

NUEVES REFORZADAS						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
BEBIDA LACTEA	Lácteos	Diario			90 cc	3 onzas: Leche de fórmula y coladas (3 medidas de fórmula láctea en 3 onzas de agua)
	Fórmula láctea infantil de continuación en polvo*		13,5 g	13,5 g		
	Cereal y mezclas (colada)					
	Fécula de maíz		3 g	3 g	110 cc	
	Avena molida, harina de plátano, colada de mezcla vegetal		5 g	5 g		
	Fruta (sorbete)					
Guanábana, mango, pera	27 - 46 g	23 g		Sorbete: 3 onzas y media		
ALIMENTO PROTEICO	Queso	2 veces por semana	10 g	10 g	10 g	1 trozo muy pequeño
	Huevo	3 veces por semana	27,5 g	24,7 g	23-25 g	Huevo cocido 23 g (Media unidad) Huevo revuelto 23g (2 cdas) Huevo perico 25 g (2 cdas y media) Tortilla de queso 32 g (1 trozo pequeño)
	Visceras	1 vez al mes	20 g	20 g	90 cc	3 onzas
TUBÉRCULOS	Papa		50 g	40 g		
CEREAL ACOMPAÑANTE ¹	Arepa	Diario	12 g	12 g	12 g	1 unidad pequeña
	Mantecada, pan blando, mogolla, torta, pan rollo, pan hojaldrado		15 g	15 g	15 g	Media unidad
	Pan tajado		12 g	12 g	12 g	Media tajada
	Pan de maíz		15 g	15 g	15 g	Media unidad
	Galletas de sal. Galletas craker		8 g	8 g	8 g	1 unidad
FRUTA En trocitos	Banano, mango, manzana, papaya, patilla y pera	Diario	53 -113 g	45 g	45 g	3 a 4 cucharadas
	Granadilla		100-120 g	45 g	100 - 120 g	1 unidad
GRASAS ²	Aceite o margarina	Diario	1,5 g	1,5 g		
ALMUERZO						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
SOPA O CREMA						
SOPA	Carne roja o blanca (res o pollo)	Tres veces por semana	0,9 g	0,9 g	90 cc	3 onzas
	Verduras		14 - 33 g	13g		
	Tubérculos		14 - 18 g	14 g		
	Cereal		5 g	5 g		
ALIMENTO PROTEICO ³	Carne magra (res o cerdo)	1 a 2 veces por semana	35 g	35 g	25 g	2 cdas y media
	Carne molida de res		35 g	35 g	30 g	3 cdas
	Pollo pechuga	1 a 2 veces por semana	44 g	35 g	23 g	2 cdas
	Pescado filete merluza	2 vez al mes	35g	35 g	21 g	2 cdas
	Visceras	3 veces al mes	35 g	35 g	25 g	2 cdas y media
	Leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo, arveja verde seca)	1 vez por semana	5 g	5 g	11 g	1 cucharada
CEREAL	Arroz	Diario	14 g	14 g	28 g	2 cucharadas
	Pasta		19 g	19 g	48 g	4 cucharadas
RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Yuca, papa criolla, papa común, plátano y arracacha.	Diario	20 - 33 g	20 g	12 - 20 g	Tubérculo cocido 20 g Papa frita 12 g Deditosde yuca y plátano asado 15 g Plátano frito 17 g (1 trozo muy pequeño)

VERDURA COCIDA O ENSALADA DE VERDURAS Y/O FRUTAS	Zanahoria, arveja verde fresca, calabaza, espinaca, habichuela, aguacate, lechuga, tomate, apio, pepino cohombro. Mango, manzana, papaya	Diario	20- 50 g	20 g	20 g	2 cucharadas
FRUTA JUGO⁴	Mango, manzana, guayaba, papaya, melón, guanábana, pera.	Diario	27 - 46 g	23 g	90 cc	3 cucharadas
GRASAS²	Aceite o margarina	Diario	4 - 6 g	4 - 6 g		
ONCES						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
BEBIDA LACTEA	Lácteos*	Diario			90 cc	(3 medidas de fórmula láctea en 3 onzas de agua)
	Leche infantil de continuación en polvo		13,5 g	13,5 g		
	Yogurt - kumis		90 cc	90 cc	8 g	Colada, fórmula láctea y yogurt: (3 onzas)
	Queso		8 g	8 g		
	Cereal y mezclas (colada)					
	Fécula de maíz, cereal infantil de maíz (papilla)		3 g	3 g	8 g	Queso: Un trozo muy pequeño Sorbete: 3 onzas y media Papilla de cereal y fruta 135 g
	Avena molida, harina de plátano		5 g	5 g		
Fruta (sorbete)						
Guayaba, mango, banano, guanábana	27 - 46 g	23 g				
CEREAL ACOMPAÑANTE	Ponqué	Diario	20 g	20 g	20 g	Media unidad
	Croissant		10 g	10 g	10 g	Media unidad
	Mogolla, pan blandito, torta,		15 g	15 g	15 g	Media unidad
	Mantecada		15 g	15 g	15 g	Media unidad
	Galleta de leche. Galletas de sal. Galleta craker		8 g	8 g	8 g	Galleta de sal o craker: 1 unidad Galleta de leche: 2 unidades
	Cereal infantil		6 g	6g	6 g	2 cucharadas
FRUTA	Banano, mango, manzana, papaya, patilla y pera (en trozos pequeños)	2 - 3 veces por semana	53 - 113 g	45 g	45 g	3 - 4 cucharadas
	Granadilla		100-120 g	30 g	100 - 120 g	1 unidad
APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO DIARIO DE MACRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN						
	Kcal	Proteína g	Grasa g	CHO g		
TOTAL	531	20,3	20,1	67,9		
70% de las Recomendaciones diarias (9 - 11 meses)	496	12,4 - 24,8	16,5 - 22,	62 - 80,6		
NIVEL DE APORTE	107%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO		
APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL DE MICRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN						
	CALCIO	HIERRO	SODIO	VITA A		
TOTAL	270,4	5,7	188,6	1046		
70% de las Recomendaciones diarias (9 - 11 meses)	182-1050	4,83** - 14	259 - 700*		EN REVISION POR ICBF	
AI - UL	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO			
<p>¹ Cereal acompañante: Para la preparación sandwich de queso se debe dar cumplimiento al gramaje establecido para la porción de pan tajado y de queso.</p> <p>² Grasas: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio por tiempo de comida. Se debe tener en cuenta que este es un ingrediente de algunas preparaciones y para mayor exactitud en las cantidades se debe consultar el gramaje establecido en el análisis nutricional.</p> <p>³ Alimento proteico: para la preparación tortilla de corazones con huevo el peso de la porción servida corresponde a la combinación de los dos alimentos (huevo + corazones de pollo).</p> <p>⁴ Fruta (jugo): El único jugo que se debe colar es el jugo de guayaba, los demás se deben servir directamente después de ser licuados.</p> <p>Nota 1: "La Leche Materna es el alimento óptimo para los niños y niñas en la primera etapa de su vida; se recomienda lactar de forma exclusiva durante los primeros 6 meses de vida del niño o niña y prolongar la lactancia con alimentación complementaria adecuada hasta los 2 años de edad o más. No obstante, en casos muy particulares del recién nacido y de la madre, se podría evaluar y justificar el suministro de fórmula infantil o sucedáneo de la Leche Materna. La fórmula infantil se considera una opción para la alimentación de los niños que no tienen acceso a la Leche Materna" (Adaptado de: Minuta patrón ICBF, 2014)</p> <p>Nota 2: La Fórmula infantil de continuación fortificada con hierro se debe reconstituir de acuerdo a las instrucciones del fabricante.</p> <p>Nota 3: No se debe agregar azúcar o sal a ninguna de las preparaciones de este grupo de edad.</p> <p>Nota 4: La arveja verde seca (leguminosa) solo se utilizará en el menú 19. Para todas las demás preparaciones se utilizará arveja verde fresca (verdura).</p> <p>Nota 5: Se deben estandarizar las medidas caseras de acuerdo a los implementos existentes en cada jardín.</p> <p>Nota 6: Es importante mantener agua disponible para el consumo de los niños en los jardines, de acuerdo a su necesidad.</p>						