

UNIVERSIDAD DE NARIÑO -- SISTEMA DE BIENESTAR UNIVERSITARIO
PROGRAMA DE BECAS ALIMENTARIAS
MINUTA PATRÓN
Ración por persona
ANEXO No ____

Mujeres y Hombres entre los 16 a 24 años

DESAYUNO					
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servido
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos					
Leche entera pasteurizada	Todos los días	180 cc	180 cc	180 cc	1 taza mediana de leche
Huevos - Quesos					
Huevo	3 veces / semana	55 g	50 g	50 g	1 unidad
Queso campesino	2 veces / semana	50 g	50 g	50 g	1 porción mediana (2 cm)
Cereal o Acompañante*					
Pan o Galletas	3 veces/ semana	50 g	50 g	50 g	1 Unidad Mediana, 3 Unidades
Arepa de Maíz	1 veces/ semana	70 g	70 g	70 g	1 Unidad Mediana
Arepa de trigo	1 vez/ semana	50 g	50 g	50 g	1 Unidad Mediana
Fruta					
Fruta entera	Todos los días	150 g	100 g	100 g	1 porción mediana- 1/2 pocillo
Azúcares y otros					
Azúcar	Todos los días	15 gr	15 gr	15 gr	1 cuchara sopera
Café	1 veces/ semana	15 gr	15 gr	15 gr	1 cuchara sopera
Chocolate	3 veces/ semana	16 gr	16 gr	16 gr	1/2 pastilla
Infusión (Aromática)	Todos los días	15 gr	15 gr	15 gr	2 Tizanas
Agua de Panela	1 vez/semana	15 gr	15 gr	15 gr	1 cuchara sopera de panela rayada
Grasa					
Margarina/Aceite	Todos los días	10 cc	10 cc	10 cc	2 cucharaditas

UNIVERSIDAD DE NARIÑO -- SISTEMA DE BIENESTAR UNIVERSITARIO
PROGRAMA DE BECAS ALIMENTARIAS
MINUTA PATRÓN
Ración por persona
ANEXO No

	Kcal	Proteína g	Lípidos g	CH g	Calcio Mg	Hierro Mg	Vitamina A ER	Vitamina C mg
TOTAL	543	20	28	68	443	4	192	68
RECOMENDACIONES	2625	98,4	72,9	393,7	800,0	16,5	875,0	60,0
% DE ADECUACIÓN	21%	20%	39%	17%	55%	26%	22%	114%

* Recomendaciones de consumo diario de calorías y nutrientes para la población Colombiana. ICBF. 2002

ALMUERZO tipo 1					
Grupo / Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servido
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Sopa					
Verduras	Todos los días	40 gr	30 gr	200 cc	3/4 taza
Cereal---Raíces/pasta		40 gr	80 gr		
Leguminosa		12 gr	26 gr		
Bandeia					
Carnes, huevo, leguminosas					
Carne roia --- Res. Cerdo)	1 veces /semana	100 gr	100 gr	83 gr	1 porción mediana
Pescado	1 veces /semana	100 gr	100 gr	83 gr	1 porción mediana
Pollo /Pech/Muslo	1 veces/ semana	100 gr	90 gr	90 gr	1 porción mediana
Leguminosa	2 vez /semana	30 gr	30 gr	75 gr	4 1/2 cucharas soperas
Cereal					
Arroz	4 veces/ semana	45 gr	45 gr	90 gr	8 cucharas soperas
Pasta	1 vez / semana	45 gr	45 gr	90 gr	1 porción mediana
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal					
Papa, plátano, yuca	5 veces/ semana	97 gr	80 gr	85 gr	1 unidad grande o 4 tajadas
Hortalizas - verduras					
Verdura	Todos los días	255 gr	170 gr	170 gr	6 cucharas soperas
Frutas					
Jugo natural	Todos los días	60gr	45 gr	200 cc	1 vaso
Azúcares					
Azúcar ò	Todos los días	16 gr	16 gr	16 gr	1 cuchara sopera
Panela		18 gr	18 gr	18 gr	1 cuchara sopera - panela
Grasa					
Aceite	Todos los días	15 cc	15 cc	15 cc	2 cucharadas
Condimentos					

* Recomendaciones de consumo diario de calorías y nutrientes para la población Colombiana. ICBF. 2002

RECOMENDACIONES Y VALORACIONES NUTRICIONALES

	K c	Proteína g	Lípidos g	CH g	Calcio mg	Hierro Mg	Vitamina A ER	Vitamina C Mg
TOTAL	9	37	29	136	201	10	432	123
RECOMENDACIONES	26	98,4	72,9	393,7	800	16,5	875	60
% DE ADECUACIÓN	3	37%	40%	35%	25%	60%	49%	205%

VALOR NUTRICIONAL DESAYUNO + ALMUERZO								
	Kcal	Proteína g	Lípidos g	CH g	Calcio mg	Hierro mg	Vitamina A ER	Vitamina C Mg
TOTAL DIARIO MINUTA PATRON MAÑANA	1486	57	58	204	644	14	624	191
RECOMENDACION DIARIA MUJER -HOMBRE 16/24 AÑOS)*	2625	98,4	72,9	393,7	800,0	16,5	875,0	60,0
% ADECUACION	57%	58%	79%	52%	80%	85%	71%	318%

ALMUERZO Tipo 2

Grupo / Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servido
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Sopa					
Verduras	Todos los días	40 gr	30 gr	200 cc	3/4 taza
Cereal o Raíces o Plat.		40 gr	80 gr		
Leguminosa		12 gr	26 gr		
Bandeja					
Carnes, huevo, leguminosas					
Carne roja (Res, Cerdo)	1 veces /semana	100 gr	100 gr	83 gr	1 porción mediana
Pescado	1 veces /semana	100 gr	100 gr	83 gr	1 porción mediana
Pollo (Pechuga, Muslo)	1 veces/ semana	100 gr	90 gr	90 gr	1 porción mediana
Leguminosa	2 vez /semana	30 gr	30 gr	75 gr	4 1/2 cucharas
Cereal					
Arroz	4 veces/ semana	45 gr	45 gr	90 gr	10 cucharas soperas
Pasta	1 vez / semana	45 gr	45 gr	90 gr	1 porción mediana
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal					
Papa, plátano, yuca	5 veces/ semana	97 gr	80 gr	85 gr	1 unidad grande o 4 tajadas
Hortalizas - verduras					
Verdura	Todos los días	255 gr	170 gr	170 gr	6 cucharas soperas
Frutas					
En jugo	Todos los días	60gr	45 gr	200 cc	1 vaso
Azúcares					
Azúcar ò	Todos los días	16 gr	16 gr	16 gr	1 cuchara sopera
Panela		18 gr	18 gr	18 gr	1 cuchara sopera -
Grasa					
Aceite	Todos los días	15 cc	15 cc	15 cc	1cuchara
Condimentos					

	Proteína g	Lípidos g	CH g	Calcio mg	Hierro mg	Vitamina A FR	Vitamina C Mg
TOTAL	37	29	136	201	10	432	123
RECOMENDACIONES	98,4	72,9	393,7	800	16,5	875	60
% DE ADECUACIÓN	37%	40%	35%	25%	60%	49%	205%

* Recomendaciones de consumo diario de calorías y nutrientes para la población Colombiana. ICBF. 2002

Ana María Sansón - Nutricionista Dietista (MND 04247)