

ALIMENTO	N° por.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Ches (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac. Fol. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360	
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Moriadela **	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ajón	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	1	161g	112	16,9	4,4	0	0	54	0,2	28	228	0,33	2	0,16	0,08	6,6	0,5	9	3,05	68	
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1	100g	145	21,5	6,5	0	0	6	2,7	63	215	4,33	0	0,08	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0	
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Aroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan	3	22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0	
Papa	4	83g	360	7,6	0,4	83,6	8	32	4,4	28	188	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0	
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leprososa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	3	variable	162	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	
Azúcar y Postres	5	28g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2336	91,7	72,5	344,9	21,1	1470	13,4	1257	1793	9,97	277	1,63	2,72	25,6	2,61	253	6,33	1111	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	60	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			89,8	129,2	90,6	74,5	84,4	147,0	103,1	83,8	256,1	83,1	307,8	148,2	247,3	182,9	200,8	63,3	263,8	158,7	
% Adecuación Mujeres			111,2	138,9	113,3	109,5	84,4	147,0	49,6	83,8	256,1	124,6	369,3	148,2	247,3	182,9	200,8	63,3	263,8	158,7	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2016.
 ** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.



MENÚ 18

APORTE NUTRICIONAL
DIETA SUPRAGLÓTICA

Código: GPR-AN-06
Versión: 01
Fecha de vigencia:

ALIMENTO	Nº por.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chicos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C.(mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fó. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360	
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
chertzo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Martadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Alun	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1	100g	145	21,5	6,5	0	0	6	2,7	63	215	4,33	0	0,08	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0	
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,09	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20	
Aroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de tripe	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Atrapa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan	3	22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0	
Papa	4	83g	360	7,6	0,4	83,6	8	32	4,4	28	188	1,09	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0	
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	3	variable	162	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	
Azúcar y Postres	5	26g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2338	94,5	72	344,9	21,1	1426	14,2	1294	1733	11,55	278	1,55	2,85	25,3	2,44	254	3,63	1063	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			89,9	133,1	90,0	74,5	84,4	142,6	109,2	86,3	247,6	96,3	308,9	140,9	259,1	180,7	187,7	63,5	151,3	151,9	
% Adecuación Mujeres			111,3	143,2	112,5	109,5	84,4	142,6	52,6	86,3	247,6	144,4	370,7	140,9	259,1	180,7	187,7	63,5	151,3	151,9	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.
código 210108

** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3603 de 2016.



MENU 19

APORTE NUTRICIONAL
DIETA SUPRAGLÓTICA

Código: GPR-AN-05
Versión: 01

Fecha de vigencia:

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fóf. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche		5/200cc	810	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360	
Quesos		0/30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Huevo crudo		0/50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
chorizo		0/31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Montadela ***		0/30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha		0/25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.		0/34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Almón		0/120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado		0/81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo		1/100g	142	21,4	-5,7	0	0	17	0,8	52	211	1,84	1	0,89	0,27	4,9	0,53	5	0,63	2	
Carne Res		0/100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pollo sin hueso y piel		1/86g	114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20	
Aroz		0/80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Maizena		0/24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo		0/25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta		0/65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepá		0/56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pen		3/22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0	
Pepa		4/83g	360	7,6	0,4	83,6	8	32	4,4	28	188	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0	
Plátano		0/66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca		0/62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa		0/variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita		3/variable	162	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	
Azúcar y Postres		5/26g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0	
Panela		0/26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/hortalizas		2/100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas		5/5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2335	94,4	71,2	344,9	21,1	1437	12,3	1283	1729	9,06	279	2,46	2,89	25,1	2,53	255	1,01	1065	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			89,8	133,0	89,0	74,5	84,4	143,7	94,6	85,5	247,0	75,5	310,0	233,6	262,7	179,3	194,6	63,8	42,1	152,1	
% Adecuación Mujeres			111,2	143,0	111,3	109,5	84,4	143,7	45,6	85,5	247,0	113,3	372,0	223,6	262,7	179,3	194,6	63,8	42,1	152,1	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.

** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

983



MENU 20

APORTE NUTRICIONAL
DIETA SUPRAGLOTICA

Código: GPR-AN-06

Versión: 01

Fecha de vigencia:

ALIMENTO	Nº porción	Porción	Calorías/kcal	Proteína(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Ni(mg)	P(mg)	Zn(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac. Fol. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ajón	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cordero	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne Res	1	100g	145	21,5	6,5	0	0	6	2,7	63	215	4,33	0	0,08	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0	
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20	
Aroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	85g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Acepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan	3	22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0	
Papa	4	83g	360	7,6	0,4	83,6	8	32	4,4	28	188	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0	
Plátano	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	82g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	3	variable	162	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	
Azúcar y Postres	5	26g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0	
Panella	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas	5	50c	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2338	84,5	72	344,9	21,1	1426	14,2	1294	1733	11,55	278	1,55	2,85	25,3	2,44	254	3,63	1063	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 6530L			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio 6030L			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	76	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			89,9	133,1	90,0	74,5	84,4	142,6	109,2	86,3	247,6	96,3	308,9	140,9	259,1	180,7	187,7	63,5	151,3	151,9	
% Adecuación Mujeres			111,3	143,2	112,5	84,4	142,6	142,6	52,6	86,3	247,6	144,4	370,7	140,9	259,1	180,7	187,7	63,5	151,3	151,9	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018, código 210108

** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

9184



MENU 21

APORTE NUTRICIONAL
DIETA SUPRAGLÓTICA

Código: GPR-AN-06
Versión: 01

Fecha de vigencia:

ALIMENTO	N° porción	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zn(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac. Fó. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)		
Leche	5 200cc		610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	0	350	
Quesos	0 30g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Huevo crudo	0 50g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
chorizo	0 31g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0 30g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salsicha	0 25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0 34g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ajón	0 120g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0 81g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	1 100g		142	21,4	5,7	0	0	17	0,8	52	211	1,84	1	0,96	0,27	4,9	0,53	5	0,63	2		
Carne Res	0 100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1 86g		114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20		
Aroz	0 80g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Maizena	0 24g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0 25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0 65g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepá	0 56g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan	3 22g		177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0		
Papa	4 83g		360	7,6	0,4	83,6	8	32	4,4	28	188	1,08	44	0,38	0,08	5,6	1,16	36	0	0		
Plátano	0 66g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0 62g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0 variable		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	3 variable		162	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231		
Azúcar y Postres	5 26g		500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	
Panela	0 25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2 100g		50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,58	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	462		
Grasas	5 5cc		220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2335	94,4	71,2	344,9	21,1	1437	12,3	1293	1729	9,06	279	2,46	2,89	25,1	2,53	255	1,01	1066		
Requerimientos																						
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700		
Mujeres Promedio 50kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700		
% Adecuación Hombres			89,8	133,0	89,0	74,5	84,4	143,7	94,6	85,5	247,0	75,5	310,0	223,6	262,7	179,3	194,6	63,8	42,1	152,1		
% Adecuación Mujeres			111,2	143,0	111,3	109,5	84,4	143,7	45,6	85,5	247,0	113,3	372,0	223,6	262,7	179,3	194,6	63,8	42,1	152,1		

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018, código 210108

** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

985



**APORTE NUTRICIONAL
DIETA SUPRAGLÓTICA**

Código: GPR-AN-06

Versión: 01

Fecha de vigencia:

MENÚ 22

ALIMENTO	Nº porción	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Ches (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C.(mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac.Fol. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche	5 200cc		610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	0	360
Quesos	0,30g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Huevo crudo	0,50g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Chorizo	0,31g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela **	0,30g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0,25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0,54g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Almón	0,120g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	1,61g		112	16,9	4,4	0	0	54	0,2	28	228	0,33	2	0,16	0,06	6,6	0,5	9	3,05	68	
Carné cerdo	0,100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carné Res	1,100g		145	21,5	6,5	0	0	6	2,7	63	215	4,33	0	0,08	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0	
Pollo sin hueso y piel	0,86g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arroz	0,80g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Maizana	0,24g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0,25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0,65g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepá	0,66g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan	3,22g		177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0	
Papa	4,63g		360	7,6	0,4	83,6	8	32	4,4	28	188	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0	
Plátano	0,66g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0,62g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leymihosa	0 variable		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	3 variable		162	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	
Azúcar y Postres	5,26g		500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0	
Panela	0,26g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2,100g		50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,15	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas	5,5cc		220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2336	91,7	72,5	344,9	21,1	1470	13,4	1257	1793	9,97	277	1,63	2,72	25,6	2,61	253	6,33	1111	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio 50kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			89,8	129,2	90,6	74,5	84,4	147,0	103,1	83,8	256,1	83,1	307,8	148,2	247,3	182,9	200,8	63,3	263,8	158,7	
% Adecuación Mujeres			111,2	138,9	113,3	109,5	84,4	147,0	49,6	83,8	256,1	124,6	369,3	148,2	247,3	182,9	200,8	63,3	263,8	158,7	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.

código 210108

** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3903 de 2015.

986.



MENÚ 23

**APORTE NUTRICIONAL
DIETA SUPRAGLÓTICA**

Código: GPR-AN-06

Versión: 01

Fecha de vigencia:

ALIMENTO	Nº por.	Porción	Caloría(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chcs (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fól. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	495	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360	
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
chortizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Saichicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sechichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Alúv	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cordo	1	100g	142	21,4	5,7	0	0	17	0,8	52	211	1,84	1	0,99	0,27	4,9	0,53	5	0,63	2	
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pello sin hueso y piel	1	86g	114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20	
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	85g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Avepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan	3	22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0	
Papa	4	83g	360	7,6	0,4	83,6	8	32	4,4	28	188	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0	
Plátano	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	82g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	3	variable	162	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,16	0,18	3	0,3	63	0	231	
Azúcar y Postres	5	26g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	28g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2335	94,4	71,2	344,9	21,1	1437	12,3	1283	1729	9,06	279	2,46	2,89	25,1	2,53	255	1,01	1065	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			89,8	133,0	89,0	74,5	84,4	143,7	94,6	85,5	247,0	75,5	310,0	223,6	262,7	179,3	194,6	63,8	42,1	152,1	
% Adecuación Mujeres			111,2	143,0	111,3	109,5	84,4	143,7	45,6	85,5	247,0	113,3	372,0	223,6	262,7	179,3	194,6	63,8	42,1	152,1	

Tista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2016.
código 210108

*** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

ALIMENTO	N° porción	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chocs (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zn(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac F6i (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Lleche	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360	
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Cherizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Saichicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Saichichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ajón	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	1	181g	112	16,9	4,4	0	0	54	0,2	28	228	0,33	2	0,16	0,06	6,6	0,5	9	3,05	66	
Carne cerdo	1	100g	142	21,4	5,7	0	0	17	0,8	52	211	1,84	1	0,86	0,27	4,9	0,53	5	0,83	2	
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepá	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pañ	3	22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0	
Papa	4	83g	360	7,6	0,4	83,6	8	32	4,4	28	188	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0	
Plátano	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	3	variable	162	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	
Azúcar y Postres	5	20g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas	5	50cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2333	91,6	71,7	344,9	21,1	1481	11,5	1246	1789	7,48	278	2,54	2,76	25,4	2,7	254	3,71	1113	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			89,7	129,0	89,6	74,5	84,4	148,1	85,5	83,1	255,6	62,3	308,9	230,9	250,9	181,4	207,7	63,5	154,6	159,0	
% Adecuación Mujeres			111,1	138,8	112,0	109,5	84,4	146,1	42,6	83,1	255,6	93,5	370,7	230,9	250,9	181,4	207,7	63,5	154,6	159,0	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.
código 210108
** Recomendaciones de Ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

988

ALIMENTO	Nº porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fóf. (mg)	Vit B12 (µg)	Vit A (UI)	
Leche	5 200cc		610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360	
Quesos	0 30g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Huevo crudo	0 50g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
chorizo	0 31g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Montadita ***	0 30g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0 25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0 34g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Alfalfa	0 120g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0 81g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	0 100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1 100g		145	21,5	6,5	0	0	6	2,7	63	215	4,33	0	0,08	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0	
Pollo sin hueso y piel	1 86g		114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	166	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20	
Arroz	0 80g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Maizena	0 24g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trijo	0 25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0 65g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepá	0 56g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Papa	4 83g		360	7,6	0,4	83,6	6	32	4,4	28	188	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0	
Plátano	0 66g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0 62g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0 variable		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	3 variable		162	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	
Azúcar y Postres	5 26g		500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0	
Panela	0 26g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2 100g		50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas	5 5cc		220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2338	94,5	72	344,9	21,1	1426	14,2	1294	1733	11,55	278	1,55	2,65	25,3	2,44	254	3,63	1063	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			89,9	133,1	90,0	74,5	84,4	142,6	109,2	86,3	247,6	96,3	308,9	140,9	259,1	180,7	187,7	63,5	151,3	151,9	
% Adecuación Mujeres			111,3	143,2	112,5	109,5	84,4	142,6	52,6	86,3	247,6	144,4	370,7	140,9	259,1	180,7	187,7	63,5	151,3	151,9	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2016.
código 210108
** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

989.



MENÚ 26

APORTE NUTRICIONAL
DIETA SUPRAGLÓTICA

Código: GPR-AN-06
Versión: 01
Fecha de vigencia:

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit. C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fól. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Ve A (UI)	
Leche		5/200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360	
Quesos		0/30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
huevo crudo		0/50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
chortizo		0/31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***		0/30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha		0/25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.		0/34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado		0/120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado		0/81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo		1/100g	142	21,4	5,7	0	0	17	0,8	52	211	1,84	1	0,99	0,27	4,9	0,53	5	0,63	2	
Carne Res		0/100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pollo sin hueso y piel		1/86g	114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20	
Arroz		0/80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Maizena		0/24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo		0/25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta		0/65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepa		0/56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan		3/22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0	
Paopa		4/83g	360	7,6	0,4	85,6	8	32	4,4	28	188	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0	
Pilizano		0/66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca		0/62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa		0/variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta		3/variable	162	3	1,2	40,2	9,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	
Azucar y Postres		5/25g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0	
Panela		0/25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas		2/100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	76	0	452	
Grasas		5/5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2355	94,4	71,2	344,9	21,1	1437	12,3	1283	1729	9,06	279	2,46	2,89	25,1	2,53	255	1,01	1065	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			89,8	133,0	89,0	74,5	84,4	143,7	94,6	85,5	247,0	75,5	310,0	223,6	262,7	179,3	194,6	63,8	42,1	152,1	
% Adecuación Mujeres			111,2	143,0	111,3	109,5	84,4	143,7	45,6	85,5	247,0	113,3	372,0	223,6	262,7	179,3	194,6	63,8	42,1	152,1	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2016.
código 210108
** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

990



MENÚ 27

AFORTE NUTRICIONAL
DIETA SUPRAGLÓTICA

Código: GPR-AN-06
Versión: 01
Fecha de vigencia:

ALIMENTO	N° por.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fól. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)		
Leche	5	200cc	510	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	0	360	
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela **	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Alm	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1	100g	145	21,5	6,5	0	0	6	2,7	63	215	4,33	0	0,08	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20	0	
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Areca	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan	3	22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0	0	
Papa	4	83g	360	7,6	0,4	83,6	8	32	4,4	28	188	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0	0	
Plátano	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	3	variable	162	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	0	
Azúcar y Postres	5	26g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	0	
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2338	94,5	72	344,9	21,1	1426	14,2	1294	1733	11,55	278	1,55	2,85	25,3	2,44	254	3,63	1063	0	
Requerimientos																						
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	0	
Mujeres Promedio 50kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	6	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	0	
% Adecuación Hombres			89,9	133,1	90,0	74,5	84,4	142,6	109,2	86,3	247,6	96,3	308,9	140,9	259,1	180,7	187,7	63,5	151,3	151,9	0	
% Adecuación Mujeres			111,3	143,2	112,5	109,5	84,4	142,6	52,6	86,3	247,6	144,4	370,7	140,9	259,1	180,7	187,7	63,5	151,3	151,9	0	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018, código 210108
** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3903 de 2016.

991

ALIMENTO	Nº por.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fé. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)		
Leche	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1.45	20	0.4	1.8	1	0	0	0	0	360	
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Montadita ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Almón	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carnes	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.39	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2	0	
Carnes Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Poto sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20	0	
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Avena	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	0	
Papa	4	83g	360	7.6	0.4	83.6	8	32	4.4	28	168	1.08	44	0.36	0.08	5.6	1.16	36	0	0	0	
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Frutas	3	variable	162	3	1.2	40.2	8.4	66	1.5	9	75	0.33	165	0.18	0.18	3	0.3	63	0	231	0	
Azúcar y Postres	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	0	
Grasas	5	3cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2335	94.4	71.2	344.9	21.1	1437	12.3	1283	1729	9.06	279	2.46	2.89	25.1	2.53	256	1.01	1065	0	
Requerimientos																						
Hombres Promedio 65kg.			2800	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	0	
Mujeres Promedio 50kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	0	
% Adecuación Hombres			89.8	133.0	89.0	74.5	84.4	143.7	94.6	85.5	247.0	75.5	310.0	223.6	262.7	179.3	194.6	63.8	42.1	152.1	0	
% Adecuación Mujeres			111.2	143.0	111.3	109.5	84.4	143.7	45.6	85.5	247.0	113.3	372.0	223.6	262.7	179.3	194.6	63.8	42.1	152.1	0	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2016.
código 210*08
** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

992

ALIMENTO	Nº porcc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chocs (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fól. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche	5 200cc	47	610	34	33	0	0	1200	0	465	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360	
Quesos	0 30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
huevo crudo	0 50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
chorizo	0 31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Moridela ***	0 30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachicha	0 25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0 34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Alm	0 120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	1 61g	112	16,9	4,4	0	0	0	54	0,2	28	228	0,33	2	0,16	0,06	6,6	0,5	9	3,05	68	
Carne cerdo	0 100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1 100g	145	21,5	6,5	0	0	0	6	2,7	63	215	4,33	0	0,08	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0	
Pollo sin hueso y piel	0 66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Aroz	0 60g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Maizena	0 24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0 25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0 65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepá	0 56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan	3 22g	177	5,4	2,4	0	0	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0	
Papa	4 63g	360	7,6	0,4	0	0	8	32	4,4	28	188	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0	
Plátano	0 66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0 62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0 variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	3 variable	162	3	1,2	0	0	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	
Azucar y Postres	5 26g	500	0,5	0	0	0	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0	
Panela	0 26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2 100g	50	2,8	0,6	0	0	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas	5 5cc	220	0	24	0	0	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total		2336	91,7	72,5	344,9	21,1	147,0	13,4	125,7	179,3	9,97	277	1,63	2,72	25,6	2,61	253	6,33	1111		
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.		2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700		
Mujeres Promedio 60kg.		2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	6	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700		
% Adecuación Hombres		89,8	129,2	90,6	74,5	84,4	147,0	103,1	83,8	256,1	83,1	307,8	148,2	247,3	182,9	200,8	63,3	263,8	158,7		
% Adecuación Mujeres		111,2	138,9	113,3	109,5	84,4	147,0	49,6	83,8	256,1	124,6	369,3	148,2	247,3	182,9	200,8	63,3	263,8	158,7		

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018, código 210108
 ** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06
	DIETA SUPRAGLÓTICA		Versión: 01 Fecha de vigencia:
MENÚ	Nº por.	30	

ALIMENTO	Nº por.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac.Fól. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	650	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360	
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
chortizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Alúñ	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	1	100g	142	21,4	5,7	0	0	17	0,8	52	211	1,84	1	0,98	0,27	4,9	0,53	5	0,63	2	
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1	66g	114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20	
Arroz	0	60g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepá	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pañ	3	22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0	
Papa	4	83g	380	7,6	0,4	63,6	8	32	4,4	28	189	1,09	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0	
Piñtano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	3	variable	162	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	
Azucar y Postres	5	26g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2335	94,4	71,2	344,9	21,1	1437	12,3	1283	1729	9,06	279	2,46	2,69	25,1	2,53	255	1,01	1065	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			89,8	133,0	89,0	74,5	84,4	143,7	94,6	85,5	247,0	75,5	310,0	223,6	262,7	179,3	194,6	63,8	42,1	152,1	
% Adecuación Mujeres			111,2	143,0	111,3	109,5	84,4	143,7	45,6	85,5	247,0	113,3	372,0	223,6	262,7	179,3	194,6	63,8	42,1	152,1	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018, código 210108

** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06
	GASTROCLISIS		Versión: 01 Fecha de vigencia:
MENU	1		

ALIMENTO	Nº porción	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Ni(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C.(mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac. Fé. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1.45	20	0.4	1.8	1	0	0	0	360	
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela **	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Alin	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	1	181g	112	16,9	4,4	0	0	54	0,2	28	228	0,33	2	0,16	0,06	6,6	0,5	9	3,05	68	
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1	100g	145	21,5	6,5	0	0	6	2,7	63	215	4,33	0	0,08	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0	
Pollo sin hueso y piel	0	85g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Aroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepá	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan	3	22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0	
Papa	4	83g	360	7,6	0,4	83,6	8	32	4,4	26	168	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0	
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	3	variable	162	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	
Azúcar y Postres	5	26g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas	5	50cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2336	91,7	72,5	344,9	21,1	1470	13,4	1257	1793	9,97	277	1,63	2,72	25,6	2,61	253	6,33	1111	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			89,8	129,2	90,6	74,5	84,4	147,0	103,1	83,8	256,1	83,1	307,8	148,2	247,3	182,9	200,8	63,3	263,8	158,7	
% Adecuación Mujeres			111,2	138,9	113,3	109,5	84,4	147,0	49,6	83,8	256,1	124,6	369,3	148,2	247,3	182,9	200,8	63,3	263,8	158,7	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018. código 210108

** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.



MENU **2**

ALIMENTO	N° porción	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ag Fol. (mg)	Vit B12 (mg)	Vit A (UI)	
Leche	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Añón	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21,4	5,7	0	0	17	0,8	52	211	1,84	1	0,99	0,27	4,9	0,53	5	0,63	2	
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20	
Aroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Avena	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan	3	22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	35,4	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0	
Papa	4	83g	380	7,6	0,4	83,6	8	32	4,4	28	188	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0	
Plátano	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	3	variable	182	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	
Azúcar y Postres	5	26g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0	
Paneta	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2335	94,4	71,2	344,9	21,1	1437	12,3	1263	1729	9,06	279	2,46	2,89	25,1	2,53	255	1,01	1065	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			89,6	133,0	89,0	74,5	84,4	143,7	94,6	85,5	247,0	75,5	310,0	223,6	262,7	179,3	194,6	63,8	42,1	152,1	
% Adecuación Mujeres			111,2	143,0	111,3	109,5	84,4	143,7	45,6	85,5	247,0	143,3	372,0	223,6	262,7	179,3	194,6	63,8	42,1	152,1	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.
código 210108
** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AM-06
	GASTROCLISIS		Versión: 01
MENU	3	Fecha de vigencia:	

ALIMENTO	N° porción	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Cia(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Znc(mg)	Vit C.(mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac.Fól. (mcg)	Vit B12 (mg)	Vit A. (UI)	
Leche	5/200cc	0	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360	
Quesos	0/30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Huevo crudo	0/50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
chonzo	0/31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0/30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0/25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0/34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Añón	0/120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	1/81g	112	16,9	4,4	0	0	0	54	0,2	28	228	0,33	2	0,16	0,06	6,6	0,5	9	3,05	68	
Carnes cerdo	0/100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carnes Res	1/100g	145	21,5	6,5	0	0	0	6	2,7	63	215	4,33	0	0,08	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0	
Pollo sin hueso y piel	0/86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arroz	0/80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Milazena	0/24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0/25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0/65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepas	0/56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan	3/22g	177	5,4	2,4	32,7	0	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0	
Papa	4/83g	360	7,6	0,4	83,6	0	8	32	4,4	28	188	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0	
Pilano	0/86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0/62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0/variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	3/variable	162	3	1,2	40,2	0	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	53	0	231	
Azúcar y Postres	5/26g	500	0,5	0	129	0	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0	
Panela	0/26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2/100g	50	2,8	0,6	10,4	0	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas	5/5cc	220	0	24	2	0	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total		2336	91,7	72,5	344,9	21,1	1470	13,4	1257	1793	9,97	277	1,63	2,72	25,6	2,61	253	6,33	1111		
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.		2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700		
Mujeres Promedio 50kg.		2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700		
% Adecuación Hombres		89,8	129,2	90,6	74,5	84,4	147,0	103,1	83,8	256,1	83,1	307,8	148,2	247,3	182,9	200,8	63,3	263,8	158,7		
% Adecuación Mujeres		111,2	138,9	113,3	109,5	84,4	147,0	49,6	83,8	256,1	124,6	369,3	148,2	247,3	182,9	200,8	63,3	263,8	158,7		

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2016.
 código 210108
 ** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

499

	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06	
	GASTROCLISIS		Versión: 01	
MENU	4	Fecha de vigencia:		

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Ches (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Znc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fól. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UJ)	
Leche		5.200cc	610	34	33	47	0	1200	0	465	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360	
Quesos		0.30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Huevo crudo		0.50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
chorizo		0.31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***		0.30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha		0.25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.		0.34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Atún		0.120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado		0.81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo		1.100g	142	21,4	5,7	0	0	17	0,8	52	211	1,84	1	0,99	0,27	4,9	0,53	5	0,63	2	
Carne Res		0.100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pollo sin hueso y piel		1.86g	114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20	
Aroz		0.80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Maicena		0.24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo		0.25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta		0.65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepa		0.56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan		3.22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0	
Papa		4.83g	360	7,8	0,4	85,6	8	32	4,4	28	188	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0	
Plátano		0.66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca		0.62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa		0 variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita		3 variable	162	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	
Azúcar y Postres		5.26g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0	
Panela		0.26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas		2.100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas		5.50c	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2535	94,4	71,2	344,9	21,1	1437	12,3	1283	1729	9,06	279	2,46	2,89	25,1	2,53	255	1,01	1065	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	6	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			89,8	133,0	89,0	74,5	84,4	143,7	94,6	85,5	247,0	75,5	310,0	223,6	262,7	179,3	194,6	63,8	42,1	152,1	
% Adecuación Mujeres			111,2	143,0	111,3	109,5	84,4	143,7	45,6	85,5	247,0	113,3	372,0	223,6	262,7	179,3	194,6	63,8	42,1	152,1	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018, código 210108

** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

998

MENU **5**

ALIMENTO	Nº porcc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Ches (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zn(mg)	Vit C.(mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac. Fól. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360	
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela **	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1	100g	145	21,5	6,5	0	6	2,7	63	215	4,33	0	0,08	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0	0	
Polla sin hueso y piel	1	85g	114	19,7	3,9	0	10	1	65	169	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20	0	
Aroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Avepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan	3	22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0	
Papa	4	83g	360	7,6	0,4	83,6	8	32	4,4	26	168	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0	
Pilano	0	60g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	3	variable	162	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	
Azúcar y Postres	5	20g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0	
Panella	0	20g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2338	94,5	72	344,9	21,1	1426	14,2	1294	1733	11,55	278	1,55	2,85	25,3	2,44	254	3,63	1063	
Requerimientos																					
Hombres Promedio			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación																					
Hombres			89,9	133,1	90,0	74,5	84,4	142,6	109,2	86,3	247,6	96,3	308,9	140,9	269,1	180,7	187,7	63,5	151,3	151,9	
Mujeres			111,3	143,2	112,5	109,5	84,4	142,6	92,6	86,3	247,6	144,4	370,7	140,9	299,1	180,7	187,7	63,5	151,3	151,9	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2016.
código 210108
** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06
	GASTROCLISIS		Versión: 01
MENU	6	Fecha de vigencia:	

ALIMENTO	Nº por.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fol. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360	
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
chotizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Montadita ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ajón	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1	100g	145	21,5	6,5	0	0	6	2,7	63	215	4,33	0	0,08	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0	
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20	
Aroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ayapa	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan	3	22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0	
Papa	4	83g	360	7,6	0,4	85,6	8	32	4,4	28	188	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0	
Pilano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	3	variable	162	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	
Azucar y Postres	5	26g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2338	94,5	72	344,9	21,1	1426	14,2	1294	1733	11,55	278	1,55	2,65	25,3	2,44	254	3,63	1063	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			89,9	133,1	90,0	74,5	84,4	142,6	109,2	86,3	247,6	96,3	308,9	140,9	259,1	180,7	187,7	63,5	151,3	151,9	
% Adecuación Mujeres			111,3	143,2	112,5	109,5	84,4	142,6	52,6	86,3	247,6	144,4	370,7	140,9	259,1	180,7	187,7	63,5	151,3	151,9	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018, código 210108

*** Recomendaciones de Ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

ALIMENTO	Nº por.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fóf. (mcg)	Vit B12	Vit A (UI)	
Leche	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,9	1	0	0	0	360	
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Almón	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1	100g	145	21,5	6,5	0	0	6	2,7	63	215	4,33	0	0,08	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0	
Pollo sin hueso y piel	1	85g	114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20	
Aroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Milazena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan	3	22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0	
Papa	4	83g	360	7,6	0,4	83,6	8	32	4,4	28	168	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0	
Plátano	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	82g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	3	variable	162	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	
Azúcar y Postres	5	25g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0	
Paneta	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,6	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2338	94,5	72	344,9	21,1	1426	14,2	1264	1733	11,55	276	1,55	2,85	25,3	2,44	254	3,63	1063	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			89,9	133,1	90,0	74,5	84,4	142,6	109,2	86,3	247,6	96,3	308,9	140,9	259,1	180,7	187,7	63,5	151,3	151,9	
% Adecuación Mujeres			111,3	143,2	112,5	109,5	84,4	142,6	52,6	86,3	247,6	144,4	370,7	140,9	299,1	180,7	187,7	63,5	151,3	151,9	

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.
código 210103
** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06
	GASTROCLISIS		Versión: 01 Fecha de vigencia:
MENÚ	8		

ALIMENTO	N° por.	Porción	Calorías(kcal)	Proteína(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac. Fó. (mg)	Vit B12 (mg)	Vit A (UI)	
Leche	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360	
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Añón	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	1	181g	112	16,9	4,4	0	0	54	0,2	28	228	0,33	2	0,16	0,06	6,6	0,5	9	3,05	68	
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1	100g	145	21,5	6,5	0	0	6	2,7	63	215	4,33	0	0,08	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0	
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Milazena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepas	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan	3	22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0	
Papa	4	83g	360	7,6	0,4	83,6	8	32	4,4	28	188	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0	
Piñano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	3	variable	162	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	
Azúcar y Postres	5	26g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2336	91,7	72,5	344,9	21,1	1470	13,4	1257	1793	9,97	277	1,63	2,72	25,6	2,61	253	6,33	1111	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			99,8	129,2	90,6	74,5	84,4	147,0	103,1	83,8	256,1	83,1	307,8	148,2	247,3	182,9	200,8	63,3	263,8	158,7	
% Adecuación Mujeres			111,2	138,9	113,3	109,5	84,4	147,0	49,6	83,8	256,1	124,6	369,3	148,2	247,3	182,9	200,8	63,3	263,8	158,7	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.
 código 210106
 ** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.



APORTE NUTRICIONAL
GASTROCLISIS

Código: GPR-AN-06

Versión: 01

Fecha de vigencia:

MENÚ 9

ALIMENTO	N° porción	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C.(mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fól (mcg)	Vit B12 (mcg)	VitA (UI)	
Leche	5/200cc	0	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360	
Quesos	0/30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Huevo crudo	0/50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Chorizo	0/31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Moriacela ***	0/30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0/25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0/34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ajón	0/120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0/81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	1/100g	142	21,4	5,7	0	0	0	17	0,8	52	211	1,84	1	0,39	0,27	4,9	0,53	5	0,63	2	
Carne Res	0/100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1/85g	114	19,7	3,9	0	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20	
Arroz	0/80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Miayena	0/24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0/25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0/65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepá	0/56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan	3/22g	177	5,4	2,4	32,7	0	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0	
Papa	4/83g	360	7,6	0,4	83,6	0	8	32	4,4	28	168	1,08	44	0,36	0,06	5,6	1,16	36	0	0	
Plátano	0/66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0/62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0 variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	3 variable	162	3	1,2	40,2	0	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	
Azúcar y Postros	5/20g	500	0,5	0	129	0	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0	
Panela	0/20g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2/100g	50	2,8	0,6	10,4	0	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas	5/5cc	220	0	24	2	0	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total		2335	94,4	71,2	344,9	21,1	143,7	12,3	1283	1729	9,06	279	2,46	2,89	25,1	2,53	255	1,01	1065		
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.		2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio 60kg.		2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres		89,8	133,0	89,0	74,5	84,4	143,7	94,6	85,5	247,0	75,5	310,0	223,6	262,7	179,3	194,6	63,8	42,1	152,1		
% Adecuación Mujeres		411,2	143,0	111,3	109,5	84,4	143,7	45,6	85,5	247,0	113,3	372,0	223,6	262,7	179,3	194,6	63,8	42,1	152,1		

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018, código 210108

** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.



MENÚ 10

APORTE NUTRICIONAL
GASTROCLISIS

Código: GPR-AN-06

Versión: 01

Fecha de vigencia:

ALIMENTO	Nº por.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit. C (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. B3 (mg)	Vit. B6 (mg)	Ac. Fó. (mcg)	Vit. B12 (mcg)	Vit. A (UI)	
Leche	5.200cc		610	34	33	47	0	1200	0	485	850	1.45	20	0.4	1.8	1	0	0	0	0	360
Quesos	0.30g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Huevo crudo	0.50g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Chorizo	0.31g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Montaña ***	0.30g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0.25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0.34g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ajón	0.120g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	1.81g		112	16.9	4.4	0	0	54	0.2	28	228	0.33	2	0.16	0.06	6.6	0.5	9	3.05	68	
Carne cerdo	0.100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1.100g		145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0	
Pollo sin hueso y piel	0.86g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ajón	0.80g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Maizena	0.24g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0.25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0.65g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Avepa	0.56g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan	3.22g		177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	4.83g		368	7.6	0.4	85.6	8	32	4.4	26	188	1.08	44	0.36	0.08	5.6	1.16	36	0	0	
Pitahon	0.66g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0.62g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0 variable		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	3 variable		182	3	1.2	40.2	8.4	66	1.5	9	75	0.33	185	0.18	0.18	3	0.3	63	0	231	
Azúcar y Postres	5.26g		500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0	
Panella	0.26g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2.100g		50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	
Grasas	5.6cc		220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2336	91.7	72.5	344.9	21.1	1470	13.4	1257	1793	9.97	277	1.63	2.72	25.6	2.61	253	6.33	1111	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
Mujeres Promedio 50kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
% Adecuación Hombres			89.8	129.2	90.6	74.5	84.4	147.0	103.1	83.8	256.1	83.1	307.8	146.2	247.3	162.9	200.8	63.3	263.8	158.7	
% Adecuación Mujeres			111.2	138.9	113.3	109.5	84.4	147.0	49.6	83.8	256.1	124.6	369.3	148.2	247.3	162.9	200.8	63.3	263.8	158.7	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018, código 210106

** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

MENU **11**

ALIMENTO	N° porcc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C.(mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac. Fol. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche	5/200cc		610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360	
Quesos	0/30g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Huevo crudo	0/50g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
chorizo	0/31g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0/30g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachicha	0/25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0/34g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Alun	0/120g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0/81g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	1/100g		142	21,4	5,7	0	0	17	0,8	52	211	1,84	1	0,99	0,27	4,9	0,53	5	0,63	2	
Carne Res	0/100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pello sin hueso y piel	1/89g		114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20	
Aroz	0/80g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Maizena	0/24g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0/25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0/65g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ayapa	0/56g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan	3/22g		177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,63	0	
Papa	4/83g		360	7,6	0,4	83,6	8	32	4,4	28	188	1,08	44	0,26	0,08	5,6	1,16	36	0	0	
Pilano	0/66g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0/62g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0/variable		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	3/variable		162	3	1,2	40,2	6,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	
Azucar y Postres	5/25g		500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0	
Panela	0/25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2/100g		50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas	5/5cc		220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2335	94,4	71,2	344,9	21,1	1437	12,3	1283	1729	9,06	279	2,46	2,89	25,1	2,53	255	1,01	1055	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio 50kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			89,8	133,0	89,0	74,5	84,4	143,7	94,6	85,5	247,0	75,5	310,0	223,6	262,7	179,3	194,6	63,8	42,1	152,1	
% Adecuación Mujeres			111,2	143,0	111,3	109,5	84,4	143,7	45,6	85,5	247,0	113,3	372,0	223,6	262,7	179,3	194,6	63,8	42,1	152,1	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2016.
código 210108
** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06
	GASTROCLISIS		Versión: 01
MENU	12		Fecha de vigencia:

ALIMENTO	N° por.	Porción	Calorías(kcal)	Proteína(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Ni(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac.Fol. (mcg)	Vit B12 (mg)	Vit A (Uly)	
Leche		5.200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1.45	20	0.4	1.8	1	0	0	0	360	
Quesos		0.30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Huevo crudo		0.50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
chedizo		0.31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Moradela ***		0.30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha		0.25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.		0.34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Atún		0.120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado		0.81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo		1.100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2	
Carne Res		0.100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pollo sin hueso y piel		1.86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20	
Aroz		0.80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mizena		0.24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Hierba de tripa		0.25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta		0.65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepa		0.56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan		3.22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa		4.83g	360	7.6	0.4	83.6	8	32	4.4	28	168	1.08	44	0.36	0.08	5.6	1.16	36	0	0	
Paltao		0.66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca		0.82g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa		0 variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta		3 variable	162	3	1.2	40.2	8.4	66	1.5	9	75	0.33	165	0.18	0.18	3	0.3	63	0	231	
Azúcar y Positres		5.26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0	
Panela		0.26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas		2.100g	50	2.6	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	
Grasas		5.50c	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2335	94.4	71.2	344.9	21.1	1437	12.3	1283	1729	9.06	279	2.46	2.89	25.1	2.53	255	1.01	1065	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
Mujeres Promedio 50kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
% Adecuación Hombres			89.8	133.0	89.0	74.5	84.4	143.7	94.6	85.5	247.0	75.5	310.0	223.6	262.7	179.3	194.6	63.8	42.1	152.1	
% Adecuación Mujeres			111.2	143.0	111.3	109.5	84.4	143.7	45.6	85.5	247.0	113.3	372.0	223.6	262.7	179.3	194.6	63.8	42.1	152.1	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.

** Recomendaciones de Ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3603 de 2016.



APORTE NUTRICIONAL
GASTROCLISIS

Código: GPR-AN-06
Versión: 01
Fecha de vigencia:

ALIMENTO	N° perc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C.(mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac.Fol. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche		5/200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360	
Quesos		0/30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Huevo crudo		0/50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
chorizo		0/31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Moribela ***		0/30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Saichicha		0/25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachicha C.		0/34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Almón		0/120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado		0/81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo		0/100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res		1/100g	145	21,5	6,5	0	0	6	2,7	63	215	4,33	0	0,08	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0	
Pollo sin hueso y piel		1/85g	114	18,7	3,9	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20	
Aroz		0/80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Maizena		0/24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo		0/25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta		0/65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepa		0/55g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan		3/22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0	
Papa		4/63g	360	7,6	0,4	83,6	8	32	4,4	28	188	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0	
Plátano		0/66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca		0/62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa		0/variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita		3/variable	162	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	
Azúcar y Postros		5/26g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0	
Panela		0/26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas		2/100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas		5/5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2338	94,5	72	344,9	21,1	1426	14,2	1294	1733	11,55	276	1,55	2,85	25,3	2,44	254	3,63	1063	
Requerimientos																					
Hombres Promedio			2000	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			89,9	133,1	90,0	74,5	84,4	142,6	109,2	86,3	247,6	96,3	308,9	140,9	259,1	180,7	187,7	63,5	151,3	151,9	
% Adecuación Mujeres			111,3	143,2	112,5	109,5	84,4	142,6	52,6	86,3	247,6	144,4	370,7	140,9	259,1	180,7	187,7	63,5	151,3	151,9	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.
código 210108
** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL GASTROCLISIS		Código: GPR-AN-06
	MENÚ		Versión: 01 Fecha de vigencia:
14			

ALIMENTO	N° por.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Ns(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac. Fól. (mg)	Vit B12 (mg)	Vit A (UI)	
Leche	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360	
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ajón	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne oído	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1	100g	145	21,5	6,5	0	0	6	2,7	63	215	4,33	0	0,08	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0	
Pollo sin hueso y piel	1	185g	114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20	
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Miizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepá	0	55g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan	3	22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0	
Papa	4	183g	360	7,6	0,4	83,6	8	32	4,4	28	188	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0	
Plátano	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	3	variable	162	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	
Azúcar y Postres	5	26g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2338	94,5	72	344,9	21,1	1426	14,2	1294	1733	11,55	278	1,55	2,85	25,3	2,44	254	3,63	1063	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio 50kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			89,9	133,1	90,0	74,5	84,4	142,6	109,2	86,3	247,6	96,3	308,9	140,9	259,1	180,7	187,7	63,5	151,3	151,9	
% Adecuación Mujeres			111,3	143,2	112,5	109,5	84,4	142,6	52,6	86,3	247,6	144,4	370,7	140,9	259,1	180,7	187,7	63,5	151,3	151,9	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018, código 210108

** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

ALIMENTO	Nº porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac. Fó. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche	5/200cc	0	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1.45	20	0.4	1.8	1	0	0	0	360	
Quesos	0/30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Huevo crudo	0/50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Chedzo	0/31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0/30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0/25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0/34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Aiún	0/120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	1/81g	112	16,9	4,4	0	0	0	54	0,2	28	228	0,33	2	0,16	0,06	6,6	0,5	9	3,05	68	
Carne cardo	0/100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1/100g	145	21,5	6,5	0	0	0	6	2,7	63	215	4,33	0	0,08	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0	
Pollo sin hueso y piel	0/86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Aroz	0/80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Maizena	0/24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de tripa	0/25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0/65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ayapa	0/56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan	3/22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0	0	
Papa	4/83g	360	7,6	0,4	83,6	8	32	4,4	28	188	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0	0	
Plátano	0/66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0/62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Lepuminosa	0 variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	3 variable	162	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	0	
Azucar y Postres	5/26g	500	0,5	0	129	0	0	0	0,5	0	1,3	0	0	0,05	0	0	0	0	0	0	
Panela	0/26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2/100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	0	
Grasas	5/50c	220	0	24	2	0	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2336	91,7	72,5	344,9	21,1	1470	13,4	1257	1793	9,97	277	1,63	2,72	25,6	2,61	253	6,33	1111	
Requerimientos																					
Hombres Promedio			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			89,8	129,2	90,6	74,5	84,4	147,0	103,1	83,8	256,1	83,1	307,8	148,2	247,3	182,9	200,8	63,3	263,8	158,7	
% Adecuación Mujeres			111,2	138,9	113,3	109,5	84,4	147,0	49,6	83,8	256,1	124,6	369,3	148,2	247,3	162,9	200,8	63,3	263,8	158,7	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.
código 210108
** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Ni(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit. C. (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac. Fó. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit. A (UI)	
Leche	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360	
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Almón	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	1	100g	142	21,4	5,7	0	0	17	0,8	52	211	1,84	1	0,99	0,27	4,9	0,53	5	0,63	2	
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1	85g	114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	166	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20	
Aroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Avepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan	3	22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0	
Papa	4	83g	380	7,6	0,4	83,6	8	32	4,4	28	188	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0	
Piñano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	3	variable	162	3	1,2	40,2	8,4	86	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	
Azúcar y Postres	5	26g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,8	0,18	78	0	452	
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2335	94,4	71,2	344,9	21,1	1437	12,3	1283	1729	9,06	279	2,46	2,89	25,1	2,53	265	1,01	1065	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			89,8	133,0	89,0	74,5	84,4	143,7	94,6	85,5	247,0	75,5	310,0	223,6	262,7	179,3	194,6	63,8	42,1	152,1	
% Adecuación Mujeres			111,2	143,0	111,3	109,5	84,4	143,7	45,6	85,5	247,0	113,3	372,0	223,6	262,7	179,3	194,6	63,8	42,1	152,1	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018, código 210108
 ** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3903 de 2016.

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac. Fó. (mcg)	Vit B12 (mcg)	VE A (UI)	
Leche	5 200cc	0	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360	
Quesos	0 30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Huevo crudo	0 50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
chorizo	0 31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Montacola ***	0 30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0 25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0 34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Almón	0 120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	1 81g	112	16,9	4,4	0	54	0,2	28	228	0,33	2	0,16	0,06	6,6	0,5	9	3,05	68	0	0	
Carne cerdo	0 100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1 100g	145	21,5	6,5	0	6	2,7	63	215	4,33	0	0,08	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0	0	0	
Pollo sin hueso y piel	0 85g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Aroz	0 80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Maizena	0 24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0 25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0 65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepas	0 55g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan	3 22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0	0	
Papa	4 83g	360	7,8	0,4	83,8	8	32	4,4	28	188	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0	0	
Píltano	0 66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0 62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0 variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	3 variable	162	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	0	
Azúcar y Postres	5 26g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0	
Panela	0 25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2 100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	0	
Grasas	5 5cc	220	0	24	2	0	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total		2536	91,7	72,5	344,9	21,1	1470	13,4	1257	1793	9,97	277	1,63	2,72	25,6	2,61	253	6,33	1111		
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			89,8	129,2	90,6	74,5	84,4	147,0	103,1	83,8	256,1	83,1	307,8	148,2	247,3	182,9	200,8	63,3	263,8	158,7	
% Adecuación Mujeres			111,2	138,9	113,3	109,5	84,4	147,0	49,6	83,8	256,1	124,6	369,3	148,2	247,3	182,9	200,8	63,3	283,8	158,7	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.
 código 210106
 ** Recomendaciones de Ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

18

ALIMENTO	Nº porcc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos(g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Ns(mg)	P(mg)	Znc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac. Fol. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche	5/200cc	0	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360	
Quesos	0/30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Huevo crudo	0/50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Chonzo	0/31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0/30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachicha	0/25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0/34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Almón	0/120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0/81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	0/100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1/100g	145	21,5	6,5	0	0	6	2,7	63	215	4,33	0	0,08	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0		
Pollo sin hueso y piel	1/85g	114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20		
Arroz	0/80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Maizena	0/24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0/25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0/65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Avena	0/56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan	3/22g	177	5,4	2,4	0	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0	
Papa	4/83g	360	7,8	0,4	83,6	8	32	4,4	28	189	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0	0	
Plátano	0/66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0/62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0/variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	3/variable	162	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	0	
Azúcar y Postres	5/26g	500	0,5	0	129	0	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0	
Panela	0/26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2/100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	0	
Grasas	5/5cc	220	0	24	2	0	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total		2338	94,5	72	344,9	21,1	1426	14,2	1294	1733	11,55	278	1,55	2,85	25,3	2,44	254	3,03	1063		
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio 50kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			89,9	133,1	90,0	74,5	84,4	142,6	109,2	86,3	247,6	96,3	308,9	140,9	259,1	180,7	187,7	63,5	151,3	151,9	
% Adecuación Mujeres			111,3	143,2	112,5	109,5	84,4	142,6	52,6	86,3	247,6	144,4	370,7	140,9	259,1	180,7	187,7	63,5	151,3	151,9	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.
código 210108
** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.



APORTE NUTRICIONAL
GASTROCLISIS

Código: GPR-AN-06
Versión: 01
Fecha de vigencia:

MENÚ 19

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Carbs(g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac. Fóli. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche		5/200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	0	360
Quesos		0/30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Huevo crudo		0/50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Chorizo		0/31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***		0/30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha		0/25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.		0/34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Allun		0/120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado		0/61g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carné cerdo		1/100g	142	21,4	5,7	0	0	17	0,8	52	211	1,84	1	0,99	0,27	4,9	0,53	5	0,63	2	
Carné Res		0/100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pollo sin hueso y piel		1/86g	114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20	
Arroz		0/80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Maizena		0/24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo		0/25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta		0/65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Avepa		0/56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan		3/22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0	
Papa		4/83g	360	7,6	0,4	83,6	8	32	4,4	28	186	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0	
Plátano		0/66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca		0/62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa		0 variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta		3 variable	162	3	1,2	40,2	9,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,19	0,18	3	0,3	63	0	231	
Azúcar y Posines		5/25g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0	
Panela		0/25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas		2/100g	60	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,08	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas		5/5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2335	94,4	71,2	344,9	21,1	1437	12,3	1283	1729	9,06	279	2,46	2,89	25,1	2,53	255	1,01	1065	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio 50kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			89,8	133,0	89,0	74,5	84,4	143,7	94,6	85,5	247,0	75,5	310,0	223,6	262,7	179,3	194,6	63,8	42,1	152,1	
% Adecuación Mujeres			111,2	143,0	111,3	109,5	84,4	143,7	45,6	85,5	247,0	113,3	372,0	223,6	262,7	179,3	194,6	63,8	42,1	152,1	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2016, código 210106

** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3603 de 2016.

MENÚ 20

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Znc(mg)	Mt C.(mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac. Fó. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A.(UI)	
Leche	5/200cc		610	34	33	47	0	1200	0	485	850	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360	
Quesos	0/30g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Huevo crudo	0/50g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
chorizo	0/31g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0/30g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0/25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0/34g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ajón	0/120g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0/81g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	0/100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1/100g		145	21,5	6,5	0	0	6	2,7	63	215	4,33	0	0,08	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0	
Pollo sin hueso y piel	1/85g		114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20	
Aroz	0/85g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Maizena	0/24g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0/25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0/65g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepas	0/56g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan	3/22g		177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0	
Papa	4/83g		360	7,6	0,4	63,6	8	32	4,4	28	188	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0	
Plátano	0/66g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0/82g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0/variable		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	3/variable		182	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	53	0	231	
Azúcar y Postres	5/26g		500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0	
Paneta	0/26g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2/100g		50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas	5/5cc		220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2338	94,5	72	344,9	21,1	1426	14,2	1294	1733	11,55	278	1,55	2,85	25,3	2,44	254	3,63	1063	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			89,9	133,1	90,0	74,5	84,4	142,6	109,2	86,3	247,6	96,3	308,9	140,9	259,1	180,7	187,7	63,5	151,3	151,9	
% Adecuación Mujeres			111,3	143,2	112,5	109,5	84,4	142,6	52,6	86,3	247,6	144,4	370,7	140,9	259,1	180,7	187,7	63,5	151,3	151,9	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.
 ** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-05
	GASTROCLISIS		Versión: 01
MENÚ	21	Fecha de vigencia:	

ALIMENTO	Nº perc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fóf. (mg)	Vit B12	Vit A (UI)	
Leche	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1.45	20	0.4	1.8	1	0	0	0	360	
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela **	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Saichicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Alvin	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.53	2	
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1	80g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.81	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20	
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepá	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	35.4	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	4	63g	360	7.6	0.4	83.6	8	32	4.4	28	188	1.08	44	0.36	0.08	5.6	1.16	36	0	0	
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	3	variable	162	3	1.2	40.2	8.4	66	1.5	9	75	0.33	165	0.18	0.18	3	0.3	63	0	231	
Azúcar y Postres	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2335	94.4	71.2	344.9	21.1	1437	12.3	1283	1729	9.06	279	2.46	2.89	25.1	2.53	255	1.01	1065	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65ka.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
Mujeres Promedio 60ka.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
% Adecuación Hombres			89.8	133.0	89.0	74.5	84.4	143.7	94.6	86.5	247.0	75.5	310.0	223.6	262.7	179.3	194.6	63.8	42.1	152.1	
% Adecuación Mujeres			111.2	143.0	111.3	109.5	84.4	143.7	45.6	86.5	247.0	113.3	372.0	223.6	262.7	179.3	194.6	63.8	42.1	152.1	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2016.
 código 210108
 ** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3603 de 2016.



MENU 22

APORTE NUTRICIONAL
GASTROCLISIS

Código: GPR-AN-06
Versión: 01
Fecha de vigencia:

ALIMENTO	N° porcc.	Porción	Kcalías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos(g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Znc(mg)	Vit. C. (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. B3 (mg)	Vit. B6 (mg)	Ac. Fól. (mcg)	Vit. B12 (mg)	Vit. A (UI)		
Leche	5/200cc		610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	0	360	
Quesos	0/30g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Huevo crudo	0/50g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Chorizo	0/31g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0/30g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0/25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0/34g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ajón	0/120g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0/181g		112	15,9	4,4	0	0	54	0,2	28	228	0,33	2	0,16	0,06	6,6	0,5	9	3,05	68		
Carné cerdo	0/100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carné Res	1/100g		145	21,5	6,5	0	0	6	2,7	63	215	4,33	0	0,08	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0	0	
Pello sin hueso y piel	0/85g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arroz	0/80g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Maízma	0/24g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0/25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0/65g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepá	0/56g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan	3/22g		177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0	0	
Papa	4/83g		360	7,6	0,4	83,6	6	32	4,4	28	188	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0	0	
Plátano	0/65g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0/62g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0 variable		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	3 variable		162	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	0	
Azúcar y Postres	5/26g		500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	1,3	0	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	
Panela	0/26g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2/100g		50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	0	
Grasas	5/5cc		220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2336	91,7	72,5	344,9	21,1	1470	13,4	1257	1793	9,97	277	1,63	2,72	25,6	2,61	253	6,33	1111		
Requerimientos																						
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700		
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700		
% Adecuación Hombres			89,8	129,2	90,6	74,5	84,4	147,0	103,1	83,8	256,1	83,1	307,8	148,2	247,3	182,9	200,8	63,3	263,8	158,7		
% Adecuación Mujeres			111,2	138,9	113,3	109,5	84,4	147,0	49,6	83,8	256,1	124,6	369,3	148,2	247,3	182,9	200,8	63,3	263,8	158,7		

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.
código 210108

*** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

1015

APORTE NUTRICIONAL
GASTROCLISIS

MENÚ 23

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteína(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fó. (mg)	Vit B12 (mg)	Vit A (UI)		
Leche	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	0	360	
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Cherizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Maniaca***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mondelela	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachitón C.	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Alub	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	181g	0	0	0	0	0	17	0,8	52	211	1,84	1	0,99	0,27	4,9	0,53	5	0,63	2	0	
Carne cerdo	1	100g	142	21,4	5,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pello sin hueso y piel	1	99g	114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20	0	
Arroz	0	190g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	165g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Avepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan	3	32g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	35,4	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0	231	
Papa	4	83g	360	7,6	0,4	83,6	8	32	4,4	28	189	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0	0	
Piñano	0	166g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	3	variable	162	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	0	0	
Azucar y Postres	5	26g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	26g	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,8	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	0	
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2335	94,4	71,2	344,9	21,1	1437	12,3	1283	1739	9,06	279	2,48	2,89	25,1	2,53	255	1,01	1065	0	
Requerimientos																						
Hombres Promedio			2600	71	60	483	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	0	
Mujeres Promedio			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	0	
% Adecuación			89,8	133,0	89,0	74,5	84,4	143,7	94,6	85,5	247,0	75,5	310,0	223,6	262,7	179,3	194,6	63,8	42,1	152,1	0	
% Adecuación			111,2	143,0	111,3	109,5	84,4	143,7	46,6	85,5	247,0	113,3	372,0	223,6	262,7	179,3	194,6	63,8	42,1	152,1	0	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.
código 210108
** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

APORTE NUTRICIONAL
GASTROCLISIS

MENU 24

ALIMENTO	Nº porción	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Ni(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	VR C. (mg)	VR B1 (mg)	VR B2 (mg)	VR B3 (mg)	VR B6 (mg)	Ac. Fol. (mcg)	VR B12	VR A. (UI)	
Leche	5/200cc	0	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	0	360
Quesos	0/30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Huevo crudo	0/50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0/31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Moradela ***	0/30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0/25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0/34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Albin	0/120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	1/81g	112	112	16,9	4,4	0	0	54	0,2	28	228	0,33	2	0,16	0,05	6,5	0,5	9	3,05	68	
Carne cerdo	1/100g	142	142	21,4	5,7	0	0	17	0,6	52	211	1,84	1	0,99	0,27	4,9	0,53	5	0,63	2	
Carne Res	0/100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pollo sin hueso y piel	0/86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arroz	0/90g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mazena	0/24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de tripo	0/25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0/65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Avena	0/56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan	3/22g	177	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	44	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0	
Papa	4/83g	360	360	7,6	0,4	83,6	8	32	4,4	28	188	1,08	44	0,38	0,08	5,6	1,16	36	0	0	
Plátano	0/66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0/62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0 variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	3 variable	162	162	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	
Azúcar y Postres	5/26g	500	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0	
Panella	0/26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras-Hortalizas	2/100g	50	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas	5/6cc	220	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total		2333	2333	91,6	71,7	344,9	21,1	1481	11,5	1246	1769	7,48	278	2,54	2,76	25,4	2,7	254	3,71	1113	
Requerimientos																					
Hombres Promedio	63kg.		2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio	50kg.		2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación			89,7	129,0	89,6	74,5	84,4	148,1	88,5	83,1	255,6	62,3	308,9	230,9	250,9	181,4	207,7	63,5	154,6	159,0	
% Adecuación			111,1	138,8	112,0	109,5	84,4	148,1	42,6	83,1	255,6	93,5	370,7	230,9	250,9	181,4	207,7	63,5	154,6	159,0	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.
 código 210-108
 ** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

1017



MENU 25

APORTE NUTRICIONAL

GASTROCLISIS

Código: GPR-AN-06

Versión: 01

Fecha de vigencia:

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C.(mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac.Fol. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche	5/200cc		610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,6	1	0	0	0	360	
Quesos	0/30g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Huevo crudo	0/50g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Chorizo	0/31g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Moradela ***	0/30g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0/25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0/34g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Albin	0/120g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0/81g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	0/100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1/100g		145	21,5	6,5	0	6	2,7	63	215	4,33	0	0,08	0,23	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0	
Pollo sin hueso y piel	1/85g		114	19,7	3,9	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20	
Arroz	0/80g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mazena	0/24g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0/25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0/65g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepá	0/56g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan	3/22g		177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0	
Piapa	4/63g		360	7,6	0,4	83,6	8	32	4,4	28	188	1,06	44	0,36	0,06	5,6	1,16	36	0	0	
Piñano	0/66g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0/62g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0/variable		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	3/variable		162	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	
Azúcar y Postres	5/26g		500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	1,3	0	0	0,05	0	0	0	0	0	0	
Paneta	0/26g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2/100g		60	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,69	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas	5/6cc		220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2338	94,5	72	344,9	21,1	1426	14,2	1294	1733	11,55	276	1,55	2,85	25,3	2,44	254	3,63	1063	
Requerimientos																					
Hombres Promedio	65kg.		2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio	60kg.		2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			89,9	133,1	90,0	74,5	84,4	142,6	109,2	86,3	247,6	96,3	308,9	140,9	259,1	180,7	187,7	63,5	151,3	151,9	
% Adecuación Mujeres			111,3	143,2	112,5	109,5	84,4	142,6	52,6	96,3	247,6	144,4	370,7	140,9	259,1	180,7	187,7	63,5	151,3	151,9	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2016, código 210108

** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.



APORTE NUTRICIONAL
GASTROCLISIS

ALIMENTO	Nº porción	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fol. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)		
Leche	5/200cc	0	810	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	0	360	
Quesos	0/30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
huevo crudo	0/50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
chorizo	0/31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0/30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0/25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0/34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0/120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0/81g	0	0	0	0	0	0	17	0,8	52	211	1,84	1	0,99	0,27	4,9	0,53	5	0,63	2	0	
Carnes ceras	1/100g	142	21,4	5,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carnes Res	0/100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1/86g	114	19,7	3,8	0	0	0	10	1	65	166	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20	0	
Arroz	0/80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Maizena	0/24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0/25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0/65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ayapa	0/56g	0	0	0	0	0	0	72	2,1	364	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0	0	
Pen	3/22g	177	5,4	2,4	0,4	83,8	8	32	4,4	26	188	1,08	44	0,36	0,08	5,5	1,16	36	0	0	0	
Papa	4/83g	360	7,6	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pilano	0/86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0/62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0 variable	0	0	0	0	0	0	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	0	231	
Fruta	3 variable	162	3	1,2	0	40,2	8,4	0	0	0,5	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	
Azúcar y Postres	5/25g	500	0,5	0	0	129	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Paneta	0/26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2/100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	0	
Grasas	5/5cc	220	0	24	2	0	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total		2535	94,4	71,2	344,9	21,1	1437	12,3	1283	1729	9,06	279	2,46	2,89	25,1	2,53	255	1,01	1065			
Requerimientos																						
Hombres Promedio		2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700		
Mujeres Promedio		2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700		
% Adecuación																						
Hombres		89,8	133,0	89,0	74,5	84,4	143,7	94,6	85,5	247,0	75,5	310,0	223,6	262,7	179,3	194,5	63,8	42,1	152,1			
Mujeres		111,2	143,0	111,3	109,5	84,4	143,7	45,6	85,5	247,0	113,3	372,0	223,6	262,7	179,3	194,5	63,8	42,1	152,1			

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.
código 210108
** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3603 de 2016.

APORTE NUTRICIONAL
GASTROCLISIS

LOGO
MENU 27

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías/kcal	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zn(mg)	Vit C (mg)	VR B1 (mg)	VR B2 (mg)	VR B3 (mg)	VR B6 (mg)	Ac Fó. (mcg)	VR B12 (mcg)	VR A (UI)		
Leche	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,6	1	0	0	0	0	360	
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Huevo cruso	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Montaña ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichén C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Aitún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carnes	1	100g	145	21,5	6,5	0	0	6	2,7	63	215	4,33	0	0,08	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20	0	
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arapa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan	3	12g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0	0	
Papa	4	13g	360	7,6	0,4	83,6	8	32	4,4	28	188	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,15	36	0	0	0	
Frijano	0	16g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	162g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	3	variable	162	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	0	
Azúcar y Postres	5	26g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,8	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	0	
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2538	94,5	72	344,9	21,1	1426	14,2	1294	1733	11,55	276	1,55	2,85	25,3	2,44	254	3,63	1063	0	
Requerimientos																						
Hombres Promedio			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	0	
Mujeres Promedio			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	0	
% Adecuación Hombres			89,9	133,1	90,0	74,5	84,4	142,6	109,2	86,3	247,6	96,3	308,9	140,9	259,1	180,7	187,7	63,5	151,3	151,9	0	
% Adecuación Mujeres			111,3	143,2	112,5	109,5	84,4	142,6	52,6	86,3	247,6	144,4	370,7	140,9	259,1	180,7	187,7	63,5	151,3	151,9	0	

* lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2016, código 210108
** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3903 de 2016.



MENÚ 28

APORTE NUTRICIONAL
GASTROCLISIS

Código: GPR-AN-06
Versión: 01
Fecha de vigencia:

ALIMENTO	Nº porción	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Niac(mg)	P(mg)	Znc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fóa (mg)	Vit B12	Vit A (UI)
Leche	5 200cc	0	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360
Quesos	0 30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Huevo crudo	0 50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Chorizo	0 31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela **	0 30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0 25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0 34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Añon	0 120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0 81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1 100g	142	21,4	5,7	0	0	0	17	0,8	52	211	1,64	1	0,09	0,27	4,9	0,53	5	0,63	2
Carne Res	0 100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1 86g	114	19,7	3,9	0	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20
Ayroz	0 80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0 24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0 25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0 65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ayapa	0 56g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0	231
Pan	3 22g	260	7,6	0,4	83,6	8	32	32	4,4	28	188	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0
Papa	4 83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pilillano	0 66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0 62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0 variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3 variable	162	3	1,2	40,2	8,4	86	1,5	9	75	0,33	165	0	0,18	0,18	3	0,3	63	0	0
Azúcar y Postres	5 26g	500	0,5	0	129	0	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0
Panela	0 25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2 100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5 50cc	220	0	24	2	0	0	0	0	140	0	0,05	0	2,46	2,89	25,1	2,53	255	1,01	1065
Total		2335	94,4	71,2	344,9	21,1	1437	12,3	1283	1729	9,96	279								
Requerimientos Hombres Promedio 65kg.		2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90		1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 50kg.		2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75		1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres		89,8	133,0	89,0	74,5	84,4	143,7	94,6	85,5	247,0	75,5	310,0		223,6	262,7	179,3	194,6	63,8	42,1	152,1
% Adecuación Mujeres		111,2	145,0	111,3	109,5	84,4	143,7	45,6	85,5	247,0	113,3	372,0		223,6	262,7	179,3	194,6	63,8	42,1	152,1

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA. Escuela de Nutrición y Dietética. Medellín 2016.
código 210108
** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

1021



MENÚ 29

APORTE NUTRICIONAL
GASTROCLISIS

Código: GPR-AN-06

Versión: 01

Fecha de vigencia:

ALIMENTO	N° porción	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Cnos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac. Fól. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche	5	200cc	810	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360	
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Almón	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	1	81g	112	16,9	4,4	0	0	54	0,2	28	228	0,33	2	0,16	0,06	6,6	0,5	9	3,05	68	
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1	100g	145	21,5	6,5	0	0	6	2,7	63	215	4,33	0	0,08	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0	
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Aroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mazena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Avena	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan	3	22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0	
Papa	4	83g	360	7,5	0,4	63,5	8	32	4,4	28	188	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0	
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	3	variable	162	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	
Azúcar y Postres	5	25g	500	0,5	0	126	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2336	91,7	72,5	344,9	21,1	1470	13,4	1237	1793	9,97	277	1,63	2,72	25,6	2,61	253	6,33	1111	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			89,8	129,2	90,6	74,5	84,4	147,0	103,1	83,8	256,1	83,1	307,8	148,2	247,3	182,9	200,6	63,3	263,8	158,7	
% Adecuación Mujeres			111,2	136,9	113,3	109,5	84,4	147,0	49,6	83,8	256,1	124,6	369,3	148,2	247,3	182,9	200,8	63,3	263,8	158,7	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2016, código 210108

** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.



MENÚ 30

APORTE NUTRICIONAL
GASTROCLISIS

Código: GPR-AN-06
Versión: 01
Fecha de vigencia:

ALIMENTO	Nº porción	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos(g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C(mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fóli (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche	5 200cc		610	34	33	47	0	1200	0	495	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360	
Quesos	0 30g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Huevo crudo	0 50g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Chorizo	0 31g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Miudadela ***	0 30g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0 25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0 34g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Añon	0 120g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0 81g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	1 100g		142	21,4	5,7	0	0	17	0,8	52	211	1,84	1	0,99	0,27	4,9	0,53	5	0,63	2	
Carnes Res	0 100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1 96g		114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20	
Arroz	0 80g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mizena	0 24g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0 25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0 65g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Atrapa	0 56g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan	3 12g		177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0	
Papa	4 63g		360	7,6	0,4	83,6	8	32	4,4	28	188	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0	
Piñano	0 66g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0 62g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0 variable		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	3 variable		162	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	
Azúcar y Postres	5 26g		500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0	
Panella	0 26g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2 100g		50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas	5 5cc		220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2335	94,4	71,2	344,9	21,1	1437	12,3	1263	1729	9,06	279	2,46	2,89	25,1	2,53	255	1,01	1055	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			89,6	133,0	89,0	74,5	84,4	143,7	94,6	95,5	247,0	75,5	310,0	223,6	262,7	179,3	194,6	63,8	42,1	152,1	
% Adecuación Mujeres			111,2	143,0	111,3	109,5	84,4	143,7	45,6	85,5	247,0	113,3	372,0	223,6	262,7	179,3	194,6	63,8	42,1	152,1	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018, código 210108
 ** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3603 de 2016.

Código: GPR-AN-06

Versión: 01

Fecha de vigencia:

APORTE NUTRICIONAL

DIETA ASTRINGENTE (BAJA EN FIBRA)

MENÚ

1

ALIMENTO	N° perc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fóf. (mg)	Vit B12	Vit A (UI)	
Leche	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101	
huevo crudo	1	50g	76	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96	
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela **	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sesichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Alun	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	1	81g	112	16,9	4,4	0	0	54	0,2	29	228	0,33	2	0,16	0,06	6,6	0,5	9	3,05	68	
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1	100g	145	21,5	6,5	0	0	6	2,7	63	215	4,33	0	0,08	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0	
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arroz	2	80g	208	3,8	0,4	45,8	0,4	4	0,4	0	60	0,68	0	0,04	0,04	0,6	0,08	4	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepá	1	56g	104	2,1	0,3	22,5	0	2	0,5	0	18	0	0	0,02	0,01	0,1	0	0	0	0	
Pan	2	22g	118	3,6	1,6	21,8	1	48	1,4	236	42	0,28	0	0,2	0,14	1,8	0,02	42	0,02	0	
Papa	3	83g	270	5,7	0,3	62,7	6	24	3,3	21	141	0,81	33	0,27	0,06	4,2	0,87	27	0	0	
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	1	62g	91	0,5	1	22	0	17	0,3	0	22	0	19	0,02	0,02	0,3	0	0	0	1	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	3,5	variable	189	3,5	1,4	46,9	9,8	77	1,75	10,5	87,5	0,385	192,5	0,21	0,21	3,5	0,35	73,5	0	269,5	
Azúcar y Postres	3	25g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0	
Paneta	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas	3	5cc	132	0	14,4	1,2	0	0	0	84	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			1877	73,5	41,6	312,8	20,4	504	13,75	771,5	1090,5	9,135	292,5	1,17	1,31	23,9	2,51	265,5	6,88	987,5	
Requerimientos																					
Hombres Promedio			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			72,2	103,5	52,0	67,6	81,6	50,4	105,8	81,4	155,8	76,1	325,0	106,4	119,1	170,7	193,1	66,4	286,7	141,1	
% Adecuación Mujeres			89,4	111,4	65,0	99,3	81,6	50,4	50,9	51,4	155,8	114,2	390,0	106,4	119,1	170,7	193,1	66,4	286,7	141,1	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.
 código 210108
 ** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3603 de 2016.



MENÚ

2

APORTE NUTRICIONAL

DIETA ASTRINGENTE (BAJA EN FIBRA)

Código: GPR-AN-05

Versión: 01

Fecha de vigencia:

ALIMENTO	Nº porcc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fdl (mg)	Vit B12 (mg)	Vit A (UI)		
Leche	0.200cc		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Quesos	1.30g		83	6.5	5.7	1.5	0	207	0.2	116	114	0.26	0	0.01	0.12	0	0	4	0.06	101		
Huevo crudo	1.50g		75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	69	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96		
Chonizo	0.31g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Montaña ***	0.30g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0.25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichén C.	0.34g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Añón	0.120g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0.81g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carnes	1.100g		142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.59	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2		
Carnes Res	0.100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1.96g		114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20		
Arroz	2.80g		208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	0.06	4	0	0		
Mizuna	0.24g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0.25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0.65g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arveja	1.56g		104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	16	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	0	
Pan	2.22g		118	3.6	1.6	21.8	1	49	1.4	236	42	0.28	0	0.2	0.14	1.8	0.02	42	0.02	0	0	
Papa	3.63g		270	5.7	0.3	62.7	6	24	3.3	21	141	0.81	33	0.27	0.06	4.2	0.87	27	0	0	0	
Pilano	1.66g		90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36	0	
Yuca	0.62g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0 variable		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	3.5 variable		189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5	0	
Azúcar y Postres	3.26g		300	0.3	0	77.4	0	0	0.3	0	0	0.78	0	0.03	0	0	0	0	0	0	0	
Panella	0.26g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2.100g		50	2.6	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	0	
Grasas	3.5cc		132	0	14.4	1.2	0	0	0	84	0	0.03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			1875	76.4	39.5	314.8	21.9	457	12.65	800.5	1024.5	8.315	285.5	2.03	1.48	23.4	2.93	262.5	1.56	976.5		
Requerimientos																						
Hombres Promedio			2600	71	80	463	26	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700		
Mujeres Promedio			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700		
% Adecuación Hombres			72.1	107.6	49.4	68.0	87.6	45.7	97.3	53.4	146.4	69.3	317.2	184.5	134.5	167.1	202.3	70.6	65.0	139.5		
% Adecuación Mujeres			89.3	115.8	61.7	99.9	87.6	45.7	46.9	53.4	146.4	103.9	380.7	184.5	134.5	167.1	202.3	70.6	65.0	139.5		

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018, código 210108

** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

ALIMENTO	Nº porción	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Nia(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C.(mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fóf. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (U.I)		
Leche	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101		
Huevo crudo	1	50g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,28	0,1	0,07	24	0,5	96		
Chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Saichicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Alun	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	1	181g	112	16,9	4,4	0	0	54	0,2	28	228	0,33	2	0,16	0,06	6,6	0,5	9	3,05	68		
Carne cordo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1	100g	145	21,5	6,5	0	0	6	2,7	63	215	4,33	0	0,09	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0		
Pollo sin hueso y piel	0	85g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arroz	2	80g	208	3,8	0,4	45,8	0,4	4	0,4	0	60	0,68	0	0,04	0,04	0,6	0,08	4	0	0	0	
Mizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Avepa	2	55g	208	4,2	0,6	45	0	4	1	0	36	0	0	0,04	0,02	0,2	0	0	0	0	0	
Pan	2	22g	118	3,5	1,6	21,8	1	48	1,4	236	42	0,28	0	0,2	0,14	1,8	0,02	42	0,02	0	0	
Papa	2	83g	180	3,8	0,2	41,8	4	16	2,2	14	94	0,54	22	0,18	0,04	2,8	0,58	18	0	0	0	
Platano	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	1	62g	91	0,5	1	22	0	17	0,3	0	22	0	0	0,02	0,02	0,3	0	0	0	0	1	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	3,5	variable	189	3,5	1,4	46,9	9,8	77	1,75	10,5	87,5	0,385	192,5	0,21	0,21	3,5	0,35	73,5	0	269,5	0	
Azucar y Postres	3	25g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0
Panella	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	0	
Grasas	3	5cc	132	0	14,4	1,2	0	0	0	84	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			1891	73,7	41,8	314,4	18,4	498	13,15	784,5	1061,5	8,865	281,5	1,1	1,3	22,6	2,22	256,5	6,98	987,5		
Requerimientos																						
Hombres Promedio			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700		
Mujeres Promedio			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700		
% Adecuación																						
Hombres			72,7	103,8	52,3	67,9	73,6	49,8	101,2	51,0	151,6	73,9	312,8	100,0	118,2	161,4	170,8	64,1	286,7	141,1		
Mujeres			90,0	111,7	65,3	99,8	73,6	49,8	48,7	51,0	151,6	110,8	375,3	100,0	118,2	161,4	170,8	64,1	286,7	141,1		

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.
código 210108
** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3903 de 2016.



MENU

4

APORTE NUTRICIONAL

DIETA ASTRINGENTE (BAJA EN FIBRA)

Código: GPR-AN-06

Versión: 01

Fecha de vigencia:

ALIMENTO	Nº porcc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chcos (g)	Fibra	Calc(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C.(mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac.Fol. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	1	30g	83	6.5	5.7	1.5	0	207	0.2	116	114	0.28	0	0.01	0.12	0	0	4	0.06	101	
Huevo crudo	1	50g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96	
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2	
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20	
Arroz	2	80g	206	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	85g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepá	1	56g	104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	
Pan	2	22g	118	3.6	1.6	21.6	1	48	1.4	236	42	0.28	0	0.2	0.14	1.8	0.02	42	0.02	0	
Papa	4	83g	360	7.6	0.4	83.6	8	32	4.4	28	188	1.08	44	0.36	0.08	5.6	1.16	36	0	0	
Piñano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	3.5	variable	189	3.5	1.4	48.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5	
Azúcar y Postres	3	25g	300	0.3	0	77.4	0	0	0.3	0	0	0.78	0	0.03	0	0	0	0	0	0	
Paneta	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Vendadoras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.19	78	0	452	
Grasas	3	5cc	132	0	14.4	1.2	0	0	0	84	0	0.03	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			1875	77.6	39.4	311.7	22.4	462	13.45	804.5	1051.5	8.495	286.5	2.07	1.48	24.5	2.72	276.5	1.56	940.5	
Requerimientos																					
Hombres Promedio			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
Mujeres Promedio			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
% Adecuación			72.1	109.3	49.3	67.3	89.6	46.2	103.5	53.6	150.2	70.8	318.3	188.2	134.5	175.0	209.2	69.1	65.0	134.4	
Hombres																					
Mujeres			89.3	117.6	61.6	99.0	89.6	46.2	49.8	53.6	150.2	106.2	382.0	188.2	134.5	175.0	209.2	69.1	65.0	134.4	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.
 código 210108
 ** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

1027

APORTE NUTRICIONAL

DIETA ASTRINGENTE (BAJA EN FIBRA)



MENU 5

ALIMENTO	Nº porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos.(g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fóf. (mcg)	Vit B12 (mg)	Vit A (UI)		
Leche	0.200cc		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Quesos	1.30g		83	6.5	5.7	1.5	0	207	0.2	116	114	0.28	0	0.01	0.12	0	0	4	0.06	101		
Huevo crudo	1.50g		75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96		
Chorizo	0.31g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0.30g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0.25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0.34g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ajón	0.120g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0.61g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carnio cordero	0.100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carnio Res	1.100g		145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1.86g		114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20	0	
Arroz	2.80g		208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0	0	
Maizena	0.24g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0.25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	1.65g		92	3.1	0.5	18.4	1.1	5	0.9	1	36	0.34	0	0.13	0.07	1.1	0.03	46	0	0	0	
Arepa	1.56g		104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	0	
Pen	2.22g		118	3.6	1.6	21.8	1	48	1.4	236	42	0.28	0	0.2	0.14	1.8	0.02	42	0.02	0	0	
Papa	2.83g		180	3.6	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0	0	
Plátano	1.66g		90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36	0	
Yuca	0.62g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0 variable		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	3.5 variable		189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.395	182.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5	0	
Azúcar y Postres	3.25g		300	0.3	0	77.4	0	0	0.3	0	0	0.78	0	0.03	0	0	0	0	0	0	0	
Panela	0.25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2.100g		50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	0	
Grasas	3.5cc		132	0	14.4	1.2	0	0	0	84	0	0.03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			1880	77.7	40.7	312.3	21	443	14.35	805.5	1016.5	10.875	273.5	1.16	1.49	23.3	2.28	318.5	4.18	974.5	0	
Requerimientos																						
Hombres Promedio 65kg			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	0	
Mujeres Promedio 60kg			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	0	
% Adecuación Hombres			72.3	109.4	50.9	67.5	84.0	44.3	110.4	53.7	145.2	90.6	303.9	105.5	135.5	166.4	175.4	79.6	174.2	139.2	0	
% Adecuación Mujeres			89.5	117.7	63.6	99.1	84.0	44.3	53.1	53.7	145.2	135.9	364.7	105.5	135.5	166.4	175.4	79.6	174.2	139.2	0	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018, código 210108
 ** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

ALIMENTO	Nº por.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fóf. (mg)	Vit B12	Vit A (UI)		
Leche	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Quesos	1	30g	83	6.5	5.7	1.5	0	207	0.2	116	114	0.28	0	0.01	0.12	0	0	4	0.06	101		
Huevo crudo	1	50g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96		
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela **	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Alun	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.06	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20	0	
Arroz	2	80g	208	3.6	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	1	85g	92	3.1	0.5	18.4	1.1	5	0.9	1	35	0.34	0	0.13	0.07	1.1	0.03	46	0	0	0	
Ayopa	1	56g	104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	0	
Pan	2	22g	118	3.6	1.6	21.8	1	48	1.4	236	42	0.28	0	0.2	0.14	1.8	0.02	42	0.02	0	0	
Papa	3	83g	270	5.7	0.3	62.7	6	24	3.3	21	141	0.81	33	0.27	0.06	4.2	0.87	27	0	0	0	
Pistano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.365	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5	0	
Azúcar y Postres	3	26g	300	0.3	0	77.4	0	0	0.3	0	0	0.78	0	0.03	0	0	0	0	0	0	0	
Piñella	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	0	
Grasas	3	5cc	132	0	14.4	1.2	0	0	0	64	0	0.03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			1880	78.9	40.6	309.2	21.5	448	15.15	809.5	1043.5	11.055	274.5	1.2	1.49	24.4	2.37	312.5	4.18	938.5	0	
Requerimientos																						
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	0	
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	0	
% Adecuación Hombres			72.3	111.1	50.8	66.8	86.0	44.8	116.5	54.0	149.1	92.1	305.0	109.1	135.5	174.3	182.3	76.1	174.2	134.1	0	
% Adecuación Mujeres			89.5	119.5	63.4	99.2	86.0	44.8	56.1	54.0	149.1	138.2	366.0	109.1	135.5	174.3	182.3	76.1	174.2	134.1	0	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.
código 210108
** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

1029.

ALIMENTO	Nº porcc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chicos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fóf. (mg)	Vit B12 (mg)	Vit A (U.I)		
Leche	0 200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Quesos	1 30g	83	6,5	5,7	1,5	0	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101		
Huevo crudo	1 50g	75	6,3	5	0,6	0	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96		
chorizo	0 31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Montadela ***	0 30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0 25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0 34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Alin	0 120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0 81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	0 100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1 100g	145	21,5	6,5	0	0	0	6	2,7	63	215	4,33	0	0,08	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1 85g	114	19,7	3,9	0	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20	0	
Arroz	2 80g	208	3,6	0,4	45,8	0,4	0	4	0,4	0	60	0,68	0	0,04	0,04	0,6	0,08	4	0	0	0	
Maizena	0 24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0 25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0 65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Avepa	1 85g	104	2,1	0,3	22,5	0	0	2	0,5	0	18	0	0	0,02	0,01	0,1	0	0	0	0	0	
Pan	2 22g	118	3,6	1,6	21,8	1	48	1,4	2,36	42	0,28	0	0	0,2	0,14	1,8	0,02	42	0,02	0	0	
Papa	3 83g	270	5,7	0,3	62,7	6	24	3,3	21	141	0,81	33	0,27	0,27	0,06	4,2	0,87	27	0	0	0	
Plátano	0 65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	1 62g	91	0,5	1	22	0	17	0,3	0	22	0	19	0,02	0,02	0,02	0,3	0	0	0	0	1	
Leguminosa	0 variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	3,5 variable	189	3,5	1,4	46,9	9,8	77	1,75	10,5	87,5	0,385	192,5	0,21	0,21	0,21	3,5	0,35	73,5	0	289,5	0	
Azúcar y Postres	3 25g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0
Panela	0 25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2 100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	0	0	
Grasas	3 5cc	132	0	14,4	1,2	0	0	0	0	84	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total		1879	76,3	41,1	312,8	20,4	460	14,55	808,5	1030,5	10,715	293,5	1,09	1,44	23,6	2,34	266,5	4,18	939,5			
Requerimientos																						
Hombres Promedio 65kg.		2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90		1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700		
Mujeres Promedio 60kg.		2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75		1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700		
% Adecuación Hombres		72,3	107,5	51,4	67,6	81,6	46,0	111,9	53,9	147,2	89,3	326,1		99,1	130,9	168,6	180,0	66,6	174,2	134,2		
% Adecuación Mujeres		89,5	115,6	64,2	99,3	81,6	46,0	53,9	53,9	147,2	133,9	391,3		99,1	130,9	168,6	180,0	66,6	174,2	134,2		

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2016.
código 210108
** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.



MENÚ 8

APORTE NUTRICIONAL
DIETA ASTRINGENTE (BAJA EN FIBRA)

Código: GPR-AN-06
Versión: 01
Fecha de vigencia:

ALIMENTO	Nº por.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac. Fó. (mg)	Vit B12 (µg)	Vit A (UI)		
Leche	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101		
huevo crudo	1	50g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96		
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	1	181g	112	16,9	4,4	0	0	54	0,2	28	228	0,33	2	0,16	0,06	6,6	0,5	9	3,05	68		
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1	100g	145	21,5	6,5	0	0	6	2,7	63	215	4,33	0	0,08	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0		
Pollo sin hueso y piel	0	85g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Aroz	2	180g	208	3,8	0,4	45,8	0,4	4	0,4	0	60	0,68	0	0,04	0,04	0,6	0,08	4	0	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepa	1	155g	104	2,1	0,3	22,5	0	2	0,5	0	18	0	0	0,02	0,01	0,1	0	0	0	0	0	
Pan	2	220g	118	3,6	1,6	21,8	1	48	1,4	236	42	0,28	0	0,2	0,14	1,8	0,02	42	0,02	0	0	
Papa	3	183g	270	5,7	0,3	62,7	6	24	3,3	21	141	0,81	33	0,27	0,06	4,2	0,87	27	0	0	0	
Plátano	1	166g	90	0,7	0,2	24	1,5	3	0,3	3	20	0,09	10	0,05	0,02	0,3	0,2	15	0	36	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	3,5	variable	199	3,5	1,4	46,9	9,8	77	1,75	10,5	87,5	0,385	192,5	0,21	0,21	3,5	0,35	73,5	0	289,5	0	
Azúcar y Postres	3	25g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	
Paneta	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	0	
Grasas	3	50cc	132	0	14,4	1,2	0	0	0	84	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			1876	73,7	40,8	314,8	21,9	490	13,75	774,5	1098,5	9,225	263,5	1,2	1,31	23,9	2,71	280,5	6,88	1022,5	0	
Requerimientos																						
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	0	
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	0	
% Adecuación Hombres			72,2	103,8	51,0	68,0	87,6	49,0	105,8	51,6	155,5	76,9	315,0	109,1	119,1	170,7	208,5	70,1	286,7	146,1	0	
% Adecuación Mujeres			89,3	111,7	63,8	99,9	87,6	49,0	50,9	51,6	155,5	115,3	378,0	109,1	119,1	170,7	208,5	70,1	286,7	146,1	0	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.
código 210108
** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.



MENU **9**

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fóf. (mg)	Vit E12 (mg)	Vit A (UI)	
Leche	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101	
Huevo crudo	1	50g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96	
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Alúrn	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21,4	5,7	0	0	17	0,8	52	211	1,84	1	0,99	0,27	4,9	0,53	5	0,83	2	
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	80g	114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20	
Arroz	2	80g	208	3,8	0,4	45,8	0,4	4	0,4	0	60	0,68	0	0,04	0,04	0,6	0,08	4	0	0	
Miizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepá	1	56g	104	2,1	0,3	22,5	0	2	0,5	0	18	0	0	0,02	0,01	0,1	0	0	0	0	0
Pan	2	22g	118	3,6	1,6	21,8	1	48	1,4	236	42	0,28	0	0,2	0,14	1,8	0,02	42	0,02	0	
Papa	1	83g	90	1,9	0,1	20,9	2	6	1,1	7	47	0,27	11	0,09	0,02	1,4	0,29	9	0	0	
Plátano	2	66g	180	1,4	0,4	48	3	6	0,6	6	40	0,18	20	0,1	0,04	0,6	0,4	30	0	72	
Yuca	1	162g	91	0,5	1	22	0	17	0,3	0	22	0	19	0,02	0,02	0,3	0	0	0	1	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	4,5	variable	243	4,5	1,8	60,3	12,6	99	2,25	13,5	112,5	0,485	247,5	0,27	0,27	4,5	0,45	94,5	0	348,5	
Azúcar y Postres	3	25g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0
Panela	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas	3	5cc	132	0	14,4	1,2	0	0	0	84	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			1930	74,8	40,9	332,4	22,2	483	11,55	792,5	997,5	7,975	347,5	1,98	1,54	22,2	2,35	300,5	1,56	1090,5	
Requerimientos																					
Hombres Promedio			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			74,2	108,4	51,1	71,8	88,8	48,3	88,8	52,8	142,5	66,5	386,1	180,0	140,0	158,6	180,8	75,1	65,0	155,8	
% Adecuación Mujeres			91,9	113,3	63,9	105,5	88,8	48,3	42,8	52,8	142,5	99,7	463,3	180,0	140,0	158,6	180,8	75,1	65,0	155,8	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.
código 210108
** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AM-05
	DIETA ASTRINGENTE (BAJA EN FIBRA)		Versión: 01
MENÚ	10		Fecha de vigencia:

ALIMENTO	N° por.	Porción	Calorías(kcal)	Proteína(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fóf (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)		
Leche	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Quesos	1	30g	83	6.5	5.7	1.5	0	207	0.2	116	114	0.28	0	0.01	0.12	0	0	4	0.06	101		
Huevo cruto	1	50g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96		
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Saichicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Abuj	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	1	181g	112	16.9	4.4	0	0	54	0.2	28	228	0.33	2	0.16	0.06	6.6	0.5	9	3.55	68		
Carne cerro	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.09	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0	0	
Pollo sin hueso y piel	0	85g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Aroz	2	180g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Hierba de tigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	1	165g	92	3.1	0.5	18.4	1.1	5	0.9	1	35	0.34	0	0.13	0.07	1.1	0.03	46	0	0	0	
Avepa	1	150g	104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	0	
Pan	2	22g	118	3.6	1.6	21.8	1	48	1.4	236	42	0.28	0	0.2	0.14	1.8	0.02	42	0.02	0	0	
Papa	1	183g	90	1.9	0.1	20.9	2	8	1.1	7	47	0.27	11	0.09	0.02	1.4	0.29	9	0	0	0	
Plátano	1	166g	90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	289.5	0	
Azucar y Postres	3	26g	300	0.3	0	77.4	0	0	0.3	0	0	0.78	0	0.03	0	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	0	
Grasas	3	50cc	132	0	14.4	1.2	0	0	0	84	0	0.03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			1788	73	41.1	291.4	19	479	12.45	761.5	1029.5	9.025	261.5	1.15	1.34	22.2	2.16	308.5	6.88	1022.5	0	
Requerimientos																						
Hombres Promedio			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	0	
Mujeres Promedio			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	0	
% Adecuación			68.8	102.8	51.4	62.9	76.0	47.9	95.8	50.8	147.1	75.2	290.6	104.5	121.8	158.6	166.2	77.1	286.7	146.1	146.1	
Hombres																						
Mujeres																						

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.
código 210108

** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

APORTE NUTRICIONAL
DIETA ASTRINGENTE (BAJA EN FIBRA)

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Cia(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C.(mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac.Fol. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)		
Leche	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,08	101		
Huevo crudo	1	50g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96		
Carroz	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela **	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ahuj	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	1	100g	142	21,4	5,7	0	0	17	0,8	52	211	1,84	1	0,99	0,27	4,9	0,53	5	0,63	2		
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1	85g	114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20		
Aroz	2	80g	208	3,8	0,4	45,6	0,4	4	0,4	0	60	0,68	0	0,04	0,04	0,6	0,08	4	0	0		
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	1	65g	92	3,1	0,5	18,4	1,1	5	0,9	1	35	0,34	0	0,13	0,07	1,1	0,03	46	0	0		
Ayapa	1	56g	104	2,1	0,3	22,5	0	2	0,5	0	18	0	0	0,02	0,01	0,1	0	0	0	0	0	
Pan	2	22g	118	3,6	1,6	21,8	1	48	1,4	236	42	0,28	0	0,2	0,14	1,8	0,02	42	0,02	0		
Papa	2	63g	180	3,8	0,2	41,8	4	16	2,2	14	94	0,54	22	0,18	0,04	2,8	0,58	18	0	0		
Plátano	1	66g	90	0,7	0,2	24	1,5	3	0,3	3	20	0,09	10	0,05	0,02	0,3	0,2	15	0	36		
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	3,5	variable	189	3,5	1,4	46,9	9,8	77	1,75	10,5	87,5	0,385	192,5	0,21	0,21	3,5	0,35	73,5	0	269,5		
Azúcar y Postres	3	25g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452		
Grasas	3	5cc	132	0	14,4	1,2	0	0	0	84	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			1677	77,6	39,9	312,3	21	454	12,45	794,5	1012,5	8,385	274,5	2,07	1,53	23,1	2,37	319,5	1,56	976,5		
Requerimientos																						
Hombres Promedio			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700		
Mujeres Promedio			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700		
% Adecuación																						
Hombres			72,2	109,3	49,9	67,5	84,0	45,4	95,8	53,0	144,5	89,9	305,0	188,2	139,1	165,0	182,3	79,9	65,0	136,5		
Mujeres			89,4	117,6	62,3	99,1	84,0	45,4	46,1	53,0	144,5	104,8	366,0	188,2	139,1	165,0	182,3	79,9	65,0	136,5		

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2016.
código 210108
** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

APORTE NUTRICIONAL
DIETA ASTRINGENTE (BAJA EN FIBRA)

ALIMENTO	N° perc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Ches (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fóf. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Oueos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101	
Huevo crudo	1	50g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96	
cherizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Saldicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Añón	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carné cerdo	1	100g	142	21,4	5,7	0	0	17	0,8	52	211	1,84	1	0,99	0,27	4,9	0,53	5	0,63	2	
Carné Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	188	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20	
Aroz	2	80g	208	3,8	0,4	45,8	0,4	4	0,4	0	60	0,68	0	0,04	0,04	0,6	0,08	4	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trijo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	1	65g	92	3,1	0,5	18,4	1,1	5	0,9	1	35	0,34	0	0,13	0,07	1,1	0,03	46	0	0	
Avepa	1	55g	104	2,1	0,3	22,5	0	2	0,5	0	18	0	0	0,02	0,01	0,1	0	0	0	0	
Pan	2	22g	118	3,6	1,6	21,8	1	48	1,4	236	42	0,28	0	0,2	0,14	1,8	0,02	42	0,02	0	
Papa	2	83g	180	3,8	0,2	41,8	4	16	2,2	14	94	0,54	22	0,18	0,04	2,8	0,58	18	0	0	
Plátano	1	66g	90	0,7	0,2	24	1,5	3	0,3	3	20	0,09	10	0,06	0,02	0,3	0,2	15	0	36	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	3,5	variable	189	3,5	1,4	46,9	9,8	77	1,75	10,5	87,5	0,385	192,5	0,21	0,21	3,5	0,35	73,5	0	289,5	
Azúcar y Postres	3	25g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0	
Panola	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas	3	50cc	132	0	14,4	1,2	0	0	0	84	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			1877	77,6	39,9	312,3	21	454	12,45	794,5	1012,5	8,385	274,5	2,07	1,53	23,1	2,37	319,5	1,56	976,5	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio 50kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			72,2	109,3	49,9	67,5	84,0	45,4	95,8	53,0	144,6	69,9	305,0	189,2	139,1	165,0	182,3	79,9	95,0	139,5	
% Adecuación Mujeres			89,4	117,6	62,3	99,1	84,0	45,4	46,1	53,0	144,6	104,8	366,0	189,2	139,1	165,0	182,3	79,9	95,0	139,5	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.
código 210108
** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06
	DIETA ASTRINGENTE (BAJA EN FIBRA)		Versión: 01
MENÚ	13	Fecha de vigencia:	

ALIMENTO	N° por.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fóf. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)		
Leche	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Quesos	1	30g	83	6.5	5.7	1.5	0	207	0.2	116	114	0.28	0	0.01	0.12	0	0	4	0.06	101		
Huevo crudo	1	50g	75	6.3	5	0.8	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96		
Chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela **	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1	85g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20	0	
Aroz	2	80g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepá	1	55g	104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	0	
Pan	2	22g	118	3.6	1.6	21.8	1	48	1.4	236	42	0.28	0	0.2	0.14	1.8	0.02	42	0.02	0	0	
Papa	3	83g	270	5.7	0.3	62.7	6	24	3.3	21	141	0.81	33	0.27	0.06	4.2	0.87	27	0	0	0	
Pilano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	3.5	variable	169	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5	0	
Azúcar y Postres	3	25g	300	0.3	0	77.4	0	0	0.3	0	0	0.78	0	0.03	0	0	0	0	0	0	0	
Pancita	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	0	
Grasas	3	50cc	132	0	14.4	1.2	0	0	0	84	0	0.03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			1879	78.4	40.4	309.9	21.1	447	15.45	809.5	1035.5	10.995	274.5	1.27	1.54	24.8	2.35	305.5	4.18	938.5	0	
Requerimientos																						
Hombres Promedio			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	0	
Mujeres Promedio			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	0	
% Adecuación Hombres			72.3	110.4	50.5	66.9	84.4	44.7	118.8	54.0	147.9	90.8	305.0	115.5	140.0	177.1	180.8	76.4	174.2	134.1	0	
% Adecuación Mujeres			89.5	118.8	63.1	98.4	84.4	44.7	57.2	54.0	147.9	136.2	365.0	115.5	140.0	177.1	180.8	76.4	174.2	134.1	0	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.
código 210108

** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resoucción 3803 de 2016.

ALIMENTO	Nº porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Znc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fóf (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche		0.200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos		1.30g	63	6.5	5.7	1.5	0	207	0.2	116	114	0.28	0	0.01	0.12	0	0	4	0.06	101	
Huevo crudo		1.50g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96	
chorizo		0.31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***		0.30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachicha		0.25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.		0.34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Alun		0.120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado		0.81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo		0.100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res		1.100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0	
Pollo sin hueso y piel		1.85g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20	
Aroz		2.80g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.88	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0	
Maizena		0.24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo		0.25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta		1.65g	92	3.1	0.5	18.4	1.1	5	0.9	1	35	0.34	0	0.13	0.07	1.1	0.03	46	0	0	
Arepa		1.55g	104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	
Pan		2.22g	118	3.6	1.6	21.8	1	48	1.4	236	42	0.28	0	0.2	0.14	1.8	0.02	42	0.02	0	
Papa		1.83g	90	1.9	0.1	20.9	2	8	1.1	7	47	0.27	11	0.09	0.02	1.4	0.29	9	0	0	
Plátano		1.65g	90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36	
Yuca		1.62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1	
Leguminosa		0 variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta		3.5 variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	289.5	
Azúcar y Postres		3.25g	300	0.3	0	77.4	0	0	0.3	0	0	0.78	0	0.03	0	0	0	0	0	0	
Panela		0.25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas		2.100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.08	46	0.1	0.16	1.8	0.18	78	0	452	
Grass		3.5cc	132	0	14.4	1.2	0	0	0	84	0	0.03	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			1881	76.3	41.6	313.4	19	452	13.55	796.5	991.5	10.005	261.5	1.09	1.49	22.2	1.99	309.5	4.18	975.5	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
Mujeres Promedio 50kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
% Adecuación Hombres			72.3	107.5	52.0	67.7	76.0	45.2	104.2	53.2	141.6	88.4	312.8	99.1	135.5	158.6	153.1	77.4	174.2	139.4	
% Adecuación Mujeres			89.6	115.6	65.0	99.5	76.0	45.2	50.2	53.2	141.6	132.6	375.3	99.1	135.5	158.6	153.1	77.4	174.2	139.4	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018, código 210108

** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06
	DIETA ASTRINGENTE (BAJA EN FIBRA)		Versión: 01 Fecha de vigencia:
MENU	15		

ALIMENTO	Nº perc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit. C. (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac. Fó. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit. A. (UI)		
Leche	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101		
Huevo crudo	1	50g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96		
Chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	1	81g	112	16,9	4,4	0	0	54	0,2	28	228	0,33	2	0,16	0,06	6,6	0,5	9	3,05	68		
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1	100g	145	21,5	6,5	0	0	6	2,7	63	215	4,33	0	0,08	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0		
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Aroz	2	80g	208	3,8	0,4	45,8	0,4	4	0,4	0	60	0,68	0	0,04	0,04	0,6	0,08	4	0	0	0	
Mazana	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepá	1	56g	104	2,1	0,3	22,5	0	2	0,5	0	18	0	0	0,02	0,01	0,1	0	0	0	0	0	
Pan	2	22g	118	3,6	1,6	21,8	1	48	1,4	236	42	0,28	0	0,2	0,14	1,8	0,02	42	0,02	0	0	
Papa	2	83g	160	3,8	0,2	41,8	4	16	2,2	14	94	0,54	22	0,18	0,04	2,8	0,58	18	0	0	0	
Plátano	1	66g	90	0,7	0,2	24	1,5	3	0,3	3	20	0,09	10	0,05	0,02	0,3	0,2	15	0	0	36	
Yuca	1	62g	91	0,5	1	22	0	17	0,3	0	22	0	19	0,02	0,02	0,3	0	0	0	0	1	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	3,5	variable	189	3,5	1,4	46,9	9,8	77	1,75	10,5	87,5	0,385	192,5	0,21	0,21	3,5	0,35	73,5	0	269,5	0	
Azúcar y Postres	3	26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	0	
Grasas	3	50cc	132	0	14,4	1,2	0	0	0	84	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			1877	72,3	41,7	315,9	19,9	469	12,05	767,5	1063,5	8,955	291,5	1,13	1,31	22,8	2,42	271,5	6,68	1023,5	0	
Requerimientos																						
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	0	
Mujeres Promedio 50kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	0	
% Adecuación Hombres			72,2	101,8	52,1	68,2	79,6	49,9	99,6	51,2	151,9	74,6	323,9	102,7	119,1	162,9	186,2	67,9	286,7	146,2	0	
% Adecuación Mujeres			89,4	109,5	65,2	100,3	79,6	49,9	46,0	51,2	151,9	111,9	388,7	102,7	119,1	162,9	186,2	67,9	286,7	146,2	0	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.

** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06
	DIETA ASTRINGENTE (BAJA EN FIBRA)		Versión: 01 Fecha de vigencia:
MENU	16		

ALIMENTO	Nº por.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fóf. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)		
Leche		0 200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Quesos		1 30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101		
Huevo crudo		1 50g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96		
Cherizo		0 31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***		0 30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha		0 25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.		0 34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Atún		0 120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado		0 81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo		1 100g	142	21,4	5,7	0	0	17	0,8	52	211	1,84	1	0,98	0,27	4,9	0,53	5	0,63	2		
Carne Res		0 100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pollo sin hueso y piel		1 86g	114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20		
Aroz		2 80g	208	3,8	0,4	45,8	0,4	4	0,4	0	60	0,68	0	0,04	0,04	0,6	0,08	4	0	0		
Maizena		0 24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo		0 25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta		0 65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepa		1 56g	104	2,1	0,3	22,5	0	2	0,5	0	18	0	0	0,02	0,01	0,1	0	0	0	0	0	
Pan		2 22g	118	3,6	1,6	21,8	1	48	1,4	236	42	0,28	0	0,2	0,14	1,8	0,02	42	0,02	0		
Papa		3 63g	270	5,7	0,3	62,7	6	24	3,3	21	141	0,81	33	0,27	0,06	4,2	0,87	27	0	0		
Plátano		0 66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca		1 62g	91	0,5	1	22	0	17	0,3	0	22	0	19	0,02	0,02	0,3	0	0	0	1	0	
Leguminosa		0 variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta		3,5 variable	189	3,5	1,4	46,9	9,8	77	1,75	10,5	87,5	0,385	192,5	0,21	0,21	3,5	0,35	73,5	0	269,5	0	
Azúcar y Postres		3 26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	
Panela		0 26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas		2 100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	0	
Grasas		3 5cc	132	0	14,4	1,2	0	0	0	84	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			1876	76,2	40,3	312,8	20,4	471	12,65	797,5	1026,5	8,225	294,5	2	1,48	23,4	2,43	267,5	1,56	941,5	0	
Requerimientos																						
Hombres Promedio			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	0	
Mujeres Promedio			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	0	
% Adecuación																						
Hombres			72,2	107,3	50,4	67,6	81,6	47,1	97,3	53,2	146,6	68,6	327,2	181,8	134,5	167,1	186,9	66,9	65,0	134,5	0	
Mujeres			89,3	115,5	63,0	99,3	81,6	47,1	46,9	53,2	146,6	102,8	392,7	181,8	134,5	167,1	186,9	66,9	65,0	134,5	0	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.
código 210108

** Recomendaciones de Ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3603 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06
	DIETA ASTRINGENTE (BAJA EN FIBRA)		Versión: 01
MENÚ	17		Fecha de vigencia:

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fóf. (mcp)	Vit B12	Vit A (UI)		
Leche	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101		
Huevo crudo	1	50g	75	6,3	5	0,8	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96		
Cherizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Moriadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	1	81g	112	16,9	4,4	0	0	54	0,2	28	228	0,33	2	0,16	0,06	6,6	0,5	9	3,05	68		
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1	100g	145	21,5	6,5	0	0	6	2,7	63	215	4,33	0	0,08	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0		
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Aroz	2	80g	208	3,8	0,4	45,8	0,4	4	0,4	0	60	0,68	0	0,04	0,04	0,6	0,08	4	0	0	0	
Mizana	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Avepa	2	56g	208	4,2	0,8	45	0	4	1	0	36	0	0	0,04	0,02	0,2	0	0	0	0	0	
Pan	2	22g	118	3,6	1,6	21,8	1	48	1,4	236	42	0,28	0	0,2	0,14	1,8	0,02	42	0,02	0	0	
Papa	3	83g	270	5,7	0,3	62,7	6	24	3,3	21	141	0,81	33	0,27	0,06	4,2	0,87	27	0	0	0	
Palano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	3,5	variable	189	3,5	1,4	46,9	9,8	77	1,75	10,5	87,5	0,385	192,5	0,21	0,21	3,5	0,35	73,5	0	289,5	0	
Azucar y Postres	3	26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	
Paneta	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,8	10,4	3,2	40	2	150	74	0,88	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	0	
Grasas	3	50cc	132	0	14,4	1,2	0	0	0	84	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			1890	75,1	40,9	313,3	20,4	489	13,98	771,5	1086,5	9,135	273,5	1,17	1,3	23,7	2,51	285,5	6,88	986,5		
Requerimientos																						
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700		
Mujeres Promedio 50kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700		
% Adecuación Hombres			72,7	105,8	51,1	67,7	81,5	48,9	107,3	51,4	155,2	76,1	303,9	106,4	118,2	169,3	193,1	66,4	286,7	140,9		
% Adecuación Mujeres			90,0	113,8	63,9	99,5	81,6	48,9	51,7	51,4	155,2	114,2	364,7	106,4	118,2	169,3	193,1	66,4	286,7	140,9		

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.
 código 210108

** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06
	DIETA ASTRINGENTE (BAJA EN FIBRA)		Versión: 01
MENU	18		Fecha de vigencia:

ALIMENTO	N° porción	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mpl)	Na(mpl)	P(mg)	Zn(mpl)	Vit. C (mg)	VR B1 (mg)	VR B2 (mg)	VR B3 (mg)	VR B6 (mg)	Ac. Fó. (mcg)	Vit B12 (mcg)	VR A (UI)		
Leche	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Quesos	1	130g	83	6.5	5.7	1.5	0	207	0.2	116	114	0.28	0	0.01	0.12	0	0	4	0.06	101		
huevo crudo	1	150g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96		
chertizo	0	0.31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0	0.30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0	0.25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	0.34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Atún	0	0.120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	0.81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Came cerdo	0	0.100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Came Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1	185g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20	0	
Arroz	2	160g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0	0	
Maizena	0	0.24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de tripe	1	125g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0	0	
Pasta	0	0.65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepá	1	150g	104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	0	
Pan	2	222g	118	3.6	1.6	21.8	1	48	1.4	236	42	0.28	0	0.2	0.14	1.8	0.02	42	0.02	0	0	
Papa	1	183g	90	1.9	0.1	20.9	2	8	1.1	7	47	0.27	11	0.09	0.02	1.4	0.29	9	0	0	0	
Palano	1	166g	90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36	0	
Yuca	0	0.62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0.5	variable	88	6.2	0.75	15.05	5.15	33.5	2.1	5	111.5	0.775	2.5	0.16	0.095	1.15	0.12	94.5	0.096	19.5	0	
Fruta	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.36	73.5	0	289.5	0	
Azúcar y Postres	3	25g	300	0.3	0	77.4	0	0	0.3	0	0	0.78	0	0.03	0	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	0.26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	0	
Grasas	3	50cc	132	0	14.4	1.2	0	0	0	84	0	0.03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			1878	81.5	41.15	307.15	23.75	467.5	15.65	803.5	1073	11.22	265	1.3	1.615	23.45	2.09	397	4.275	994	0	
Requerimientos																						
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	0	
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	6	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	0	
% Adecuación Hombres			72.2	114.9	51.4	66.3	95.0	46.8	120.4	53.6	153.3	93.5	284.4	118.2	146.8	167.5	160.8	99.3	178.1	142.0	0	
% Adecuación Mujeres			89.4	123.5	64.3	97.5	95.0	46.8	58.0	53.6	153.3	140.3	353.3	118.2	146.8	167.5	160.8	99.3	178.1	142.0	0	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018, código 210108

** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.



MENU 19

APORTE NUTRICIONAL
DIETA ASTRINGENTE (BAJA EN FIBRA)

Código: GPR-AN-06
Versión: 01
Fecha de vigencia:

ALIMENTO	Nº porción	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Mt C.(mg)	VRB1 (mg)	VR B2 (mg)	VR B3 (mg)	VR B6 (mg)	Ac Fól. (mcg)	VR B12 (mcg)	Mt A.(U)	
Leche	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	1	130g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101	
Huevo crudo	1	150g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96	
Chorizo	0	0,31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0	0,30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salsicha	0	0,25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	0,34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Atún	0	0,120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	0,81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	1	100g	142	21,4	5,7	0	0	17	0,8	52	211	1,84	1	0,99	0,27	4,9	0,53	5	0,63	2	
Carne Res	0	0,100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1	185g	114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,06	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20	
Aroz	2	180g	208	3,6	0,4	45,8	0,4	4	0,4	0	60	0,68	0	0,04	0,04	0,6	0,08	4	0	0	
Maizena	0	0,24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	0,25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	1	165g	32	3,1	0,5	18,4	1,1	5	0,9	1	35	0,34	0	0,13	0,07	1,1	0,03	46	0	0	
Arepá	1	155g	104	2,1	0,3	22,5	0	2	0,5	0	18	0	0	0,02	0,01	0,1	0	0	0	0	
Pan	2	222g	118	3,6	1,6	21,6	1	48	1,4	236	42	0,28	0	0,2	0,14	1,8	0,02	42	0,02	0	
Papa	1	183g	90	1,9	0,1	20,9	2	8	1,1	7	47	0,27	11	0,09	0,02	1,4	0,29	9	0	0	
Plátano	2	166g	180	1,4	0,4	48	3	6	0,6	6	40	0,18	20	0,1	0,04	0,6	0,4	30	0	72	
Yuca	0	0,62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	3,5	variable	189	3,5	1,4	46,9	9,8	77	1,75	10,5	87,5	0,365	192,5	0,21	0,21	3,5	0,35	73,5	0	269,5	
Azúcar y Postres	3	25g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0	
Panola	0	0,25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	1100g	50	2,6	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas	3	5cc	132	0	14,4	1,2	0	0	0	84	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			1877	76,4	40	315,4	20,5	449	11,65	780,5	985,5	8,205	273,5	2,03	1,53	22	2,28	325,5	1,56	1012,5	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 55kg.			2800	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio 50kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			72,2	107,6	50,0	66,1	82,0	44,9	89,6	52,7	140,8	68,4	303,9	184,5	139,1	157,1	175,4	81,4	65,0	144,6	
% Adecuación Mujeres			89,4	115,8	62,5	100,1	82,0	44,9	43,1	52,7	140,8	102,6	364,7	184,5	139,1	157,1	175,4	81,4	65,0	144,6	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018, código 210108

** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

1042

ALIMENTO	Nº porcc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C.(mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fol. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche	0.200cc		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	1.30g		83	6.5	5.7	1.5	0	207	0.2	116	114	0.28	0	0.01	0.12	0	0	4	0.06	101	
huevo crudo	1.80g		75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96	
chorizo	0.31g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0.30g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0.25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0.34g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Atún	0.120g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0.81g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	0.100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne res	1.100g		145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0	
Pollo sin hueso y piel	1.86g		114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20	
Aroz	2.80g		208	3.6	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0	
Maizena	0.24g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0.25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0.65g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepas	1.56g		104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	
Pen	2.22g		118	3.6	1.6	21.8	1	46	1.4	236	42	0.28	0	0.2	0.14	1.8	0.02	42	0.02	0	
Papa	4.83g		360	7.6	0.4	83.6	8	32	4.4	28	188	1.08	44	0.36	0.08	5.6	1.16	36	0	0	
Plátano	0.66g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0.62g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0 variable		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	3.5 variable		189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5	
Azúcar y Postres	3.26g		300	0.3	0	77.4	0	0	0.3	0	0	0.78	0	0.03	0	0	0	0	0	0	
Panela	0.26g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2.100g		50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	
Grasas	3.6cc		132	0	14.4	1.2	0	0	0	84	0	0.03	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			1878	77.7	40.2	311.7	22.4	451	15.35	815.5	1055.5	10.985	285.6	1.16	1.44	24.7	2.63	275.5	4.18	938.5	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
Mujeres Promedio 50kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
% Adecuación Hombres			72.2	109.4	50.3	67.3	89.6	45.1	118.1	54.4	160.8	91.5	317.2	105.5	130.9	176.4	202.3	68.9	174.2	134.1	
% Adecuación Mujeres			89.4	117.7	62.8	95.0	89.6	45.1	96.9	54.4	150.8	137.3	380.7	105.5	130.9	176.4	202.3	68.9	174.2	134.1	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018, código 210108

** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

 MENÚ	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06
	DIETA ASTRINGENTE (BAJA EN FIBRA)		Versión: 01
21			Fecha de vigencia:

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteína(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Ns(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fol. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche		0 200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos		1 30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101	
huevo crudo		1 50g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96	
chorizo		0 31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***		0 30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachicha		0 25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.		0 34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ajón		0 120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado		0 81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo		1 100g	142	21,4	5,7	0	0	17	0,8	52	211	1,84	1	0,99	0,27	4,9	0,53	5	0,63	2	
Carne Res		0 100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel		1 86g	114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20	
Arroz		2 80g	208	3,8	0,4	45,8	0,4	4	0,4	0	60	0,68	0	0,04	0,04	0,6	0,08	4	0	0	
Mazena		0 24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo		0 25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta		0 65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa		1 65g	104	2,1	0,3	22,5	0	2	0,5	0	18	0	0	0,02	0,01	0,1	0	0	0	0	0
Pan		2 22g	118	3,6	1,6	21,8	1	48	1,4	236	42	0,28	0	0,2	0,14	1,8	0,02	42	0,02	0	
Papa		4 83g	360	7,6	0,4	83,6	8	32	4,4	28	188	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0	
Plátano		0 66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca		0 62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Lepuminosa		0 variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta		3,5 variable	189	3,5	1,4	46,9	9,8	77	1,75	10,5	87,5	0,365	192,5	0,21	0,21	3,5	0,35	73,5	0	269,5	
Azucar y Postres		3 25g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0
Panela		0 25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas		2 100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas		3 5cc	132	0	14,4	1,2	0	0	0	84	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			1875	77,6	39,4	311,7	22,4	462	13,45	804,5	1051,5	8,495	286,5	2,07	1,48	24,5	2,72	276,5	1,56	940,5	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			72,1	109,3	49,3	67,3	89,6	46,2	103,5	53,6	150,2	70,8	318,3	188,2	134,5	175,0	209,2	68,1	65,0	134,4	
% Adecuación Mujeres			89,3	117,6	61,6	89,0	89,6	46,2	49,8	53,6	150,2	106,2	362,0	188,2	134,5	175,0	209,2	69,1	65,0	134,4	

Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.
 código 2101008

** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3903 de 2016.

ALIMENTO	Nº por.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit. C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac. Fol. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)		
Leche	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101		
Huevo crudo	1	50g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,35	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96		
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Moriadela **	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	1	81g	112	16,9	4,4	0	0	54	0,2	28	228	0,33	2	0,16	0,06	6,6	0,5	9	3,05	68		
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1	100g	145	21,5	6,5	0	0	6	2,7	63	215	4,33	0	0,08	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0		
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Aroz	2	80g	208	3,8	0,4	45,8	0,4	4	0,4	0	60	0,68	0	0,04	0,04	0,9	0,08	4	0	0	0	
Miizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepa	1	56g	104	2,1	0,3	22,5	0	2	0,5	0	18	0	0	0,02	0,01	0,1	0	0	0	0	0	
Pan	2	22g	118	3,6	1,6	21,6	1	48	1,4	236	42	0,28	0	0,2	0,14	1,8	0,02	42	0,02	0	0	
Papa	3	85g	270	5,7	0,3	62,7	6	24	3,3	21	141	0,81	33	0,27	0,06	4,2	0,87	27	0	0	0	
Plátano	1	66g	90	0,7	0,2	24	1,5	3	0,3	3	20	0,99	10	0,05	0,02	0,3	0,2	15	0	36	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	3,5	variable	189	3,5	1,4	46,9	9,8	77	1,75	10,5	87,5	0,385	192,5	0,21	0,21	3,5	0,35	73,5	0	289,5	0	
Azúcar y Postres	3	26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	0	
Grasas	3	5cc	132	0	14,4	1,2	0	0	0	84	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			1876	73,7	40,8	314,8	21,9	490	13,75	774,5	1088,5	9,225	293,5	1,2	1,31	23,9	2,71	280,5	6,88	1022,5		
Requerimientos																						
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700		
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700		
% Adecuación Hombres			72,2	103,8	51,0	66,0	87,6	49,0	105,8	51,6	155,5	76,9	315,0	109,1	119,1	170,7	208,5	70,1	286,7	146,1		
% Adecuación Mujeres			89,3	111,7	63,8	99,9	87,6	49,0	50,9	51,6	155,5	115,3	378,0	109,1	119,1	170,7	208,5	70,1	286,7	146,1		

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.
código 210108
** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3903 de 2016.

1045

	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06
	DIETA ASTRINGENTE (BAJA EN FIBRA)		Versión: 01
MENU	23		Fecha de vigencia:

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zn(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fóf (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche		0 200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos		1 30g	63	6.5	5.7	1.5	0	207	0.2	116	114	0.28	0	0.01	0.12	0	0	4	0.06	101	
Huevo crudo		1 50g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96	
chorizo		0 31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***		0 30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachicha		0 25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.		0 34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Alm		0 120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado		0 81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo		1 100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2	
Carne Res		0 100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel		1 86g	114	18.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20	
Aroz		2 80g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.66	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0	
Maizena		0 24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo		0 25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta		0 65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Avena		1 56g	104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	0
Pan		2 22g	118	3.6	1.6	21.8	1	48	1.4	236	42	0.28	0	0.2	0.14	1.8	0.02	42	0.02	0	
Papa		3 83g	270	5.7	0.3	62.7	6	24	3.3	21	141	0.81	33	0.27	0.06	4.2	0.87	27	0	0	
Plátano		1 66g	90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36	
Yuca		0 62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa		0 variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta		3.5 variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5	
Azúcar y Postres		3 26g	300	0.3	0	77.4	0	0	0.3	0	0	0.78	0	0.03	0	0	0	0	0	0	0
Panela		0 26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas		2 100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	
Grasas		3 5cc	132	0	14.4	1.2	0	0	0	84	0	0.03	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			4875	76.4	39.5	314.8	21.9	457	12.65	800.5	1024.5	8.315	286.5	2.03	1.48	23.4	2.63	282.5	1.56	976.5	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2000	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
% Adecuación Hombres			72.1	107.6	49.4	68.0	87.6	45.7	97.3	53.4	146.4	69.3	317.2	184.5	134.5	167.1	202.3	70.6	65.0	139.5	
% Adecuación Mujeres			89.3	115.8	61.7	99.9	87.6	45.7	46.9	53.4	146.4	103.9	300.7	184.5	134.5	167.1	202.3	70.6	65.0	139.5	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.

** Recomendaciones de Ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.



MENÚ

24

ALIMENTO	Nº por.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B5 (mg)	Ac Fól (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	1	30g	83	6.3	5.7	1.5	0	207	0.2	116	114	0.28	0	0.01	0.12	0	0	4	0.06	101	
huevo crudo	1	50g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96	
chorrozo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Alfón	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	1	181g	112	16.9	4.4	0	0	54	0.2	28	228	0.33	2	0.16	0.06	6.6	0.5	9	3.05	68	
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.3	0.53	5	0.63	2	
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	2	80g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	1	65g	92	3.1	0.5	18.4	1.1	5	0.9	1	35	0.34	0	0.13	0.07	1.1	0.03	46	0	0	
Ampa	1	56g	104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	
Pan	2	22g	118	3.6	1.6	21.8	1	49	1.4	236	42	0.28	0	0.2	0.14	1.8	0.02	42	0.02	0	
Papa	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Platano	2	66g	180	1.4	0.4	48	3	6	0.6	6	40	0.18	20	0.1	0.04	0.6	0.4	30	0	72	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0.5 variable		89	6.2	0.75	15.05	5.15	33.5	2.1	5	111.6	0.775	2.5	0.16	0.095	1.15	0.12	84.5	0.095	19.5	
Fruta	3.5 variable		189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.395	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	289.5	
Azúcar y Postres	3	25g	300	0.3	0	77.4	0	0	0.3	0	0	0.78	0	0.03	0	0	0	0	0	0	
Paneta	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	
Grasas	3	5cc	132	0	14.4	1.2	0	0	0	84	0	0.03	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			1874	77.9	41.15	309.55	23.65	518.5	11.85	751.5	1110	7.13	264	2.18	1.475	22.05	2.28	410	4.355	1060	
Requerimientos																					
Hombres Promedio			2500	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
Mujeres Promedio			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
% Adecuación Hombres			72.1	109.7	51.4	66.9	94.6	51.9	91.2	50.1	156.6	59.4	293.3	198.2	134.1	157.5	175.4	102.5	181.5	154.3	
% Adecuación Mujeres			89.2	118.0	64.3	96.3	94.6	51.9	43.9	50.1	156.6	89.1	352.0	198.2	134.1	157.5	175.4	102.5	181.5	154.3	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2016.
código 210108
** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

1047



MENÚ 25

APORTE NUTRICIONAL

DIETA ASTRINGENTE (BAJA EN FIBRA)

Código: GPR-AN-06

Versión: 01

Fecha de vigencia:

ALIMENTO	Nº porción	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zn(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac. Fól. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)		
Leche	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Quesos	1	30g	83	6.5	5.7	1.5	0	207	0.2	116	114	0.28	0	0.01	0.12	0	0	4	0.06	101		
Huevo crudo	1	50g	75	6.3	5	0.8	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	86		
Chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Montadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salsicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.55	20	0	
Aroz	2	80g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	1	65g	92	3.1	0.5	18.4	1.1	5	0.9	1	35	0.34	0	0.13	0.07	1.1	0.03	46	0	0	0	
Arepá	1	56g	104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	0	
Pan	2	22g	118	3.6	1.6	21.8	1	48	1.4	236	42	0.28	0	0.2	0.14	1.8	0.02	42	0.02	0	0	
Papa	1	83g	90	1.9	0.1	20.9	2	8	1.1	7	47	0.27	11	0.08	0.02	1.4	0.29	9	0	0	0	
Plátano	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	1	62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	0	1	
Leguminosa	0.5	variable	89	6.2	0.75	15.05	5.15	33.5	2.1	5	111.5	0.775	2.5	0.16	0.085	1.15	0.12	94.5	0.095	19.5	0	
Fruta	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	289.5	0	
Zucar y Postres	3	26g	300	0.3	0	77.4	0	0	0.3	0	0	0.78	0	0.03	0	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	0	
Grasas	3	5cc	132	0	14.4	1.2	0	0	0	84	0	0.03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			1880	81.8	42.15	304.45	22.65	482.5	15.35	800.5	1083	11.29	274	1.2	1.565	23.05	1.91	389	4.275	959	0	
Requerimientos																						
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	0	
Mujeres Promedio 50kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	0	
% Adecuación Hombres			73.3	115.2	52.7	65.8	90.6	48.3	119.1	53.4	154.7	94.1	304.4	109.1	142.3	164.6	146.9	97.3	178.1	137.0	0	
% Adecuación Mujeres			89.5	123.9	65.9	96.7	90.6	48.3	66.9	53.4	154.7	141.1	365.3	109.1	142.3	164.6	146.9	97.3	178.1	137.0	0	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018, código 210108

** Recomendaciones de Ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.



MENÚ 26

APORTE NUTRICIONAL

DIETA ASTRINGENTE (BAJA EN FIBRA)

Código: GPR-AN-06

Versión: 01

Fecha de vigencia:

ALIMENTO	N° perc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Caj(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fól. (mcg)	Vit B12 (µg)	Vit A (U/I)		
Leche	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101		
Huevo crudo	1	50g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96		
Chentzo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	1	100g	142	21,4	5,7	0	0	17	0,8	52	211	1,84	1	0,98	0,27	4,9	0,53	5	0,83	2		
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1	85g	114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20		
Aroz	2	80g	208	3,8	0,4	45,8	0,4	4	0,4	0	60	0,68	0	0,04	0,04	0,6	0,08	4	0	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	1	65g	92	3,1	0,5	18,4	1,1	5	0,9	1	35	0,34	0	0,13	0,07	1,1	0,03	46	0	0	0	
Arepá	1	95g	104	2,1	0,3	22,5	0	2	0,5	0	18	0	0	0,02	0,01	0,1	0	0	0	0	0	
Pan	2	22g	118	3,6	1,6	21,8	1	48	1,4	236	42	0,26	0	0,2	0,14	1,8	0,02	42	0,02	0	0	
Piñón	2	83g	180	3,8	0,2	41,8	4	16	2,2	14	94	0,54	22	0,18	0,04	2,8	0,58	18	0	0	0	
Plátano	1	65g	90	0,7	0,2	24	1,5	3	0,3	3	20	0,09	10	0,05	0,02	0,3	0,2	15	0	36	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	3,5	variable	189	3,5	1,4	46,9	9,8	77	1,79	10,5	87,5	0,385	192,5	0,21	0,21	3,5	0,35	73,5	0	289,5	0	
Azúcar y Postres	3	25g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	
Plátano	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,16	78	0	452	0	
Grasas	3	5cc	132	0	14,4	1,2	0	0	0	84	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			1877	77,6	39,9	312,3	21	454	12,45	794,5	1012,5	8,385	274,5	2,07	1,53	23,1	2,37	319,5	1,56	976,5		
Requerimientos																						
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700		
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700		
% Adecuación Hombres			72,2	109,3	49,9	67,5	84,0	45,4	95,8	53,0	144,6	69,9	305,0	188,2	139,1	165,0	182,3	79,9	65,0	139,5		
% Adecuación Mujeres			89,4	117,6	62,3	99,1	84,0	45,4	46,1	53,0	144,6	104,8	366,0	188,2	139,1	165,0	182,3	79,9	65,0	139,5		

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.

** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3903 de 2016.

1048

	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06
	DIETA ASTRINGENTE (BAJA EN FIBRA)		Versión: 01
MENÚ	27		Fecha de vigencia:

ALIMENTO	N° porcc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fól. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (Uj)		
Lecche		0 200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Quesos	1 30g		83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101		
Huevo crudo	1 60g		75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96		
chorizo		0 31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***		0 30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha		0 25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.		0 34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Atún		0 120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado		0 81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo		0 100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1 100g		145	21,5	6,5	0	0	6	2,7	63	215	4,33	0	0,06	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1 86g		114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	108	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20	0	
Aroz	2 80g		208	3,8	0,4	45,8	0,4	4	0,4	0	60	0,68	0	0,04	0,04	0,6	0,08	4	0	0	0	
Maizena		0 24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo		0 25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta		0 65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepa	1 56g		104	2,1	0,3	22,5	0	2	0,5	0	18	0	0	0,02	0,01	0,1	0	0	0	0	0	
Pan	2 22g		118	3,6	1,6	21,8	1	48	1,4	236	42	0,28	0	0,2	0,14	1,8	0,02	42	0,02	0	0	
Papa	2 85g		180	3,8	0,2	41,8	4	16	2,2	14	94	0,54	22	0,18	0,04	2,8	0,58	18	0	0	0	
Plátano	2 66g		180	1,4	0,4	48	3	6	0,6	6	40	0,18	20	0,1	0,04	0,6	0,4	30	0	72	0	
Yuca		0 62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa		0 variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	3 5 variable		189	3,5	1,4	46,9	9,6	77	1,75	10,5	87,5	0,385	192,5	0,21	0,21	3,5	0,35	73,5	0	269,5	0	
Azúcar y Postres	3 26g		300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	
Paneta		0 26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2 100g		50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	0	
Grasas	3 5cc		132	0	14,4	1,2	0	0	0	84	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			1878	75,3	40,4	317,9	21,4	441	13,75	807,5	1001,5	10,625	263,5	1,08	1,44	22,5	2,45	267,5	4,18	1010,5	0	
Requerimientos																						
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	0	
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	0	
% Adecuación Hombres			72,2	106,1	50,5	69,7	85,6	44,1	105,8	53,8	143,1	88,5	315,0	98,2	130,9	160,7	188,5	71,9	174,2	144,4	0	
% Adecuación Mujeres			89,4	114,1	63,1	100,9	85,6	44,1	50,9	53,8	143,1	132,8	378,0	98,2	130,9	160,7	188,5	71,9	174,2	144,4	0	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2016.
 código 210108
 ** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

1049

	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06
	DIETA ASTRINGENTE (BAJA EN FIBRA)		Versión: 01
MENU	28		Fecha de vigencia:

ALIMENTO	Nº porción	Porción	Calorías(kcal)	Proteína(g)	Grasas(g)	Ches (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zn(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fóf. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	1	30g	83	6.5	5.7	1.5	0	207	0.2	116	114	0.28	0	0.01	0.12	0	0	4	0.06	101	
Huevo crudo	1	50g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96	
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Moriacela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salsicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salsichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2	
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	185g	114	18.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.06	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20	
Aroz	2	180g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepá	1	156g	104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	0
Pan	2	22g	118	3.6	1.6	21.8	1	48	1.4	236	42	0.28	0	0.2	0.14	1.8	0.02	42	0.02	0	
Papa	3	183g	270	5.7	0.3	62.7	6	24	3.3	21	141	0.81	33	0.27	0.06	4.2	0.87	27	0	0	
Plátano	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	1	162g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruita	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	162.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5	
Azúcar y Postres	3	25g	300	0.3	0	77.4	0	0	0.3	0	0	0.78	0	0.03	0	0	0	0	0	0	0
Panela	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	
Grasas	3	5cc	132	0	14.4	1.2	0	0	0	84	0	0.03	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			1876	76.2	40.3	312.8	20.4	471	12.65	797.5	1026.5	8.225	294.5	2	1.48	23.4	2.43	267.5	1.56	641.5	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
Mujeres Promedio 50kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
% Adecuación Hombres			72.2	107.3	50.4	67.6	81.6	47.1	97.3	53.2	146.6	68.5	327.2	181.8	134.5	167.1	186.9	66.9	65.0	134.5	
% Adecuación Mujeres			89.3	115.5	63.0	99.3	81.6	47.1	46.9	53.2	146.6	102.8	392.7	181.8	134.5	167.1	186.9	66.9	65.0	134.5	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2016.
 código 210108

** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

ALIMENTO	N° porción	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Ches (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac. Fól. (mcg)	Vit A (UI)		
Leche	0.200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Quesos	1.30g	63	6.5	5.7	1.5	0	207	0.2	116	114	0	0.28	0	0.01	0.12	0	0	4	0.06	101	
Huevo crudo	1.50g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.35	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96	0	
Chorizo	0.31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0.30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0.25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0.34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ajón	0.120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	1.81g	112	16.9	4.4	0.3	0	54	0.2	28	228	0.33	2	0.16	0.06	0.06	6.6	0.5	9	3.05	68	
Carné cerdo	0.100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carné Res	1.100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0	0	
Pollo sin hueso y piel	0.86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Aroz	2.80g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.88	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0	0	
Maizena	0.24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0.25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	2.65g	184	6.2	1	36.8	2.2	10	1.8	2	70	0.88	0	0.26	0.14	2.2	0.06	92	0	0	0	
Arepá	1.56g	104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	0	
Pan	2.22g	118	3.6	1.6	21.8	1	48	1.4	236	42	0.28	0	0.2	0.14	1.8	0.02	42	0.02	0	0	
Papa	1.83g	90	1.9	0.1	20.9	2	8	1.1	7	47	0.27	11	0.09	0.02	1.4	0.29	8	0	0	0	
Plátano	0.66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	1.62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	0	1	
Leguminosa	0 variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruíta	3.5 variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	289.5	0	
Azúcar y Postres	3.26g	300	0.3	0	77.4	0	0	0.3	0	0	0.78	0	0.03	0	0	0	0	0	0	0	
Panela	0.25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2.100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	0	
Grasas	3.5cc	132	0	14.4	1.2	0	0	0	84	0	0.03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total		1881	75.9	42.4	307.8	18.6	498	13.35	759.5	1086.5	9.275	270.5	1.25	1.41	23.3	1.99	336.5	6.88	987.5		
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.		2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700		
Mujeres Promedio 60kg.		2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700		
% Adecuación Hombres		72.3	106.9	63.0	66.5	74.4	49.8	102.7	50.6	152.4	77.3	300.6	113.6	128.2	166.4	153.1	84.9	286.7	141.1		
% Adecuación Mujeres		89.6	115.0	66.3	97.7	74.4	49.8	49.4	50.6	152.4	115.9	360.7	113.6	128.2	166.4	153.1	84.9	286.7	141.1		

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2016, código 210108

** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

1051



MENÚ 30

APORTE NUTRICIONAL

DIETA ASTRINGENTE (BAJA EN FIBRA)

Código: GPR-AN-06

Versión: 01

Fecha de vigencia:

ALIMENTO	N° perc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Nia(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fó. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101	
Huevo crudo	1	60g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96	
Chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela **	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Alm	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21,4	5,7	0	0	17	0,8	52	211	1,84	1	0,99	0,27	4,9	0,53	5	0,63	2	
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19,7	3,9	0	0	10	1	66	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20	
Aroz	2	80g	208	3,8	0,4	45,8	0,4	4	0,4	0	60	0,68	0	0,04	0,04	0,6	0,08	4	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Avepa	1	56g	104	2,1	0,3	22,5	0	2	0,5	0	18	0	0	0,02	0,01	0,1	0	0	0	0	
Pan	2	22g	118	3,6	1,6	21,8	1	48	1,4	236	42	0,26	0	0,2	0,14	1,8	0,02	42	0,02	0	
Papa	3	83g	270	5,7	0,3	62,7	6	24	3,3	21	141	0,81	33	0,27	0,06	4,2	0,87	27	0	0	
Platano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	1	62g	91	0,5	1	22	0	17	0,3	0	22	0	0	0,02	0,02	0,3	0	0	0	1	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fritá	3,5	variable	189	3,5	1,4	46,9	9,8	77	1,75	10,5	87,5	0,385	192,5	0,21	0,21	3,5	0,35	73,5	0	269,5	
Azúcar y Postres	3	26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras-hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas	3	5cc	132	0	14,4	1,2	0	0	0	84	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			1876	76,2	40,3	312,8	20,4	471	12,65	787,5	1028,5	8,225	294,5	2	1,48	23,4	2,43	267,5	1,56	941,5	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1600	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			72,2	107,3	50,4	67,6	81,6	47,1	97,3	53,2	146,6	68,5	327,2	181,8	134,5	167,1	186,9	66,9	65,0	134,5	
% Adecuación Mujeres			89,3	115,5	63,0	99,3	81,6	47,1	46,9	53,2	146,6	102,8	392,7	181,8	134,5	167,1	186,9	66,9	65,0	134,5	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.

código 210108

** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06
	DIETA ALTA EN HIERRO		Versión: 01
MENÚ	1		Fecha de vigencia:

ALIMENTO	N° porcc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Cei(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C.(mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac.Fól. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche	2	200cc	244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	380	0,58	8	0,16	0,72	0,4	0	0	0	144	
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,23	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101	
Huevo crudo chontzo	1	50g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96	
Miudadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Añun	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	1	180g	112	16,9	4,4	0	0	54	0,2	28	228	0,33	2	0,16	0,06	6,6	0,5	9	3,05	68	
Carnes cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carnes res	1	100g	145	21,5	6,5	0	0	6	2,7	63	215	4,33	0	0,09	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0	
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Aroz	2	80g	209	3,8	0,4	45,8	0,4	4	0,4	0	60	0,66	0	0,04	0,04	0,6	0,08	4	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepas	1	55g	104	2,1	0,3	22,5	0	2	0,5	0	18	0	0	0,02	0,01	0,1	0	0	0	0	
Plen	2	22g	118	3,6	1,6	21,8	1	48	1,4	236	42	0,28	0	0,2	0,14	1,8	0,02	42	0,02	0	
Papa	3	83g	270	5,7	0,3	62,7	6	24	3,3	21	141	0,81	33	0,27	0,06	4,2	0,87	27	0	0	
Pilón	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	1	62g	91	0,5	1	22	0	17	0,3	0	22	0	19	0,02	0,02	0,3	0	0	0	1	
Leguminosa	0	Variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	3	Variable	162	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	
Azúcar y Postres	3	25g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0	
Paneta	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2182	86,8	64,2	325,7	19	973	13,5	1020	1438	9,68	273	1,3	2	23,8	2,46	255	6,98	1093	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			83,9	122,0	80,3	70,3	76,0	97,3	103,8	69,0	208,3	80,7	303,3	118,2	181,8	170,0	189,2	63,8	286,7	156,1	
% Adecuación Mujeres			103,9	131,2	100,3	103,4	76,0	97,3	60,0	68,0	208,3	121,0	364,0	118,2	181,8	170,0	189,2	63,8	286,7	156,1	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.

** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

1053

	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06
	DIETA ALTA EN HIERRO		Versión: D1
MENÚ	2		Fecha de vigencia:

ALIMENTO	N° por.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C.(mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac.Fól. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche	2	200cc	244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	360	0,58	8	0,18	0,72	0,4	0	0	0	144	
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101	
Huevo crudo	1	50g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96	
chertzo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mixtadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	1	100g	142	21,4	5,7	0	0	17	0,8	52	211	1,84	1	0,99	0,27	4,9	0,53	5	0,63	2	
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20	
Aroz	2	80g	208	3,6	0,4	45,8	0,4	4	0,4	0	60	0,68	0	0,04	0,04	0,6	0,08	4	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepa	1	66g	104	2,1	0,3	22,5	0	2	0,5	0	18	0	0	0,02	0,01	0,1	0	0	0	0	
Pan	2	22g	118	3,6	1,6	21,8	1	48	1,4	236	42	0,28	0	0,2	0,14	1,8	0,02	42	0,02	0	
Papa	3	83g	270	5,7	0,3	62,7	6	24	3,3	21	141	0,81	33	0,27	0,06	4,2	0,87	27	0	0	
Pilafino	1	66g	90	0,7	0,2	24	1,5	3	0,3	3	20	0,09	10	0,05	0,02	0,3	0,2	15	0	36	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	3	variable	162	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	
Azúcar y Postres	3	26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2160	89,5	62,1	327,7	20,5	926	12,4	1049	1392	8,86	266	2,16	2,17	23,3	2,58	272	1,56	1082	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			83,8	126,1	77,6	70,8	82,0	92,6	95,4	69,9	198,9	73,8	295,6	196,4	197,3	166,4	198,5	68,0	65,0	154,6	
% Adecuación Mujeres			103,8	135,6	97,0	104,0	82,0	92,6	45,9	69,9	198,9	110,8	354,7	196,4	197,3	166,4	198,5	68,0	65,0	154,6	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2016.
 código 210108
 ** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

1054

	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06
	DIETA ALTA EN HIERRO		Versión: 01
MENU	3		Fecha de vigencia:

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías/kcal	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac. Fol. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UJ)	
Leche	2	200cc	244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	390	0,58	8	0,16	0,72	0,4	0	0	0	144	
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101	
Huevo crudo chontzo	1	50g	75	6,3	5	0,8	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96	
Mortadela ***	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachicha	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Almón	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	1	81g	112	16,9	4,4	0	0	54	0,2	28	228	0,33	2	0,16	0,06	6,6	0,5	9	3,05	66	
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1	100g	145	21,5	6,5	0	0	6	2,7	63	215	4,33	0	0,08	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0	
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Aroz	2	80g	208	3,8	0,4	45,8	0,4	4	0,4	0	60	0,68	0	0,04	0,04	0,6	0,08	4	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepa	2	65g	208	4,2	0,6	45	0	4	1	0	36	0	0	0,04	0,02	0,2	0	0	0	0	
Pan	2	22g	118	3,6	1,6	21,8	1	48	1,4	236	42	0,28	0	0,2	0,14	1,8	0,02	42	0,02	0	
Papa	2	83g	180	3,8	0,2	41,8	4	16	2,2	14	94	0,54	22	0,18	0,04	2,8	0,58	18	0	0	
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	1	62g	91	0,5	1	22	0	17	0,3	0	22	0	19	0,02	0,02	0,3	0	0	0	1	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	3	variable	162	3	1,2	49,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	
Azúcar y Postres	3	25g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0	
Panella	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,88	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2196	96,8	64,4	327,3	17	967	12,9	1013	1429	9,41	262	1,23	1,99	22,5	2,17	246	6,88	1093	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio 50kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			84,5	122,3	80,5	70,7	68,0	96,7	99,2	67,5	204,1	78,4	291,1	111,8	180,9	160,7	166,9	61,5	286,7	156,1	
% Adecuación Mujeres			104,5	131,5	100,6	103,9	68,0	96,7	47,8	67,5	204,1	117,6	349,3	111,8	180,9	160,7	166,9	61,5	286,7	156,1	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.
 código 210108
 ** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

1055

	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06	
	DIETA ALTA EN HIERRO		Versión: 01	
MENU	4	Fecha de vigencia:		

ALIMENTO	N° perc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteína(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac. Fó. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche	2	200cc	244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	380	0,58	8	0,16	0,72	0,4	0	0	0	144	
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101	
Huevo crudo	1	50g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96	
chontizo	0	0,31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0	0,30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salsicha	0	0,25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	0,34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Atún	0	0,120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	0,81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	1	100g	142	21,4	5,7	0	0	17	0,8	52	211	1,84	1	0,99	0,27	4,9	0,53	5	0,63	2	
Carne Res	0	0,100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1	85g	114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20	
Arroz	2	80g	208	3,8	0,4	45,8	0,4	4	0,4	0	50	0,66	0	0,04	0,04	0,6	0,08	4	0	0	
Maizena	0	0,24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	0,25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	0,65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepá	1	56g	104	2,1	0,3	22,5	0	2	0,5	0	18	0	0	0,02	0,01	0,1	0	0	0	0	
Pan	2	22g	118	3,6	1,6	21,8	1	48	1,4	236	42	0,28	0	0,2	0,14	1,8	0,02	42	0,02	0	
Papa	4	83g	360	7,6	0,4	83,6	8	32	4,4	26	168	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0	
Plátano	0	0,66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	0,62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	0 variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	3	variable	162	3	1,2	46,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	
Azúcar y Postres	3	26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0	
Paneta	0	0,26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2180	90,7	62	324,6	21	931	13,2	1053	1419	9,04	267	2,2	2,17	24,4	2,67	266	1,56	1046	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio 50kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			83,8	127,7	77,5	70,1	84,0	93,1	101,5	70,2	202,7	75,3	296,7	200,0	197,3	174,3	205,4	66,5	65,0	149,4	
% Adecuación Mujeres			103,8	137,4	96,9	103,0	84,0	93,1	46,9	70,2	202,7	113,0	356,0	200,0	197,3	174,3	205,4	66,5	65,0	149,4	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2016.
 código 210108
 ** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

1056



MENU 5

APORTE NUTRICIONAL
DIETA ALTA EN HIERRO

Código: GPR-AN-06
Versión: 01
Fecha de vigencia:

ALIMENTO	Nº perc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Ns(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit. C. (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac. Fó. (mcg)	Ve B12 (µg)	Ve A (UI)		
Leche	2	200cc	244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	380	0,58	8	0,16	0,72	0,4	0	0	0	0	144	
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101		
Huevo crudo	1	50g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96		
Chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Moriadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Alun	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Prescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1	100g	145	21,5	6,5	0	0	6	2,7	63	215	4,33	0	0,08	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1	186g	114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	188	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20	0	
Aroz	2	180g	208	3,8	0,4	45,8	0,4	4	0,4	0	60	0,68	0	0,04	0,04	0,6	0,08	4	0	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Avena	1	156g	104	2,1	0,3	22,5	0	2	0,5	0	18	0	0	0,02	0,01	0,1	0	0	0	0	0	
Pan	2	22g	116	3,6	1,6	21,8	1	48	1,4	236	42	0,28	0	0,2	0,14	1,8	0,02	42	0,02	0	0	
Papa	2	183g	180	3,8	0,2	41,8	4	16	2,2	14	94	0,54	22	0,18	0,04	2,8	0,58	18	0	0	0	
Plátano	1	165g	90	0,7	0,2	24	1,5	3	0,3	3	20	0,09	10	0,05	0,02	0,3	0,2	15	0	36	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0,5	variable	89	6,2	0,75	15,05	5,15	33,5	2,1	5	111,5	0,775	2,5	0,16	0,085	1,15	0,12	94,5	0,085	19,5	0	
Fruta	3	variable	182	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	0	
Azúcar y Postres	3	25g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	462	0	
Grasas	5	50g	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2182	93,9	63,55	321,85	23,65	840,5	15,3	1068	1460,5	11,855	256,5	1,32	2,205	23,25	2,32	366,5	4,275	1098,5		
Requerimientos																						
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700		
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700		
% Adecuación Hombres			83,9	132,3	79,4	69,5	94,6	94,1	117,7	70,5	208,6	98,8	285,0	120,0	200,5	166,1	178,5	89,1	178,1	157,1		
% Adecuación Mujeres			103,9	142,3	99,3	102,2	94,6	94,1	56,7	70,5	208,6	148,2	342,0	120,0	200,5	166,1	178,5	89,1	178,1	157,1		

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2016, código 210108

** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3903 de 2016.

1057



MENU 6

APORTE NUTRICIONAL
DIETA ALTA EN HIERRO

Código: GPR-AN-06
Versión: 01
Fecha de vigencia:

ALIMENTO	N° porción	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fóf. (mg)	Vit B12 (mg)	Vit A (UI)	
Leche	2 200cc		244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	380	0,58	8	0,16	0,72	0,4	0	0	0	0	144
Quesos	1 30g		83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101	
Huevo crudo	1 50g		75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,28	0,1	0,07	24	0,5	96	
chorizo	0 31g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0 30g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salsicha	0 25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachicha	0 34g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0 34g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Almón	0 120g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0 81g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	0 100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1 100g		145	21,5	6,5	0	0	6	2,7	63	215	4,33	0	0,06	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0	
Pollo sin hueso y piel	1 185g		114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20	
Aroz	2 80g		208	3,8	0,4	45,8	0,4	4	0,4	0	60	0,68	0	0,04	0,04	0,6	0,08	4	0	0	
Maizena	0 24g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0 25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0 65g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepa	1 56g		104	2,1	0,3	22,5	0	2	0,5	0	18	0	0	0,02	0,01	0,1	0	0	0	0	
Pan	2 22g		118	3,6	1,6	21,8	1	48	1,4	236	42	0,28	0	0,2	0,14	1,8	0,02	42	0,02	0	
Papa	3 83g		270	5,7	0,3	62,7	6	24	3,3	21	141	0,81	33	0,27	0,06	4,2	0,87	27	0	0	
Plátano	0 66g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0 62g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0,5 variable		88	6,2	0,75	15,05	5,15	33,5	2,1	5	111,5	0,775	2,5	0,16	0,095	1,15	0,12	94,5	0,095	19,5	
Fruta	3 variable		162	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	
Azúcar y Postres	3 26g		300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0	
Panela	0 26g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2 100g		50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas	5 5cc		220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2182	95,1	63,45	318,75	24,15	945,5	16,1	1062	1487,5	12,035	257,5	1,36	2,205	24,35	2,41	350,5	4,275	1083,5	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			83,9	133,9	79,3	68,8	96,6	94,6	123,8	70,8	212,5	100,3	286,1	123,6	200,5	173,9	185,4	87,6	178,1	151,9	
% Adecuación Mujeres			103,9	144,1	99,1	101,2	96,6	94,6	99,6	70,8	212,5	150,4	343,3	123,6	200,5	173,9	185,4	87,6	178,1	151,9	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.

** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

1058



MENÚ 7

ALIMENTO	Nº por.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fól. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (U/I)	
Leche	2	200cc	244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	380	0,58	8	0,16	0,72	0,4	0	0	0	144	
Duosos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,26	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101	
huevo crudo	1	50g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96	
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Montafela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Añin	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne res	1	100g	145	21,5	6,5	0	0	6	2,7	63	215	4,33	0	0,08	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0	
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20	
Aroz	2	80g	208	3,8	0,4	45,8	0,4	4	0,4	0	60	0,68	0	0,04	0,04	0,6	0,08	4	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepá	1	56g	104	2,1	0,3	22,5	0	2	0,5	0	18	0	0	0,02	0,01	0,1	0	0	0	0	
Pan	2	22g	118	3,6	1,6	21,8	1	46	1,4	236	42	0,28	0	0,2	0,14	1,8	0,02	42	0,02	0	
Papa	3	63g	270	5,7	0,3	62,7	6	24	3,3	21	141	0,81	33	0,27	0,06	4,2	0,87	27	0	0	
Pilano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	1	62g	91	0,5	1	22	0	17	0,3	0	22	0	19	0,02	0,02	0,3	0	0	0	1	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	3	variable	182	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231	
Azucar y Postres	3	26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452	
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			2184	89,4	63,7	325,7	19	929	14,3	1057	1398	11,26	274	1,22	2,13	23,5	2,29	256	4,18	1045	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700	
% Adecuación Hombres			84,0	125,9	79,6	70,3	76,0	92,9	110,0	70,5	199,7	93,8	304,4	110,9	193,6	167,9	176,2	64,0	174,2	149,3	
% Adecuación Mujeres			104,0	135,5	99,5	103,4	76,0	92,9	83,0	70,5	199,7	140,8	365,3	110,9	193,6	167,9	176,2	64,0	174,2	149,3	

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 2018.
código 210108
** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

1059