

MENÚ	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-05	
	DIETA SIN LACTEOS		Versión: 01	
	24		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. Fó. (mg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)
Lecche	0.200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	0.30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Huevo crudo	1.50g	0	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
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
Sadichón C.	1.34g	0	82	6.1	4.1	3.4	0	14	0.7	326	66	0.85	0	0.02	0.04	1.2	0.06	1	0.67	0
Atún	0.120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	1.61g	0	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	0	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	0.86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aroz	2.80g	0	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	0	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
Arepas	1.56g	0	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	0	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	0.63g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plátano	2.86g	0	180	1.4	0.4	48	3	6	0.6	6	40	0.19	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	0	89	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	84.5	0.095	19.5
Fruta	3.5 variable	0	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	3.28g	0	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	0
Verduras/Hortalizas	2.100g	0	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	0	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			1981	77.5	49.15	312.25	23.65	325.5	12.35	1017.5	1062	7.72	264	2.19	1.395	23.25	2.34	407	4.965	979
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			75.4	109.2	61.4	67.4	94.6	32.6	95.0	67.8	151.7	64.3	293.3	199.1	126.8	166.1	180.0	101.8	206.9	139.9
% Adecuación Mujeres			93.4	117.4	76.8	99.1	94.6	32.6	45.7	67.8	151.7	96.5	352.0	199.1	126.8	166.1	180.0	101.8	206.9	139.9

*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.

1168

	MENÚ	25	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
			DIETA SIN LACTEOS	Versión: 01
				Fecha de vigencia:

ALIMENTO	Nº porc.	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 (UI)
Leche	0.200cc		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	0.30g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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 ***	1.30g		70	6	4	2	0	20	0.4	370	0	0.63	0	0.04	0.05	0.8	0.04	0	0.42	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
Alfón	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 cardo	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
Arroz	2.80g		208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.69	0	0.04	0.04	0.6	0.06	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	16.4	1.1	5	0.9	1	35	0.34	0	0.13	0.07	1.1	0.03	46	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	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
Piñano	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	0.5 variable		89	6.2	0.75	15.05	5.15	33.5	2.1	5	111.5	0.775	2.5	0.16	0.095	1.15	0.12	94.5	0.095	19.5
Fruta	3.5 variable		189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	67.5	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	5.5cc		220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			1955	81.3	50.05	305.75	22.65	295.5	15.55	1110.5	969	11.66	274	1.23	1.455	23.85	1.95	385	4.635	858
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	483	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			75.2	114.5	62.6	66.0	90.6	29.6	119.6	74.0	138.4	97.2	304.4	111.8	135.9	170.4	150.0	96.3	193.1	122.6
% Adecuación Mujeres			93.1	123.2	78.2	97.1	90.6	29.6	57.6	74.0	138.4	145.8	365.3	111.8	135.9	170.4	150.0	96.3	193.1	122.6

*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 3603 de 2016.

			Código: GPR-AN-06
			Versión: 01
			Fecha de vigencia:
		APORTE NUTRICIONAL	
		DIETA SIN LACTEOS	

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 Fé.	Vit B12	Vit A (UI)
Láche	0.200cc		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	0.30g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	1.31g		90	5	7	21	0	7	0.7	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
Pescado	0.120g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cerdo	0.81g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
Cerdo 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		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
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
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	1.68g		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	0.5 variable		89	6.2	0.75	15.05	5.15	33.5	2.1	5	111.5	0.775	2.5	0.16	0.095	1.15	0.12	94.5	0.095	19.5
Fruta	3.5 variable		189	3.5	1.4	48.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.365	182.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	289.5
Azúcar y Postres	3.26g		300	0.3	0	77.4	0	0	0.3	0	0	0	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			1969	79.2	51.05	329.25	25.05	282.5	14.15	738.5	975	8.56	277	2.09	1.435	23.15	2.46	364	1.595	895
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	483	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			75.7	111.5	63.8	71.1	100.2	28.3	108.8	49.2	139.3	71.3	307.8	190.0	130.5	165.4	189.2	91.0	66.5	127.9
% Adecuación Mujeres			93.8	120.0	79.8	104.5	100.2	28.3	52.4	49.2	139.3	107.0	369.3	190.0	130.5	165.4	189.2	91.0	66.5	127.9

*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.

1170

MENÚ	27	APORTE NUTRICIONAL										Código: GPR-AN-06		
		DIETA SIN LACTEOS										Versión: 01		
												Fecha de vigencia:		

ALIMENTO	Nº porción	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chicos (g)	Fibra	Cal(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 Fol. (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
Quesos	0 30g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
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.	1 34g		82	6.1	4.1	3.4	0	14	0.7	326	66	0.85	0	0.02	0.04	1.2	0.06	1	0.67	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
Came cardo	0 100g		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	83	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	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	2 65g		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
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 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 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			1965	74.9	48.4	320.6	21.4	248	14.25	1073.5	953.5	11.215	283.5	1.09	1.36	23.7	2.51	284.5	4.79	929.5
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			75.6	105.5	60.5	69.2	85.6	24.8	109.6	71.6	136.2	93.5	315.0	99.1	123.6	169.3	193.1	71.1	199.6	129.9
% Adecuación Mujeres			93.6	113.5	75.6	101.8	85.6	24.8	52.8	71.6	136.2	140.2	378.0	99.1	123.6	169.3	193.1	71.1	199.6	129.9

*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.

1171

	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06
	DIETA SIN LACTEOS		Versión: 01
	MENÚ		Fecha de vigencia:
	28		

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
Quesos	0.30g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	1.50g		75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	88	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96
chirizo	0.31g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	1.30g		70	6	4	2	0	20	0.4	370	0	0.83	0	0.04	0.05	0.8	0.04	0	0.42	0
Salchicha	0.25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sardichón C.	0.34g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Afón	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
Anoz	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	0.56g		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	3.5 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	3.26g		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			1951	75.7	48.2	314.1	20.4	284	12.85	1107.5	912.5	8.595	294.5	2.03	1.41	24.2	2.47	263.5	1.92	840.5
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			75.0	106.6	60.3	67.8	81.6	28.4	98.8	73.8	130.4	71.6	327.2	184.5	128.2	172.9	190.0	65.9	80.0	120.1
% Adecuación Mujeres			92.9	114.7	75.3	99.7	81.6	28.4	47.6	73.8	130.4	107.4	392.7	184.5	128.2	172.9	190.0	65.9	80.0	120.1

*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.

1172

	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06	
	DIETA SIN LACTEOS		Versión: 01	
	MENÚ		Fecha de vigencia:	
		29		

ALIMENTO	Nº 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
Quesos	0 30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
Moradilla ***	0 30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	1 25g	67	4.9	5	0	0	2	0.3	135	48	5	0	4	0.18	0.7	0.05	0	0.2	4
Sachitón 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	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	3.65	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	0.08	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	3.6	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
Mazana	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	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
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
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	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
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	0.88	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		1943	74.3	51.3	307.1	18.6	293	13.45	834.5	1000.5	14.015	270.5	5.24	1.47	24	2.04	335.5	7.02	890.5
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		75.1	104.6	64.1	66.3	74.4	29.3	103.5	55.6	142.9	116.8	300.6	476.4	133.6	171.4	156.9	83.9	292.5	127.2
% Adecuación Mujeres		93.0	112.6	80.2	97.5	74.4	29.3	49.8	55.6	142.9	175.2	360.7	476.4	133.6	171.4	156.9	83.9	292.5	127.2

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 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 SIN LACTEOS										Versión: 01	
												Fecha de vigencia:	
30													

ALIMENTO	Nº porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Cal(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	0.200cc		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	0.30g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
Morcilla	1.50g		90	5	7	21	0	7	0.7	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.	0.120g		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
Carnes cordero	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
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	1.85g		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
Amoz	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
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
Pan	2.22g		118	3.6	1.5	21.8	1	48	1.4	236	42	0.28	0	0.2	0.14	1.8	0.02	42	0.02	0
Paca	3.83g		270	5.7	0.3	62.7	5	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	259.5
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	5.5cc		220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			1971	74.7	51.2	333.1	20.4	271	13.15	737.5	912.5	7.965	294.5	1.99	1.36	23.4	2.43	263.5	1.5	840.5
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			75.8	105.2	64.0	71.9	81.6	27.1	101.2	49.2	130.4	66.4	327.2	180.9	123.6	167.1	186.9	65.9	62.5	120.1
% Adecuación Mujeres			83.9	113.2	80.0	105.7	81.6	27.1	48.7	49.2	130.4	99.6	392.7	180.9	123.6	167.1	186.9	65.9	62.5	120.1

*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 NEUTROPENICA										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. 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	0.28	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
Albín	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
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	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0
Arroz	2 80g		208	3.8	0.4	45.8	0.4	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	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
Par	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	5	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 52g		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		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	3 26g		320	0.3	0	77.4	0	0	0.3	0	0	0.79	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	0.68	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	86.6	64.2	325.7	19	973	13.5	1020	1459	9.68	273	1.3	2	23.8	2.46	255	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 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	68.0	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	50.0	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.

código 210108
-- Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

1175

MENÚ	2	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06	
		DIETA NEUTROPENICA		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)	Ag Fol. (mg)	Vit B12 (mg)	Vit A (UI)
Leche	2 200cc		244	13,6	13,2	18,8	0	490	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	1 50g		75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,25	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
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
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	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
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
Acepa	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	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 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	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
Penela	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	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.			2800	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	63,0	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	63,0	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 2018.
código 210108

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

1176

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

ALIMENTO	Nº por.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Cal(mg)	Fe(mg)	Nac(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac FéL (mg)	Vit B12 (mg)	Vit A (UI)
Leche	2/200cc	18,8	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	1,5	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	0,6	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
Meradela ***	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	4,4	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	0
Carné Res	1/100g	6,5	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	0,4	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	2/56g	0,45	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	1,6	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	0,2	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	0
Yuca	1/62g	1	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	3 variable	1,2	162	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,16	3	0,3	63	0	231
Azúcar y Postres	3/26g	0,3	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	0
Verduras/Hortalizas	2/100g	0,6	60	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	2	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2196	86,8	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	50	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			84,5	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			104,6	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 210106

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

1177

	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06
	DIETA NEUTROPENICA		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 Fól. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)
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	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 ***	0/32g		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
Carné cerdo	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
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	1/85g		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
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	0.26	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
Péllano	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	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	1.5	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	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			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	48.9	70.2	202.7	113.0	356.0	200.0	197.3	174.3	205.4	66.5	65.0	149.4

*Esta 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 Fol (mcg)

Vit B12 (mcg)

Vit A (UI)

Vit E (mg)

Vit K (mcg)

Vit D (mcg)

Vit F (mcg)

Vit G (mcg)

Vit H (mcg)

Vit I (mcg)

Vit J (mcg)

Vit K (mcg)

Vit L (mcg)

Vit M (mcg)

Vit N (mcg)

Vit O (mcg)

Vit P (mcg)

Vit Q (mcg)

Vit R (mcg)

Vit S (mcg)

Vit T (mcg)

Vit U (mcg)

Vit V (mcg)

Vit W (mcg)

Vit X (mcg)

Vit Y (mcg)

Vit Z (mcg)

Vit AA (mcg)

Vit AB (mcg)

Vit AC (mcg)

Vit AD (mcg)

Vit AE (mcg)

Vit AF (mcg)

Vit AG (mcg)

Vit AH (mcg)

Vit AI (mcg)

Vit AJ (mcg)

Vit AK (mcg)

Vit AL (mcg)

Vit AM (mcg)

Vit AN (mcg)

Vit AO (mcg)

Vit AP (mcg)

Vit AQ (mcg)

Vit AR (mcg)

Vit AS (mcg)

Vit AT (mcg)

Vit AU (mcg)

Vit AV (mcg)

Vit AW (mcg)

Vit AX (mcg)

Vit AY (mcg)

Vit AZ (mcg)

Vit BA (mcg)

Vit BB (mcg)

Vit BC (mcg)

Vit BD (mcg)

Vit BE (mcg)

Vit BF (mcg)

Vit BG (mcg)

Vit BH (mcg)

Vit BI (mcg)

Vit BJ (mcg)

Vit BK (mcg)

Vit BL (mcg)

Vit BM

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

1179

	MENÚ	6	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
			DIETA NEUTROPENICA	Versión: 01
				Fecha de vigencia:

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 Fóf. (mcg)	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	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
Mortadela ***	0 33g		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
Cerdo cerdo	0 100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cerdo Res	1 100g		145	21,5	6,5	0	0	6	2,7	83	215	4,33	0	0,08	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0
Pollo sin hueso y piel	1 186g		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	0,8	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
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
Pilanes	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		89	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	0,005	19,5
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	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	1,38	2,205	24,35	2,41	350,5	4,275	1063,5
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	59,6	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, código 210108
 ** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Restosón 3803 de 2016.

	MENÚ		7
	APORTE NUTRICIONAL		
	DIETA NEUTROPENICA		
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	2	200cc	244	13.6	13.2	16.6	0	480	0	194	390	0.58	8	0.16	0.72	0.4	0	0	0	144
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	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
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	186g	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	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
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	86g	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
Fruta	3	variable	152	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			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 55kg.			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	53.0	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.

1181

APORTE NUTRICIONAL
DIETA NEUTROPENICA

MENÚ

8

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 (mg)	Vit A (UI)
Leche	2 200cc		244	13.5	13.2	18.8	0	480	0	194	390	0.58	8	0.16	0.72	0.4	0	0	0	144
Quesos	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	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 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
Salchichón 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	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
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	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
Maíz	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
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
Pistano	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
Panada	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			2181	86.8	63.4	327.7	20.5	959	13.5	1023	1456	9.77	264	1.33	2	23.8	2.66	270	6.68	1128
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			83.9	122.3	79.3	70.8	82.0	95.9	103.8	68.2	208.0	81.4	293.3	120.9	181.8	170.0	204.6	67.5	286.7	161.1
% Adecuación Mujeres			103.9	131.5	99.1	104.0	82.0	95.9	50.0	68.2	208.0	122.1	352.0	120.9	181.8	170.0	204.6	67.5	286.7	161.1

*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	
	DIETA NEUTROPENICA																		Versión: 01	
																			Fecha de vigencia:	
MENÚ	8																			

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)	Vit A (UI)
Leche	2 200cc		244	13.6	13.2	19.8	0	480	0	194	330	0.58	8	0.16	0.72	0.4	0	0	0	144
Quesos	1 50g		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
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	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
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
Aroz	2 80g		208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.88	0	0.04	0.04	0.8	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
Arveja	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	1 86g		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
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
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			2181	86.8	63.4	327.7	20.5	959	13.5	1023	1456	9.77	264	1.33	2	23.8	2.66	270	6.88	1128
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			83.9	122.3	79.3	70.8	82.0	95.9	103.6	68.2	209.0	81.4	293.3	120.9	181.8	170.0	204.6	67.5	286.7	161.1
% Adecuación Mujeres			103.9	131.5	99.1	104.0	82.0	95.9	90.0	68.2	209.0	122.1	352.0	120.9	181.8	170.0	204.6	67.5	286.7	161.1

*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.

	MENÚ	9	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
			DIETA NEUTROPENICA	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 Fóli. (mg)	Vit B12 (mg)	Vit A (UI)
Leche	2 200cc	18,8	244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	380	0,56	8	0,16	0,72	0,4	0	0	0	144
Quesos	1 30g	83	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	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 32g	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	214	5,7	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	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	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
Ayapa	1 56g	104	2,1	0,3	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	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	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 66g	180	1,4	0,4	0,4	48	3	6	0,6	6	40	0,16	20	0,1	0,04	0,6	0,4	30	0	72
Yuca	1 62g	91	0,5	1	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	3 variable	162	3	1,2	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	3 26g	300	0,3	0	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	0
Verduras/Hortalizas	2 100g	50	2,8	0,6	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	45	0,1	0,16	1,5	0,18	78	0	452
Grasas	5 5cc	220	0	24	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total		2181	88,9	63,1	63,1	331,9	18	930	10,8	1038	1340	8,41	273	2,05	2,17	21,1	2,2	269	1,56	1119
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.		2600	71	80	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	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres		83,9	122,4	78,9	78,9	71,7	72,0	93,0	83,1	69,2	191,4	70,1	303,3	186,4	197,3	150,7	169,2	67,3	65,0	159,9
% Adecuación Mujeres		103,9	131,7	98,6	98,6	105,4	72,0	93,0	40,0	69,2	191,4	105,1	364,0	186,4	197,3	150,7	169,2	67,3	65,0	159,9

*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.

1784

MENÚ	10	APORTE NUTRICIONAL										Código: GPR-AN-06		
		DIETA NEUTROPENICA										Versión: 01		
												Fecha de vigencia:		

ALIMENTO	Nº porción	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 (UI)
Leche	2 200cc		244	13,6	13,2	19,8	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
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
Atún	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	0,56	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
Aroz	2 80g		208	3,6	0,4	45,6	0,4	4	0,4	0	60	0,68	0	0,04	0,04	0,8	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 85g		82	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
Arépa	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	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
Piñano	1 86g		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	4 variable		216	4	1,6	53,6	11,2	88	2	12	100	0,44	220	0,24	0,24	4	0,4	84	0	308
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			2147	87,1	64,1	317,7	20,4	970	12,7	1013	1422	9,68	297	1,34	2,09	23,1	2,21	319	6,88	1205
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			82,6	122,7	80,1	68,6	81,6	97,0	97,7	67,5	203,1	80,7	330,0	121,8	190,0	165,0	170,0	79,8	286,7	172,1
% Adecuación Mujeres			102,2	132,0	100,2	100,9	81,6	97,0	47,0	67,5	203,1	121,0	396,0	121,8	190,0	165,0	170,0	79,8	286,7	172,1

*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.

	MENÚ	11	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
			DIETA NEUTROPENICA	Versión: 01
				Fecha de vigencia:

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 Fé. (mg)	Vit B12 (mg)	Vit A (UI)
Leche	2 200cc		244	13,6	13,2	16,8	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
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
Sachetón 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	0 81g		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	0,99	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 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	3,6	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
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 85g		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
Pañ	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
Paca	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	0,05	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	0,5 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
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			2179	93,8	62,75	321,85	23,65	951,5	13,4	1047	1456,5	9,365	257,5	2,23	2,245	23,05	2,41	357,5	1,855	1101,5
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			83,8	132,1	78,4	69,5	94,6	95,2	103,1	69,8	208,1	78,0	286,1	202,7	204,1	164,6	185,4	89,4	69,0	157,4
% Adecuación Mujeres			103,8	142,1	98,0	102,2	94,6	95,2	49,6	69,8	208,1	117,1	343,3	202,7	204,1	164,6	185,4	89,4	69,0	157,4

*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.

	MENÚ		12
	APORTE NUTRICIONAL		
	DIETA NEUTROPENICA		
Código: GPR-AN-06			
Versión: 01			
Fecha de vigencia:			

ALIMENTO	Nº pcc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(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. Fó. (mg)	Vit B12 (mg)	Vit A (U)
Leche	2 200cc		244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	360	0,58	8	0,16	0,12	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	0,72	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	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		208	3,8	0,4	45,8	0,4	4	0,4	0	60	0,68	0	0,04	0,04	0,8	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
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
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
Pistano	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 82g		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	0,095	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
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			2179	93,8	62,75	321,85	23,65	951,5	13,4	1047	1456,5	9,365	257,5	2,23	2,245	23,05	2,41	357,5	1,655	1101,5
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			83,8	132,1	78,4	69,5	94,6	95,2	103,1	69,8	208,1	78,0	286,1	202,7	204,1	164,6	185,4	89,4	69,0	157,4
% Adecuación Mujeres			103,8	142,1	98,0	102,2	94,6	95,2	49,6	69,8	208,1	117,1	343,3	202,7	204,1	164,6	185,4	89,4	69,0	157,4

*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.

1187

	APORTE NUTRICIONAL										Código: GPR-AN-06
	DIETA NEUTROPENICA										Versión: 01
											Fecha de vigencia:
MENÚ	13										

ALIMENTO	Nº por.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Cal(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	360	0,58	8	0,16	0,72	0,4	0	0	0	144
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
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	0 81g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ciervo cerdo	0 100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ciervo 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 180g		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	0,06	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	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
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
Pan	2 22g		118	3,6	1,8	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
Plantano	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	3 26g		300	0,3	0	71,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Panadillo	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	91,5	63	322,8	19,7	916	15,2	1058	1403	11,44	255	1,4	2,23	24,7	2,3	289	4,18	1044
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			84,0	128,9	78,8	69,7	78,8	91,6	116,9	70,5	200,4	95,3	283,3	127,3	202,7	176,4	176,9	73,8	174,2	149,1
% Adecuación Mujeres			104,0	138,6	98,4	102,5	78,8	91,6	56,3	70,5	200,4	143,0	340,0	127,3	202,7	176,4	176,9	73,8	174,2	149,1

*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
	DIETA NEUTROPENICA		Versión: 01
			Fecha de vigencia:
MENU	14		

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 (mg)	Vit A (UI)
Leche	2 200cc		244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	380	0,58	8	0,15	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 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
chertzo	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
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	3,8	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
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
Pan	2 22g		118	3,6	1,8	21,8	1	46	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 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	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	0,5 variable		89	6,2	0,75	15,05	5,15	33,5	2,1	5	111,5	0,775	2,5	0,16	0,095	1,15	0,12	64,5	0,065	19,5
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
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 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			2183	92,5	64,45	322,95	21,65	949,5	14,5	1051	1435,5	11,585	264,5	1,25	2,205	22,15	2,03	347,5	4,275	1100,5
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			84,0	130,3	80,6	69,8	86,6	95,0	111,5	70,1	205,1	96,5	293,9	113,6	200,5	158,2	156,2	86,9	178,1	157,2
% Adecuación Mujeres			104,0	140,2	100,7	102,5	86,6	95,0	53,7	70,1	205,1	144,8	352,7	113,6	200,5	158,2	156,2	86,9	178,1	157,2

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

1189

	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06
	DIETA NEUTROPENICA		Versión: 01
			Fecha de vigencia:
	MENÚ	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 FOL (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)
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	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
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
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	0,6	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	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
Arepia	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	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
Piñano	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	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 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 50cc		220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2182	85,4	64,3	328,8	18,5	968	12,7	1016	1431	9,5	272	1,28	2	22,7	2,37	261	6,88	1129
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			83,9	120,3	80,4	71,0	74,0	96,8	97,7	67,7	204,4	79,2	302,2	114,5	181,8	162,1	182,3	65,3	286,7	161,3
% Adecuación Mujeres			103,9	129,4	100,5	104,4	74,0	96,8	47,0	67,7	204,4	118,8	362,7	114,5	181,8	162,1	182,3	65,3	286,7	161,3

*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.

1190

MENÚ	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06	
	DIETA NEUTROPENICA		Versión: 01	
	16		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. (mg)	Vit B12 (mg)	Vit A (UI)
Leche	2	200cc	244	13,6	13,2	16,6	0	480	0	194	380	0,58	8	0,16	0,72	0,4	0	0	0	144
Quesos	1	30g	83	6,5	6,7	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
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
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
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	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
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
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	0,28	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
Pisilano	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	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
Paneta	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			2181	89,3	62,9	325,7	19	940	12,4	1046	1394	8,77	275	2,13	2,17	23,3	2,38	257	1,56	1047
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	125,8	78,6	70,3	76,0	94,0	95,4	69,7	199,1	73,1	305,6	193,6	197,3	166,4	183,1	64,3	65,0	149,6
% Adecuación Mujeres			103,9	135,3	98,3	103,4	76,0	94,0	45,9	69,7	199,1	109,6	366,7	193,6	197,3	166,4	183,1	64,3	65,0	149,6

*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.

	APORTE NUTRICIONAL										Código: GPR-AN-05
	DIETA NEUTROPENICA										Versión: 01
	MENU										Fecha de vigencia:
17											

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 Fd (mg)	Vit B12 (mg)	Vit A (UI)
Leche	2 200cc		244	13.6	13.2	18.8	0	480	0	194	363	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	0.25	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
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
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	0.06	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
Malizena	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	2 56g		208	4.2	0.6	45	0	4	1	0	36	0	0	0.04	0.02	0.2	0	0	0	0
Plátano	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 56g		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	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
Pan de Azúcar	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			2195	88.2	63.5	326.2	19	958	13.7	1020	1454	9.68	254	1.3	1.99	23.6	2.46	255	6.88	1092
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			84.4	124.2	79.4	70.5	76.0	95.8	105.4	68.0	207.7	80.7	282.2	118.2	180.9	168.6	189.2	63.8	206.7	156.0
% Adecuación Mujeres			104.5	133.6	99.2	103.6	76.0	95.8	50.7	68.0	207.7	121.0	338.7	118.2	180.9	168.6	189.2	63.8	206.7	156.0

*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.

1192

	APORTE NUTRICIONAL										Código: GPR-AN-05
	DIETA NEUTROPENICA										Versión: 01
	MENU										Fecha de vigencia:
18											

ALIMENTO	Nº porción	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. Fol. (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	0,08	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
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
Alm.	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	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	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	0,8	0,08	4	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	1 25g		91	2,6	0,3	18,1	0,7	4	1,2	1	27	0,18	0	0,2	0,12	1,5	0,01	39	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	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 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	0,5 variable		89	6,2	0,75	15,05	5,15	33,5	2,1	5	111,5	0,775	2,5	0,16	0,095	1,15	0,12	94,5	0,095	19,5
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
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
Panola	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 Ecc		220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2183	94,6	63,75	320,05	22,35	936,5	15,4	1052	1440,5	11,765	245,5	1,43	2,305	23,35	2,04	386,5	4,275	1095,5
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			84,0	133,2	79,7	69,1	89,4	93,7	118,5	70,1	205,8	98,0	272,8	130,0	209,5	166,8	156,9	96,6	178,1	157,1
% Adecuación Mujeres			104,0	143,3	99,6	101,6	89,4	93,7	57,0	70,1	205,8	147,1	327,3	130,0	209,5	166,8	156,9	96,6	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 2018.
 código 210108
 ** Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

1193

	APORTE NUTRICIONAL										Código: GPR-AN-06
	DIETA NEUTROPENICA										Versión: 01
	MENÚ										Fecha de vigencia:
19											

ALIMENTO	Nº por.	Porción	Kcal	Proteína(g)	Grasa(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	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
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
Carnes cordero	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	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
Miézana	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	0,28	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	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
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	0,095	1,15	0,12	84,5	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			2179	92,6	62,85	324,95	23,15	946,5	12,6	1043	1429,5	9,185	258,5	2,19	2,245	21,95	2,32	363,5	1,655	1137,5
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			83,8	130,4	78,6	70,2	92,6	94,7	96,9	69,5	204,2	76,5	285,0	199,1	204,1	156,8	178,5	90,9	69,0	162,5
% Adecuación Mujeres			103,8	140,3	98,2	103,2	92,6	94,7	46,7	69,5	204,2	114,8	342,0	199,1	204,1	156,8	178,5	90,9	69,0	162,5

*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 3903 de 2016.

1194

	MENÚ	20	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
			DIETA NEUTROPENICA	Versión: 01
				Fecha de vigencia:

ALIMENTO	Nº por.	Porción	Calorías/kcal	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Cal(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 (Uly)
Leche	2 200cc		244	13.6	13.2	16.8	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
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
Alin	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
Carnes cordero	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	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	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
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
Arepas	1 50g		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		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
Pilóneno	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	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 50c		220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2183	90.8	62.8	324.6	21	920	15.1	1004	1423	11.53	266	1.29	2.13	24.6	2.58	265	4.18	1044
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2500	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			84.0	127.9	78.5	70.1	84.0	92.0	116.2	70.9	203.3	96.1	295.6	117.3	193.6	175.7	198.5	66.3	174.2	149.1
% Adecuación Mujeres			104.0	137.6	98.1	103.0	84.0	92.0	55.9	70.9	203.3	144.1	354.7	117.3	193.6	175.7	198.5	66.3	174.2	149.1

*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.

1195

	MENÚ	21
	APORTE NUTRICIONAL	
	DIETA NEUTROPENICA	
Código: GPR-AN-06		
Versión: 01		
Fecha de vigencia:		

ALIMENTO	N° por.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Cal(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 Fol. (mcg)	Vit B12 (mg)	Vit A (UI)
Lleche	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
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
Salchichón 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
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
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
Maíz	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	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	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		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	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 50g		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 60kg.			2100	56	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	48,9	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 2018.

código 210108

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

1196

	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06
	DIETA NEUTROPENICA		Versión: 01
	MENÚ		Fecha de vigencia:
	22		

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. (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	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
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
Alm	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
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	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
Acepa	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	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	195	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			2181	86,8	63,4	327,7	20,5	959	13,5	1023	1456	9,77	264	1,33	2	23,8	2,66	270	6,88	1128
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	122,3	79,3	70,8	82,0	95,9	103,8	68,2	208,0	81,4	293,3	120,9	181,8	170,0	204,6	67,5	286,7	161,1
% Adecuación Mujeres			103,9	131,5	99,1	104,0	82,0	95,9	50,0	68,2	208,0	122,1	352,0	120,9	181,8	170,0	204,6	67,5	286,7	161,1

*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.

1997

	MENÚ	23	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
			DIETA NEUTROPENICA	Versión: 01
				Fecha de vigencia:

ALIMENTO	N° porción	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 (UI)
Lecite	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
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
Carnes 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 186g		114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	169	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
Arepia	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	0.26	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
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
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 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 50c		220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2180	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 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	126.1	77.6	70.8	82.0	92.6	95.4	69.9	195.9	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 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 NEUTROPENICA		Versión: 01
	MENÚ		Fecha de vigencia:
	24		

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. (mg)	Vit B12 (mg)	Vit A (U/L)
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
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	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
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	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
Maízena	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
Arépa	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	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plátano	2	66g	180	1,4	0,4	43	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
Leguminosa	0,5 variable	89	6,2	0,75	15,05	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	182	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	9	75	0,33	185	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
Pan de Azúcar	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	0,68	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			2179	91	63,75	322,45	22,25	987,5	11,6	1000	1477,5	7,675	244,5	2,31	2,165	21,95	2,23	399,5	4,355	1185,5
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			83,8	128,2	79,7	69,6	89,0	98,8	89,2	66,7	211,1	64,0	271,7	210,0	196,8	156,8	171,5	99,9	181,5	159,4
% Adecuación Mujeres			103,8	137,9	99,6	102,4	89,0	98,8	43,0	66,7	211,1	95,9	326,0	210,0	196,8	156,8	171,5	99,9	181,5	159,4

*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.

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

1199

MENU	25	APORTE NUTRICIONAL										Código: GPR-AN-06			
		DIETA NEUTROPENICA										Versión: 01			
												Fecha de vigencia:			

ALIMENTO	Nº por.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Calc(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Va C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac. Fól. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (Uj)
Leche	2	200cc	244	13.6	13.2	18.8	0	480	0	194	360	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
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
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	180g	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
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	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
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
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	0	166g	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	0.5	variable	89	6.2	0.75	15.05	5.15	33.5	2.1	5	111.5	0.775	2.5	0.16	0.095	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	20g	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	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	50cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2185	94.9	64.75	317.35	21.25	951.5	15.1	1048	1450.5	11.835	254.5	1.33	2.255	22.95	1.86	378.5	4.275	1064.5
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			84.0	133.7	80.9	66.5	85.0	95.2	116.2	69.9	207.2	98.6	282.8	120.9	205.0	163.9	143.1	94.6	178.1	152.1
% Adecuación Mujeres			104.0	143.8	101.2	100.7	85.0	95.2	55.9	69.9	207.2	147.9	339.3	120.9	205.0	163.9	143.1	94.6	178.1	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.

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

1200

	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06
	DIETA NEUTROPENICA		Versión: 01
	MENÚ		Fecha de vigencia:
	26		

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 Fól (mcg)	Vit B12 (mg)	Vit A (UI)
Leche	2 200cc		244	13,6	13,2	18,8	0	490	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	69	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
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	4,3	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
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 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	21,8	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 86g		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	0,5 variable		89	6,2	0,75	15,05	5,15	33,5	2,1	5	111,5	0,775	2,5	0,16	0,095	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 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	0,68	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			2179	93,8	62,75	321,85	23,65	951,5	13,4	1047	1466,5	9,365	257,5	2,23	2,245	23,05	2,41	357,5	1,655	1101,5
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			83,8	132,1	78,4	69,5	94,6	95,2	103,1	69,8	208,1	78,0	286,1	202,7	204,1	164,6	185,4	89,4	69,0	157,4
% Adecuación Mujeres			103,8	142,1	98,0	102,2	94,6	95,2	49,6	69,8	208,1	117,1	343,3	202,7	204,1	164,6	185,4	89,4	69,0	157,4

*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.

1201

	MENÚ	27	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06
			DIETA NEUTROPENICA		Versión: 01
					Fecha de vigencia:

ALIMENTO	Nº porción	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Carb(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 (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	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
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
Almón	0 120g		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
Cerdo	0 100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cerdo	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	0,06	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	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	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
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 50c		220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2183	88,4	63	330,8	20	910	13,5	1056	1369	11,17	264	1,21	2,13	22,4	2,4	277	4,18	1116
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	124,5	78,8	71,4	80,0	91,0	103,8	70,4	195,6	93,1	293,3	110,0	193,6	160,0	184,6	69,3	174,2	159,4
% Adecuación Mujeres			104,0	133,9	98,4	105,0	80,0	91,0	50,0	70,4	195,6	139,6	352,0	110,0	193,6	160,0	184,6	69,3	174,2	159,4

*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.

1202

MENÚ	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06	
	DIETA NEUTROPENICA		Versión: 01	
			Fecha de vigencia:	

ALIMENTO	Nº porción	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Carbs (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. (mg)	Vit B12 (µg)	Vit A (UI)
Leche	2 200cc	18.9	244	13.6	13.2	18.9	0	480	0	194	380	0.58	8	0.16	0.72	0.4	0	0	0	144
Quesos	1 30g	1.5	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	0.6	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
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
Carnes	1 100g	142	21.4	5.7	0	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	0
Pollo sin hueso y piel	1 96g	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	2 80g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	0	4	0.4	0	80	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
Avena	1 56g	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
Pan	2 22g	118	3.6	1.6	21.8	1	46	1.4	2.36	42	0.28	0	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	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	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1
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	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	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	0
Verduras/Hortalizas	2 100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.69	46	0	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452
Grasas	5 50cc	220	0	24	0	0	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total		2181	89.3	62.9	325.7	19	940	12.4	1046	1394	8.77	275	275	2.13	2.17	23.3	2.38	257	1.56	1047
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.		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 60kg.		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		83.9	125.8	78.6	70.3	76.0	94.0	95.4	69.7	199.1	73.1	305.6	193.6	193.6	197.3	166.4	183.1	64.3	65.0	149.6
% Adecuación Mujeres		103.9	135.3	98.3	103.4	76.0	94.0	45.9	69.7	199.1	109.6	366.7	193.6	193.6	197.3	166.4	183.1	64.3	65.0	149.6

*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 3903 de 2016.

1203

	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06	
	DIETA NEUTROPENICA		Versión: 01	
	MENÚ		Fecha de vigencia:	
	Nº porción	29		

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)	Ag. Fol. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)
Leche	2 200cc	16.8	244	13.6	13.2	16.8	0	480	0	194	390	0.58	8	0.16	0.72	0.4	0	0	0	144
Quesos	1 30g	1.5	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	5	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	1 81g	112	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
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	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
Arroz	2 80g	208	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	2 65g	184	184	6.2	1	36.8	2.2	10	1.8	2	70	0.68	0	0.26	0.14	2.2	0.06	92	0	0
Avepa	1 56g	104	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	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	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	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	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	0
Fruta	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	3 26g	300	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	0
Verduras/Hortalizas	2 100g	50	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	452
Grasas	5 5cc	220	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0
Total		2186	89	89	65	320.7	17.2	967	13.1	1008	1434	9.82	251	1.38	2.1	23.2	1.94	329	6.88	1093
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.		2800	71	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	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres		84.1	125.4	81.3	69.3	69.3	68.8	96.7	100.8	67.2	204.9	81.8	278.9	125.5	190.9	165.7	149.2	82.3	286.7	156.1
% Adecuación Mujeres		104.1	134.8	101.6	101.8	101.8	69.8	96.7	48.5	67.2	204.9	122.8	334.7	125.5	190.9	165.7	149.2	82.3	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.

1204

		MENÚ		30
APORTE NUTRICIONAL				
DIETA NEUTROPENICA				
		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. Fol. (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
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
Alm.	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	168	1,91	3	0,06	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
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	0,28	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
Palatano	0 68g		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		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
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			2181	69,3	62,9	325,7	19	940	12,4	1046	1394	8,77	275	2,13	2,17	23,3	2,39	257	1,56	1047
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	125,8	78,6	70,3	76,0	94,0	95,4	69,7	199,1	73,1	305,6	193,6	197,3	166,4	183,1	64,3	65,0	149,6
% Adecuación Mujeres			103,9	135,3	98,3	103,4	76,0	94,0	45,9	69,7	199,1	109,6	366,7	193,6	197,3	166,4	183,1	64,3	65,0	149,6

*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.

	APORTE NUTRICIONAL										Código: GPR-AN-06
	ENTRECUMIDA URGENCIAS										Versión: 01
	MENÚ										Fecha de vigencia:

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. (mg)	Vit B12 (mg)	Vit A (UI)
Lecche	1 120cc		122	6,8	6,6	9,4	0	240	0	97	190	0,29	4	0,08	0,36	0,2	0	0	0	72
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	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
Jamón	1 30g		70	6	4	2	0	20	0,4	370	0	0,63	0	0,04	0,05	0,8	0,04	0	0,42	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	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 66g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	0 83g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	1,5 variable		81	1,5	0,6	20,1	4,2	33	0,75	4,5	37,5	0,165	82,5	0,09	0,09	1,5	0,15	31,5	0	115,5
Azúcar y Postres	2 26g		200	0,2	0	51,6	0	0	0,2	0	0	0,52	0	0,02	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/Verduras	0 100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2 5cc		88	0	9,6	0,8	0	0	0	56	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			762	24,6	28,1	107,2	5,2	548	2,95	879,5	383,5	2,185	86,5	0,44	0,76	4,3	0,21	77,5	0,5	288,5
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			29,3	34,6	35,1	23,2	20,8	54,8	22,7	58,6	54,8	18,2	96,1	40,0	69,1	30,7	16,2	19,4	20,8	41,2
Mujeres			36,3	37,3	43,9	34,0	20,8	54,8	10,9	58,6	54,8	27,3	115,3	40,0	69,1	30,7	16,2	19,4	20,8	41,2

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 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	
	ENTRECOMIDA URGENCIAS		Versión: 01	
	MENÚ		Fecha de vigencia:	
	N°	Porción		
	2			

ALIMENTO	N°	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	1 200cc		122	6.8	6.8	9.4	0	240	0	97	190	0.29	4	0.06	0.36	0.2	0	0	0	72
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	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
Ablon	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	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
Maíz ena	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 58g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	0 63g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	1.5 variable		81	1.5	0.6	20.1	4.2	33	0.75	4.5	37.5	0.165	82.5	0.09	0.09	1.5	0.15	31.5	0	115.5
Azúcar y Postres	2 26g		200	0.2	0	51.6	0	0	0.2	0	0	0.52	0	0.02	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	0 100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2 50c		86	0	9.6	0.8	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			837	40.1	30.6	105.2	5.2	534	3.25	572.5	598.5	5.895	86.5	0.48	0.94	8.6	0.61	81.5	3.33	288.5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	90	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			32.2	56.5	38.3	22.7	20.8	53.4	40.4	36.2	85.5	49.0	96.1	43.6	85.5	61.4	46.9	20.4	138.8	41.2
% Adecuación Mujeres			39.9	60.8	47.8	33.4	20.8	53.4	19.4	36.2	85.5	73.6	115.3	43.6	85.5	61.4	46.9	20.4	138.8	41.2

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

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

7021

	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06	
	ENTRECUMIDA URGENCIAS		Versión: 01	
	MENÚ		Fecha de vigencia:	
		4		

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 (mg)	Vit A (UI)
Leche	1 200cc		122	6,8	6,6	9,4	0	240	0	97	190	0,29	4	0,08	0,36	0,2	0	0	0	72
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	0 80g		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	2 25g		134	9,8	10	0	0	4	0,8	270	96	10	0	8	0,36	1,4	0,1	0	0,4	8
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
Carné cerdo	0 100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	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
Miavena	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	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	0 83g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	1,5 variable		81	1,5	0,8	20,1	4,2	33	0,75	4,5	37,5	0,165	82,5	0,09	0,09	1,5	0,15	31,5	0	115,5
Azúcar y Postres	2 28g		200	0,2	0	51,6	0	0	0,2	0	0	0,52	0	0,02	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	0 100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2 5cc		88	0	9,6	0,8	0	0	0	56	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			826	28,4	34,1	105,2	5,2	532	3,15	779,5	479,5	11,555	86,5	8,4	1,07	4,9	0,27	77,5	0,48	298,5
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			31,8	40,0	42,6	22,7	20,8	53,2	24,2	52,0	68,5	96,3	96,1	763,6	97,3	35,0	20,8	19,4	20,0	42,4
% Adecuación Mujeres			39,3	43,0	53,3	33,4	20,8	53,2	11,7	52,0	68,5	144,4	116,3	763,6	97,3	35,0	20,8	19,4	20,0	42,4

*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 210109

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

1209

	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06	
	ENTRECOMIDA URGENCIAS		Versión: 01	
	MENÚ		Fecha de vigencia:	
	Nº porción	5		

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 Fó. (mg)	Vit B12 (mg)	Vit A (UI)
Leche	1 120cc		122	6,8	6,6	9,4	0	240	0	97	190	0,29	4	0,08	0,36	0,2	0	0	0	72
Quesos	1 50g		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	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
Albón	0 120g		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
Cerdo	0 100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cerdo 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	0,06	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
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	0 83g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	1,5 variable		81	1,5	0,6	20,1	4,2	33	0,75	4,5	37,5	0,165	82,5	0,09	0,09	1,5	0,15	31,5	0	115,5
Azúcar y Postres	2 28g		200	0,2	0	51,6	0	0	0,2	0	0	0,52	0	0,02	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	0 100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2 50g		88	0	9,6	0,8	0	0	0	56	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			806	38,3	28	105,2	5,2	538	3,55	574,5	551,5	3,465	89,5	0,48	0,9	9,8	0,5	87,5	0,43	308,5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg			2600	71	80	483	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			31,0	53,9	35,0	22,7	20,8	53,8	27,3	38,3	78,8	28,9	99,4	43,6	81,8	70,0	38,5	21,9	17,9	44,1
% Adecuación Mujeres			38,4	58,0	43,8	33,4	20,8	53,8	13,1	38,3	78,8	43,3	119,3	43,6	81,8	70,0	38,5	21,9	17,9	44,1

*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	6	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06
			ENTRECUIDA URGENCIAS		Versión: 01
					Fecha de vigencia:

Leche	1200cc	1200cc	122	6.8	6.5	9.4	0	240	0	87	190	0.29	4	0.08	0.36	0.2	0	0	0	0	72
Quesos	130g	130g	83	6.5	5.7	1.5	0	207	0.2	116	114	0.28	0	0.01	0.12	0	0	0	4	0.06	101
Huevo crudo	0.50g	0.50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	131g	131g	90	5	7	21	0	7	0.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0.30g	0.30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0.25g	0.25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0.34g	0.34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Alun	0.120g	0.120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0.81g	0.81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Came cardo	0.100g	0.100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Came Res	0.100g	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	0.86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	0.80g	0.80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0.24g	0.24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0.25g	0.25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0.65g	0.65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepas	0.56g	0.56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	2.22g	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	0.83g	0.83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plátano	0.66g	0.66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0.62g	0.62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0 variable	0 variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	1.5 variable	1.5 variable	81	1.5	0.6	20.1	4.2	33	0.75	4.5	37.5	0.165	82.5	0.09	0.09	1.5	0.15	31.5	0	115.5	0
Azúcar y Postres	2.26g	2.26g	200	0.2	0	51.6	0	0	0.2	0	0	0.52	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0
Panela	0.26g	0.26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	0.100g	0.100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2.5cc	2.5cc	88	0	9.6	0.8	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			782	23.6	31.1	126.2	5.2	535	3.25	509.5	383.5	1.555	86.5	0.4	0.71	3.5	0.17	77.5	0.08	288.5	
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			30.1	33.2	38.9	27.3	20.8	53.5	25.0	34.0	54.8	13.0	96.1	36.4	64.5	25.0	13.1	19.4	3.3	41.2	
% Adecuación Mujeres			37.2	35.8	48.6	40.1	20.8	53.5	12.0	34.0	54.8	19.4	115.3	36.4	64.5	25.0	13.1	19.4	3.3	41.2	

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

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

1277

MENÚ	APORTE NUTRICIONAL										Código: GPR-AN-06	
	ENTRECOMIDA URGENCIAS										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 Fol. (mg)	Vit B12 (mg)	Vit A (U)
Lecche	1 200cc		122	6.8	6.6	9.4	0	240	0	97	130	0.29	4	0.08	0.36	0.2	0	0	0	72
Quesos	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	0 50g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Charizo	0 31g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0 33g		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
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	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
Avepa	0 56g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	0 83g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	1.5 variable		81	1.5	0.6	20.1	4.2	33	0.75	4.5	37.5	0.165	82.5	0.09	0.09	1.5	0.15	31.5	0	115.5
Azúcar y Postres	2 26g		200	0.2	0	51.6	0	0	0.2	0	0	0.62	0	0.02	0	0	0	0	0	0
Penela	0 26g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Veduras/Hortalizas	0 100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2 5cc		88	0	9.6	0.8	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			834	40	29.8	105.2	5.2	545	3.35	561.5	594.5	3.395	87.5	1.39	0.96	6.4	0.7	82.5	0.71	290.5
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 50ka.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			32.1	56.3	37.3	22.7	20.8	54.5	25.8	37.4	84.9	28.3	97.2	126.4	89.1	60.0	53.8	20.6	29.6	41.5
% Adecuación Mujeres			39.7	60.6	46.6	33.4	20.8	54.5	12.4	37.4	84.9	42.4	116.7	126.4	89.1	60.0	53.8	20.6	29.6	41.5

*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 3603 de 2016.

1212

	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06	
	ENTRECOMIDA URGENCIAS		Versión: 01	
	MENÚ		Fecha de vigencia:	
	Nº por.	8		

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 (mg)	Vit A (UI)
Leche	1200cc	9.4	122	6.6	6.6	9.4	0	240	0	97	190	0.29	4	0.08	0.36	0.2	0	0	0	72
Quesos	130g	1.5	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	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
Jamón	130g	4	70	6	4	2	0	20	0.4	370	0	0.63	0	0.04	0.05	0.8	0.04	0	0.42	0
Salticha	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
Cerdo	0.100g	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
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
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	0.56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pañ	2.22g	118	3.6	1.6	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	0.83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	1.5 variable	81	1.5	0.6	0.6	20.1	4.2	33	0.75	4.5	37.5	0.165	82.5	0.09	0.09	1.5	0.15	31.5	0	115.5
Azúcar y Postres	2.26g	200	0.2	0	0	51.6	0	0	0.2	0	0	0.52	0	0.02	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	0.100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2.5cc	88	0	9.6	0.8	0	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total		762	24.6	28.1	107.2	5.2	548	2.95	879.5	383.5	2.185	86.5	0.44	0.76	4.3	0.21	77.5	0.5	288.5	
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.		2600	71	80	25	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	25	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres		29.3	34.6	35.1	23.2	23.2	20.8	54.8	22.7	58.6	54.8	18.2	96.1	40.0	69.1	30.7	16.2	19.4	20.8	41.2
% Adecuación Mujeres		36.3	37.3	43.9	34.0	34.0	20.8	54.8	10.9	50.6	54.8	27.3	115.3	40.0	69.1	30.7	16.2	19.4	20.8	41.2

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

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

7213

	MENÚ	9	APORTE NUTRICIONAL			Código: GPR-AN-06
			ENTRECOMIDA URGENCIAS			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 Fól. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)
Leche	1 120cc		122	6,8	6,6	9,4	0	240	0	97	190	0,29	4	0,08	0,36	0,2	0	0	0	72
Quesos	1 80g		83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,05	101
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
Montaña ***	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
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
Carné cordero	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
Maízena	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
Ampa	0 56g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
Papa	0 83g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	1,5 variable		81	1,5	0,6	20,1	4,2	33	0,75	4,5	37,5	0,165	82,5	0,09	0,09	1,5	0,15	31,5	0	115,5
Azúcar y Postres	2 26g		200	0,2	0	51,6	0	0	0,2	0	0	0,52	0	0,02	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	0 100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2 5cc		88	0	9,5	0,8	0	0	0	56	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			837	40,1	30,6	105,2	5,2	534	5,25	572,5	598,5	5,885	86,5	0,48	0,94	8,6	0,61	81,5	3,33	288,5
Requerimientos																				
Hombres Promedio			2600	71	30	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	1,1	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	1,1	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			32,2	56,5	38,3	22,7	20,8	53,4	40,4	38,2	85,5	49,0	96,1	43,6	85,5	61,4	46,9	20,4	138,8	41,2
% Adecuación Mujeres			39,9	60,8	47,8	33,4	20,8	53,4	19,4	38,2	85,5	73,6	115,3	43,6	85,5	61,4	46,9	20,4	138,8	41,2

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

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

7214

	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06	
	ENTRECOMIDA URGENCIAS		Versión: 01	
	MENÚ		Fecha de vigencia:	
	Nº por.	10		

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 (mg)	Vit A (U/L)
Leche	1 200cc		122	6.8	6.6	9.4	0	240	0	97	190	0.29	4	0.08	0.36	0.2	0	0	0	72
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	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
Alm.	0 120g		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
Carnes	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	0.08	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
Avena	2 56g		208	4.2	0.6	45	0	4	1	0	36	0	0	0.04	0.02	0.2	0	0	0	0
Pan	0 22g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	0 83g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	1.5 variable		81	1.5	0.6	20.1	4.2	33	0.75	4.5	37.5	0.165	82.5	0.09	0.09	1.5	0.15	31.5	0	115.5
Azúcar y Postres	2 28g		208	0.2	0	51.6	0	0	0.2	0	0	0.52	0	0.02	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	0 100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2 5cc		83	0	9.6	0.8	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			927	40.7	29.6	128.4	4.2	490	4.85	336.5	592.5	5.605	86.5	0.32	0.82	7	0.59	38.5	3.31	288.5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	453	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			35.7	57.3	37.0	27.7	16.8	49.0	37.3	22.4	84.6	46.7	96.1	29.1	74.5	50.0	45.4	9.9	137.9	41.2
% Adecuación Mujeres			44.1	61.7	46.3	40.8	16.8	49.0	18.0	22.4	84.6	70.1	115.3	28.1	74.5	50.0	45.4	9.9	137.9	41.2

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

código 210108

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

7215

	APORTE NUTRICIONAL										Código: GPR-AN-06
	ENTRECUMIDA URGENCIAS										Versión: 01
	MENÚ										Fecha de vigencia:
11											

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 (mg)	Vit A (U/L)
Leche	1 200cc		122	6,8	6,6	9,4	0	240	0	97	150	0,29	4	0,08	0,36	0,2	0	0	0	72
Quesos	1 30g		83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,29	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101
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	2 25g		134	9,8	10	0	0	4	0,6	270	96	10	0	8	0,36	1,4	0,1	0	0,4	8
Sechichón 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
Carné cerdo	0 100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	0 86g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	0 85g		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
Ají	0 56g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	0 83g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	1,5 variable		81	1,5	0,6	20,1	4,2	33	0,75	4,5	37,5	0,165	82,5	0,09	0,09	1,5	0,15	31,5	0	115,5
Azúcar y Postres	2 25g		200	0,2	0	51,6	0	0	0,2	0	0	0,52	0	0,02	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	0 100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2 5cc		88	0	9,6	0,8	0	0	0	56	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			926	28,4	34,1	105,2	5,2	532	3,15	779,5	479,5	11,555	86,5	8,4	1,07	4,9	0,27	77,5	0,48	206,5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 55kg.			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			31,8	40,0	42,6	22,7	20,8	53,2	24,2	52,0	68,5	96,3	96,1	763,6	97,3	35,0	20,8	19,4	20,0	42,4
% Adecuación Mujeres			39,3	43,0	53,3	33,4	20,8	53,2	11,7	52,0	68,5	144,4	115,3	763,6	97,3	35,0	20,8	19,4	20,0	42,4

*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.

1216

MENÚ	APORTE NUTRICIONAL										Código: GPR-AN-06			
	ENTRECOMIDA URGENCIAS										Versión: 01			
											Fecha de vigencia:			

ALIMENTO	Nº 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. Fó. (mg)	Vit B12 (mg)	Vit A (UI)
Leche	1 200cc		122	6,8	6,6	9,4	0	240	0	87	190	0,29	4	0,08	0,36	0,2	0	0	0	72
Quesos	1 30g		83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,29	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101
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
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	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 88g		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
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
Ayapa	0 56g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	0 83g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	1,5 variable		81	1,5	0,6	20,1	4,2	33	0,75	4,5	37,5	0,165	82,5	0,09	0,09	1,5	0,15	31,5	0	115,5
Azúcar y Postres	2 26g		200	0,2	0	51,6	0	0	0,2	0	0	0,52	0	0,02	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	0 100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2 5cc		88	0	9,6	0,8	0	0	0	56	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			806	38,3	28	105,2	5,2	538	3,55	574,5	551,5	3,465	89,5	0,48	0,9	9,8	0,5	87,5	0,43	308,5
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			31,0	53,9	35,0	22,7	20,8	53,8	27,3	38,3	78,8	28,9	99,4	43,6	81,8	70,0	38,5	21,9	17,9	44,1
% Adecuación Mujeres			38,4	58,0	43,8	33,4	20,8	53,8	13,1	38,3	78,8	43,3	119,3	43,6	81,8	70,0	38,5	21,9	17,9	44,1

*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.

1217

APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06	
ENTRECOMIDA URGENCIAS		Versión: 01	
MENÚ		Fecha de vigencia:	
ALIMENTO	Nº por.	13	

ALIMENTO	Nº 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. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)
Leche	1	200cc	122	6,8	6,6	9,4	0	240	0	97	190	0,29	4	0,08	0,36	0,2	0	0	0	72
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	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chichizo	1	31g	90	5	7	21	0	7	0,7	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
Alm.	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	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	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
Misena	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	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	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	1,5	variable	61	1,5	0,6	20,1	4,2	33	0,75	4,5	37,5	0,165	82,5	0,09	0,09	1,5	0,15	31,5	0	115,5
Azúcar y Postres	2	28g	200	0,2	0	51,6	0	0	0,2	0	0	0,52	0	0,02	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	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2	5cc	88	0	9,6	0,8	0	0	0	56	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			782	23,6	31,1	126,2	5,2	535	3,25	509,5	383,5	1,555	86,5	0,4	0,71	3,5	0,17	77,5	0,08	288,5
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			30,1	33,2	38,9	27,3	20,8	53,5	25,0	34,0	54,8	13,0	96,1	36,4	64,5	25,0	13,1	19,4	3,3	41,2
% Adecuación Mujeres			37,2	35,8	48,6	40,1	20,8	53,5	12,0	34,0	54,8	19,4	115,3	36,4	64,5	25,0	13,1	19,4	3,3	41,2

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

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

1218

	APORTE NUTRICIONAL										Código: GPR-AN-06
	ENTRECUIDA URGENCIAS										Versión: 01
	MENU										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 Fól. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)
Leche	1 200cc		122	6,8	6,6	9,4	0	240	0	97	130	0,29	4	0,08	0,36	0,2	0	0	0	72
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	0 80g		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
Carnes 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	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 85g		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	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	0 83g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	1,5 variable		81	1,5	0,6	20,1	4,2	33	0,75	4,5	37,5	0,165	82,5	0,09	0,09	1,5	0,15	31,5	0	115,5
Azúcar y Postres	2 26g		200	0,2	0	51,6	0	0	0,2	0	0	0,52	0	0,02	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	0 100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2 5cc		88	0	9,6	0,8	0	0	0	56	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			834	40	29,8	105,2	5,2	545	3,35	561,5	594,5	3,395	87,5	1,39	0,98	8,4	0,7	82,5	0,71	290,5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	1,4	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	1,4	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			32,1	56,3	37,3	22,7	20,8	54,5	25,8	37,4	84,9	28,3	97,2	126,4	89,1	60,0	53,8	20,6	29,6	41,5
% Adecuación Mujeres			39,7	60,6	46,6	33,4	20,8	54,5	12,4	37,4	84,9	42,4	116,7	126,4	89,1	60,0	53,8	20,6	29,6	41,5

*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 3903 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL										Código: GPR-AM-06
	ENTRECOMIDA URGENCIAS										Versión: 01
	MENU										Fecha de vigencia:

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (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 (UJ)
Leche	1 200cc		122	6,8	6,6	9,4	0	240	0	97	190	0,29	4	0,08	0,36	0,2	0	0	0	72
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	0,05	101
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
Jamón	1 30g		70	6	4	2	0	20	0,4	370	0	0,63	0	0,04	0,05	0,8	0,04	0	0,42	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
Carné cerdo	0 100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	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
Ayapa	0 56g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
Papa	0 83g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pilón	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	1,5 variable		81	1,5	0,6	20,1	4,2	33	0,75	4,5	37,5	0,165	82,5	0,09	0,09	1,5	0,15	31,5	0	115,5
Azúcar y Postres	2 26g		200	0,2	0	51,6	0	0	0,2	0	0	0,52	0	0,02	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	0 100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2 5cc		88	0	9,6	0,8	0	0	0	56	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			762	24,6	28,1	107,2	5,2	546	2,95	879,5	383,5	2,165	86,5	0,44	0,76	4,3	0,21	77,5	0,5	288,5
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			29,3	34,6	35,1	23,2	20,8	54,8	22,7	58,6	54,8	18,2	96,1	40,0	69,1	30,7	16,2	19,4	20,8	41,2
% Adecuación Mujeres			36,3	37,3	43,9	34,0	20,8	54,8	10,9	58,6	54,8	27,3	115,3	40,0	69,1	30,7	16,2	19,4	20,8	41,2

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

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

1220

	APORTE NUTRICIONAL										Código: GPR-AN-06	
	ENTRECOMIDA URGENCIAS										Versión: 01	
											Fecha de vigencia:	
MENÚ											16	

ALIMENTO	Nº porción	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 Fól. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)
Leche	1 1200cc		122	6,8	6,6	9,4	0	240	0	97	190	0,29	4	0,08	0,36	0,2	0	0	0	72
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	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
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 89g		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	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	0 83g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	1,5 variable		81	1,5	0,6	20,1	4,2	33	0,75	4,5	37,5	0,165	82,5	0,09	0,09	1,5	0,15	31,5	0	115,5
Azúcar y Postres	2 26g		200	0,2	0	51,6	0	0	0,2	0	0	0,52	0	0,02	0	0	0	0	0	0
Panásia	0 26g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	0 100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2 5cc		88	0	9,6	0,8	0	0	0	56	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			937	40,1	30,6	105,2	5,2	534	5,25	572,5	598,5	5,885	86,5	0,48	0,94	8,6	0,61	81,5	3,33	288,5
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			32,2	56,5	38,3	22,7	20,8	53,4	40,4	38,2	85,5	49,0	96,1	43,6	85,5	61,4	46,9	20,4	138,8	41,2
% Adecuación Mujeres			39,9	60,8	47,8	33,4	20,8	53,4	19,4	38,2	85,5	73,6	115,3	43,6	85,5	61,4	46,9	20,4	138,8	41,2

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

7221

MENÚ	17	APORTE NUTRICIONAL										Código: GPS-AN-06	
		ENTRECOMIDA URGENCIAS										Versión: D1	
												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. Fol. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)
Leche	1 200cc		122	6,8	6,6	9,4	0	240	0	97	190	0,29	4	0,08	0,36	0,2	0	0	0	72
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	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
Carnes	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	0,08	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
Farina 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	2 56g		208	4,2	0,6	4,5	0	4	1	0	36	0	0	0,04	0,02	0,2	0	0	0	0
Pan	0 22g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	0 63g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	1,5 variable		81	1,5	0,6	20,1	4,2	33	0,75	4,5	37,5	0,165	82,5	0,09	0,09	1,5	0,15	31,5	0	115,5
Azúcar y Postres	2 26g		200	0,2	0	51,6	0	0	0,2	0	0	0,52	0	0,02	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	0 100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2 5cc		88	0	9,6	0,8	0	0	0	56	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			927	40,7	29,6	128,4	4,2	490	4,85	336,5	592,5	5,605	86,5	0,32	0,82	7	0,59	39,5	3,31	288,5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	80	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			35,7	57,3	37,0	27,7	16,8	49,0	37,3	22,4	84,6	46,7	96,1	29,1	74,5	50,0	45,4	9,9	137,9	41,2
% Adecuación Mujeres			44,1	61,7	46,3	40,8	16,8	49,0	18,0	22,4	84,6	70,1	115,3	29,1	74,5	50,0	45,4	9,9	137,9	41,2

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

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

7222

	MENÚ	18	APORTE NUTRICIONAL			Código: GPR-AN-06
			ENTRECUMIDA URGENCIAS			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 B5 (mg)	Ac Fóf. (mg)	Vit B12 (mg)	Vit A (Uj)
Leche	1 200cc		122	6,8	6,6	9,4		240	0	97	190	0,29	4	0,08	0,36	0,2	0	0	0	72
Quesos	1 30g		83	6,5	5,7	1,5		207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101
Huevo crudo	0 50g		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
Mortadela ***	0 30g		0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachicha	2 25g		134	9,8	10	0		4	0,6	270	96	10	0	0	0,36	1,4	0,1	0	0,4	8
Sachichón C.	0 34g		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
Pescado	0 81g		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
Carne Res	0 100g		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
Arroz	0 80g		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
Harina de trigo	0 25g		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
Arepas	0 56g		0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	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	0 83g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
Fruita	1,5 variable		81	1,5	0,6	20,1	4,2	33	0,75	4,5	37,5	0,165	82,5	0,09	0,09	1,5	0,15	31,5	0	115,5
Azúcar y Postres	2 26g		200	0,2	0	51,6	0	0	0,2	0	0	0,52	0	0,02	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	0 100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2 5cc		88	0	9,6	0,8	0	0	0	56	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			826	28,4	34,1	105,2	5,2	532	3,15	779,5	479,5	11,555	86,5	8,4	1,07	4,9	0,27	77,5	0,48	296,5
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			31,8	40,0	42,6	22,7	20,8	53,2	24,2	52,0	68,5	96,3	96,1	763,6	97,3	35,0	20,8	19,4	20,0	42,4
% Adecuación Mujeres			39,3	43,0	53,3	33,4	20,8	53,2	11,7	52,0	68,5	144,4	115,3	763,6	97,3	35,0	20,8	19,4	20,0	42,4

*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 Restoración 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL										Código: GPR-AN-06									
	ENTRECUIDA URGENCIAS										Versión: 01									
											Fecha de vigencia:									
MENÚ										19										

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	1 200cc		122	6,8	6,6	9,4	0	240	0	97	190	0,29	4	0,08	0,36	0,2	0	0	0	72
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	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
Montaña ***	0 30g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salticha	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
Alfán	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
Carnes cerdo	0 100g		0	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
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 86g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	0 83g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pilón	0 96g		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	1,5 variable		81	1,5	0,6	20,1	4,2	33	0,75	4,5	37,5	0,165	82,5	0,09	0,09	1,5	0,15	31,5	0	115,5
Azúcar y Postres	2 26g		200	0,2	0	51,6	0	0	0,2	0	0	0,52	0	0,02	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	0 100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2 5cc		88	0	9,6	0,8	0	0	0	56	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			806	38,3	28	105,2	5,2	538	3,55	574,5	561,5	3,465	89,5	0,48	0,9	9,8	0,5	87,5	0,43	398,5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	483	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			31,0	53,9	35,0	22,7	20,8	53,8	27,3	38,3	78,8	28,9	99,4	43,6	81,8	70,0	38,5	21,9	17,9	44,1
% Adecuación Mujeres			38,4	58,0	43,8	33,4	20,8	53,8	13,1	38,3	78,8	43,3	119,3	43,6	81,8	70,0	38,5	21,9	17,9	44,1

*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.

1224

	APORTE NUTRICIONAL									
	ENTRECUIDA URGENCIAS									
	Código: GPR-AN-06 Versión: 01 Fecha de vigencia:									
MENÚ	20									

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	1 200cc		122	6,8	6,6	9,4	0	240	0	97	190	0,29	4	0,08	0,36	0,2	0	0	0	72
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	0 50g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Chorizo	1 31g		90	5	7	21	0	7	0,7	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
Pescados	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	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
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
Acepa	0 56g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	0 83g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pidiano	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	1,5 variable		81	1,5	0,6	20,1	4,2	33	0,75	4,5	37,5	0,165	82,5	0,09	0,09	1,5	0,15	31,5	0	115,5
Azúcar y Postres	2 26g		200	0,2	0	51,6	0	0	0,2	0	0	0,52	0	0,02	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	0 100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2 5cc		88	0	9,6	0,8	0	0	0	56	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			762	23,6	31,1	126,2	5,2	535	3,25	509,5	383,5	1,555	86,5	0,4	0,71	3,5	0,17	77,5	0,08	288,5
Requerimientos																				
Hombres Promedio			2600	71	80	483	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			30,1	33,2	38,9	27,3	20,8	53,5	25,0	34,0	54,8	13,0	96,1	36,4	64,5	25,0	13,1	19,4	3,3	41,2
% Adecuación Mujeres			37,2	35,8	48,6	40,1	20,8	53,5	12,0	34,0	54,8	19,4	115,3	36,4	64,5	25,0	13,1	19,4	3,3	41,2

Tista 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.

1225

	APORTE NUTRICIONAL									
	ENTRECUIDA URGENCIAS									
	Código: GPR-AN-06 Versión: 01 Fecha de vigencia:									
MENÚ	21									

ALIMENTO	Nº porción	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Cholesterol(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. (mg)	Vit B12 (mg)	Vit A (UI)
Leche	1 200cc		122	6,6	6,6	9,4	0	240	0	97	190	0,29	4	0,08	0,36	0,2	0	0	0	72
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	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
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
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	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 85g		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	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	0 83g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Platano	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	1,5 variable		81	1,5	0,6	20,1	4,2	33	0,75	4,5	37,5	0,165	62,5	0,09	0,09	1,5	0,15	37,5	0	115,5
Azúcar y Postres	2 26g		200	0,2	0	51,6	0	0	0,2	0	0	0,52	0	0,02	0	0	0	0	0	0
Piñola	0 26g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	0 100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2 5cc		88	0	9,6	0,8	0	0	0	56	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			834	40	29,8	105,2	5,2	545	3,35	561,5	594,5	3,395	67,5	1,39	0,98	8,4	0,7	82,5	0,71	290,5
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			32,1	56,3	37,3	22,7	20,8	54,5	25,8	37,4	84,9	28,3	97,2	126,4	89,1	60,0	53,8	20,6	29,6	41,5
% Adecuación Mujeres			39,7	60,6	46,6	33,4	20,8	54,5	12,4	37,4	84,9	42,4	116,7	126,4	89,1	60,0	53,8	20,6	29,6	41,5

*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.

1226

	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06
	ENTRECOMIDA URGENCIAS		Versión: 01
	MENÚ		Fecha de vigencia:
	22		

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. Fól. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)
Leche	1 200cc		122	6,8	6,6	9,4	0	240	0	97	190	0,29	4	0,08	0,36	0,2	0	0	0	72
Quesos	1 30g		83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,29	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101
Huevo crudo	0 80g		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
Jamón	1 30g		70	6	4	2	0	20	0,4	370	0	0,83	0	0,04	0,05	0,8	0,04	0	0,42	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	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
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
Acépa	0 56g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	0 83g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	1,5 variable		81	1,5	0,8	20,1	4,2	33	0,75	4,5	37,5	0,165	92,5	0,09	0,09	1,5	0,15	31,5	0	115,5
Azúcar y Postres	2 26g		200	0,2	0	51,6	0	0	0,2	0	0	0,52	0	0,02	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	0 100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2 5cc		88	0	9,6	0,8	0	0	0	56	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			762	24,6	28,1	107,2	5,2	548	2,95	879,5	383,5	2,185	88,5	0,44	0,76	4,3	0,21	77,5	0,5	288,5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	483	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			29,3	34,6	35,1	23,2	20,8	54,8	22,7	58,6	54,8	18,2	96,1	40,0	69,1	30,7	16,2	19,4	20,8	41,2
% Adecuación Mujeres			36,3	37,3	43,9	34,0	20,8	54,8	10,9	58,6	54,8	27,3	115,3	40,0	69,1	30,7	16,2	19,4	20,8	41,2

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

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

1227

MENÚ	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06		
	ENTRECOMIDA URGENCIAS		Versión: 01		
				Fecha de vigencia:	

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 Fol. (mg)	Vit B12 (mg)	Vit A (U)
Leche	1	120cc	122	6,8	6,6	9,4	0	240	0	97	190	0,29	4	0,08	0,36	0,2	0	0	0	72
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	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
Carné cordero	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	0,09	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	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maízena	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	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	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pilifino	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	1,5	variable	81	1,5	0,6	20,1	4,2	33	0,75	4,5	37,5	0,165	82,5	0,09	0,09	1,5	0,15	31,5	0	115,5
Azúcar y Postres	2	26g	200	0,2	0	51,6	0	0	0,2	0	0	0,52	0	0,02	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
Vendurash/hortalizas	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2	5cc	88	0	9,6	0,8	0	0	0	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			837	40,1	30,6	105,2	5,2	534	5,25	572,5	596,5	5,895	86,5	0,48	0,94	8,6	0,61	81,5	3,33	298,5
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			32,2	56,5	38,3	22,7	20,8	53,4	40,4	38,2	85,5	49,0	96,1	43,6	85,5	61,4	46,9	20,4	138,8	41,2
% Adecuación Mujeres			39,9	60,8	47,8	33,4	20,8	53,4	19,4	38,2	85,5	73,6	115,3	43,6	85,5	61,4	46,9	20,4	138,8	41,2

*Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellín 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	
	ENTRECOMIDA URGENCIAS		Versión: 01	
	MENU		Fecha de vigencia:	
		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 B6 (mg)	Ac. Fol. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)
Leche	1 1200cc		122	6,8	6,6	9,4	0	240	0	97	190	0,29	4	0,08	0,36	0,2	0	0	0	72
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	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
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
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 80g		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
Miavena	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	2 56g		208	4,2	0,6	45	0	4	1	0	36	0	0	0,04	0,02	0,2	0	0	0	0
Pan	0 22g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	0 83g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	1,5 variable		81	1,5	0,6	20,1	4,2	33	0,75	4,5	37,5	0,165	82,5	0,09	0,09	1,5	0,15	31,5	0	115,5
Azúcar y Postres	2 20g		200	0,2	0	51,6	0	0	0,2	0	0	0,52	0	0,02	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	0 100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2 5cc		88	0	9,6	0,8	0	0	0	56	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			927	40,7	29,6	128,4	4,2	490	4,85	336,5	592,5	5,605	86,5	0,32	0,82	7	0,59	39,5	3,31	288,5
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			35,7	57,3	37,0	27,7	16,8	49,0	37,3	22,4	84,6	46,7	96,1	29,1	74,5	50,0	45,4	9,9	137,9	41,2
% Adecuación Mujeres			44,1	61,7	46,3	40,8	16,8	49,0	18,0	22,4	84,6	70,1	115,3	29,1	74,5	50,0	45,4	9,9	137,9	41,2

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

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

1229

	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06
	ENTRECOMIDA URGENCIAS		Versión: 01
	MENU		25
			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. Fó. (mg)	Vit B12 (mg)	Vit A (UI)
Leche	1 200cc		122	6.8	6.6	9.4	0	240	0	97	190	0.29	4	0.08	0.36	0.2	0	0	0	72
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	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	2 25g		134	9.8	10	0	0	4	0.8	270	56	10	0	8	0.36	1.4	0.1	0	0.4	8
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	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 85g		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
Maíz en	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 55g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	0 83g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
Fruta	1.5 variable		81	1.5	0.8	20.1	4.2	33	0.75	4.5	37.5	0.165	82.5	0.09	0.09	1.5	0.15	31.5	0	115.5
Azúcar y Postres	2 25g		200	0.2	0	51.6	0	0	0.2	0	0	0.52	0	0.02	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
Verduras/Hortalizas	0 100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2 50g		88	0	9.6	0.8	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			826	28.4	34.1	105.2	5.2	532	3.15	779.5	479.5	11.555	86.5	8.4	1.07	4.9	0.27	77.5	0.48	296.5
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 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			31.8	40.0	42.6	22.7	20.8	53.2	24.2	52.0	66.5	96.3	96.1	763.6	97.3	35.0	20.8	19.4	20.0	42.4
% Adecuación Mujeres			39.3	43.0	53.3	33.4	20.8	53.2	11.7	52.0	68.5	144.4	115.3	763.6	97.3	35.0	20.8	19.4	20.0	42.4

*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.

1230

	APORTE NUTRICIONAL										Código: GPR-AN-06
	ENTRECOMIDA URGENCIAS										Versión: 01
MENÚ	26	Fecha de vigencia:									

ALIMENTO	Nº porción	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 Fdl (mg)	Vit B12 (mg)	Vit A (UI)
Lleche	1 200cc		122	6,8	6,6	9,4	0	240	0	97	190	0,29	4	0,08	0,36	0,2	0	0	0	72
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	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
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
Carnes cerdo	0 100g		0	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
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	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	2 22g		118	3,6	1,6	21,8	1	48	1,4	238	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
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
Fruita	1,5 variable		81	1,5	0,5	20,1	4,2	33	0,75	4,5	37,5	0,165	82,5	0,09	0,09	1,5	0,15	31,5	0	115,5
Azúcar y Postres	2 26g		200	0,2	0	51,6	0	0	0,2	0	0	0,52	0	0,02	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	0 100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2 5cc		68	0	9,6	0,8	0	0	0	56	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			805	38,3	28	105,2	5,2	538	3,55	574,5	551,5	3,465	89,5	0,48	0,9	9,8	0,5	87,5	0,43	308,5
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			31,0	53,9	35,0	22,7	20,8	53,8	27,3	38,3	78,8	28,9	99,4	43,6	81,8	70,0	38,5	21,9	17,9	44,1
% Adecuación Mujeres			38,4	58,0	43,8	33,4	20,8	53,8	13,1	38,3	78,8	43,3	119,3	43,6	81,8	70,0	38,5	21,9	17,9	44,1

*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.

1237

	APORTE NUTRICIONAL										Código: GPR-AN-06
	ENTRECOMIDA URGENCIAS										Versión: 01
	MENÚ										Fecha de vigencia:
27											

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 Fóf. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)
Leche	1200cc	9.4	122	6.8	6.6	9.4	0	240	0	97	190	0.29	4	0.08	0.35	0.2	0	0	0	72
Quesos	130g	1.5	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	0.50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	131g	21	90	5	7	21	0	7	0.7	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
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	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	0.85g	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
Maíz ena	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	2.22g	1.5	118	3.6	1.5	21.8	1	48	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
Pildano	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
Fruta	1.5 variable	0.6	81	1.5	0.6	20.1	4.2	33	0.75	4.5	37.5	0.165	82.5	0.09	0.09	1.5	0.15	31.5	0	115.5
Azúcar y Postres	2.26g	0	200	0.2	0	51.6	0	0	0.2	0	0	0.52	0	0.02	0	0	0	0	0	0
Pan de	0.26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	0.100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2.50cc	0	88	0	9.6	0.8	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			782	23.6	31.1	126.2	5.2	535	3.29	509.5	383.5	1.555	86.5	0.4	0.71	3.5	0.17	77.5	0.08	288.5
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			30.1	33.2	38.9	27.3	20.6	53.5	25.0	34.0	54.8	13.0	96.1	36.4	64.5	25.0	13.1	19.4	3.3	41.2
% Adecuación Mujeres			37.2	35.8	48.6	40.1	20.8	53.5	12.0	34.0	54.8	19.4	115.3	36.4	64.5	25.0	13.1	19.4	3.3	41.2

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

1232

	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06	
	ENTRECOMIDA URGENCIAS		Versión: 01	
	MENÚ		Fecha de vigencia:	
	Nº porción	Porción		

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)	Va A (U)
Leche	1 1200cc	9,4	122	6,8	6,6	9,4	0	240	0	97	190	0,29	4	0,08	0,36	0,2	0	0	0	72
Quesos	1 30g	1,5	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	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
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	5,7	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	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
Arepa	0 50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	2 22g	118	3,6	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	0 83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	1,5 variable	81	1,5	1,5	0,6	20,1	4,2	33	0,75	4,5	37,5	0,168	82,5	0,09	0,09	1,5	0,15	31,5	0	115,5
Azúcar y Postres	2 26g	200	0,2	0,2	0	51,6	0	0	0,2	0	0	0,52	0	0,02	0	0	0	0	0	0
Panadillo	0 26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	0 100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2 5cc	88	0	0	9,6	0,8	0	0	0	56	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total		834	40	40	29,8	105,2	5,2	545	3,35	561,5	594,5	3,395	87,5	1,39	0,98	8,4	0,7	82,5	0,71	290,5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg		2600	71	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	56	56	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres		32,1	56,3	56,3	37,3	22,7	20,8	54,5	25,8	37,4	84,9	28,3	97,2	126,4	89,1	60,0	53,8	20,6	29,6	41,5
% Adecuación Mujeres		39,7	60,6	60,6	46,6	33,4	20,8	54,5	12,4	37,4	84,9	42,4	116,7	126,4	89,1	60,0	53,8	20,6	29,6	41,5

*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.

1233

	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06
	ENTRECOMIDA URGENCIAS		Versión: 01
			Fecha de vigencia:
MENÚ	29		

ALIMENTO	Nº por.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Cs(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 Fdi (mg)	Vit B12 (mg)	Vit A (UI)
Lecite	1	200cc	122	6.8	6.6	9.4	0	0	240	0	97	190	0.29	0.08	0.36	0.2	0	0	0	72
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	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
Jarrón	1	30g	70	6	4	2	0	20	0.4	370	0	0.63	0	0.04	0.55	0.8	0.04	0	0.42	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
Cante cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cante 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
Milizena	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	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	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
Frita	1.5	variable	81	1.5	0.6	20.1	4.2	33	0.75	4.5	37.5	0.185	82.5	0.09	0.09	1.5	0.15	31.5	0	115.5
Azúcar y Postres	2	26g	200	0.2	0	51.6	0	0	0.2	0	0	0.52	0	0.02	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	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2	5cc	88	0	9.6	0.8	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			762	24.5	28.1	107.2	5.2	548	2.95	879.5	383.5	2.185	86.5	0.44	0.76	4.3	0.21	77.5	0.5	288.5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	483	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			29.3	34.6	35.1	23.2	20.8	54.8	22.7	58.6	54.8	18.2	96.1	40.0	69.1	30.7	16.2	19.4	20.8	41.2
% Adecuación Mujeres			36.3	37.3	43.9	34.0	20.8	54.8	10.9	58.6	54.8	27.3	115.3	40.0	69.1	30.7	16.2	19.4	20.8	41.2

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

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

7234

	APORTE NUTRICIONAL									
	ENTRECOMIDA URGENCIAS									
	Código: GPR-AN-06 Versión: 01 Fecha de vigencia:									
MENÚ	30									

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 Fóf. (mcg)	Vit A (UI)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)
Leche	1	200cc	122	6,8	6,6	9,4	0	240	0	97	190	0,29	4	0,08	0,36	0,2	0	0	0	0	72
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	0	101
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
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 cordero	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	8,5	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	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
Maíz	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
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	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	1,5	variable	81	1,5	0,6	20,1	4,2	33	0,75	4,5	37,5	0,165	82,5	0,09	0,09	1,5	0,15	31,5	0	115,5	0
Azúcar y Postres	2	26g	200	0,2	0	51,6	0	0	0,2	0	0	0,52	0	0,02	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	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2	5cc	88	0	9,6	0,8	0	0	0	56	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			837	40,1	30,6	105,2	5,2	534	5,25	572,5	598,5	5,885	86,5	0,48	0,94	8,6	0,61	81,5	3,33	288,5	
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			32,2	56,5	38,3	22,7	20,8	53,4	40,4	38,2	85,5	49,0	96,1	43,6	85,5	61,4	46,9	20,4	138,8	41,2	
% Adecuación Mujeres			39,9	60,8	47,8	33,4	20,8	53,4	19,4	38,2	85,5	73,6	115,3	43,6	85,5	61,4	46,9	20,4	138,8	41,2	

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

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

1235

	MENÚ	1	APORTE NUTRICIONAL			Código: GPR-AN-06
			ALIMENTACIÓN EN PLAN DE EMERGENCIAS			Version: 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	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	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
Albondiigon	0 30g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Saichicha	2 25g		134	9.8	10	0	0	4	0.6	270	96	10	0	8	0.36	1.4	0.1	0	0.4	8
Sachichón C.	1 34g		82	6.1	4.1	3.4	0	14	0.7	328	66	0.85	0	0.02	0.04	1.2	0.06	1	0.67	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
Carnes cordero	0 100g		0	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
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
Arepas	0 56g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
Piñano	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 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	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			1753	52.1	60.9	262.2	20.1	886	10.3	1465	1008	14.73	262	9.02	1.8	13.9	1.73	230	1.15	972
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			67.4	73.4	76.1	56.6	80.4	88.6	79.2	97.7	144.0	122.8	291.1	820.0	163.6	99.3	133.1	57.5	47.9	138.9
% Adecuación Mujeres			83.5	78.9	95.2	83.2	80.4	86.6	36.1	97.7	144.0	184.1	349.3	820.0	163.6	99.3	133.1	57.5	47.9	138.9

*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-06	
	ALIMENTACIÓN EN PLAN DE EMERGENCIAS		Versión: 01	
	MENÚ		Fecha de vigencia:	
	Nº por.			
	2			

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)
Lleche	2 200cc		244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	380	0,58	8	0,15	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	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
Albondigon	0 30g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachicha	2 25g		134	9,8	10	0	0	4	0,8	270	96	10	0	8	0,36	1,4	0,1	0	0,4	8
Sachichón C.	1 34g		82	6,1	4,1	3,4	0	14	0,7	326	66	0,85	0	0,02	0,04	1,2	0,06	1	0,87	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
Carnes cerdo	0 100g		0	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
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
Ayapa	0 66g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	2 22g		118	3,6	1,8	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 86g		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
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	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		60	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			1753	52,1	60,9	262,2	20,1	886	10,3	1465	1038	14,73	262	9,02	1,8	13,9	1,73	230	1,15	972
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			67,4	73,4	76,1	56,6	80,4	88,6	79,2	97,7	144,0	122,8	291,1	820,0	163,6	99,3	133,1	57,5	47,9	138,9
% Adecuación Mujeres			83,5	76,9	95,2	83,2	80,4	88,6	38,1	97,7	144,0	184,1	349,3	820,0	163,6	99,3	133,1	57,5	47,9	138,9

*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.

MENÚ	APORTE NUTRICIONAL		Código: GPR-AN-06	
	ALIMENTACIÓN EN PLAN DE EMERGENCIAS		Versión: 01 Fecha de vigencia:	
	Nº	3		

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 Fóf. (mg)	Vit B12 (mg)	Vit A (UI)
Leche	2/200cc	200cc	244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	380	0,56	8	0,16	0,72	0,4	0	0	0	144
Quesos	1/30g	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	0/50g	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Chorizo	0/31g	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Albondijón	2/35g	35g	140	12	8	4	0	40	0,8	740	0	1,26	0	0,08	0,1	1,5	0,06	0	0,84	0
Salchicha	0/25g	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichán C.	0/34g	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ajón	1/20g	20g	130	14	0,5	0	0	0	0	406	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0/81g	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cerdo	0/100g	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carnes	0/100g	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	0/85g	85g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aroz	0/80g	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0/24g	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0/25g	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0/65g	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Avepa	0/56g	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	2/22g	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	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	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	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0/variable	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3/variable	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	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	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/hortalizas	2/100g	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	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			1807	62,2	55,3	262,8	20,1	908	9,8	2015	846	5,14	262	1,08	1,5	12,9	1,65	229	0,92	964
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	56	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			69,5	87,6	69,1	56,8	80,4	90,8	75,4	134,3	120,9	42,8	291,1	98,2	136,4	92,1	126,9	57,3	30,3	137,7
% Adecuación Mujeres			86,0	94,2	86,4	83,4	80,4	90,8	36,3	134,3	120,9	64,3	349,3	98,2	136,4	92,1	126,9	57,3	30,3	137,7

*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.

1238

	APORTE NUTRICIONAL									
	ALIMENTACIÓN EN PLAN DE EMERGENCIAS									
	Código: GPR-AN-06 Versión: 01 Fecha de vigencia:									
MENÚ	4									

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)	Vit B12 (mg)	Vit A (UI)
Lleche	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	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
Huevo crudo	0 50g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	0 31g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Albondion	0 30g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	2 25g		134	9.8	10	0	0	4	0.6	270	96	10	0	8	0.36	1.4	0.1	0	0.4
Sachitón C.	1 34g		82	6.1	4.1	3.4	0	14	0.7	326	66	0.85	0	0.02	0.04	1.2	0.06	1	0.67
Alm	0 120g		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
Carnes cordero	0 100g		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
Pollo sin hueso y piel	0 86g		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
Maizena	0 24g		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
Pasta	0 65g		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
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
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
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
Yuca	0 62g		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
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
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
Panela	0 26g		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
Grasas	5 5cc		220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0
Total			1753	52.1	60.9	262.2	20.1	886	10.3	1465	1008	14.73	262	9.02	1.8	13.9	1.73	230	1.15
Requerimientos																			
Hombres Promedio			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4
Mujeres Promedio			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4
% Adecuación Hombres			67.4	73.4	75.1	56.6	80.4	88.6	79.2	97.7	144.0	122.8	291.1	820.0	163.6	99.3	133.1	57.5	47.9
% Adecuación Mujeres			83.5	76.9	95.2	83.2	80.4	88.6	38.1	97.7	144.0	164.1	349.3	820.0	163.6	99.3	133.1	57.5	47.9

*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.

1239

	APORTE NUTRICIONAL									
	ALIMENTACIÓN EN PLAN DE EMERGENCIAS									
	Código: GPR-AN-06 Versión: 01 Fecha de vigencia:									
MENÚ	5									

ALIMENTO	Nº porción	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	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	0.05	101
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
Montaña ***	0/30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	2/25g	134	9.8	10	0	0	4	0.6	270	96	10	0	8	0.36	1.4	0.1	0	0.4	8
Sachichón C.	0/34g	0	0	0	0	0	0	0	406	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Alun	1/120g	130	1.4	0.5	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
Carnes	0/100g	0	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
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
Arroz	0/80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maíz	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	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	1/65g	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	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	6.4	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	0.63	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		1801	60	57.3	256.8	20.1	872	9.6	1545	942	13.88	262	9	1.76	12.7	1.67	229	0.48	972
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		69.3	84.5	71.6	55.9	80.4	87.2	73.8	103.0	134.6	115.7	291.1	818.2	160.0	90.7	128.5	57.3	20.0	138.9
% Adecuación Mujeres		85.8	90.9	89.5	82.2	80.4	87.2	35.6	103.0	134.6	173.5	349.3	818.2	160.0	90.7	128.5	57.3	20.0	138.9

*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.

	ESTANDARIZACIÓN DE RECETAS		Código: GPR-ER-11
	PROGRAMA HOMO		Versión: 01
			Fecha de vigencia: 18/01/2023

Arroz Melitos				Arroz verde			
Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 80gr		Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 80gr	
Análisis nutricional por porción				Análisis nutricional por porción			
Calorías 207	Grasa 3gr 1.355Kcal	Proteína 1.2g	Cho's 14.8gr	Calorías 207	Grasa 3gr 1.355Kcal	Proteína 1.2g	Cho's 14.8gr
Porciones		Porciones		Porciones		Porciones	
1		1		1		1	
kg/Lt		kg/Lt		kg/Lt		kg/Lt	
Ingredientes				Ingredientes			
Arroz gr	32	32		0.032 Arroz gr	32	32	0.032
Agua cc	44	44		0.044 Agua cc	44	44	0.044
Arveja gr	5	5		0.005 Espinaca gr	3	3	0.003
Acetate cc	2.5	2.5		0.003 Acetate cc	2.5	2.5	0.003
Sal gr	0.5	0.5		0.001 Sal gr	0.5	0.5	0.001

EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN	EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN
Samovares de 5 kilos Jarra de 2.5 litros Batidor manual Contenedor de 200 gr Horno Rational a gas capacidad de 20 bandejas horizontales de 200 litros	Colocar 2,5 litros de agua por 4 libras de arroz en el samovar y luego adicionar la sal y el aceite, revolver con un batidor manual, llevar al horno que ya está programado para que el arroz este en 45 minutos, una vez transcurrido este tiempo de cocción se incorpora el arroz en una olla de 200 litros donde finalmente se le adicionará el cilantro de forma uniforme y se empacará la porción de 80gr en un contenedor de 200 gr en el caso de ser una alimentación empacada, o se envía en los samovares de 5 kilos, dentro de un termo, contemplando los gramajes del total de las coberturas, en caso de que se envíe para ser servido.	Samovares de 5 kilos Jarra de 2.5 litros Batidor manual Contenedor de 200 gr Horno Rational a gas capacidad de 20 bandejas horizontales Olla de 200 litros	Colocar 2,5 litros de agua por 4 libras de arroz en el samovar y luego adicionar la sal y el aceite y revolver con un batidor manual, llevar al horno que ya está programado para que el arroz este en 45 minutos, una vez recorrido este proceso de cocción se le debe adicionar la espinaca de forma homogénea. Incorporar al arroz en una olla de 200 litros y finalmente empacar la porción de 80gr en un contenedor de 200 gr en el caso de ser una alimentación empacada, o se envía en los samovares de 5 kilos, dentro de un termo, contemplando los gramajes del total de las coberturas, en caso de que se envíe para ser servido.

Arroz blanco y Otras derivaciones				Arroz Cabello de angel			
Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 80gr		Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 80gr	
Análisis nutricional por porción				Análisis nutricional por porción			
Calorías 177	Grasa 5gr 45Kcal	Proteína 3gr	Cho's 10gr	Calorías 207	Grasa 3gr 1.355Kcal	Proteína 1.2g	Cho's 14.8gr
Porciones		Porciones		Porciones		Porciones	
1		1		1		1	
kg/Lt		kg/Lt		kg/Lt		kg/Lt	
Ingredientes				Ingredientes			
Arroz gr	32		0.032	Arroz gr	32		0.032
Agua cc	44		0.044	Agua cc	44		0.044
Acetate cc	2.5		0.003	Cabello de angel	2		0.002
Sal gr	0.5		0.001	Acetate cc	2.5		0.003
				Sal gr	0.5		0.001

EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN	EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN
Samovares de 5 kilos Jarra de 2.5 litros Batidor manual Contenedor de 200 gr Horno Rational a gas capacidad de 20 bandejas horizontales de 200 litros	Colocar 2,5 litros de agua por 4 libras de arroz en el samovar y luego adicionar la sal y el aceite; revolver con un batidor manual. Luego llevar al horno que ya está programado para que el arroz este en 45 minutos, una vez recorrido este proceso de cocción incorporarlo en una olla de 200 litros y finalmente empacar la porción de 80gr en un contenedor de 200 gr en el caso de ser una alimentación empacada, o se envía en los samovares de 5 kilos, dentro de un termo, contemplando los gramajes del total de las coberturas, en caso de que se envíe para ser servido.	Samovares de 5 kilos Jarra de 2.5 litros Batidor manual Contenedor de 200 gr Horno Rational a gas capacidad de 20 bandejas horizontales Olla de 200 litros	Colocar 2,5 litros de agua por 4 libras de arroz en el samovar y luego adicionar la sal, el cabello de angel y el aceite y revolver con un batidor manual, llevar al horno que ya está programado para que el arroz este en 45 minutos, una vez recorrido este proceso de cocción se le debe adicionar la espinaca de forma homogénea. Incorporar al arroz en una olla de 200 litros y finalmente empacar la porción de 80gr en un contenedor de 200 gr en el caso de ser una alimentación empacada, o se envía en los samovares de 5 kilos, dentro de un termo, contemplando los gramajes del total de las coberturas, en caso de que se envíe para ser servido.

Arroz moteado					Arroz Cilantro				
Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 80gr			Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 80gr		
Análisis nutricional por porción					Análisis nutricional por porción				
Calorías 207	Grasa 3gr 1355Kc	Proteína 1.2g	Cho's 14.8gr		Calorías 207	Grasa 3gr 1355Kc	Proteína 1.2g	Cho's 14.8gr	
Porciones		Porciones			Porciones		Porciones		
1		1			1		1		
kg/Lt		kg/Lt			kg/Lt		kg/Lt		
Ingredientes	1	1	kg/Lt		Ingredientes	1	1	kg/Lt	
Arroz gr	32	32	0.032	Arroz gr	32	32	0.032		
Agua cc	44	44	0.044	Agua cc	44	44	0.044		
Dulce quemado gr	0.0002	0.0002	0.000	Cilantro gr	2	2	0.002		
Aceite cc	2.5	2.5	0.003	Aceite cc	2.5	2.5	0.003		
Sal gr	0.5	0.5	0.001	Sal gr	0.5	0.5	0.001		

EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN	EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN
Samovares de 5 kilos Jarra de 2,5 litros Batidor manual Contenedor de 200 gr Horno Rational a gas capacidad de 20 bandejas horizontales Olla de 200 litros	Colocar 2,5 litros de agua por 4 libras de arroz en el samovar y luego adicionar la sal, el aceite y el dulce quemado; revolver con un batidor manual. Luego llevar al horno que ya está programado para que el arroz este en 45 minutos, una vez recorrido este proceso de cocción incorporarlo en una olla de 200 litros y finalmente empacar la porción de 80gr en un contenedor de 200 gr en el caso de ser una alimentación empacada, o se envía en los samovares de 5 kilos, dentro de un termo, contemplando los gramajes del total de las coberturas, en caso de que se envíe para ser servido.	Samovares de 5 kilos Jarra de 2,5 litros Batidor manual Contenedor de 200 gr Horno Rational a gas capacidad de 20 bandejas horizontales Olla de 200 litros	Colocar 2,5 litros de agua por 4 libras de arroz en el samovar y luego adicionar la sal y el aceite, revolver con un batidor manual, llevar al horno que ya está programado para que el arroz este en 45 minutos, una vez transcurrido este tiempo de cocción se incorpora el cilantro de forma uniforme y se empacará la porción de 80gr en un contenedor de 200 gr en el caso de ser una alimentación empacada, o se envía en los samovares de 5 kilos, dentro de un termo, contemplando los gramajes del total de las coberturas, en caso de que se envíe para ser servido.

Arroz Ajonjolí				Arroz Con Salsa de Tomate			
Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 80gr		Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 80gr	
Análisis nutricional por porción				Análisis nutricional por porción			
Calorías 207	Grasa 3gr 1355Kc	Proteína 1.2g	Cho's 14.8gr	Calorías 207	Grasa 3gr 1355Kc	Proteína 1.2g	Cho's 14.8gr
Porciones				Porciones			
Ingredientes	1	1	kg/Lt	Ingredientes	1	1	kg/Lt
Arroz gr	32	32	0.032	Arroz gr	32	32	0.032
Agua cc	44	44	0.044	Agua cc	44	44	0.044
Ajonjolí gr	1	1	0.001	salsa de tomate cc	1	1	0.001
Aceite cc	2.5	2.5	0.003	Aceite cc	2.5	2.5	0.003
Sal gr	0.5	0.5	0.001	Sal gr	0.5	0.5	0.001

EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN	EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN
Samovares de 5 kilos Jarra de 2,5 litros Batidor manual Contenedor de 200 gr Horno Rational a gas capacidad de 20 bandejas horizontales Olla de 200 litros	Colocar 2,5 litros de agua por 4 libras de arroz en el samovar y luego adicionar la sal, el ajonjolí y el aceite, revuelva con un batidor manual, llevar al horno que ya está programado para que el arroz este en 45 minutos, una vez recorrido este proceso de cocción incorporarlo en una olla de 200 litros y finalmente empacar la porción de 80gr en un contenedor de 200 gr en el caso de ser una alimentación empacada, o se envía en los samovares de 5 kilos, dentro de un termo, contemplando los gramajes del total de las coberturas, en caso de que se envíe para ser servido.	Samovares de 5 kilos Jarra de 2,5 litros Batidor manual Contenedor de 200 gr Horno Rational a gas capacidad de 20 bandejas horizontales Olla de 200 litros	Colocar 2,5 litros de agua por 4 libras de arroz en el samovar y luego adicionar la sal y el aceite, revolver con un batidor manual, llevar al horno que ya está programado para que el arroz este en 45 minutos, una vez transcurrido este tiempo de cocción se incorpora el arroz en una olla de 200 litros donde finalmente se le adicionará el cilantro de forma uniforme y se empacará la porción de 80gr en un contenedor de 200 gr en el caso de ser una alimentación empacada, o se envía en los samovares de 5 kilos, dentro de un termo, contemplando los gramajes del total de las coberturas, en caso de que se envíe para ser servido.

Arroz Verde suave				Arroz Con Tomate			
Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 80gr		Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 80gr	
Análisis nutricional por porción				Análisis nutricional por porción			
Calorías 207	Grasa 3gr 1355Kcal	Proteína 1.2g	Cho's 14.8gr	Calorías 207	Grasa 3gr 1355Kcal	Proteína 1.2g	Cho's 14.8gr
Porciones				Porciones			
kg/Lt				kg/Lt			
Ingredientes	1	1	1	Ingredientes	1	1	1
Arroz gr	32	32	0.032	Arroz gr	32	32	0.032
Agua cc	44	44	0.044	Agua cc	44	44	0.044
Perejil gr	2	2	0.002	tomate gr	4	4	0.004
Aceite cc	2.5	2.5	0.003	Aceite cc	2.5	2.5	0.003
Sal gr	0.5	0.5	0.001	Sal gr	0.5	0.5	0.001

EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN	EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN
Samovaras de 5 kilos Jarra de 2,5 litros Batidor manual Contenedor de 200 gr Horno Rational a gas capacidad de 20 bandejas horizontales Olla de 200 litros	Colocar 2,5 litros de agua por 4 libras de arroz en el samovar y luego adicionar la sal y el aceite y revuelva con un batidor manual, llevar al horno que ya está programado para que el arroz este en 45 minutos, una vez recorrido este proceso de cocción se le debe adicionar el ajo de forma homogénea. Incorporar el arroz en una olla de 200 litros y finalmente empacar la porción de 80gr en un contenedor de 200 gr en el caso de ser una alimentación empacada, o se envía en los samovares de 5 kilos, dentro de un termo, contemplando los gramajes del total de las coberturas, en caso de que se envíe para ser servido.	Samovaras de 5 kilos Jarra de 2,5 litros Batidor manual Contenedor de 200 gr Horno Rational a gas capacidad de 20 bandejas horizontales Olla de 200 litros	Colocar 2,5 litros de agua por 4 libras de arroz en el samovar y luego adicionar la sal y el aceite, revolver con un batidor manual, llevar al horno que ya está programado para que el arroz este en 45 minutos, una vez transcurrido este tiempo de cocción se incorpora el arroz en una olla de 200 litros donde finalmente se le adicionará el cilantro de forma uniforme y se empacará la porción de 80gr en un contenedor de 200 gr en el caso de ser una alimentación empacada, o se envía en los samovares de 5 kilos, dentro de un termo, contemplando los gramajes del total de las coberturas, en caso de que se envíe para ser servido.

Arroz con zanahoria				Arroz Con Arveja			
Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 80gr		Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 80gr	
Análisis nutricional por porción				Análisis nutricional por porción			
Calorías 207	Grasa 3gr 1355Kcal	Proteína 1.2g	Cho's 14.8gr	Calorías 207	Grasa 3gr 1355Kcal	Proteína 1.2g	Cho's 14.8gr
Porciones				Porciones			
kg/Lt				kg/Lt			
Ingredientes	1	1		Ingredientes	1	1	
Arroz gr	32	32	0.032	Arroz gr	32	32	0.032
Agua cc	44	44	0.044	Agua cc	44	44	0.044
Zanahoria gr	3	3	0.003	Arveja gr	5	5	0.005
Aceite cc	2.5	2.5	0.003	Aceite cc	2.5	2.5	0.003
Sal gr	0.5	0.5	0.001	Sal gr	0.5	0.5	0.001

EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN	EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN
Samovaras de 5 kilos Jarra de 2,5 litros Batidor manual Contenedor de 200 gr Horno Rational a gas capacidad de 20 bandejas horizontales Olla de 200 litros	Colocar 2,5 litros de agua por 4 libras de arroz en el samovar luego adicionar la sal, el aceite y la zanahoria finamente picada; revolver con un batidor manual, llevar al horno que ya está programado para que el arroz este en 45 minutos, una vez recorrido este proceso de cocción se le debe adicionar el ajo de forma homogénea. Incorporar el arroz en una olla de 200 litros y finalmente empacar la porción de 80gr en un contenedor de 200 gr en el caso de ser una alimentación empacada, o se envía en los samovares de 5 kilos, dentro de un termo, contemplando los gramajes del total de las coberturas, en caso de que se envíe para ser servido.	Samovaras de 5 kilos Jarra de 2,5 litros Batidor manual Contenedor de 200 gr Horno Rational a gas capacidad de 20 bandejas horizontales Olla de 200 litros	Colocar 2,5 litros de agua por 4 libras de arroz en el samovar y luego adicionar la sal y el aceite, revolver con un batidor manual, llevar al horno que ya está programado para que el arroz este en 45 minutos, una vez transcurrido este tiempo de cocción se incorpora el arroz en una olla de 200 litros donde finalmente se le adicionará el cilantro de forma uniforme y se empacará la porción de 80gr en un contenedor de 200 gr en el caso de ser una alimentación empacada, o se envía en los samovares de 5 kilos, dentro de un termo, contemplando los gramajes del total de las coberturas, en caso de que se envíe para ser servido.

	ESTANDARIZACIÓN DE RECETAS		Código: GPR-ES-11
	PROGRAMA HOMO SOPAS		Versión: 01
			Fecha de vigencia: 18/01/2024

Lentejas				Sopa de oreja			
Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción: 300cc		Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción: 300cc	
Ingredientes	Porciones	100	kg/Lt	Ingredientes	Porciones	100	kg/Lt
Agua cc	75	7500	7.500	Agua cc	75	7500	7.500
Papa común gr	42	4200	4.200	Papa común gr	20	2000	2.000
Zanahoria gr	10	1000	1.000	Papa criolla gr	20	2000	2.000
Lentejas gr	20	2000	2.000	Zanahoria gr	20	2000	2.000
Aceite cc	2.5	250	0.250	Tortilla oreja gr	10	1000	1.000
Sal gr	1.5	150	0.150	Aceite cc	2.5	250	0.250
Alfalfa gr	3	300	0.300	Sal gr	1.5	150	0.150
				Alfalfa gr	3	300	0.300

EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN	EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN
Ollas de 400, 200 y 130 litros Estufa a gas de 3 puestos Contenedores 360 onz Cucharón porcionador de 300 cc	Colocar a calentar la cantidad de agua según la capacidad de la olla si son 400 litros se le adiciona 380 litros de agua, si es 200 litros son 180 y si es de 130 se le adiciona 110 litros y cuando llegue a ebullición adicionar las papas, las lentejas, la sal, el color, los alfalfa y el aceite, se revuelve muy bien y se tapa, después de media hora más se mira la consistencia de la papa y las lentejas si ya está en su punto se sirve en el contenedor de 360 onz, si la alimentación es empacada; o en una olla si ésta es para servir en el punto de distribución.	Ollas de 400, 200 y 130 litros Estufa a gas de 3 puestos Contenedores 360 onz Cucharón porcionador de 300 cc	Calentar la cantidad de agua según la capacidad de la olla si son 400 litros se le adiciona 380 litros de agua, si es 200 litros son 180 y si es de 130 se le adiciona 110 litros y cuando llegue a ebullición adicionar, papa común, papa criolla, la oreja de cerdo, los alfalfa y el aceite se revuelve muy bien se tapa y después se revisa la consistencia si ya está en su punto se sirve en el contenedor de 360 onz, si la alimentación es empacada; o en una olla si ésta es para servir en el punto de distribución.

Sopa pastas				Sopa arracacha			
Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción: 300cc		Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción: 300cc	
Ingredientes	Porciones	100	kg/Lt	Ingredientes	Porciones	100	kg/Lt
Agua cc	75	7500	7.500	Agua cc	75	7500	7.500
Papa común gr	20	2000	2.000	Papa común gr	20	2000	2.000
Papa criolla gr	20	2000	2.000	Zanahoria gr	20	2000	2.000
Zanahoria gr	20	2000	2.000	Arracacha gr	30	3000	3.000
Pasta corta gr	20	2000	2.000	Aceite cc	2.5	250	0.250
Aceite cc	2.5	250	0.250	Sal gr	1.5	150	0.150
Sal gr	1.5	150	0.150	Alfalfa gr	3	300	0.300
Alfalfa gr	3	300	0.300				

EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN	EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN
Ollas de 400, 200 y 130 litros Estufa a gas de 3 puestos Contenedores 360 onz Cucharón porcionador de 300 cc	Colocar a calentar la cantidad de agua según la capacidad de la olla si son 400 litros se le adiciona 380 litros de agua, si es 200 litros son 180 y si es de 130 se le adiciona 110 litros según la capacidad de la olla y cuando llegue a ebullición adicionar la papa común, la pasta, la sal, el color, los alfalfa y el aceite, se revuelve muy bien, se tapa y después de media hora se mira consistencia si ya está en su punto se sirve en el contenedor de 360 onz, si la alimentación es empacada; o en una olla si ésta es para servir en el punto de distribución.	Ollas de 400, 200 y 130 litros Estufa a gas de 3 puestos Contenedores 360 onz Cucharón porcionador de 300 cc	Calentar el agua con la arracacha, se adiciona la zanahoria la papa y la papa criolla, la sal, los alfalfa y el aceite se revuelve muy bien se tapa y después de aproximadamente a los 45 minutos se mira consistencia si ya está en su punto se sirve en el contenedor de 360 onz, si la alimentación es empacada; o en una olla si ésta es para servir en el punto de distribución.

Crema de zanahoria				Sopa de arveja verde			
Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción: 300cc		Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción: 300cc	
Ingredientes	Porciones	100	kg/Lt	Ingredientes	Porciones	100	kg/Lt
Agua cc	75	7500	7.500	Agua cc	75	7500	7.500
Papa común gr	20	2000	2.000	Papa común gr	20	2000	2.000
Papa criolla gr	20	2000	2.000	Papa criolla gr	20	2000	2.000
Zanahoria gr	30	3000	3.000	Arveja verde gr	30	3000	3.000
Aceite cc	2.5	250	0.250	Aceite cc	2.5	250	0.250
Sal gr	1.5	150	0.150	Sal gr	1.5	150	0.150
Alfalfa gr	3	300	0.300	Alfalfa gr	3	300	0.300

EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN	EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN
Ollas de 400, 200 y 130 litros Estufa a gas de 3 puestos Contenedores 360 onz Cucharón porcionador de 300 cc	Colocar a calentar la cantidad de agua según la capacidad de la olla si son 400 litros se le adiciona 380 litros de agua, si es 200 litros son 180 y si es de 130 se le adiciona 110 litros y cuando llegue a ebullición adicionar la papa común, la papa criolla, la zanahoria, la sal, el color, los alfalfa y el aceite se revuelve muy bien se tapa y después de treinta minutos se mira consistencia si ya está en su punto se sirve y se sirve en el contenedor de 360 onz, si la alimentación es empacada; o en una olla si ésta es para servir en el punto de distribución.	Ollas de 400, 200 y 130 litros Estufa a gas de 3 puestos Contenedores 360 onz Cucharón porcionador de 300 cc	Colocar a calentar la cantidad de agua según la capacidad de la olla si son 400 litros se le adiciona 380 litros de agua, si es 200 litros son 180 y si es de 130 se le adiciona 110 litros y cuando llegue a ebullición adicionar las arvejas, la papa común, y la zanahoria se tapa y después se adiciona la sal, los alfalfa y el aceite se revuelve muy bien se mira consistencia si ya está en su punto se sirve en el contenedor de 360 onz, si la alimentación es empacada; o en una olla si ésta es para servir en el punto de distribución.

Sopa de yuca				Sopa de papa y yuca			
Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción: 300cc		Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción: 300cc	
Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt	Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt
Agua cc	75	100	7.500	Agua cc	75	100	7.500
Papa común gr	30	3000	3.000	Papa común gr	20	2000	2.000
Yuca gr	40	4000	4.000	Papa criolla gr	20	54	0.054
Cilantro gr	10	1000	1.000	Yuca gr	30	3000	3.000
Aceite cc	2.5	250	0.250	Zanahoria gr	10	1000	1.000
Sal gr	1.5	150	0.150	Aceite cc	2.5	250	0.250
Alfalfa gr	3	300	0.300	Sal gr	1.5	150	0.150
				Alfalfa gr	3	300	0.300
EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN		EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN	
Ollas de 400, 200 y 130 litros Estufa a gas de 3 puestos Contenedores 360 onz Cucharón porcionador de 300 cc		Calentar el agua con la arracacha, se adiciona la papa común, la papa criolla, la zanahoria, la yuca, la sal, los alfalfa y el aceite se revuelve muy bien se tapa y después de aproximadamente 45 minutos se mira consistencia si ya esta en su punto se sirve en el contenedor de 360 onz, si la alimentación es empacada; o en una olla si ésta es para servir en el punto de distribución.		Ollas de 400, 200 y 130 litros Estufa a gas de 3 puestos Contenedores 360 onz Cucharón porcionador de 300 cc		Colocar a calentar la cantidad de agua según la capacidad de la olla si son 400 litros se le adiciona 380 litros de agua, si es 200 litros son 180 y si es de 130 se le adiciona 110 litros y cuando llegue a ebullición adicionar la papa común, y la zanahoria se tapa y después de que la papa y la zanahoria estén blanditas se incorpora la yuca se deja hasta que esta blandita se adiciona la sal, los alfalfa y el aceite se revuelve bien se mira consistencia si ya esta en su punto se sirve en el contenedor de 360 onz,	
Sopa papa criolla				Crema champiñones			
Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción: 300cc		Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción: 300cc	
Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt	Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt
Agua cc	75	7500	7.500	Agua cc	75	7500	7.500
Papa común gr	30	3000	3.000	Papa común gr	30	3000	3.000
Papa criolla gr	40	4000	4.000	Maizena gr	12	1200	1.200
Zanahoria gr	10	1000	1.000	champiñones gr	20	2000	2.000
Aceite cc	2.5	250	0.250	Aceite cc	2.5	250	0.250
Sal gr	1.5	150	0.150	Sal gr	1.5	150	0.150
Alfalfa gr	3	300	0.300	Alfalfa gr	3	300	0.300
EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN		EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN	
Ollas de 400, 200 y 130 litros Estufa a gas de 3 puestos Contenedores 360 onz Cucharón porcionador de 300 cc		Calentar la cantidad de agua según la capacidad de la olla si son 400 litros se le adiciona 380 litros de agua, si es 200 litros son 180 y si es de 130 se le adiciona 110 litros y cuando llegue a ebullición adicionar la papa común, papa criolla, la zanahoria, los alfalfa y el aceite se revuelve muy bien se tapa y después se revisa la consistencia si ya esta en su punto se sirve en el contenedor de 360 onz, si la alimentación es empacada; o en una olla si ésta es para servir en el punto de distribución.		Ollas de 400, 200 y 130 litros Estufa a gas de 3 puestos Contenedores 360 onz Cucharón porcionador de 300 cc			
Sopa de blanquillo				Sopa garbanzos			
Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción: 300cc		Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción: 300cc	
Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt	Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt
Agua cc	75	7500	7.500	Agua cc	75	7500	7.500
Papa común gr	20	2000	2.000	Papa común gr	40	4000	4.000
Blanquillo gr	40	4000	4.000	Garbanzos gr	20	2000	2.000
Zanahoria gr	10	1000	1.000	Aceite cc	2.5	250	0.250
Aceite cc	2.5	250	0.250	Sal gr	1.5	150	0.150
Sal gr	1.5	150	0.150	Alfalfa gr	3	300	0.300
Alfalfa gr	3	300	0.300				
EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN		EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN	
Ollas de 400, 200 y 130 litros Estufa a gas de 3 puestos Contenedores 360 onz Cucharón porcionador de 300 cc		Se dejan remojando el blanquillo un día antes en agua caliente al día siguiente se cambia el agua y se pone a calentar el agua con el blanquillo, se le adiciona la zanahoria y se le adiciona a los frijoles igualmente la sal, los alfalfa y el aceite se revuelve muy bien se tapa y después de aproximadamente 3 horas pasadas se mira consistencia si ya esta en su punto se sirve en el contenedor de 360 onz, si la alimentación es empacada; o en una olla si ésta es para servir en el punto de distribución.		Ollas de 400, 200 y 130 litros Estufa a gas de 3 puestos Contenedores 360 onz Cucharón porcionador de 300 cc		Calentar el agua con el garbanzo, se adiciona la papa común y la papa criolla, la sal, los alfalfa y el aceite se revuelve muy bien se tapa y después de aproximadamente a los 45 minutos se mira consistencia si ya esta en su punto se sirve en el contenedor de 360 onz, si la alimentación es empacada; o en una olla si ésta es para servir en el punto de distribución.	
Crema Verduras				Sopa 2 papas			
Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción: 300cc		Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción: 300cc	
Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt	Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt
Agua cc	75	7500	7.500	Agua cc	75	7500	7.500
Papa criolla gr	20	54	0.054	Papa común gr	30	3000	3.000
Papa común gr	20	2000	2.000	Papa criolla gr	30	3000	3.000
Arveja verde gr	20	2000	2.000	Zanahoria gr	10	1000	1.000
Zanahoria gr	10	30	0.030	Aceite cc	2.5	250	0.250
Aceite cc	2.5	250	0.250	Sal gr	1.5	150	0.150
Sal gr	1.5	150	0.150	Alfalfa gr	3	300	0.300
Alfalfa gr	3	300	0.300				
EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN		EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN	
Ollas de 400, 200 y 130 litros Estufa a gas de 3 puestos Contenedores 360 onz Cucharón porcionador de 300 cc		Colocar a calentar la cantidad de agua según la capacidad de la olla si son 400 litros se le adiciona 380 litros de agua, si es 200 litros son 180 y si es de 130 se le adiciona 110 litros y cuando llegue a ebullición adicionar la papa común, la papa criolla, la zanahoria y la harina, se deja cuarenta minutos mas se adiciona la sal, los alfalfa y el aceite se revuelve bien se mira consistencia si ya esta en su punto se sirve en el contenedor de 360 onz, si la alimentación es empacada; o en una olla si ésta es para servir en el punto de distribución.		Ollas de 400, 200 y 130 litros Estufa a gas de 3 puestos Contenedores 360 onz Cucharón porcionador de 300 cc		Colocar a calentar la cantidad de agua según la capacidad de la olla si son 400 litros se le adiciona 380 litros de agua, si es 200 litros son 180 y si es de 130 se le adiciona 110 litros y cuando llegue a ebullición adicionar la papa común, la papa criolla, la sal, el color, los alfalfa y el aceite se revuelve muy bien se tapa y después de cuarenta y cinco minutos se mira consistencia si ya esta en su punto se sirve en el contenedores de 360 onz, si la alimentación es empacada; o en una olla si ésta es para	

Sopa de guineo				Sopa de platano			
Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción: 300cc		Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción: 300cc	
Porciones		Porciones		Porciones		Porciones	
Ingredientes		kg/Lt		Ingredientes		kg/Lt	
Agua cc		75		Agua cc		75	
Papa común gr		20		Papa común gr		20	
Guineo gr		30		Papa criolla gr		20	
Papa criolla gr		20		Platano gr		30	
Zanahoria gr		10		Aceite cc		2.5	
Aceite cc		2.5		Sal gr		1.5	
Sal gr		1.5		Añíos gr		5	
Añíos gr		3					

EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN		EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN	
Ollas de 400, 200 y 130 litros Estufa a gas de 3 puestos Contenedores 360 onz Cucharón porcionador de 300 cc		Colocar a calentar la cantidad de agua según la capacidad de la olla si son 400 litros se le adiciona 380 litros de agua, si es 200 litros son 180 y si es de 130 se le adiciona 110 litros según la capacidad de la olla y cuando llegue a ebullición adicionar la papa común, la zanahoria, la sal, el color, los alifios y el aceite se revuelve muy bien se tapa y después de media hora se adiciona el guineo luego se mira consistencia si ya esta en su punto se sirve en el contenedor de 360 onz, si la alimentación es empacada; o en una olla si ésta es para servir en el punto de distribución.		Ollas de 400, 200 y 130 litros Estufa a gas de 3 puestos Contenedores 360 onz Cucharón porcionador de 300 cc		Calentar la cantidad de agua según la capacidad de la olla si son 400 litros se le adiciona 380 litros de agua, si es 200 litros son 180 y si es de 130 se le adiciona 110 litros y cuando llegue a ebullición adicionar la papa común, papa criolla, la zanahoria, el platano, los alifios y el aceite se revuelve muy bien se tapa y después se revisa la consistencia si ya esta en su punto se sirve en el contenedor de 360 onz, si la alimentación es empacada; o en una olla si ésta es para servir en el punto de distribución.	

Frijoles				Ajíaco			
Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción: 300cc		Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción: 300cc	
Porciones		Porciones		Porciones		Porciones	
Ingredientes		kg/Lt		Ingredientes		kg/Lt	
Agua cc		75		Agua cc		75	
Frijol gr		25		Papa común gr		20	
Platano gr		20		Papa criolla gr		20	
Zanahoria gr		10		Papa nevada gr		30	
Aceite cc		2.5		Pollo mechado gr		30	
Sal gr		1.5		Aceite cc		2.5	
Añíos gr		3		Sal gr		1.5	

EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN		EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN	
Ollas de 400, 200 y 130 litros Estufa a gas de 3 puestos Contenedores 360 onz Cucharón porcionador de 300 cc		Deje remojando los frijoles un día antes en agua caliente, al día siguiente cambie el agua y caliente al agua con los frijoles, se lleva la zanahoria y se le adiciona a los frijoles igualmente la sal y el platano, los alifios y el aceite se revuelve muy bien se tapa y después de aproximadamente 3 horas pasadas se mira consistencia si ya esta en su punto se sirve en un contenedor de 360 onz, si la alimentación es empacada; o en una olla si ésta es para servir en el punto de distribución.		Ollas de 400, 200 y 130 litros Estufa a gas de 3 puestos Contenedores 360 onz Cucharón porcionador de 300 cc		Colocar a calentar la cantidad de agua según la capacidad de la olla si son 400 litros se le adiciona 380 litros de agua, si es 200 litros son 180 y si es de 130 se le adiciona 110 litros según la capacidad de la olla y cuando llegue a ebullición adicionar la papa común, el mulo de pollo, la papa criolla, la papa nevada, la sal, el color, los alifios y el aceite se revuelve muy bien se tapa y después de cuarenta y cinco minutos a una hora se saca los muslos de pollo se desmechan y cuando ya este el ajíaco se	

Crema de avena				Frijol cabeza negra			
Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción: 300cc		Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción: 300cc	
Porciones		Porciones		Porciones		Porciones	
Ingredientes		kg/Lt		Ingredientes		kg/Lt	
Agua cc		75		Agua cc		75	
Papa común gr		50		Papa común gr		20	
Avena gr		12		Papa criolla gr		20	
Aceite cc		2.5		Frijol c. negra gr		20	
Sal gr		1.5		Aceite cc		2.5	
Añíos gr		3		Sal gr		1.5	

EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN		EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN	
Ollas de 400, 200 y 130 litros Estufa a gas de 3 puestos Contenedores 360 onz Cucharón porcionador de 300 cc		Colocar a calentar la cantidad de agua según la capacidad de la olla si son 400 litros se le adiciona 380 litros de agua, si es 200 litros son 180 y si es de 130 se le adiciona 110 litros según la capacidad de la olla y cuando llegue a ebullición adicionar la papa común, la zanahoria, la sal, el color, los alifios y el aceite se revuelve muy bien se tapa y después de media hora se adiciona la avena, luego se mira consistencia si ya esta en su punto se sirve en el contenedor de 360 onz, si la alimentación es empacada; o en una olla si ésta es para servir en el punto de distribución.		Ollas de 400, 200 y 130 litros Estufa a gas de 3 puestos Contenedores 360 onz Cucharón porcionador de 300 cc		Deje remojando los frijoles un día antes en agua caliente al día siguiente cambie el agua y caliente junto con los frijoles, se lleva la zanahoria y se le adiciona a los frijoles junto con la sal, el platano, los alifios y el aceite. Revolver muy bien y tapar. Después de aproximadamente 3 horas se mira la consistencia y si ya esta en su punto se sirve en el contenedor de 360 onz, si la alimentación es empacada; o en una olla si ésta es para servir en el punto de distribución.	

Sopa minestrone				Crema de platano			
Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción: 300cc		Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción: 300cc	
Porciones		Porciones		Porciones		Porciones	
Ingredientes		kg/Lt		Ingredientes		kg/Lt	
Agua cc		75		Agua cc		75	
Papa común gr		20		Papa común gr		20	
Pasta gr		10		Platano gr		30	
Lenteja gr		10		Papa criolla gr		20	
Zanahoria gr		10		Zanahoria gr		10	
Papa criolla gr		20		Aceite cc		2.5	
Aceite cc		2.5		Sal gr		1.5	
Sal gr		1.5		Añíos gr		3	

EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN		EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN	
Ollas de 400, 200 y 130 litros Estufa a gas de 3 puestos Contenedores 360 onz Cucharón porcionador de 300 cc		Las lentejas se dejan remojando un día anterior, al otro día colocar a calentar la cantidad de agua según la capacidad de la olla si son 400 litros se le adiciona 380 litros de agua, si es 200 litros son 180 y si es de 130 se le adiciona 110 litros y cuando llegue a ebullición adicionar las lentejas, papa común, zanahoria, papa criolla, la sal, los alifios y el aceite se revuelve muy bien se tapa y después se revisa la consistencia si ya esta en su punto se sirve en el contenedor de 360 onz, si la alimentación es empacada; o en una olla si ésta es para servir en el punto de distribución.		Ollas de 400, 200 y 130 litros Estufa a gas de 3 puestos Contenedores 360 onz Cucharón porcionador de 300 cc		Calentar la cantidad de agua según la capacidad de la olla si son 400 litros se le adiciona 380 litros de agua, si es 200 litros son 180 y si es de 130 se le adiciona 110 litros y cuando llegue a ebullición adicionar la papa común, papa criolla, la zanahoria, el platano, los alifios y el aceite se revuelve muy bien se tapa y después se revisa la consistencia si ya esta en su punto se sirve en el contenedor de 360 onz, si la alimentación es empacada; o en una olla si ésta es para servir en el punto de distribución.	

Crema de auyama				Crema de tomate			
Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción: 300cc		Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción: 300cc	
Porciones		Porciones		Porciones		Porciones	
Ingredientes	1	100	kg/Lt	Ingredientes	1	100	kg/Lt
Agua cc	75	7500	7.500	Agua cc	75	7500	7.500
Papa común gr	47	4700	4.700	Papa común gr	30	3000	3.000
Papa criolla gr	54	5400	5.400	Tomate gr	30	3000	3.000
Auyama gr	60	6000	6.000	Aceite cc	2.5	250	0.250
Aceite cc	2.5	250	0.250	Sal gr	1.5	150	0.150
Sal gr	1.5	150	0.150	Alíños gr	3	300	0.300
Alíños gr	3	300	0.300				
EQUIPOS Y UTENSILIOS				EQUIPOS Y UTENSILIOS			
PREPARACIÓN				PREPARACIÓN			
Calentar la cantidad de agua según la capacidad de la olla si son 400 litros se le adiciona 380 litros de agua, si es 200 litros son 180 y si es de 130 se le adiciona 110 litros y cuando llegue a ebullición adicionar, papa común, papa criolla, la auyama, los alíños y el aceite se revuelve muy bien se tapa y después se revisa la consistencia si ya está en su punto se sirve en el contenedor de 360 onz, si la alimentación es empacada; o en una olla si ésta es para servir en el punto de distribución.				Colocar a calentar la cantidad de agua según la capacidad de la olla si son 400 litros se le adiciona 380 litros de agua, si es 200 litros son 180 y si es de 130 se le adiciona 110 litros y cuando llegue a ebullición adicionar tomate, la papa común, y la harina, se tapa y después se adiciona la sal, los alíños y el aceite se revuelve muy bien se mira consistencia si ya está en su punto se sirve en el contenedor de 360 onz, si la alimentación es empacada; o en una olla si ésta es para servir en el punto de distribución.			
Ollas de 400, 200 y 130 litros	Estufa a gas de 3 puestos	Contenedores 360 onz	Cucharón porcionador de 300 cc	Ollas de 400, 200 y 130 litros	Estufa a gas de 3 puestos	Contenedores 360 onz	Cucharón porcionador de 300 cc

Sancocho				Sopa de platano			
Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción: 300cc		Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción: 300cc	
Porciones		Porciones		Porciones		Porciones	
Ingredientes	1	100	kg/Lt	Ingredientes	1	100	kg/Lt
Agua cc	75	7500	7.500	Agua cc	75	7500	7.500
Papa común gr	20	2000	2.000	Papa común gr	20	2000	2.000
Yuca gr	20	2000	2.000	Papa criolla gr	20	2000	2.000
Platano gr	20	2000	2.000	Platano gr	30	3000	3.000
Aceite cc	2.5	250	0.250	Aceite cc	2.5	250	0.250
Sal gr	1.5	150	0.150	Sal gr	1.5	150	0.150
Alíños gr	3	300	0.300	Alíños gr	3	300	0.300
EQUIPOS Y UTENSILIOS				EQUIPOS Y UTENSILIOS			
PREPARACIÓN				PREPARACIÓN			
Calentar la cantidad de agua según la capacidad de la olla si son 400 litros se le adiciona 380 litros de agua, si es 200 litros son 180 y si es de 130 se le adiciona 110 litros y cuando llegue a ebullición adicionar, papa común, zanahoria, yuca, el platano, los alíños y el aceite se revuelve muy bien se tapa y después se revisa la consistencia si ya está en su punto se sirve en el contenedor de 360 onz, si la alimentación es empacada; o en una olla si ésta es para servir en el punto de distribución.				Calentar la cantidad de agua según la capacidad de la olla si son 400 litros se le adiciona 380 litros de agua, si es 200 litros son 180 y si es de 130 se le adiciona 110 litros y cuando llegue a ebullición adicionar, papa común, papa criolla, la zanahoria, el platano, los alíños y el aceite se revuelve muy bien se tapa y después se revisa la consistencia si ya está en su punto se sirve en el contenedor de 360 onz, si la alimentación es empacada; o en una olla si ésta es para servir en el punto de distribución.			
Ollas de 400, 200 y 130 litros	Estufa a gas de 3 puestos	Contenedores 360 onz	Cucharón porcionador de 300 cc	Ollas de 400, 200 y 130 litros	Estufa a gas de 3 puestos	Contenedores 360 onz	Cucharón porcionador de 300 cc

Sopa maíz tierno				Crema de espinaca			
Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción: 300cc		Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción: 300cc	
Porciones		Porciones		Porciones		Porciones	
Ingredientes	1	100	kg/Lt	Ingredientes	1	100	kg/Lt
Agua cc	75	7500	7.500	Agua cc	75	7500	7.500
Papa común gr	30	3000	3.000	Papa común gr	20	2000	2.000
Maíz gr	20	2000	2.000	Papa criolla gr	20	2000	2.000
Harina de trigo gr	10	1000	1.000	Espinaca gr	40	4000	4.000
Aceite cc	2.5	250	0.250	Aceite cc	2.5	250	0.250
Sal gr	1.5	150	0.150	Sal gr	1.5	150	0.150
Alíños gr	3	300	0.300	Alíños gr	3	300	0.300
EQUIPOS Y UTENSILIOS				EQUIPOS Y UTENSILIOS			
PREPARACIÓN				PREPARACIÓN			
Colocar a calentar la cantidad de agua según la capacidad de la olla si son 400 litros se le adiciona 380 litros de agua, si es 200 litros son 180 y si es de 130 se le adiciona 110 litros y cuando llegue a ebullición adicionar la papa común, la papa criolla, la espinaca, la sal, el color, los alíños y el aceite se revuelve muy bien se tapa y después de treinta minutos se mira consistencia si ya está en su punto se sirve en el contenedores de 360 onz, si la alimentación es empacada; o en una olla si ésta es para servir en el punto de distribución.				Colocar a calentar la cantidad de agua según la capacidad de la olla si son 400 litros se le adiciona 380 litros de agua, si es 200 litros son 180 y si es de 130 se le adiciona 110 litros y cuando llegue a ebullición adicionar la papa común, la papa criolla, la espinaca, la sal, el color, los alíños y el aceite se revuelve muy bien se tapa y después de treinta minutos se mira consistencia si ya está en su punto se sirve en el contenedores de 360 onz, si la alimentación es empacada; o en una olla si ésta es para servir en el punto de distribución.			
Ollas de 400, 200 y 130 litros	Estufa a gas de 3 puestos	Contenedores 360 onz	Cucharón porcionador de 300 cc	Ollas de 400, 200 y 130 litros	Estufa a gas de 3 puestos	Contenedores 360 onz	Cucharón porcionador de 300 cc



ESTANDARIZACIÓN DE RECETAS

Código: GPR-ER-11

PROGRAMA HOMO SOPAS

Versión: 01

Fecha de vigencia:
18/01/2023

Guía ensaladas crudas/cocidas					Guía ensaladas crudas/cocidas				
Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 70gr			Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 70gr		
Análisis nutricional por porción					Análisis nutricional por porción				
Calorías 28	Grasa 0gr	Proteína 0gr	Cho's 7gr		Calorías 28	Grasa 0gr	Proteína 0gr	Cho's 7gr	
Porciones		Porciones			Porciones		Porciones		
Ingredientes		1	1	kg/Lt	Ingredientes		1	1	kg/Lt
Cidra gr	30	30	0.030		Zucchini gr	30	30	0.030	
Zanahoria gr	20	20	0.020		Cebolla gr	20	20	0.020	
Mangoor	20	20	0.020		Auyamagr	20	20	0.020	

EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN	EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN
Procesador de vegetales CA 300 vasijas de plástico con capacidad de 20 kilos Cuchillo	Se incorpora los vegetales crudos que se requiere en la ensalada, en este caso la zanahoria y el repollo en el procesador de vegetales y se adiciona en una vasija. En un recipiente aparte se moldea el tomate riñon en gajos y se pasa luego al área de empaque, en el caso de que sea una alimentación empacada, o se sella y rotula en un	Procesador de vegetales CA 300 vasijas de plástico con capacidad de 20 kilos Cuchillo	Se incorpora los vegetales crudos que se requiere en la ensalada, en este caso la zanahoria y el repollo en el procesador de vegetales y se adiciona en una vasija. En un recipiente aparte se moldea el tomate riñon en gajos y se pasa luego al área de empaque, en el caso de que sea una alimentación empacada, o

Guía ensaladas crudas/cocidas				Guía ensaladas crudas/cocidas			
Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 70gr		Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 70gr	
Análisis nutricional por porción				Análisis nutricional por porción			
Calorías 24	Grasa 0gr	Proteína 0gr	Cho's 6gr	Calorías 62	Grasa 5gr	Proteína 0gr	Cho's 10gr
Porciones		Porciones		Porciones		Porciones	
Ingredientes		kg/Lt		Ingredientes		kg/Lt	
zanahoria gr	30	30	0.030	Tomate gr	30	30	0.030
Tomate/gr	20	20	0.020	Cebolla gr	20	20	0.020
Pepino gr	20	20	0.020	Repollo gr	20	20	0.020

EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN	EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN
Procesador de vegetales CA 300 vasijas de plástico con capacidad de 20 kilos Cuchillo	Se pica de forma fina la lechuga, cressa, al igual que la remolacha. Se incorporan en recipientes individuales y se pasan al área de empaque donde se le adicionará los maizitos en un contenedor de 200gr, en el caso de que sea una alimentación empacada, o se sella y rotula en un recipiente, en el caso de que ésta se requiera	Procesador de vegetales CA 300 vasijas de plástico con capacidad de 20 kilos Cuchillo	Se preliminar los ingredientes con sus respectivos cortes en este caso en cubos pequeños y luego de tener los cortes se cocen al vapor. Se mezclan de forma uniforme y en el momento se sirve se le adiciona la mayonesa o vinagreta.

Guía ensaladas crudas/cocidas				Guía ensaladas crudas/cocidas			
Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 70gr		Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 70gr	
Análisis nutricional por porción				Análisis nutricional por porción			
Calorías 28	Grasa 0gr	Proteína 1gr	Cho's 5gr	Calorías 36	Grasa 0gr	Proteína 2gr	Cho's 7gr
Porciones		Porciones		Porciones		Porciones	
Ingredientes		kg/Lt		Ingredientes		kg/Lt	
Cebolla gr	20	1	0.020	Remolacha gr	30	0	0.030
Zanahoria gr	30	10	0.030	Habichuela gr	30	30	0.030
Tomate rojo gr	20	10	0.020	Cebolla de huevo gr	10	10	0.030

EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN	EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN
Procesador de vegetales CA 300 vasijas de plástico con capacidad de 20 kilos Cuchillo	Se pica de forma fina la lechuga y se da forma al tomate (En gajos o rodajas), la alverja viene enlatada y se adiciona al resto de los ingredientes. NOTA: Antes de cada proceso se debe garantizar la limpieza y desinfección de los equipos y de la materia prima.	Procesador de vegetales CA 300 vasijas de plástico con capacidad de 20 kilos Cuchillo	Se incorpora la zanahoria en el procesador de vegetales y en la tajadora la cebolla, se incorporan las habichuelas previamente picadas y luego se adiciona a una vasija todos los ingredientes y se sirve.

Guía ensaladas crudas/cocidas				Guía ensaladas crudas/cocidas			
Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 70gr		Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 70gr	
Calorías 28	Grasa 0gr	Proteína 1gr	Cho's 5gr	Calorías 20	Grasa 0gr	Proteína 0gr	Cho's 5gr
Porciones		Porciones		Porciones		Porciones	
Ingredientes	1	1	kg/Lt	Ingredientes	1	1	kg/Lt
Zanahoria gr	30	30	0.030	Cebolla gr	10	10	0.010
Cidra	20	20	0.020	Pepino gr	30	30	0.030
Habichuela	20	20	0.020	Remolachagr	30	30	0.030
Limón				Vinagreta cc	10	10	0.010

EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN	EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN
Procesador de vegetales CA 300 vasijas de plástico con capacidad de 20 kilos Cuchillo	Se pica de forma fina la lechuga y se da forma al tomate (En gajos o rodajas), se adiciona la acelga y en el momento de servir se adiciona un gajo de limón. NOTA: Antes de cada proceso se debe garantizar la limpieza y desinfección de los equipos y de la materia prima.	Procesador de vegetales CA 300 vasijas de plástico con capacidad de 20 kilos Cuchillo	Se incorpora el tomate y el repollo en la tajadora, se adiciona a una vasija todos los ingredientes. Al momento de servir por los empaques se le adiciona la vinagreta y las rodajas de pepino.

Guía ensaladas crudas/cocidas				Guía ensaladas crudas/cocidas			
Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 70gr		Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 70gr	
Calorías 16	Grasa 0gr	Proteína 0gr	Cho's 4gr	Calorías 40	Grasa 0gr	Proteína 0gr	Cho's 10gr
Porciones		Porciones		Porciones		Porciones	
Ingredientes	1	1	kg/Lt	Ingredientes	1	1	kg/Lt
Zucchini verde gr	30	30	0.030	Mango gr	20	20	0.020
Zucchini amarillo gr	30	30	0.030	Cidra gr	20	20	0.020
Cebolla gr	10	10	0.010	Zanahoria gr	30	30	0.030

EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN	EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN
Procesador de vegetales CA 300 vasijas de plástico con capacidad de 20 kilos Cuchillo	En el procesador de vegetales se pica la lechuga y el repollo morado, mezclándolos de forma uniforme. Los pepinos van moldeados en forma de rodajas y se adicionan al resto de los ingredientes en el momento del servicio. NOTA: Antes de cada proceso se debe garantizar la limpieza y desinfección de los equipos y de la	Procesador de vegetales CA 300 vasijas de plástico con capacidad de 20 kilos Cuchillo	Se pican finamente los ingredientes, se mezclan uniformemente y se sirven.

Guía ensaladas crudas/cocidas				Guía ensaladas crudas/cocidas			
Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 70gr		Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 70gr	
Calorías 32	Grasa 0gr	Proteína 0gr	Cho's 4gr	Calorías 24	Grasa 0gr	Proteína 0gr	Cho's 6gr
Porciones		Porciones		Porciones		Porciones	
Ingredientes	1	1	kg/Lt	Ingredientes	1	1	kg/Lt
Auyama gr	20	20	0.020	Piña gr	20	20	0.020
Pepino gr	30	30	0.030	Zucchini gr	20	20	0.020
Lechuga amarilla gr	20	20	0.020	Zanahoria gr	30	30	0.030

EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN	EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN
Procesador de vegetales CA 300 vasijas de plástico con capacidad de 20 kilos Cuchillo	Se pica de forma fina la lechuga, crúsp, al igual que la remolacha. Se incorporan en recipientes INDIVHOMO y se pasan al área de empaque donde se le adicionará la zanahoria rallada en un contenedor de 200gr, en el caso de que sea una alimentación empacada, o se sella y rotula en un recipiente, en el caso de que ésta se requiera	Procesador de vegetales CA 300 vasijas de plástico con capacidad de 20 kilos Cuchillo	Se pican finamente los ingredientes, se mezclan uniformemente y se sirven.

Guía ensaladas crudas/cocidas				Guía ensaladas crudas/cocidas			
Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 70gr		Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 70gr	
Calorías 20	Grasa 0gr	Proteína 0gr	Cho's 5gr	Calorías 28	Grasa 0gr	Proteína 0gr	Cho's 7gr
Porciones		Porciones		Porciones		Porciones	
Ingredientes	1	1	kg/Lt	Ingredientes	1	1	kg/Lt
Tomate gr	20	20	0.020	Mango gr	20	20	0.020
Cebolla gr	30	30	0.030	Rapallo gr	20	20	0.020
Auyama gr	20	20	0.020	Lechuga gr	30	30	0.030

EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN	EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN
Procesador de vegetales CA 300 vasijas de plástico con capacidad de 20 kilos Cuchillo	Se preliminar la lechuga picandola de forma fina y las fresas partidas por la mitad. La piña viene envasada y prellinada en tocos. Se mezclan los ingredientes y se sirven.	Procesador de vegetales CA 300 vasijas de plástico con capacidad de 20 kilos Cuchillo	Se pican finamente los ingredientes, se mezclan uniformemente y se sirven.

Guía ensaladas crudas/cocidas				Guía ensaladas crudas/cocidas			
Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 70gr		Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 70gr	
Calorías 28	Grasa 0gr	Proteína 0gr	Cho's 7gr	Calorías 16	Grasa 0gr	Proteína 0gr	Cho's 4gr
Porciones		Porciones		Porciones		Porciones	
Ingredientes	1	1	kg/Lt	Ingredientes	1	1	kg/Lt
Pepino gr	10	10	0.010	Tomate verde gr	30	30	0.030
Zanahoria gr	30	30	0.030	Tomate rojo gr	10	10	0.010
Tomate gr	20	20	0.020	Pepino gr	30	30	0.030
Cebolla gr	10	10	0.010	Vinagreta cc	10	10	0.010

EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN	EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN
Procesador de vegetales CA 300 vasijas de plástico con capacidad de 20 kilos Cuchillo	Se incorpora el tomate, zanahoria en el procesador de vegetales y en la tajadora el repollo, se pica la cebolla y se mezclan en una vasija todos los ingredientes.	Procesador de vegetales CA 300 vasijas de plástico con capacidad de 20 kilos Cuchillo	En el procesador de vegetales se preliminar los tomates y los pepinos y se mezclan uniformemente. La vinagreta se adiciona en el momento del servicio de la ensalada.

Guía ensaladas crudas/cocidas				Guía ensaladas crudas/cocidas			
Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 70gr		Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 70gr	
Análisis nutricional por porción				Análisis nutricional por porción			
Calorías 32	Grasa 0gr	Proteína 0gr	Cho's 8gr	Calorías 48	Grasa 0gr	Proteína 0gr	Cho's 12gr
Porciones		Porciones		Porciones		Porciones	
Ingredientes	1	1	kg/Lt	Ingredientes	1	1	kg/Lt
Habichuela gr	30	30	0.030	Pepino gr	65	65	0.065
Zanahoria gr	20	20	0.020	Panela gr	5	5	0.005
Calabacín gr	10	10	0.010	Canela gr	1	1	0.001
Pimentón gr	10	10	0.010				
Azúcar gr	1	1	0.001				

EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN	EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN
Procesador de vegetales CA 300 vasijas de plástico con capacidad de 20 kilos Cuchillo	Se incorporan todos los ingredientes previamente desinfectados en el procesador de vegetales de forma homogénea.	Procesador de vegetales CA 300 vasijas de plástico con capacidad de 20 kilos Cuchillo	El pepino se prelima en rodajas y se pone en cocción junto con la panela y la canela. Una vez adquiere consistencia se sirve.

Guía ensaladas crudas/cocidas				Guía ensaladas crudas/cocidas			
Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 70gr		NT de porciones:		Tamaño de la porción: 70gr	
Análisis nutricional por porción				Análisis nutricional por porción			
Calorías 36	Grasa 0gr	Proteína 0gr	Cho's 9gr	Calorías 53	Grasa 0gr	Proteína 0gr	Cho's 13gr
Porciones		Porciones		Porciones		Porciones	
Ingredientes	1	1	kg/Lt	Ingredientes	1	1	kg/Lt
Aviá gr	20	20	0.020	Mango gr	20	20	0.020
Tomate gr	30	30	0.030	Papaya gr	20	20	0.020
Maicitos gr	20	20	0.020	Piña gr	20	20	0.020
				Fresa gr	10	10	0.010

EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN	EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN
Procesador de vegetales CA 300 vasijas de plástico con capacidad de 20 kilos Cuchillo	Se lavan y desinfectan los ingredientes. De forma manual se deshoja la lechuga de tal forma que sirva de base de la ensalada; sobre ella se adiciona el tomate finamente picado y los maicitos.	Procesador de vegetales CA 300 vasijas de plástico con capacidad de 20 kilos Cuchillo	Se preliminan los ingredientes en cuadros finos y se mezclan de forma uniforme para ser servidos.

Guía ensaladas crudas/cocidas				Guía ensaladas crudas/cocidas			
Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 70gr		Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 70gr	
Análisis nutricional por porción				Análisis nutricional por porción			
Calorías 20	Grasa 0gr	Proteína 0gr	Cho's 5gr	Calorías 16	Grasa 0gr	Proteína 0gr	Cho's 4gr
Porciones		Porciones		Porciones		Porciones	
Ingredientes	1	1	kg/Lt	Ingredientes	1	1	kg/Lt
Espinaca gr	20	20	0.020	Lechuga gr	20	50	0.050
Batavia gr	30	30	0.030	Tomate gr	30	30	0.030
Fresas gr	20	20	0.020	Brócoli gr	20	20	0.020

EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN	EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN
Procesador de vegetales CA 300 vasijas de plástico con capacidad de 20 kilos Cuchillo	En el procesador de vegetales se prelima la espinaca y la batavia de forma uniforme. En el momento de servir se adicionan las fresas.	Procesador de vegetales CA 300 vasijas de plástico con capacidad de 20 kilos Cuchillo	La lechuga se pica finamente junto con el brócoli. Al final se mezcla el tomate en cuadros finos con el resto de los ingredientes y se sirve.

Guía ensaladas crudas/cocidas				Guía ensaladas crudas/cocidas											
Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 70gr		Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 70gr									
Análisis nutricional por porción				Análisis nutricional por porción											
Calorías 24		Grasa 0gr	Proteína 0gr	Cho's 6gr	Calorías 40		Grasa 0gr	Proteína 0gr	Cho's 10gr						
Porciones		Porciones		Porciones		Porciones		Porciones							
Ingredientes		1		1		kg/lt		kg/lt							
Batavia gr		20		20		0.020		Mango gr		30		30		0.030	
Zanahoria gr		30		30		0.030		Piña gr		20		20		0.020	
T. riñón gr		20		20		0.020		Lechuga gr		20		20		0.020	

EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN	EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN
Procesador de vegetales CA 300 vasijas de plástico con capacidad de 20 kilos Cuchillo	En el procesador de vegetales se prelima la espinaca y la batavia de forma uniforme. En el momento de servir se adiciona el tomate en gajos.	Procesador de vegetales CA 300 vasijas de plástico con capacidad de 20 kilos Cuchillo	Se pican los ingredientes y se mezclan de forma uniforme en un recipiente, pasándolos a la servida.

Guía ensaladas crudas/cocidas				Guía ensaladas crudas/cocidas			
Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 70gr		Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 70gr	
Análisis nutricional por porción				Análisis nutricional por porción			
Calorías 50	Grasa 10gr	Proteína 0gr	Cho's 10gr	Calorías 20	Grasa 0gr	Proteína 0gr	Cho's 5gr
Porciones				Porciones			
Ingredientes	1	1	kg/Lt	Ingredientes	1	230	kg/Lt
Zanahoria gr	20	20	0.020	Lechuga gr	30	6900	6.900
Remolacha gr	50	50	0.050	Tomate gr	30	6900	6.900
Mayonesa gr	10	10	0.010	Cebolla gr	10	2300	2.300
EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN		EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN	
Procesador de vegetales CA 300 vasijas de plástico con capacidad de 20 kilos Cuchillo		Se preliminan los ingredientes en cubos pequeños y se cuecen al vapor. Se mezclan de forma uniforme y en el momento se sirve se le adiciona la mayonesa.		Procesador de vegetales CA 300 vasijas de plástico con capacidad de 20 kilos Cuchillo		Se pican los ingredientes y se mezclan de forma uniforme en un recipiente, pasándolos a la servida.	
Guía ensaladas crudas/cocidas				Guía ensaladas crudas/cocidas			
Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 70gr		Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 70gr	
Análisis nutricional por porción				Análisis nutricional por porción			
Calorías 50	Grasa 10gr	Proteína 0gr	Cho's 1gr	Calorías 20	Grasa 0gr	Proteína 0gr	Cho's 4gr
Porciones				Porciones			
Ingredientes	1	1	kg/Lt	Ingredientes	1	1	kg/Lt
Repollo gr	20	20	0.020	Tomate gr	20	20	0.020
Zanahoria gr	20	20	0.020	Pepino gr	20	20	0.020
Mayonesa gr	10	10	0.010	Cebolla gr	10	10	0.010
Azúcar gr	1	1	0.001	Lechuga gr	20	20	0.020
EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN		EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN	
Procesador de vegetales CA 300 vasijas de plástico con capacidad de 20 kilos Cuchillo		Se incorpora el repollo en la tajadora y la zanahoria en el procesador de vegetales y se pica la pila, se adiciona a una vasija todos los ingredientes con la mayonesa y el azúcar y se sirve.		Procesador de vegetales CA 300 vasijas de plástico con capacidad de 20 kilos Cuchillo		Los ingredientes se preliminan finamente y se van adicionando en el momento del servicio.	
Guía ensaladas crudas/cocidas				Guía ensaladas crudas/cocidas			
Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 70gr		Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 70gr	
Análisis nutricional por porción				Análisis nutricional por porción			
Calorías 20	Grasa 0gr	Proteína 0gr	Cho's 1gr	Calorías 25	Grasa 0gr	Proteína 0gr	Cho's 7gr
Porciones				Porciones			
Ingredientes	1	1	kg/Lt	Ingredientes	1	1	kg/Lt
Tomate gr	30	30	0.030	Lechuga gr	20	20	0.020
Pepino gr	30	30	0.030	Zanahoria gr	25	25	0.025
Cilantro gr	2	2	0.002	Tomate gr	20	20	0.020
Lechuga gr	20	20	0.020	Cilantro gr	5	5	0.005
EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN		EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN	
Procesador de vegetales CA 300 vasijas de plástico con capacidad de 20 kilos Cuchillo		Se pica finamente la lechuga y el cilantro y se depositan en un recipiente, mezclándolos uniformemente. En el momento de servir se les coloca encima las rodajas de pepino y los gajos del tomate.		Procesador de vegetales CA 300 vasijas de plástico con capacidad de 20 kilos Cuchillo		La lechuga, la zanahoria y el cilantro se preliminan finamente y se mezclan uniformemente. En el momento del servicio se adiciona una rodaja o gajo de tomate.	
Guía ensaladas crudas/cocidas				Guía ensaladas crudas/cocidas			
Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 70gr		Nº de porciones:		Tamaño de la porción: 70gr	
Análisis nutricional por porción				Análisis nutricional por porción			
Calorías 32	Grasa 0gr	Proteína 0gr	Cho's 3gr	Calorías 16	Grasa 0gr	Proteína 0gr	Cho's 4gr
Porciones				Porciones			
Ingredientes	1	1	kg/Lt	Ingredientes	1	230	kg/Lt
Lechuga gr	30	30	0.030	Lechuga gr	20	6600	6.600
Maiz gr	20	20	0.020	Pepino gr	20	6600	6.600
Remolacha gr	20	20	0.020	Tomate verde gr	30	6900	6.900
EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN		EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN	
Procesador de vegetales CA 300 vasijas de plástico con capacidad de 20 kilos Cuchillo		Se le adiciona vapor a la remolacha previamente procesada en cubos. Se le adiciona la Lechuga finamente picada y los maizitos.		Procesador de vegetales CA 300 vasijas de plástico con capacidad de 20 kilos Cuchillo		Se pica finamente la lechuga y al servir se le adiciona las rodajas de pepino y los gajos de tomate.	



ESTANDARIZACIÓN DE RECETAS

Código: 078-09-11

PROGRAMA HOMO PROTEÍNAS

Versión: 01

Fecha de vigencia:

18/01/2023

pollo apanado				Cerdo en miel mostaza			
N° de porciones: 100		Tamaño de la porción en crudo: 130 gr		N° de porciones: 100		Tamaño de la porción en crudo: 100 gr	
Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt	Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt
	1	100			1	100	
pollo	130	13000	13.000	Cerdo	100	10000	10
huevo	10	1000	1.000	miel	5	500	0.500
harina	5	500	0.500	mostaza	7	700	0.700
polvo biccho	5	500	0.500	aceite	3	300	0.300
aceite	5	500	0.500				
EQUIPOS Y UTENSILIOS				PREPARACIÓN			
Olla, Sartén, Estufa				Plancha de estufa			
Cocinar en agua hirviendo por 1 hora y media, luego se prepara la mezcla de huevo, harina y polvo biccho, cuando los contramuchos están cocidos, se pone un sartén con aceite a precalentar, mientras estos se apanan con la mezcla y se tira a fritura cuando el aceite esté caliente, dejar dorar por 10 minutos, escurrir y				Se sacan las porciones del cerdo se adiciona los aliños, la sal, el aceite la miel mostaza se coloca en la plancha se colocan 20 piezas de carne y se asa 15 minutos por cada lado.			

Albondigas				Hamburguesa/Torta de Carne a la plancha			
N° de porciones: 100		Tamaño de la porción en crudo: 100 gr		N° de porciones: 100		Tamaño de la porción en crudo: 100 gr	
Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt	Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt
	1	100			1	100	
Tablado gr	100	10000	10.000	Tablado gr	100	10000	10.000
Polvo biccho	5	500	0.500	Polvo biccho	5	500	0.500
Zanahoria	5	500	0.500	Zanahoria	5	500	0.500
Cebolla gr	10	1000	1.000	Cebolla gr	10	1000	1.000
				Aceite	5	500	0.500
EQUIPOS Y UTENSILIOS				PREPARACIÓN			
Molino de carne Estufa Gas Olla				Molino de carne Estufa Gas Plancha			
Una vez se recibe el tablado por parte del proveedor un auxiliar la muele y la mezcla con el polvo de biccho, la sal y el aceite. Se amasa bien y se extiende sobre un lienzo para seguidamente darle forma y cocinar en agua hirviendo por 1 hora.				Una vez se recibe el tablado por parte del proveedor un auxiliar la muele y la mezcla con el polvo de biccho, la sal y el aceite. Se amasa bien y se extiende sobre un lienzo para seguidamente darle forma y se ubica en la plancha por 20 unidades, previamente calentada con aceite. Asar 20 minutos por cada lado.			

Pollo a la plancha				Cerdo a la criolla			
N° de porciones: 100		Tamaño de la porción en crudo: 100 gr		N° de porciones: 100		Tamaño de la porción en crudo: 100 gr	
Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt	Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt
	1	100			1	100	
filete	100	10000	10.000	Carne de Cerdo	100	10000	10.000
cebolla	5	500	0.500	tomate	10	1000	1.000
				cebolla	10	1000	1.000
				Cilantro	3	300	0.300
				Aceite	3	300	0.300
EQUIPOS Y UTENSILIOS				PREPARACIÓN			
Plancha de estufa				Ollas Sartén Estufa a gas			
Se sacan las porciones del filete se adiciona los aliños, la sal y el aceite, en la plancha previamente calentada con el aceite, se colocan las 20 piezas de filete y se dejan en la plancha por 10 a 12 minutos por cada lado.				En un recipiente se coloca a sofreír El tomate, la cebolla y el cilantro con un poco de aceite con la carne previamente cocida por 1 hora en agua hirviendo, a fin de que se mezclen todos los ingredientes, luego se sirve.			

Res a la criolla				Res Sudada			
N° de porciones: 100		Tamaño de la porción en crudo: 100 gr		N° de porciones: 100		Tamaño de la porción en crudo: 100 gr	
Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt	Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt
	1	100			1	100	
Carne res	100	10000	10.000	Carne res	100	10000	10.000
tomate	10	1000	1.000	Sal	0.5	50	0.050
cebolla	10	1000	1.000	Aceite	3	300	0.300
Cilantro	3	300	0.300	Alfalfa	3	300	0.300
Aceite	3	300	0.300				
EQUIPOS Y UTENSILIOS				PREPARACIÓN			
Ollas Estufa a gas				Sartén Estufa a gas			
En un recipiente se coloca a sofreír El tomate, la cebolla y el cilantro con un poco de aceite luego la carne previamente cocida por 1 hora en agua hirviendo, se fríe a fin de que se mezclen todos los ingredientes, luego se sirve.				Adicional a la carne, la sal, los aliños y el aceite, colocar en sartén y cubrir con agua y hervir a fuego medio por 2 horas. luego se sirve.			

Res Encebollada				Pollo Sudado			
Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción en crudo: 100 gr		Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción en crudo: 100 gr	
Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt	Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt
	1	100			1	100	
Carne res	100	10000	10.000	Pollo	130	13000	13.000
Sal	0.5	50	0.050	Sal	0.5	50	0.050
Cebolla	10	1000	1.000	Ajito	3	300	0.300
Aceto	5	500	0.500				
EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN		EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN	
Ollas Sartén Estufa a gas		En un recipiente se coloca a sofreír la cebolla con un poco de aceite con la carne de res, previamente cocida por 1 hora en agua hirviendo a fin de que se mezclen todos los ingredientes, luego se sirve.		Sartén Estufa a gas		Adicionar al pollo, la sal, los ajitos, colocar en sartén y cubrir con agua y hervir a fuego medio por 1 hora y media. luego se sirve.	

Filete Pescado				Pollo Guisado			
Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción en crudo: 100 gr		Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción en crudo: 100 gr	
Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt	Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt
	1	100			1	100	
Base	100	10000	10.000	Pollo	100	10000	10.000
Huevo	10	1000	1.000	Sal	0.5	50	0.050
Harina	5	500	0.500	Cebolla	10	1000	1.000
Polvo de bizcocho	5	500	0.500				
Polvo	5	500	0.500				
EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN		EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN	
Sartén. Estufa a Gas		Se realiza una mezcla con la harina, el huevo y el polvo de bizcocho, para luego incorporar al filete crudo y se lleva a freír por 10 minutos.		Ollas Sartén Estufa a gas		En un recipiente se coloca a sofreír la cebolla con un poco de aceite con la carne de pollo, previamente cocida por 1 hora y 30 en agua hirviendo a fin de que se mezclen todos los ingredientes, luego se sirve.	

Carne Molida				Cerdo a la plancha en Julianas			
Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción en crudo: 100 gr		Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción en crudo: 100 gr	
Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt	Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt
	1	100			1	100	
Tablado	100	10000	10.000	Cerdo	100	10000	10
Cebolla	5	500	0.500	Sal	0.5	50	0.05
Ajo	1	100	0.100	aceite	5	500	0.500
Sal	2	200	0.200				
EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN		EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN	
Molino de Carnes Sartén. Estufa a Gas		Una vez se recibe el tablado por parte del proveedor un auxiliar la muele y la mezcla con la sal, la cebolla y el ajo y la deja cocinar en el sartén hasta que empiece a sofreír, secando muy bien el agua.		Plancha de estufa		Se sacan las porciones de cerdo, se adiciona, la sal y el aceite, en la plancha previamente calentada con el aceite, se colocan las 20 piezas por tanda y se dejan en la plancha por 15 minutos por cada lado. Picar en julianas.	

Cerdo a la plancha				Res a la plancha en Julianas			
Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción en crudo: 100 gr		Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción en crudo: 100 gr	
Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt	Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt
	1	100			1	100	
Cerdo	100	10000	10	Carne de Res	100	10000	10
Sal	0.5	50	0.05	Sal	0.5	50	0.05
aceite	5	500	0.500	aceite	5	500	0.500
EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN		EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN	
Plancha de estufa		Se sacan las porciones de cerdo, se adiciona, la sal y el aceite, en la plancha previamente calentada con el aceite, se colocan las 20 piezas por tanda y se dejan en la plancha por 15 minutos por cada lado.		Plancha de estufa		Se sacan las porciones de Res, se adiciona, la sal y el aceite, en la plancha previamente calentada con el aceite, se colocan las 20 piezas por tanda y se dejan en la plancha por 15 minutos por cada lado. Picar en julianas.	

Hígado Encebollado				Goulash de Res			
N° de porciones: 100		Tamaño de la porción en crudo: 100 gr		N° de porciones: 100		Tamaño de la porción en crudo: 100 gr	
Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt	Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt
	1	100			1	100	
Hígado	100	10000	10.000	Carnes res	0.5	10000	10.000
aceite	5	500	0.500	Sal	5	500	0.500
Cebolla	10	1000	1.000	Alfalfa	3	300	0.300
Sal	2	200	0.200				

EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN		EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN	
Sartén y Estufa		Picar el hígado, llevar a cocción por 40 minutos minutos, sofreír con la cebolla por otros 10 minutos.		Sartén Estufa a gas		Picar la carne en trozo de 2 x 2, Adicionar a la carne, la sal, los alfalfa y el aceite, colocar en sartén y cubrir con agua y hervir a fuego medio por 2 horas. luego se sirve.	

Cerdo BBQ				Goulash de Cerdo			
N° de porciones: 100		Tamaño de la porción en crudo: 100 gr		N° de porciones: 100		Tamaño de la porción en crudo: 100 gr	
Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt	Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt
	1	100			1	100	
Cerdo res	100	10000	10.000	Cerdo	100	10000	10.000
Sal	0.5	50	0.050	Sal	0.5	50	0.050
Acetate	5	500	0.500	Acetate	5	500	0.500
	3	300	0.300	Zanahoria	20	2000	2.000
				Habichuela	20	40000	40.000
				Alfalfa	3	6000	6.000

EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN		EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN	
Sartén Estufa a gas		Adicional a la carne, la sal, los alfalfa y el aceite, colocar en sartén y cubrir con agua y hervir a fuego medio por 2 horas, faltando 10 minutos para la cocción, adicionar la salsa BBQ. luego se sirve.		Sartén Estufa a gas		Picar la carne en trozo de 2 x 2, Adicionar a la carne, la sal, los alfalfa y el aceite, colocar en sartén y cubrir con agua y hervir a fuego medio por 2 horas. Picar las verduras y cocinarlas por 20 minutos, faltando 15 minutos para terminar la cocción del goulash adicionar y sofreír, luego se sirve.	

	ESTANDARIZACIÓN DE RECETAS		Código: GPR-ER-11
	PROGRAMA HOMO ENERGÉTICOS		Versión: 01
			Fecha de vigencia: 18/01/2023

Moneditas de plátano				Blanquillo Guisados			
N° de porciones: 100		Tamaño de la porción en frito: 80gr		N° de porciones: 100		Tamaño de la porción: 80gr	
Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt	Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt
	1	100			1	100	
Plátano verde	80	8000	8.000	Blanquillo	80	8000	8.000
Carola	2	200	0.200	Tomate chonto	10	1000	1.000
				cebolla	3	500	0.500
				Acetate	5	50	0.050
				Sal	0.5	50	0.050

EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN		EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN	
Olla Estufa		Se pica el plátano verde en moneditas, se incorpora al caldero con el aceite y se deja fritar por 10 minutos. Verificar consistencia y servir		Ollas Estufa		Dejar el Blanquillo en remojo desde el día anterior, cocinar en agua por 30 a 40 minutos. Paralelamente realizar el guiso y cuando estén listos escurrir el agua y revolver con el guiso. Servir con porcionador.	

Pure de papas				Torta de zanahoria			
N° de porciones: 100		Tamaño de la porción: 80gr		N° de porciones: 360		Tamaño de la porción: 80gr	
Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt	Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt
	1	100			1	100	
Papa común gr	80	8000	8.000	Zanahoria	40	4000	4.000
Margarina	5	500	0.500	Leche	5	500	0.500
Leche	10	1000	1.000	Azúcar	3	300	0.300
Sal gr	0.5	50	0.050	polvo de bizcocho	2	200	0.200
Pimienta gr	0.5	50	0.050	harina	20	2000	2.000
				aceite	0.5	50	0.050
				huevo	1	100	0.100
				esencia de vainilla	0.5	250	0.250
				mantequilla	0.5	150	0.150

EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN		2 EQUIPOS Y UTENSILIOS	
Ollas Amasador		Ponga hervir el agua, adiciona las papas durante 30 minutos. Una vez cocinadas las papas se mezclan con la ayuda de un amasador, en donde se le adiciona la sal, la pimienta, la margarina y la leche para dar consistencia a la mezcla.		* Horno rotatorio a gas capacidad de 20 bandejas horizontales * bandeja de moldes en acero inoxidable de 8 puestas. * Amasadora espiral Opalitz AE25	
3 PREPARACIÓN					
		Se mezcla la zanahoria licuada la harina, el polvo de bizcocho, el azúcar, la harina, el aceite, la esencia de vainilla, la mantequilla y la leche se incorporan en el amasador, pasado 15 a 30 minutos cuando la masa ya este lista se lleva a las bandejas de moldes 8 puestas se lleva al horno rotatorio por 15 a 20 minutos se saca y se sirve.			

Pasta corta				Torta de auyama			
Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción: 80gr		Nº de porciones: 300		Tamaño de la porción: 80gr	
Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt	Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt
Pasta cruda gr	30	3000	3.000	Auyama	20	2000	2.000
Mayonesa gr	5	500	0.500	leche	5	500	0.500
Sal gr	0.5	50	0.050	harina	3	300	0.300
Perejil gr	5	500	0.500	polvo de bizcocho	2	200	0.200
EQUIPOS Y UTENSILIOS				harina	20	2000	2.000
				aceite	0.5	50	0.050
				huevo	1	100	0.100
				esencia de vainilla	0.5	250	0.250
				mantequilla	0.5	150	0.150
PREPARACIÓN				2 EQUIPOS Y UTENSILIOS			
				* Horno rational a gas capacidad de 20 bandejas horizontales			
				* bandeja de moldes en acero inoxidable de 8 puertos.			
				* Amasadora espiral Gpeniz AE25			
				3 PREPARACIÓN			
				Se mezcla la zanahoria licuada la harina, el polvo de bizcocho, el azúcar, la harina, el aceite, la esencia de vainilla, la mantequilla y la leche se incorporan en el amasador, pasado 15 a 30 minutos cuando la masa ya está lista se lleva a las bandejas de moldes 8 puertos se lleva al horno rational por 15 a 20 minutos se saca y se sirve.			

Papa Salada				Aborrajado			
Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción: 80gr		Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción: 80gr	
Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt	Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt
	1	100			1	100	
Papa común	80	8000	8.000	Platano maduro	80	8000	8.000
Sal	0.5	50	0.050	Quesito	10	1000	1.000
				Bocadillo	10	1000	1.000
EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN		EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN	
Ollas	Colocar a calentar el agua en una olla, cuando llegue a ebullición			Horno	Se parten los plátanos, se cocinan al horno barnizados con aceite		
Estufa	adicionar las papas y la sal, durante 30 minutos. Verificar la				hasta que están blandos, se hace una hendidura en el medio y se		

Papa al Cilantro				Papa Dorada			
Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción: 80gr		Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción: 80gr	
Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt	Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt
	1	100	8.000		1	100	8.000
Papa común	80	8000	8.000	Papa común	80	8000	8.000
Sal	0.5	50	0.050	Sal	0.5	50	0.050
Cilantro	3	300	0.300	Finas hierbas	2	200	0.200
Mantequilla	5	500	0.500				

EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN	EQUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN
Ollas Estufa	Colocar a calentar el agua en una olla, cuando llegue a ebullición adicionar las papas y la sal, durante 30 minutos. Verificar la	Horno	Partir las papas en cuatro partes, barnizar con aceite y cubrir con una capa de finas hierbas, poner en el horno por 20 minutos.

Papa Americana				Papa CHIP			
Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción: 80gr		Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción: 80gr	
Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt	Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt
	1	100			1	100	
Papa común	80	8000	8,000	Papa común	80	8000	8,000
Sal	0.5	50	0.050	Sal	0.5	50	0.050
Salsa sour cream	10	1000	1,000	Acetate	10	1000	1,000
EQUIPOS Y UTENSILIOS				EQUIPOS Y UTENSILIOS			
Ollas		PREPARACIÓN		Sartén		PREPARACIÓN	
Estufa		Colocar a calentar el agua en una olla, cuando llegue a ebullición adicionar las papas y la sal, durante 30 minutos. Verificar la				Partir las papas en tajadas, adicionar sal, colocar el aceite a calentar hasta el punto de humo, adicionar las papas y freír por 20 minutos	

Yuca sudada				Papa al Perejil			
Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción: 80gr		Nº de porciones: 100		Tamaño de la porción: 80gr	
Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt	Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt
Yuca sudada	80	8000	8.000	Papa común	80	8000	8.000
Sal	0.5	50	0.050	Sal	0.5	50	0.050
Color	0.5	50	0.050	Cilantro	3	300	0.300
Cebolla	10	1000	1.000	Mantequilla	5	500	0.500
Tomate	10	1000	1.000	EQUIPOS Y UTENSILIOS			
Acetate	5	500	0.500				
EQUIPOS Y UTENSILIOS				PREPARACIÓN			
Ollas	Colocar a calentar el agua en una olla, cuando llegue a ebullición			Ollas	Colocar a calentar el agua en una olla, cuando llegue a ebullición		
Estufa	adicionar las yucas, el color y la sal, durante 40 minutos. Verificar la			Estufa	adicionar las papas y la sal, durante 30 minutos. Verificar la		

Yuca frita				Croqueta de Arroz			
Nº de porciones: 100	Tamaño de la porción: 80gr			Nº de porciones: 300	Tamaño de la porción: 80gr		
Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt	Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt
	1	100			1	100	
Yuca sudada	80	8000	8.000	Arroz	20	2000	2.000
Sal	0.5	50	0.050	leche	5	500	0.500
color	0.5	50	0.050	azúcar	3	300	0.300
				polvo de bizcocho	2	200	0.200
				harina	20	2000	2.000
				aceite	0.5	50	0.050
				huevo	1	100	0.100
				mantequilla	0.5	150	0.150
				2 EQUIPOS Y UTENSILIOS			
				* Horno radial a gas capacidad de 20 bandejas horizontales			
				* bandeja de moldes en acero inoxidable de 8 puestos.			
				* Amasadora espiral Gpaniz AE25			
				3 PREPARACION			
				Se mezcla todo, el polvo de bizcocho, el azúcar, la harina, el aceite, la mantequilla y la leche se			

Yuca sudada				Papa Chorreada			
Nº de porciones: 100	Tamaño de la porción: 80gr			Nº de porciones: 250	Tamaño de la porción: 80gr		
Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt	Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt
	1	100			1	100	
Yuca sudada	80	8000	8.000	Papa común	80	8000	8.000
Sal	0.5	50	0.050	Sal	0.5	50	0.050
	0.5	50	0.050	Cebolla	10	1000	1.000
				Tomate	10	1000	1.000
				Acetate	5	500	0.500
EQUIPOS Y UTENSILIOS							
PREPARACION							
Olla Estufa	Colocar a calentar el agua en una olla, cuando llega a ebullición adicionar las yucas, la sal y el color, durante 40 minutos. Verificar la consistencia y servir.						
	1	100	kg/Lt	EQUIPOS Y UTENSILIOS			
Maduro	80	8000	8.000				
Mantequilla	5	500	0.500				
Queso	5	500	0.500				
EQUIPOS Y UTENSILIOS				PREPARACION			
Olla Estufa	Colocar a calentar el agua en una olla, cuando llega a ebullición adicionar los maduros se dejan de 10 a 15 minutos se revisa y			Colocar a calentar el agua en una olla, cuando llega a ebullición adicionar las papas y la sal, durante 30 minutos. Verificar la consistencia. En sartén aparte sofreír el tomate y la cebolla en el aceite, cuando esté listo adicionar a la papa entera cocida. Servir por unidad.			

Tajadas de maduro: Fritas				Patacón de plátanos			
Nº de porciones: 100	Tamaño de la porción: 80gr			Nº de porciones: 100	Tamaño de la porción: 80gr		
Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt	Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt
	1	100			1	100	
Plátano maduro gr	80	8000	8.000	Plátano verde	80	8000	8.000
Aceite gr	5	500	0.500	Canela	2	200	0.200

EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN		EQUIPOS Y UTENSILIOS		PREPARACIÓN	
Caldero de 150 litros de capacidad. Estufa a gas		Se pica el plátano maduro en tajadas, se incorpora al caldero con el aceite.		Olla Estufa		Se pica el plátano verde en troncos, se incorpora al caldero con el aceite y se deja fritar por 10 minutos, luego se saca se aplasta con molde y se vuelve a fritar por 5 minutos. Verificar consistencia y	

Plátano calado				Torta de auyama			
Nº de porciones: 100	Tamaño de la porción: 80gr			Nº de porciones: 360	Tamaño de la porción: 80gr		
Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt	Ingredientes	Porciones	Porciones	kg/Lt
	1	100			1	100	
Plátano maduro	80	8000	8.000	Espinaca	20	2000	2.000
Harina	10	1000	1.000	Leche	5	500	0.500
Canela	2	200	0.200	Azúcar	3	300	0.300

QUIPOS Y UTENSILIOS	PREPARACIÓN		polvo de bizcocho	2	200	0.200
			harina	25	2500	2.500
	Olla	Se parten los plátanos, luego se cocinan en agua con panela y canela hasta que están blandos.	aceite	0.5	50	0.050
	Estufa		huevo	1	100	0.100
			esencia de vainilla	0.5	250	0.250
	mantequilla		0.5	150	0.150	
Se crisolia, se fritan al horno						

Medellín, 16 de enero de 2024

Señores
EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO
HOSPITAL MENTAL DE ANTIOQUIA
Calle 38 No. 55 -310
Bello



Asunto: Oferta Económica de la Invitación Pública No.1 del 2024

Número de camas y/o pacientes proyectados por día	Valor por las raciones alimentarias día	Tiempo de ejecución del contrato en días	Presupuesto estimado para ejecución del contrato.
360	Desayuno (\$ 10.183)	160	\$ 586,540,800.00
360	Media mañana (\$2.806)	160	\$ 161,625,600.00
360	Almuerzo (\$13.092)	160	\$ 754,099,200.00
360	Algo (\$2.354)	160	\$ 135,590,400.00
360	Comida (\$12.495)	160	\$ 719,712,000.00
360	Merienda (\$2.295)	160	\$ 132,192,000.00
	TOTAL, DÍA: \$43.226	160	\$ 2,489,817,600.00
40	Líquidos orales abundantes \$ 2.360	160	\$ 44,660,000
	TOTAL, CONTRATO		\$ 2,504,921,600.00

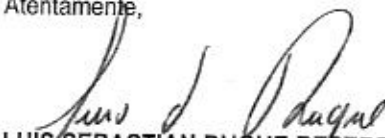
El precio total de la propuesta teniendo en cuenta los términos de referencia, anexos y adendas es de: **(DOS MIL QUINIENTOS CUATRO MILLONES NOVECIENTOS VEINTIUN MIL SEISCIENTOS PESOS (\$2,504,921,600.00). INCLUYE IMPUESTO.**

Almuerzo restaurante: \$ 14.000

Refrigerios Especiales: \$ 7.386

El plazo otorgado para el pago, será de 46 días, después de generada la factura.

Atentamente,


LUIS SEBASTIAN DUQUE RESTREPO
Representante Legal
La Cocina de Luis S.A.S.



NIT: 800241602-1

Medellín, 15 de marzo de 2021

A QUIEN PUEDA INTERESAR

LA FUNDACIÓN COLOMBIANA DE CANCEROLOGÍA CLÍNICA VIDA

NIT: 800.241.602-1

CERTIFICA QUE:

La empresa la **COCINA DE LUIS S.A.S**, CON NIT: 900.319.904-9, suscrito con nuestra entidad el siguiente contrato:

CONTRATO	Servicio de alimentación CLINICA VIDA
OBJETO	Prestar el servicio de alimentación normal y terapéutica para los pacientes y colaboradores de todos los servicios de la institución
TIEMPO EJECUCIÓN DEL CONTRATO	5 años
VALOR DURANTE EL TIEMPO EJECUTADO	2.238.296.316
PROMEDIO	37.304.939
VALOR ÚLTIMO AÑO 2020	370.498.621
PROMEDIO	33.681.693
FECHA DE INICIO	03/08/2015
FECHA DE EJCUCION DEL CONTRATO	02/08/2020

Se puede dar fe de honestidad y fiel cumplimiento con sus obligaciones comerciales con la institución.

El presente certificado se expide a solicitud del interesado.

Atentamente,


FRANCISCO JAVIER LOZANO OLAYA
 Gerente General
 Fundación Colombiana de Cancerología Clínica Vida

SEDE POBLADO: PBX: (+574) 448 0016
 Calle 7 N° 39 - 197 (Piso 3) FAX: (+574) 321 69 79
 Edificio Torre Intermédica CITAS: (+574) 444 00 16
SEDE CONQUISTADORES: www.clinicavida.com
 Avenida 33 N° 63 A - 18 clinicavida@clinicavida.com
SEDE PRADO: 50 A # 64-42 Medellín - Colombia





Bello, Marzo 25 de 2022

A QUIEN PUEDA INTERESAR

ESPECIALIDADES MÉDICAS METROPOLITANAS S.A.S.

CERTIFICA

Que entre Especialidades Médicas Metropolitanas S.A.S. con Nit. 900226451-4 Y La Cocina de Luis S.A.S. con Nit. 900319904-9, se suscribió un contrato el día 4 de julio de 2017 con prorrogas anuales, el objeto de dicho contrato es la prestación de servicios de alimentación dirigida a los pacientes y empleados de La Clínica Especializada EMMSA, cuyo nivel de complejidad es 4.

Fecha de inicio del contrato 4 de julio de 2017, fecha de terminación 4 de julio de 2021, valor ejecutado 1.388.362.589 (Mil trescientos ochenta y ocho millones trescientos sesenta y dos mil quinientos ochenta y nueve pesos m/l)

A la fecha no han sido sancionados, ni ha habido incumplimiento alguno del contrato, demostrando responsabilidad y excelente calidad en su servicio.

Este certificado se expide por solicitud de La Cocina de Luis para proceso de licitación.

Atentamente,



CARLOS ALBERTO LÓPEZ SEPÚLVEDA – Contador TP 123078-T

EL SUSCRITO REPRESENTANTE LEGAL DE LA E.S.E. HOSPITAL SAN RAFAEL DE ITAGÜÍ, NIT 890.980.066-9

183

LA COCINA DE LUIS S.A.S con NIT. 900.319.904-9, constituida mediante documento privado del 1 de septiembre de 2009, inscrita el 26 de octubre de 2009, bajo el número 15149 del libro IX, se constituyó la sociedad representada legamente por SEBASTIAN DUQUE RESTREPO, identificado con cedula de ciudadanía Nro. 1.017.164.128 quien en adelante se denominará EL CONTRATISTA, ha celebrado con la E.S.E el siguiente Contrato de arrendamiento.

INFORMACIÓN DEL CONTRATO	
CONTRATO N°	CSU 001 de 2020
FECHA DEL CONTRATO	El día primero (01) del mes de enero de 2020
CONTRATISTA	LA COCINA DE LUIS S.A.S
NIT/CEDULA Contratista	900.319.904-9
OBJETO DEL CONTRATO	Suministro de alimentación diaria normal y terapéutica a los pacientes de las dos sedes de la E.S.E. Hospital San Rafael del municipio de Itagüí, en todos los servicios de la entidad, de acuerdo con Minuta Patrón establecida y nivel de complejidad de la institución
VALOR TOTAL DEL CONTRATO	DOSCIENTOS CINCUENTA Y OCHO MILLONES TRESCIENTOS NOVENTA Y SEIS MIL PESOS M/L (258.396.000) incluido todos los impuestos a que haya lugar.
PLAZO DEL CONTRATO	SESENTA DIAS CALENDARIO
FECHA DE INICIO	El día primero (01) del mes de enero de 2020
FECHA DE TERMINACIÓN	El día veintiocho (28) de febrero de 2020

INFORMACIÓN DEL CONTRATO	
CONTRATO N°	CSU 005 de 2020
FECHA DEL CONTRATO	El día treinta (30) de abril de 2020
CONTRATISTA	LA COCINA DE LUIS S.A.S
NIT/CEDULA Contratista	900.319.904-9
OBJETO DEL CONTRATO	Suministro de alimentación diaria normal y terapéutica a los pacientes de las dos sedes de la E.S.E. Hospital San Rafael del municipio de Itagüí, en todos los servicios de la entidad, de acuerdo con Minuta Patrón establecida y nivel de complejidad de la institución.

¡Unidos, por tu salud!



NIT. 890.980.066-9
Teléfono: 448 22 24
Línea Nacional:
01 8000 413 710

Sede 1: Cra. 51 A # 45 - 51
Sede 2: Cll 47 # 48 - 63
Itagüí - Antioquia

info@hsanrafael.org
www.hsanrafael.gov.co
Síguenos en:



1264



E.S.E. HOSPITAL

San Rafael

VALOR TOTAL DEL CONTRATO	TRESCIENTOS OCHENTA Y SIETE MILLONES QUINIENTOS NOVENTA Y CUATRO MIL PESOS M/L (\$387.594.000) incluido todos los impuestos a que haya lugar.
PLAZO DEL CONTRATO	NOVENTA DIAS CALENDARIO
FECHA DE INICIO	El día treinta (30) de abril de 2020
FECHA DE TERMINACIÓN	El día treinta (30) de julio de 2020

certificado habilitante

INFORMACIÓN DEL CONTRATO

CONTRATO N°	21-103052--001
FECHA DEL CONTRATO	El día primero (01) de enero de 2021
CONTRATISTA	LA COCINA DE LUIS S.A.S
NIT/CEDULA Contratista	900.319.904-9
OBJETO DEL CONTRATO	Suministro de alimentación hospitalaria diaria a pacientes normales y terapéuticos, cumpliendo con los patrones de dietas estandarizadas y dietas especiales, en las dos sedes y en todos los servicios de la entidad.
VALOR DEL CONTRATO	SEISCIENTOS SESENTA Y CINCO MILLONES NOVECIENTOS CINCUENTA Y SEIS MIL OCHOCIENTOS SETENTA Y DOS PESOS M/L (\$665.956.872) IVA INCLUIDO
ADICION AL CONTRATO	TREINTA Y CINCO MILLONES DE PESOS IVA ONCLUIDO
VALOR TOTAL DEL CONTRATO	SETECIENTOS MILLONES NOVECIENTOS CINCUENTA Y SEIS MIL OCHOCIENTOS SETENTA Y DOS PESOS M/L (700.956.872) IVA INCLUIDO
PLAZO DEL CONTRATO	SEIS (06) MESES
FECHA DE INICIO	El día primero (01) de enero de 2021
FECHA DE TERMINACIÓN	El día treinta (30) de junio de 2021

INFORMACIÓN DEL CONTRATO

CONTRATO N°	21-103051-008
FECHA DEL CONTRATO	El día primero (01) de julio de 2021
CONTRATISTA	LA COCINA DE LUIS S.A.S
NIT/CEDULA Contratista	900.319.904-9
OBJETO DEL CONTRATO	Suministro de alimentación diaria normal y terapéutica, diariamente, a los pacientes de las dos sedes de la E.S.E. Hospital San Rafael del municipio de Itagüí, en

¡Unidos, por tu salud!



NIT. 890.980.066-9
Teléfono: 448 22 24
Línea Nacional:
01 8000 413 710

Sede 1: Cra. 51 A # 45 - 51
Sede 2: Cll. 47 # 48 - 63
Itagüí - Antioquia

info@hsanrafael.org
www.hsanrafael.gov.co
Síguenos en:



1262



E.S.E. HOSPITAL
San Rafael

	todos los servicios de la entidad, de acuerdo con Minuta Patrón establecida y nivel de complejidad de la institución.
VALOR TOTAL DEL CONTRATO	SEISCIENTOS SESENTA Y CINCO MILLONES NOVECIENTOS CINCUENTA Y SEIS MIL OCHOCIENTOS SETENTA Y DOS PESOS M/L (\$665.956.872) IVA INCLUIDO
PLAZO DEL CONTRATO	SEIS (06) MESES
FECHA DE INICIO	El día primero (01) de julio de 2021
FECHA DE TERMINACIÓN	El día treinta y uno (31) de diciembre de 2021

Certificado Habilitante

INFORMACIÓN DEL CONTRATO	
CONTRATO N°	22-103052-001
FECHA DEL CONTRATO	El día primero (01) de enero de 2022
CONTRATISTA	LA COCINA DE LUIS S.A.S
NIT/CEDULA Contratista	900.319.904-9
OBJETO DEL CONTRATO	Suministro de alimentación diaria normal y terapéutica, diariamente, a los pacientes de las dos sedes de la E.S.E. Hospital San Rafael del municipio de Itagüí, en todos los servicios de la entidad, de acuerdo con Minuta Patrón establecida y nivel de complejidad de la institución.
VALOR TOTAL DEL CONTRATO	SETECIENTOS SESENTA Y CINCO MIL SEISCIENTOS PESOS M/L (\$765.600.000) IVA INCLUIDO
PLAZO DEL CONTRATO	SEIS (06) MESES
FECHA DE INICIO	El día primero (01) de enero de 2022
FECHA DE TERMINACIÓN	El día treinta (30) de junio de 2022

Certificado Habilitante

INFORMACIÓN DEL CONTRATO	
CONTRATO N°	22-103052-005
FECHA DEL CONTRATO	El día primero (01) de julio de 2022
CONTRATISTA	LA COCINA DE LUIS S.A.S
NIT/CEDULA Contratista	900.319.904-9
OBJETO DEL CONTRATO	Suministro de alimentación diaria normal y terapéutica, diariamente, a los pacientes de las dos sedes de la E.S.E. Hospital San Rafael del municipio de Itagüí, en todos los servicios de la entidad, de acuerdo con

¡Unidos, por tu salud!



NIT. 890.980.066-9
Teléfono: 448.22.24
Línea Nacional:
01 8000 413 710

Sede 1: Cra. 51 A # 45 - 51
Sede 2: Cll. 47 # 48 - 63
Itagüí - Antioquia

info@hsanrafael.org
www.hsanrafael.gov.co
Síguenos en:





E.S.E. HOSPITAL
San Rafael

	Minuta Patrón establecida y nivel de complejidad de la institución.
VALOR TOTAL DEL CONTRATO	SETECIENTOS SESENTA Y CINCO MILLONES SEISCIENTOS MIL PESOS M/L (\$765.600.000) IVA INCLUIDO
PLAZO DEL CONTRATO	SEIS (06) MESES
FECHA DE INICIO	El día primero (01) de julio de 2022
FECHA DE TERMINACIÓN	El día treinta y uno (31) de diciembre de 2022

INFORMACIÓN DEL CONTRATO	
CONTRATO N°	23-1031-12-050-001
FECHA DEL CONTRATO	El día primero (01) de enero de 2023
CONTRATISTA	LA COCINA DE LUIS S.A.S
NIT/CEDULA Contratista	900.319.904-9
OBJETO DEL CONTRATO	Suministro de alimentación diaria a pacientes regulares y terapéuticos, cumpliendo con patrones de dietas estandarizadas y dietas especiales, en todos los servicios de la entidad.
VALOR TOTAL DEL CONTRATO	CUATROCIENTOS CUARENTA Y SIETE MILLONES SEITECIENTOS NUEVE MIL QUINIENTOS PESOS M/L (\$447.709.500) IVA INCLUIDO
PLAZO DEL CONTRATO	TRES (03) MESES
FECHA DE INICIO	El día primero (01) de enero de 2023
FECHA DE TERMINACIÓN	El día treinta y uno (31) de marzo de 2023

En constancia de lo anterior y a solicitud del contratista, se firma la presente en el municipio de Itagüí, a los veintitrés (23) días del mes de marzo de 2023


DIEGO LEON MUÑOZ ZAPATA
Gerente
E.S.E Hospital San Rafael de Itagüí

Proyectó	Revisó
NOMBRE: Manuela Sierra Agudelo Unidad de Gestión Contractual	NOMBRE: Luis Fernando Cadavid Tejada Lider Oficina Jurídica

¡Unidos, por tu salud!



NIT. 890.980.066-9
Teléfono: 448 22 24
Línea Nacional:
01 8000 413 710

Sede 1: Cra. 51 A # 45 - 51
Sede 2: Cll. 47 # 48 - 63
Itagüí - Antioquia

info@hsanrafael.org
www.hsanrafael.gov.co
Síguenos en:



1264



El suscrito REPRESENTANTE LEGAL DEL CENTRO EMPRESARIAL EDUCATIVO-CEMPED con licencia de funcionamiento No. 11318 del 14 de Diciembre de 2009 de Educación para el trabajo y el desarrollo humano, expedida por LA SECRETARIA DE EDUCACION DEL MUNICIPIO DE MEDELLIN.

Que la empresa LA COCINA DE LUIS S.A.S. con Nit 900.319.904-9, la cual se encuentra domiciliada en la ciudad de Medellín, ha prestado sus servicios en el siguiente contrato:

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE SUMINISTROS DE ALIMENTACIÓN

FECHA DE INICIO 1 de mayo de 2020
FECHA TERMINACION 30 de abril de 2021

OBJETO: Prestar el servicio de alimentación, suministro diario y continuo para los usuarios internados en la Colonia Belencito, ubicado en la carrera 92 N 34 D 93, en el marco del contrato 4600080528 del 2019 entre el Municipio de Medellín y el Centro Empresarial Educativo Corpocemped para la "Atención Integral a Personas Mayores en Modelo Institucionalizado De Larga Estancia Colonia Belencito" cumpliendo con las especificaciones de calidad, higiene, salubridad establecidos en la ley, dentro de las especificaciones técnicas definidas en el pliego de condiciones anexo al contrato.

VALOR DEL CONTRATO: MIL CIENTO CINCUENTA Y CUATRO MILLONES SETECIENTOS VEINTICINCO MIL PESOS \$1.154.725.000

PLAZO DOCE (12) meses

OBLIGACIONES DEL CONTRATISTA

- a) Entregar de manera completa y oportuna bajo las características técnicas establecidas, el bien o servicio prestado.
- b) Asistir a las reuniones que se constituyan para el seguimiento y evaluación del contrato

CERTIFICADO



ISO 9001:2008
NIT 1225-2007
NIT 1225-2007
NIT 1225-2007
NIT 1225-2007
NIT 1225-2007
NIT 1225-2007
NIT 1225-2007



1265

CORPOCEMPED NIT.811.030.647-5 E.S.A.L Res 7538 de Octubre de 2001

Agencia de Gestión y Colocación de Empleo – Resolución No. 00001325 de 2013 – Ministerio del Trabajo

Calle 56 No.41-87 –Medellín – Teléfonos: 217 34 44 - 216 82 44 – www.cemped.edu.co

- c) Cumplir con todos los requisitos de ley que se deriven de la ejecución del contrato tales como impuestos y seguridad social entre otras
- d) Atender de manera oportuna las observaciones escritas que se le presenten al CONTRATANTE con relación a la prestación del servicio del personal vinculado por el CONTARTISTA
- e) Comunicar oportunamente las circunstancias contractuales y precontractuales que surjan en el desarrollo del contrato que puedan afectar el objeto del mismo.

Atentamente,



MARIA ELSY PRISCO VASQUEZ
Representante legal

CERTIFICADO



ISO 9001:2008
MANEJO DE CALIDAD
NITC 8552-2007
ANEXO 701-01-01
ANEXO 701-01-02
ANEXO 701-01-03
ANEXO 701-01-04
ANEXO 701-01-05
ANEXO 701-01-06



1266.



CORPORACION UNIDAD EMPRESARIAL CORPUEM NIT 811.012.634-3

CERTIFICA

El suscrito Prospero A. Calderón Sánchez, identificado con C.C. 3.584.925 Representante Legal de **CORPORACION UNIDAD EMPRESARIAL**, con NIT 811012634-3, me permito certificar que la sociedad **LA COCINA DE LUIS S.A.S.** con NIT 900319904-9, provee a nuestra Entidad, en el marco del contrato suscrito entre la Secretaría de Inclusión Social Familia y Derechos Humanos de la Alcaldía de Medellín y Corpuem, cuyo objeto es "Prestación de Servicio para Dormitorio Social de Personas mayores vulnerables"

CONTRATO	OBJETO	VALOR	PERIODO DE CORTE DEL PRESENTE CERTIFICADO
SUMINISTRO DE ALIMENTACION INTEGRAL, PARA EL FUNCIONAMIENTO DEL DORMITORIO SOCIAL	Suministro de 350 Desayunos diarios, 350 Cenas, 350 Meriendas, y suministro de almuerzos de acuerdo a requerimiento establecido en especificaciones técnicas	\$ 1.456.919.297	Del 01 de Enero de 2021 al 31 de diciembre de 2021

La prestación del servicio es realizado con el mayor cumplimiento técnico y de cumplimiento por parte de la Cocina de Luis S.A.S.

Para constancia se firma en el municipio de MEDELLIN, a los TREINTA Y UN (31) días del mes de MARZO del año dos mil veintidós (2022).

PROSPERO A. CALDERON SANCHEZ

Representante legal

CORPUEM



Educar para proteger
Proteger para dignificar

**LA REPRESENTANTE LEGAL DE LA
CORPORACIÓN ECOSESA
NIT 900.261.397**

CERTIFICA

Que la empresa LA COCINA DE LUIS S.A.S. con Nit 900.319.904-9, la cual se encuentra domiciliada en la ciudad de Medellín, ha prestado sus servicios en el siguiente contrato:

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE SUMINISTROS DE ALIMENTACIÓN

CONTRATO Prestación de servicio de alimentación en la Colonia Belencito.

FECHA DE INICIO 1 de abril 2019

FECHA TERMINACION 31 de marzo 2020

OBJETO Prestar el servicio de alimentación, suministro diario y continuo para los usuarios internados en la Colonia Belencito, ubicado en la carrera 92 N 34 D 93, en el marco del contrato 4600080528 del 2019 entre el Municipio de Medellín y la Corporación Ecosesa para la "Atención Integral a Personas Mayores en Modelo Institucionalizado De Larga Estancia Colonia Belencito" cumpliendo con las especificaciones de calidad, higiene, salubridad establecidos en la ley, dentro de las especificaciones técnicas definidas en el pliego de condiciones anexo al contrato.

VALOR CONTRATO \$ 1.619.647.573 MIL SEISCIENTOS DIECINUEVE MILLONES SEISCIENTOS CUARENTA Y SIETE MIL QUINIENTOS SETENTA Y TRES PESOS

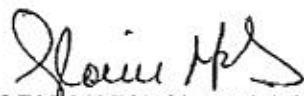
PLAZO Doce meses

OBLIGACIONES DEL CONTRATISTA:

- a) Entregar de manera completa y oportuna bajo las características técnicas establecidas, el bien o servicio prestado.
- b) Asistir a las reuniones que se constituyan para el seguimiento y evaluación del contrato
- c) Cumplir con todos los requisitos de ley que se deriven de la ejecución del contrato tales como impuestos y seguridad social entre otras
- d) Atender de manera oportuna las observaciones escritas que se le presenten al CONTRATANTE con relación a la prestación del servicio del personal vinculado por el CONTRATISTA.
- e) Comunicar oportunamente las circunstancias contractuales y precontractuales que surjan en el desarrollo del contrato que puedan afectar el objeto del mismo.

Esta certificación se expide a los 28 días del mes de febrero de 2020 en la ciudad de Medellín.

Atentamente,



GLORIA MARIA SIERRA LONDOÑO
Representante Legal

Certificado puntaje ④



CORPUEM

CORPORACIÓN UNIDA EMPRESARIAL

Con Sentido Social

NIT: 811.012634-3

LA CORPORACIÓN UNIDA EMPRESARIAL

NIT 811.012.634-3

CERTIFICA

Que **La Cocina de Luis S.A.S**, Con Nit 900319904-9 ha venido prestando sus servicios de suministro de alimentos; para la vigencia 2019-2020, iniciada desde el 10 de enero de 2019 al 29 de Febrero del año 2020, la prestación del servicio presento un valor de \$ 1.594.000.000= Mil Quinientos noventa y cuatro Millones de pesos ml. para un total de 720 raciones diarias así (desayunos 360 unidades, cenas 360 unidades y suministro de refrigerios), en atención alimentaria diurna dirigida al adulto mayor, en el programa de Dormitorio Social, suscrito entre el Municipio de Medellín y CORPUEM durante la vigencia del 10 de Enero de 2019 al 29 de Febrero de 2020.

Se han caracterizado por su alto cumplimiento y calidad de los productos.

Este certificado se expide a solicitud del interesado, a los 07 días del mes de Mayo de 2020.

Atentamente,

PROSPERO A. CALDERON SANCHEZ
Representante Legal

☎ (57-4) 232 0602 - 232 4711

✉ Info@corpuem.com

🌐 www.corpuem.com

Cr 51 No 41 - 42

Oficina 304

Pasaje Comercial Calle Nueva

1270



195

Medellín, 03 de abril de 2023

A QUIEN LE INTERESE:
CONSORCIO UNIDOS POR EL ADULTO MAYOR S.A.S
NIT: 901.605.572-7

CERTIFICA:

Que celebró el siguiente contrato con LA COCINA DE LUIS SAS, identificada con NIT 900.319.904-9:

Objeto: Prestar el servicio de alimentación, suministro diario y continuo para los usuarios internados en la Colonia Belencito, ubicada en la Carrera 92 Nro. 34D 93 en el marco del contrato Nro. 4600094429 DE 2022, cuyo objeto es Prestación de servicios de promoción, prevención y asistencia para la superación del riesgo social de personas mayores del municipio de Medellín, celebrado entre el DISTRITO ESPECIAL DE CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN DE MEDELLÍN – SECRETARÍA DE SUMINISTROS Y SERVICIOS y el Consorcio.

Fecha de inicio: 28 de junio de 2022
Fecha de terminación: 05 de marzo de 2023
Valor: \$ 1.413.311.764
Nivel de satisfacción: excelente

Esta certificación se expide a solicitud del interesado a los 3 días de mes de abril de 2023 .

Atentamente,

Proponente: Consorcio UNIDOS POR EL ADULTO MAYOR
Nombre Representante legal del proponente: Rodrigo Alberto Palacio Uribe
Documento de identificación: 71.773.688
Dirección: Calle 10B Sur # 51 - 55
Correo electrónico: licitaciones1@4e.com.co
Ciudad: Medellín

Rodrigo A. Palacio O.

Firma del Representante legal:



Medellín, 16 de enero de 2024

Señores
EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO
HOSPITAL MENTAL DE ANTIOQUIA
Calle 38 No. 55 -310
Bello

Asunto: Criterios técnicos adicionales ofrecidos en la propuesta presentada de la Invitación Pública No.1 del 2024.

- La Cocina de Luis S.A.S, se encuentra certificada en ISO 9001: 2015, con vigencia hasta el 7 de mayo del 2024.
 - Que como mínimo el 40% de la preparación del ciclo de menú de hospitalización incluya alguno o varios de los siguientes modos de cocción: asado, vapor, cocido, salteado, homeado.
- Por tanto, La Cocina de Luis S.A.S, garantiza el uso de estos equipos aproximadamente en el 90% de las preparaciones descritas en el menú.



- Distribución de material educativo nutricional tipo plegable, poster, etc. al menos 1 vez bimestral al personal del Hospital.
 - Inclusión de un chef dentro del personal contratado para llevar a cabo las preparaciones
- Extensión de los horarios de atención según eventualidades presentadas en la cafetería pública
- La Cocina de Luis S.A.S. ofrece en fechas especiales como Semana Santa, día de madre, día del padre, amor y amistad, festividades del 24 , 25, y 31 de diciembre y primero de enero, menús especiales que se ajusten a las minutas establecidas sin sobrecosto.



- La Cocina de Luis S.A.S, cuenta con una cadena de producción propia, con capacidad de atender hasta 8500 servicios diarios y con el Concepto Favorable de la Secretaría de Salud de Medellín. (Se adjunta el concepto favorable de planta y vehículos).
- Llevamos más de 10 años en el mercado (Se adjunta Certificado de Existencia y representación legal)

Atentamente,

LUIS SEBASTIAN DUQUE RESTREPO
Representante Legal
La Cocina de Luis S.A.S.

BUREAU VERITAS
Certification



LA COCINA DE LUIS S.A.S.

Entidad Contratante: Calle 29 C No. 56 - 91
Medellín, Antioquia, Colombia.

BVQI Colombia Ltda. certifica que el Sistema de Gestión de la organización ha sido auditado y se ha encontrado conforme con los requerimientos de las normas de Sistema de Gestión que se detallan a continuación

ISO 9001:2015

Alcance de la Certificación

PRODUCCIÓN, EMPAQUE Y TRANSPORTE TERRESTRE DE ALIMENTOS LISTOS PARA EL CONSUMO.

No Aplicabilidad:
8.3. Diseño y Desarrollo de Productos y Servicios.

Fecha de Inicio del Ciclo Original de Certificación:	8 Mayo 2018
Fecha de Vencimiento del Ciclo Previo:	7 Mayo 2021
Fecha de Auditoría de Recertificación:	6 Mayo 2021
Fecha de Inicio del ciclo de Recertificación:	4 Junio 2021

Sujeto a la continua y satisfactoria operación del Sistema de Gestión de la organización, este certificado vence el: 7 Mayo 2024

Certificado No.	CO21.07163	Versión: No. 1	Fecha de Revisión: 4 Junio 2021
Certificado Previo No.	CO18.01287		

Carolina Prieto Carranza

Carolina Prieto Carranza
Gerente Técnico



Dirección del Organismo de Certificación: BVQI Colombia Ltda. Carrera 16 No 97-40 Torre 1 Oficina 401 Bogotá - Colombia

Cualquier aclaración adicional relativa al alcance de este certificado y a la aplicabilidad de los requerimientos del Sistema de Gestión, puede obtenerse consultando a la organización.

Para comprobar la validez de este certificado por favor verificar en la página web www.bureauveritascertification.com/co

66.



País elegido para la consulta: Colombia

INFORME DE VALIDACIÓN RESUMIDO

EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL MENTAL

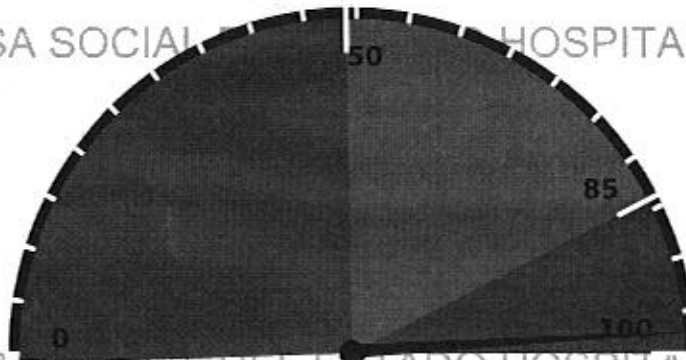
DE ANTIOQUIA

LUIS SEBASTIAN DUQUE RESTREPO Dato Consultado: CC - 3438291

SCORE DE RIESGO

EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL MENTAL

EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL MENTAL



■ Riesgo Alto ■ Riesgo Medio ■ Riesgo Bajo

RESULTADO ALERTAS LAFT

EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL MENTAL DE ANTIOQUIA

Fuente de Consulta	Consultado Por	Riesgo
Liste Unique France - Sanctions List (LISTA RESTRICTIVA)	Nombre, Denominación o Razón Social (NOM)	No
OSFI - HM Treasury - GOV.UK - Office of Financial Sanctions Implementation HM	Nombre, Denominación o Razón Social (NOM)	No
Registro de Antecedentes Penales y Disciplinarios - Procuraduría General de la	Cédula de Ciudadanía (CC)	No
Antecedentes de Responsabilidad Fiscal - Contraloría	Cédula de Ciudadanía (CC)	No
Sanciones SECOP Contratistas - PACO	Cédula de Ciudadanía (CC)	No
Lista de terroristas de US - (LISTA VINCULANTE)	Nombre, Denominación o Razón Social (NOM) y Cédula de Ciudadanía (CC)	No
Condenas Nacionales	Cédula de Ciudadanía (CC)	No

Reporte Generado el 18/01/2024 10:33:36 a. m. Dirección IP: 181.129.66.81

Usuario: NOELIA MARIA GALLEG0 FERNANDEZ

EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL MENTAL DE ANTIOQUIA890905166

Informe válido únicamente para la fecha de expedición.
Recuerde que la información puede cambiar a diario



IMPORTANTE: Esta información es el resultado de la obtención y procesamiento de datos públicos para la toma de decisiones en materia de Cumplimiento Normativo y para la prevención de riesgos. EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL MENTAL DE ANTIOQUIA no administra ninguna fuente de información por lo que su contenido es atribuible a cada fuente. El uso indebido es responsabilidad del Consultante o Usuario.

ID CONSULTA:4471179622



País elegido para la consulta: Colombia

Fuente de Consulta	Consultado Por	Riesgo
Consulta de Procesos Nacional Unificada - Rama Judicial	Nombre, Denominación o Razón Social (NOM)	No
Procesos Judiciales Penales	Denominación o Razón Social (NOM)	No
Proveedores Ficticios - DIAN	Cédula de Ciudadanía (CC)	No
Peps Internacionales	Cédula de Ciudadanía (CC)	No
ONU - Resoluciones Consolidadas Naciones Unidas - (LISTA VINCULANTE)	Nombre, Denominación o Razón Social (NOM)	No
Lista Clinton - Office of Foreign Assets Control (OFAC) - (LISTA RESTRICTIVA)	Nombre, Denominación o Razón Social (NOM)	No
Antecedentes Penales Policía Nacional	Cédula de Ciudadanía (CC)	No
Justicia y Paz Fiscalía	Cédula de Ciudadanía (CC)	No
Interpol	Nombre, Denominación o Razón Social (NOM)	No
Autoridad Reguladora de la Industria Financiera (FINRA) (LISTA RESTRICTIVA)	Cédula de Ciudadanía (CC)	No
Consolidated list of financial sanctions targets GOV UK (LISTA RESTRICTIVA)	Nombre, Denominación o Razón Social (NOM)	No
European Union External Action Terrorist List - (LISTA VINCULANTE)	Nombre, Denominación o Razón Social (NOM)	No
European Union External Action Sanction List (LISTA VINCULANTE)	Nombre, Denominación o Razón Social (NOM)	No
Dea	Denominación o Razón Social (NOM)	No
Contadores Sancionados	Cédula de Ciudadanía (CC)	No
Consolidated Screening List (LISTA RESTRICTIVA)	Nombre, Denominación o Razón Social (NOM)	No
Consolidated Canadian Autonomous Sanctions List	Nombre, Denominación o Razón Social (NOM)	No
Boletín de Deudores Morosos del Estado - BDME	Cédula de Ciudadanía (CC)	No
Sanciones Banco Interamericano de Desarrollo - BID (LISTA RESTRICTIVA)	Denominación o Razón Social (NOM)	No

RESULTADO ALERTAS NO LAFT

Fuente de Consulta	Consultado Por	Riesgo
Consulta Nacional de Comparendos e Infracciones de Tránsito	Cédula de Ciudadanía (CC)	Advertencia
Páginas Amarillas	Cédula de Ciudadanía (CC)	No
Wiki Corporation	Denominación o Razón Social (NOM)	No

Reporte Generado el 18/01/2024 10:33:36 a. m. Dirección IP: 181.129.66.61

Usuario: NOELIA MARIA GALLEG0 FERNANDEZ

EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL MENTAL DE ANTIOQUIA890905166

Informe valido únicamente para la fecha de expedición.
Recuerde que la información puede cambiar a diario



IMPORTANTE: Esta información es el resultado de la obtención y procesamiento de datos públicos para la toma de decisiones en materia de Cumplimiento Normativo y para la prevención de riesgos. EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL MENTAL DE ANTIOQUIA no administra ninguna fuente de información por lo que su contenido es atribuible a cada fuente. El uso indebido es responsabilidad del Consultante o Usuario.

ID CONSULTA:4471179622



País elegido para la consulta: Colombia

Fuente de Consulta	Consultado Por	Riesgo
Sofia Plus	Cédula de Ciudadanía (CC)	No
State Secretariat for Economic Affairs SECO - SWISS - (LISTA	Nombre, Denominación o Razón Social (NOM)	No
Registro Único Empresarial y Social - Cámaras de Comercio	Cédula de Ciudadanía (CC)	No
Registro Único Nacional del Talento Humano en Salud	Cédula de Ciudadanía (CC)	No
Procesos Jurídicos Laborales	Denominación o Razón Social (NOM)	No
Procesos jurídicos de altas cortes y consejo de estado	Denominación o Razón Social (NOM)	No
Procesos Jurídicos Civiles y Familiares	Denominación o Razón Social (NOM)	No
Procesos Jurídicos Administrativos	Denominación o Razón Social (NOM)	No
Personas Expuestas Políticamente (PEP) - Decreto 830 / 2021 Solo Base	Cédula de Ciudadanía (CC)	No
Panamá Papers	Nombre, Denominación o Razón Social (NOM)	No
Leaks Bahamas, Offshore, Paradise Papers	Nombre, Denominación o Razón Social (NOM)	No
Otras Listas	Cédula de Ciudadanía (CC)	No
Noticias Treasury - Registros Vinculantes - T OF	Nombre, Denominación o Razón Social (NOM)	No
Histórico de Noticias - Información Reputacional	Cédula de Ciudadanía (CC) y Nombre, Denominación o Razón Social (NOM)	No
Noticias Google	Nombre, Denominación o Razón Social (NOM)	No
Most Wanted Hong Kong		No
Fosyga Períodos Compensados	Cédula de Ciudadanía (CC)	No
Afiliaciones al Sistema de Salud	Cédula de Ciudadanía (CC)	No
Noticias Fiscalía	Nombre, Denominación o Razón Social (NOM)	No
Consejo Profesional Nacional de Ingeniería	Cédula de Ciudadanía (CC)	No
The World Bank - Debarred Firms and Individuals (LISTA RESTRICTIVA)	Denominación o Razón Social (NOM)	No
Estado RUT - DIAN		No

Reporte Generado el 18/01/2024 10:33:36 a. m. Dirección IP: 181.129.66.61

Usuario: NOELIA MARIA GALLEG0 FERNANDEZ

EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL MENTAL DE ANTIOQUIA 890905166

Informe válido únicamente para la fecha de expedición.
Recuerde que la información puede cambiar a diario



IMPORTANTE: Esta información es el resultado de la obtención y procesamiento de datos públicos para la toma de decisiones en materia de Cumplimiento Normativo y para la prevención de riesgos. EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL MENTAL DE ANTIOQUIA no administra ninguna fuente de información por lo que su contenido es atribuible a cada fuente. El uso indebido es responsabilidad del Consultante o Usuario.

ID CONSULTA: 4471179622

EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL MENTAL DE ANTIOQUIA

EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL MENTAL
DE ANTIOQUIA

EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL MENTAL
DE ANTIOQUIA

EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL MENTAL
DE ANTIOQUIA

EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL MENTAL DE ANTIOQUIA

EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL MENTAL DE ANTIOQUIA

EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL MENTAL DE ANTIOQUIA

EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL MENTAL DE ANTIOQUIA



País elegido para la consulta: Colombia

INFORME DE VALIDACIÓN RESUMIDO

EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL MENTAL
DE ANTIOQUIA
LA COCINA DE LUIS S.A.S. Dato Consultado: NIT - 900319904

SCORE DE RIESGO



RESULTADO ALERTAS LAFT

Fuente de Consulta	Consultado Por	Riesgo
Boletín de Deudores Morosos del Estado - BDME	NIT/RUC - Número de Identificación Tributaria (NIT)	Si
OSFI - HM Treasury - GOV.UK - Office of Financial Sanctions Implementation HM	Nombre, Denominación o Razón Social (NOM)	No
Sanciones Banco Interamericano de Desarrollo - BID (LISTA RESTRICTIVA)	Denominación o Razón Social (NOM)	No
Registro de Antecedentes Penales y Disciplinarios - Procuraduría General de la	NIT/RUC - Número de Identificación Tributaria (NIT)	No
Antecedentes de Responsabilidad Fiscal - Contraloría	NIT/RUC - Número de Identificación Tributaria (NIT)	No
Sanciones SECOP Contratistas - PACO	NIT (NIT)	No
Lista de terroristas de US - (LISTA VINCULANTE)	Nombre, Denominación o Razón Social (NOM) y NIT/RUC - Número de Identificación Tributaria (NIT)	No

Reporte Generado el 18/01/2024 10:36:47 a. m. Dirección IP: 181.129.66.61
Usuario: NOELIA MARIA GALLEG0 FERNANDEZ
EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL MENTAL DE ANTIOQUIA890905166

Informe valido únicamente para la fecha de expedición.
Recuerde que la información puede cambiar a diario



IMPORTANTE: Esta información es el resultado de la obtención y procesamiento de datos públicos para la toma de decisiones en materia de Cumplimiento Normativo y para la prevención de riesgos. EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL MENTAL DE ANTIOQUIA no administra ninguna fuente de información por lo que su contenido es atribuible a cada fuente. El uso indebido es responsabilidad del Consultante o Usuario.

ID CONSULTA:4471181016



País elegido para la consulta: Colombia

Fuente de Consulta	Consultado Por	Riesgo
Procesos Judiciales Penales	Denominación o Razón Social (NOM)	No
Proveedores Ficticios - DIAN	NIT (NIT)	No
Peps Internacionales	NIT/RUC - Número de Identificación Tributaria (NIT)	No
ONU - Resoluciones Consolidadas Naciones Unidas - (LISTA VINCULANTE)	Nombre, Denominación o Razón Social (NOM)	No
Lista Clinton - Office of Foreign Assets Control (OFAC) - (LISTA RESTRICTIVA)	Nombre, Denominación o Razón Social (NOM)	No
Liste Unique France - Sanctions List (LISTA RESTRICTIVA)	Nombre, Denominación o Razón Social (NOM)	No
Interpol	Nombre, Denominación o Razón Social (NOM)	No
Autoridad Reguladora de la Industria Financiera (FINRA) (LISTA RESTRICTIVA)	NIT/RUC - Número de Identificación Tributaria (NIT)	No
Consolidated list of financial sanctions targets GOV UK (LISTA RESTRICTIVA)	Nombre, Denominación o Razón Social (NOM)	No
European Union External Action Terrorist List - (LISTA VINCULANTE)	Nombre, Denominación o Razón Social (NOM)	No
European Union External Action Sanction List (LISTA VINCULANTE)	Nombre, Denominación o Razón Social (NOM)	No
Dea	Denominación o Razón Social (NOM)	No
Consolidated Screening List (LISTA RESTRICTIVA)	Nombre, Denominación o Razón Social (NOM)	No
Consolidated Canadian Autonomous Sanctions List	Nombre, Denominación o Razón Social (NOM)	No

RESULTADO ALERTAS NO LAFT

EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL MENTAL DE ANTIOQUIA

Fuente de Consulta	Consultado Por	Riesgo
Consulta de Procesos Nacional Unificada - Rama Judicial	Nombre, Denominación o Razón Social (NOM)	Advertencia
Procesos Jurídicos Civiles y Familiares	Denominación o Razón Social (NOM)	Advertencia
Procesos Jurídicos Administrativos	Denominación o Razón Social (NOM)	No
Wiki Corporation	Denominación o Razón Social (NOM)	No
Superintendencia de Sociedades	NIT/RUC - Número de Identificación Tributaria (NIT)	No
Consulta Nacional de Comparendos e Infracciones de Tránsito	NIT/RUC - Número de Identificación Tributaria (NIT)	No
State Secretariat for Economic Affairs SECO - SWISS - (LISTA	Nombre, Denominación o Razón Social (NOM)	No
Registro Único Empresarial y Social - Cámaras de Comercio	NIT/RUC - Número de Identificación Tributaria (NIT)	No

Reporte Generado el 18/01/2024 10:36:47 a. m. Dirección IP: 181.129.66.61

Usuario: NOELIA MARIA GALLEGUE FERNANDEZ

EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL MENTAL DE ANTIOQUIA 890905166

Informe valido únicamente para la fecha de expedición.
Recuerde que la información puede cambiar a diario



IMPORTANTE: Esta información es el resultado de la obtención y procesamiento de datos públicos para la toma de decisiones en materia de Cumplimiento Normativo y para la prevención de riesgos. EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL MENTAL DE ANTIOQUIA no administra ninguna fuente de información por lo que su contenido es atribuible a cada fuente. El uso indebido es responsabilidad del Consultante o Usuario.

ID CONSULTA: 4471181016



País elegido para la consulta: Colombia

Fuente de Consulta	Consultado Por	Riesgo
Procesos Jurídicos Laborales	Denominación o Razón Social (NOM)	No
Procesos jurídicos de altas cortes y consejo de estado	Denominación o Razón Social (NOM)	No
Leaks Bahamas, Offshore, Paradise Papers	Nombre, Denominación o Razón Social (NOM)	No
Panamá Papers	Nombre, Denominación o Razón Social (NOM)	No
Páginas Amarillas	Denominación o Razón Social (NOM)	No
Otras Listas	NIT (NIT)	No
Noticias Treasury - Registros Vinculantes - T OF	Nombre, Denominación o Razón Social (NOM)	No
Histórico de Noticias - Infomación Reputacional	NIT/RUC - Número de Identificación Tributaria (NIT) y Nombre, Denominación o Razón Social (NOM)	No
Noticias Google	Nombre, Denominación o Razón Social (NOM)	No
Most Wanted Hong Kong		No
Estado RUT - DIAN	NIT/RUC - Número de Identificación Tributaria (NIT)	No
The World Bank - Debarred Firms and Individuals (LISTA RESTRICTIVA)	Denominación o Razón Social (NOM)	No

DE ANTIOQUIA

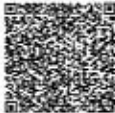
EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL MENTAL DE ANTIOQUIA

EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL MENTAL DE ANTIOQUIA EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL MENTAL DE ANTIOQUIA

EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL MENTAL DE ANTIOQUIA

Reporte Generado el 18/01/2024 10:36:47 a. m. Dirección IP: 181.129.66.61
Usuario: NOELIA MARIA GALLEG0 FERNANDEZ
EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL MENTAL DE ANTIOQUIA890905166

Informe valido únicamente para la fecha de expedición.
Recuerde que la información puede cambiar a diario



¡IMPORTANTE! Este información es el resultado de la obtención y procesamiento de datos públicos para la toma de decisiones en materia de Cumplimiento Normativo y para la prevención de riesgos. EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL MENTAL DE ANTIOQUIA no administra ninguna fuente de información por lo que su contenido es atribuible a cada fuente. El uso indebido es responsabilidad del Consultante o Usuario. ID CONSULTA:4471181016

**RE: Verificación LAFT**

De CALIDAD
Destinatario Ángela Jurídica-HOMO
Fecha 2023-04-25 14:14
[Resumen](#) [Cabeceeras](#)

Buenas tardes. Este contratista ya ha sido verificado durante este año. Puede proceder la contratación.

Cecilia M. Taborda P.
Profesional Especializada Calidad
Directora Técnica de Planeación y Proyectos (E)

-----Mensaje original-----

De: Ángela Jurídica-HOMO [mailto:angela.juridica@homo.gov.co]
Enviado el: lunes, 24 de abril de 2023 1:00 p. m.
Para: Calidad
Asunto: Verificación LAFT

Webmail
Home

Buenas tardes,

Me informan por favor si debo seguir con la contratación del Sarlaft anexo.

Muchas gracias y feliz tarde.

Ángela Pérez Ruiz
Profesional Oficina Asesora Jurídica
ESE Hospital Mental de Antioquia María Ubequí-HOMO
Teléfono: 4448338 ext 111-171

LA COCINA DE LUIS

	2022	2021	2020
ENDEUDAMIENTO			
PASIVO TOTAL	4.077.568	2.557.378	945.579
ACTIVO TOTAL	4.280.426	3.777.545	2106191
			68% ✓
			45% ✓

LIQUIDEZ			
ACTIVO CTE	3.921.140	3.460.507	1926896
PASIVO CTE	3.051.165	1.729.752	777079
			2,0 ✓
			1,3 ✓
			2,48 ✓

Adriana

ADRIANA LUCIA CARVAJAL VALENCIA
Cobtadora

comple

Bello, 22 de enero de 2024

**LA PROFESIONAL UNIVERSITARIA CONTADORA DE LA E.S.E.
HOSPITAL MENTAL DE ANTIOQUIA MARÍA UPEGUI -HOMO-**

CERTIFICA QUE:

Una vez evaluado la capacidad financiera del oferente LA COCINA DE LUIS S.A.S. en el proceso de INVITACIÓN PÚBLICA N° 01 DE 2024 "Suministro continuo de alimentación normal y terapéutica a los pacientes de todos los servicios y servicio de cafetería y restaurante de la Empresa Social del Estado Hospital Mental de Antioquia María Upegui – HOMO", Aportó Balance General y el Estado de Resultados (P y G) de los últimos tres años, debidamente firmados por la representante legal Luis Sebastián Duque Restrepo, por el Revisor Fiscal Jorge Albeiro Parra Sánchez con Tarjeta Profesional 103293-T y la Contadora Carmenza Carmona David con tarjeta Profesional 60703-T

Para los años 2020 ÍNDICE DE ENDEUDAMIENTO (IE): 45% cumple porque es inferior al 70%, valor establecido en los términos de referencia.

Para los años 2021 ÍNDICE DE ENDEUDAMIENTO (IE): 68% cumple porque es inferior al 70%, valor establecido en los términos de referencia.

Para los años 2022 ÍNDICE DE ENDEUDAMIENTO (IE): 95% No cumple porque es superior al 70%, valor establecido en los términos de referencia.

Por lo anterior no cumple con lo establecido en los términos de referencia

Para el año 2020 ÍNDICE DE LIQUIDEZ (IL): **2.48%**, cumple ya que se estableció en los términos de referencia que debía ser igual o superior a 1.3

Para el año 2021 ÍNDICE DE LIQUIDEZ (IL): **2.0%**, cumple ya que se estableció en los términos de referencia que debía ser igual o superior a 1.3

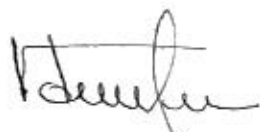
Para el año 2022 ÍNDICE DE LIQUIDEZ (IL): **1.3%**, cumple ya que se estableció en los términos de referencia que debía ser igual o superior a 1.3



Con Base en el párrafo transitorio del Artículo 6 del Decreto 399 de 2021, el oferente cumple teniendo en cuenta de la información financiera reportada en los últimos tres (3) años se toma los indicadores concernientes al mejor año fiscal.

Que lo correspondiente al año 2020 y 2021 el oferente cumple con los índices de endeudamiento y de liquidez.

Se concluye que **CUMPLE**.



ADRIANA LUCÍA CARVAJAL VALENCIA