONAL 1006998899

FIRMA Anyelit Hernández G.

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL: VAUPÉS

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: Si

GRUPO ÉTNICO: Indígena

ZONAL: ASATRAIYUVA

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Secundaria

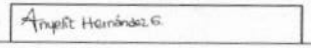
MENÚ No.: 17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
SOPA	GRUPO I. Cerelaes, raices, tuberculos y platanos. GRUPO II. Frutas y verduras	SOPA DE LENTEJAS	Lenteja común, cruda	T026	40,0	40	1. Desde el dia anterior deje las lentejas remojadas en agua en un recipiente 2. El dia de la preparación ponga en una olla con agua las lentejas 3. Agregue la cebolla, zanahoria, la papa, el ajo (previamente lavados, desinfectados y cortados en cuadros) y sal en la cantidad necesaria. 4. Deje a fuego alto hasta que hierva 5. Deje que hierva hasta que las lentejas estén blandas 6. Retire del fuego y sirva..
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	33,3	30	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	
			Ahuyama, cruda	B006	11,8	10	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DE CERDO ASADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	100,0	100	1. Lavamos el lomo de cerdo 2. condimentamos con sal 3. en un sarten adicionar aceite y colocar el lomo a asar 4. deje que se cocine por ambos lados y sirva.
			Sal	L015	0,5	0,5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Aceite de soya	D012	3,0	3	
CEREAL Y TUBERCULO	GRUPO I. Cerelaes, raices, tuberculos y platanos.	ARROZ CON VERDURAS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60	1. En una olla agregue el aceite, el ajo, la cebolla , la zanahoria (rallada) y deje sofreir a fuego bajo 2. Lave el arroz y adiciónelo a la olla y agregue agua, arveja, habichuela 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.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	
			Arveja verde, cruda	B019	25,0	10	
			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	
		PATACON	Plátano hartón, verde, crudo	B092	117,6	80	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
			Aceite de soya	D012	7,0	7	
			Sal	L015	0,2	0,2	
		FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	20,0	20	1. Destape el recipiente donde se encuentra la fariña. 2. Con una cuchara sirva la cantidad de fariña requerida.
ENSALADA O VERDURA	GRUPO II. Frutas y verduras	TOMATE EN CUADROS	Tomate, crudo	B103	25,0	20	1. Lave y desinfecte el tomate 2. Corte la verdura en cuadros 3. Agregue zumo de limón y sal 5, Sirva
			Limón, crudo	C044	10,0	5	
			Sal	L015	0,2	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA	Lulo, crudo	C045	100,0	60	1. Limpie y desinfecte la superficie la fruta 2. Quitele la cáscara con un cuchillo 3. Pile la fruta y cuelela. 4. Agregue agua y azucar 5. Sirva en el recipiente correspondiente
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA

MATRICULA PROFESIONAL: 1006998899

FIRMA: 

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
ZONAL	ASATRAIYUVA
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)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	QUIÑAPIRA CON PESCADO	Cachama, sin cabeza, cruda	E014	192,3	150	1. En una olla agregue agua y pongala al fuego 2.Adicione el pescado, sal y el ají 3. Deje a fuego alto hasta que se cocine el pescado completamente. 4. Baje del fuego y Sirva
			Ají rojo, crudo	B008	1,1	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	
CEREAL Y TUBERCULO	GRUPO I. Cerelaes, raices, tuberculos y platanos.	CASABE	Casabe de yuca, asado, con sal	P033	100,0	100	1. Corte el casabe en trozos de acuerdo con la cantidad requerido por porción 2. Sirva
		FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	20,0	20	1. Destape el recipiente donde se encuentra la fariña. 2. Con una cuchara sirva la cantidad de fariña requerida.
BEBIDA	GRUPO II. Frutas y verduras	CHIVE DE FRUTA EN COSECHA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	30,0	30	1. Remoje la fruta (wazay, miriti, umarí) y bata (se friccionan unos con otros) usando un molinillo y para que de esta manera ellos liberan su pulpa. 2.Luego, para obtener el jugo cuele la preparación con un cernidor convencional o con coladores tradicionales.3. A un recipiente agregue agua agreguele el jugo de la fruta 4. Finalmente, agregue la fariña 5.. Revuelva y sirva
			Asai, cocido, crudo	P012	107,1	45	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA	
MATRICULA PROFESIONAL	1006998899
FIRMA	Anyelit Hernández G.

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL:	VAUPÉS
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indigena
ZONAL	ASATRAIYUVA
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)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
SOPA	GRUPO I. Cerelaes, raices, tuberculos y platanos. GRUPO II. Frutas y verduras	SOPA DE PASTA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10,0	10	1. Lave y desinfecte los ingredientes 2. Pele las verduras y cortelas en cuadros 3. Ponga una olla con agua al fuego 4. Agregue la pasta alimenticia, la cebolla, el ajo y la sal 5. Cuando hierva, agregue la papa, la arveja verde, la zanahoria y la ahuyama 6. Revuelva constantemente 7. cuando la sopa espese baje del fuego 8. Sirva
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	44,4	40	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	
			Arveja verde, cruda	B019	25,0	10	
			Ahuyama, cruda	B006	11,8	10	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	86,0	80	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, zanahoria y la cebolla previamente lavados, desinfectados y cortados en cuadros 4. Agregue la pechuga desmechada y revuelva. 5. Sirva
			Tomate, crudo	B103	12,5	10	
			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	
CEREAL Y TUBERCULO	GRUPO I. Cerelaes, raices, tuberculos y platanos.	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60	1. En una olla agregue el aceite, el ajo, la cebolla y la sal y deje calentar a fuego bajo 2. Lave el arroz y adiciónelo a la olla y agregue agua 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	
		PAPA SALDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	111,1	100	1. Lave y desinfecte las papas 2. Pele las papas 3. A una olla agregue agua 4. Adicione las papas y la sal en cantidad suficiente 5. Deje que hierva hasta que la papa este blanda. 6. Sirva
			Sal	L015	0,2	0,2	
		FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	20,0	20	1. Destape el recipiente donde se encuentra la fariña. 2. Con una cuchara sirva la cantidad de fariña requerida.
ENSALDA O VERDURA	GRUPO II. Frutas y verduras	ENSALDA DE PEPINO, TOMATE Y LIMON	Pepino Cohombro, crudo	B077	26,7	20	1. Lave y desinfecte el tomate y el pepino 2. Corte las verduras en rodajas 3. Agregue zumo de limón y sal 5, Sirva
			Tomate, crudo	B103	25,0	20	
			Limón, crudo	C044	10,0	5	
			Sal	L015	0,2	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA	Piña, cruda	C072	109,1	60	1. Limpie y desinfecte la superficie la fruta 2. Quítele la cáscara con un cuchillo 3. Pile la fruta y cuelela. 4. Agregue agua y azucar 5. Sirva en el recipiente correspondiente
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA	
MATRICULA PROFESIONAL	1006998899
FIRMA	Anyelit Hernández G.

ASCH

FORMATO GUÍA DE PREPARACIONES

ENTIDAD TERRITORIAL: VAUPÉS

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: Si

GRUPO ÉTNICO: Indígena

ZONAL: ASATRAIYUVA

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

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)	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
SOPA	GRUPO I. Cerelaes, raices, tuberculos y platanos. GRRPO II. Frutas y verduras	SOPA DE FRIJOL	Frijol bola roja, crudo	T006	50,0	50	1. Desde el dia anterior deje los frijoles remojados en agua en un recipiente 2. El dia de la preparación ponga en una olla con agua los frijoles 3. Agregue la cebolla, la zanahoria, el plátano (picado en cuadros), el ajo (previamente lavados, desinfectados y cortados en cuadros) y sal en la cantidad necesaria 4. Deje a fuego alto hasta que hierva 5. Deje que hierva hasta que los frijoles estén blandos 6. Retire del fuego y sirva.
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	29,4	20	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12,5	5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	50	1. Lave y desinfecte el huevo 2. Ponga una sartén al fuego y agregue aceite 3. Cuando el aceite esté caliente parta el huevo y agregue el contenido 4. Deje que se frite y saquelo del sartén 5. Agregue sal y sirva.
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
			Sal	L015	0,2	0,2	
CEREAL Y TUBERCULO	GRUPO I. Cerelaes, raices, tuberculos y platanos.	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	
			Aceite de soya	D012	5,0	5	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	
		PLATANO MADURO FRITO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	83,3	60	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	7,0	7	
		FARIÑA	Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda	P060	20,0	20	1. Destape el recipiente donde se encuentra la fariña. 2. Con una cuchara sirva la cantidad de fariña requerida.
ENSALDA O VERDURA	GRRPO II. Frutas y verduras	ENSALADA DE AGUCATE, TOMATE Y AJI	Aguacate Lorena, crudo	C002	26,0	20	1. Lave y desnfecte el agucate, el tomate y el ají 2. Quítetele la cáscara al aguacate y corte en cuadros grandes el aguacate y el tomate; el ají machuquelo 3.En un recipiente agregue el aguacate y el limón. 4. Finalmente agregue el ají, revuelva, también agregue sal. 5. Sirva.
			Tomate, crudo	B103	25,0	20	
			Ají rojo, crudo	B008	1,1	1	
			Sal	L015	0,2	0,2	
BEBIDA	GRRPO II. Frutas y verduras	JUGO DE FRUTA	Lulo, crudo	C045	100,0	60	1. Limpie y desinfecte la superficie la fruta 2. Quítele la cáscara con un cuchillo 3. Pile la fruta y cuelela. 4. Agregue agua y azucar 5. Sirva en el recipiente correspondiente
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FRANCY ANYELIT HERNANDEZ GALARZA

MATRICULA PROFESIONAL: 1006998899

FIRMA: Anyelit Hernández G.

ASCH

LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MUNICIPIO	MITU
SEDE EDUCATIVA	COLEGIO DEPARTAMENTAL BOCAS DEL YI (INTERNADO)
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
GRUPO ÉTNICO	ASATRAIYUVA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
SOPA	SOPA	Avena, pasta - fideo, lentejas, arveja seca, frijol, arroz, cuchuco de maiz, cuchuco de trigo, cuchuco de cebada, platáno.
ALIMENTO PROTEICO	PESCADOS	Mojarra, sardina, bagre, atún
	CARNES	Huevos gallina, carne cerdo, carne gallina, carne de pollo, carne res
	LEGUMINOSAS	Lentejas, arveja seca, frijol, Garbanzos
CEREALES	CEREALES	Arroz, pasta
DERIVADOS DE CEREALES, PLÁTANOS, TUBERCULOS Y RAICES	AREPAS, PANIFICADOS, PLÁTANOS, TUBERCULOS Y RAICES	Yuca, papa criolla, papa común, casabe, fariña, yuca, plátano
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Pepino cohombro, pepino de guiso, repollo, lechuga, espinaca, brocoli, coliflor, repollo, ápio,zanahoria, habichuela, arveja verde, frijol verde, cebolla cabezona,
BEBIDA	CHIVE DE FRUTA	CAMBIO DE FRUTA: Wasay, Pataba , Ibacaba o limon (se deberá calcular el peso de acuerdo con la parte comestible).
	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	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).
	MINGAO DE FRUTA EN COSECHA	MINGAO DE FRUTA EN COSECHA (Cualquier fruta, se deberá calcular el peso de acuerdo con la parte comestible), CHIVÉ DE FRUTA EN COSECHA (Cualquier fruta, se deberá calcular el peso de acuerdo con la parte comestible)

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS	FRANCY ANYELIT HERNANDEZ		
FIRMA	Anyelit Hernández G.	MATRÍCULA PROFESIONAL	1006998899

ASCH