

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorias/kcal	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Car(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B9 (mg)	Ac Fóf (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	
Alin	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	1	81g	112	16.9	4.4	0	0	54	0.2	28	228	0.33	2	0.16	0.06	6.6	0.5	9	3.05	68	
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0	
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Aroz	1	80g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepa	1	56g	104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	2	82g	180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0	
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	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 Piesres	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	
<b>Total</b>			<b>1663</b>	<b>84.3</b>	<b>63.9</b>	<b>200.1</b>	<b>18.7</b>	<b>981</b>	<b>12.55</b>	<b>1132.5</b>	<b>1392.5</b>	<b>8.485</b>	<b>270.5</b>	<b>1.27</b>	<b>2.04</b>	<b>23.2</b>	<b>2.19</b>	<b>275.5</b>	<b>6.89</b>	<b>1130.5</b>	
<b>Requerimientos</b>																					
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	
<b>% Adecuación Hombres</b>			<b>64.7</b>	<b>116.7</b>	<b>79.9</b>	<b>43.2</b>	<b>74.8</b>	<b>98.1</b>	<b>96.5</b>	<b>75.5</b>	<b>198.9</b>	<b>70.7</b>	<b>300.6</b>	<b>115.5</b>	<b>185.5</b>	<b>165.7</b>	<b>168.5</b>	<b>68.9</b>	<b>287.1</b>	<b>161.5</b>	
<b>% Adecuación Mujeres</b>			<b>80.1</b>	<b>127.7</b>	<b>99.8</b>	<b>63.5</b>	<b>74.8</b>	<b>98.1</b>	<b>46.5</b>	<b>75.5</b>	<b>198.9</b>	<b>106.1</b>	<b>360.7</b>	<b>115.5</b>	<b>185.5</b>	<b>165.7</b>	<b>168.5</b>	<b>68.9</b>	<b>287.1</b>	<b>161.5</b>	

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



**APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOGLUCIDA**

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

**MENÚ 11**

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	18.8	0	480	0	194	0.58	8	0.16	0.72	0.4	0	0	0	0	0	0	144	
Quesos	1 30g	83	5.7	1.5	0	207	0	116	0.28	0	0.01	0.12	0	0	0	0	4	0.06	101		
huevo crudo	1 50g	75	6.3	0.6	0	25	0	63	0.89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	56	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	
Sabichita	0 25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachetion C.	0 34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Albin	0 120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0 81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	1 100g	142	21.4	5.7	0	17	0.8	52	2.11	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2	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	1 86g	114	19.7	3.9	0	10	1	65	1.68	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20	0	0	
Arroz	1 80g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	0	0	0	
Mazena	0 24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de 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	1 56g	104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	0	0	
Pan	3 22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	0	
Papa	1 63g	90	1.9	0.1	20.8	2	8	1.1	7	47	0.27	11	0.09	0.02	1.4	0.29	9	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	0.5 variable	69	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	0	
Fruita	3.5 variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	299.5	0	
Azúcar y Postres	0 26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Panela	0 26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2 100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	0	
Grasas	5 5cc	220	0	24	2	0	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>		1661	91.3	63.25	194.25	21.85	973.5	12.45	1156.5	1393	8.08	264	2.17	2.285	22.45	1.94	363	1.665	1104	0	
<b>Requerimientos</b>																					
Hombres Promedio 65kcal.		2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	0	
Mujeres Promedio 60kcal.		2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	0	
<b>% Adecuación Hombres</b>		64.7	128.6	79.1	42.0	87.4	97.4	95.8	77.1	199.0	67.3	293.3	197.3	207.7	160.4	149.2	90.8	69.4	157.7	0	
<b>% Adecuación Mujeres</b>		80.0	138.3	98.8	61.7	87.4	97.4	46.1	77.1	199.0	101.0	352.0	197.3	207.7	160.4	149.2	90.8	69.4	157.7	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.

671



**MENÚ** 11

**APORTE NUTRICIONAL**

**DIETA HIPOGLUCIDA**

Código: GPR-AN-06

Versión: 01

Fecha de vigencia:

ALIMENTO	Nº parc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Ni(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Mt C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fóf. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (Uj)	
Leche	2	200cc	244	13.6	13.2	18.8	0	480	0	194	380	0.58	8	0.16	0.72	0.4	0	0	0	0	
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	
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	
Almón	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2	
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1	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	1	80g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	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	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	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	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	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	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	
<b>Total</b>			1681	91.3	63.25	194.25	21.85	973.5	12.45	1156.5	1393	8.08	264	2.17	2.285	22.45	1.94	363	1.665	1104	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 55kcal			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
Mujeres Promedio 60kcal			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
<b>% Adecuación Hombres</b>			64.7	128.6	79.1	42.0	87.4	97.4	95.8	77.1	199.0	67.3	293.3	197.3	207.7	160.4	149.2	90.8	69.4	157.7	
<b>% Adecuación Mujeres</b>			80.0	138.3	98.8	61.7	87.4	97.4	46.1	77.1	199.0	101.0	352.0	197.3	207.7	160.4	149.2	90.8	69.4	157.7	

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

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



APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOGLUCIDA

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

ALIMENTO	Nº porción	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zn(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fóf. (mcg)	Vit B12 (mcg)	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	0	144
Quesos	1 30g	1.5	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	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	
Mortadela ***	0 30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Saichicha	0 25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Saechichón C.	0 34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Alm	0 120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0 81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	1 100g	0	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.59	0.27	4.3	0.53	5	0.63	2	
Carne Res	0 100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1 86g	0	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	1 80g	0.2	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	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	
Acepa	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	3 22g	0	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	1 83g	0	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	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	15.05	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	
Fruita	3.5 variable	46.9	169	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.365	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5	
Azucar y Postres	0 26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Panela	0 26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2 100g	10.4	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	24	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>		1681	1681	91.3	63.25	194.25	21.85	973.5	12.45	1156.5	1393	8.08	264	2.17	2.285	22.45	1.94	363	1.665	1104	
<b>Requerimientos</b>																					
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	
<b>% Adecuación Hombres</b>			84.7	128.6	79.1	42.0	87.4	97.4	95.8	77.1	199.0	67.3	293.3	197.3	207.7	160.4	149.2	90.8	69.4	157.7	
<b>% Adecuación Mujeres</b>			80.0	138.3	98.8	61.7	87.4	97.4	46.1	77.1	199.0	101.0	352.0	197.3	207.7	160.4	149.2	90.8	69.4	157.7	

\*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.



MENÚ 13

APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOGLUCIDA

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

ALIMENTO	Nº porción	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Car(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	2	200cc	244	13.6	13.2	18.8	0	480	0	194	390	0.58	6	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	0.26	0	0.01	0.12	0	0	4	0.06	101	
Huevo crudo	1	50g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96	
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	
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	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	1	80g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	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	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	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	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5	
Azúcar y Postres	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	0.19	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	
<b>Total</b>			1665	87.1	63.4	200.1	18.7	937	13.35	1169.5	1332.5	10.065	271.5	1.19	2.17	22.9	2.02	276.5	4.19	1052.5	
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			64.8	122.7	79.3	43.2	74.8	93.7	102.7	78.0	190.4	83.9	301.7	108.2	197.3	163.6	155.4	69.1	174.6	154.6	
% Adecuación Mujeres			80.2	132.0	99.1	63.5	74.8	93.7	49.4	78.0	190.4	125.8	362.0	108.2	197.3	163.6	155.4	69.1	174.6	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 3903 de 2016.

674



APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOGLUCIDA

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

ALIMENTO	Nº porción	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fol. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche	2 200cc	18.8	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	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	86	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	
Albin	0 120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0 81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	0 100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carnes Res	1 100g	145	21.5	6.5	0	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0	
Pollo sin hueso y piel	1 85g	114	19.7	3.9	0	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20	
Aroz	1 80g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	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	
Aeapa	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	3 22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	1 83g	90	1.9	0.1	20.9	2	8	1.1	7	47	0.27	11	0.09	0.02	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	0 62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0.5 variable	89	6.2	0.75	15.05	5.15	33.5	2.1	5	111.5	0.775	2.5	0.16	0.16	0.095	1.15	0.12	94.5	0.095	19.5	
Fruta	3.5 variable	169	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5	
Azúcar y Postres	0 26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Panela	0 26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2 100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	
Grasas	5 5cc	220	0	24	2	0	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>		1684	91.4	64.05	194.25	21.85	962.5	14.35	1167.5	1397	10.57	263	1.26	2.245	22.85	1.85	362	4.285	1102		
<b>Requerimientos</b>																					
Hombres Promedio 65kg.		2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
Mujeres Promedio 60kg.		2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
<b>% Adecuación Hombres</b>		64.8	128.7	80.1	42.0	87.4	96.3	110.4	77.8	199.6	86.1	292.2	114.5	144.5	204.1	161.8	142.3	90.5	478.5	157.4	
<b>% Adecuación Mujeres</b>		80.2	138.5	100.1	61.7	87.4	96.3	53.1	77.8	199.6	132.1	350.7	144.5	144.5	204.1	161.8	142.3	90.5	478.5	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 2016.  
código 210108  
\*\* Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana. según Resolución 3803 de 2016.

675



ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chois (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C.(mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit E3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fóf. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A.(UI)	
Leche	2	200cc	244	13.6	13.2	18.8	0	480	0	184	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	0.25	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	
Salsicha	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	
Abón	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	1	181g	112	16.9	4.4	0	0	54	0.2	28	228	0.33	2	0.16	0.06	6.6	0.5	9	3.05	68	
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0	
Pollo sin hueso y piel	0	189g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Aroz	1	80g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	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	3	72g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	2	83g	180	3.6	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0	
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	3.5	variable	169	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.395	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5	
Azúcar y Postres	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Paneta	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras-Verduras	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.19	78	0	452	
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			<b>1693</b>	<b>84.3</b>	<b>63.9</b>	<b>200.1</b>	<b>18.7</b>	<b>981</b>	<b>12.55</b>	<b>1132.5</b>	<b>1392.5</b>	<b>8.485</b>	<b>270.5</b>	<b>1.27</b>	<b>2.04</b>	<b>23.2</b>	<b>2.19</b>	<b>275.5</b>	<b>6.89</b>	<b>1130.5</b>	
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			84.7	118.7	79.9	43.2	74.8	98.1	96.5	75.5	198.9	70.7	300.6	115.5	185.5	165.7	168.5	68.9	287.1	161.5	
% Adecuación Mujeres			80.1	127.7	99.8	63.5	74.8	98.1	46.5	75.5	198.9	106.1	360.7	115.5	185.5	165.7	168.5	68.9	287.1	161.5	

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

APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOGLUCIDA

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

MENÚ 16



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		244	13.6	13.2	16.8	0	480	0	194	380	0.58	8	0.16	0.72	0.4	0	0	0	0	144
Quesos	1 30g		83	6.5	5.7	1.5	0	207	0.2	116	114	0.28	0	0.01	0.12	0	0	4	0.06	101	
Huevo crudo	1 50g		75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.56	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	
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 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	1 80g		104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	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 tripo	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	3 22g		177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	2 83g		180	3.6	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0	
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	
Leyminosa	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	0.395	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	209.5	
Azucary Postres	0 26g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Panela	0 26g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2 100g		50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	76	0	452	
Grasas	5 5cc		220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			<b>1682</b>	<b>87</b>	<b>62.6</b>	<b>200.1</b>	<b>16.7</b>	<b>948</b>	<b>11.45</b>	<b>1156.5</b>	<b>1328.5</b>	<b>7.575</b>	<b>272.5</b>	<b>2.1</b>	<b>2.21</b>	<b>22.7</b>	<b>2.11</b>	<b>277.5</b>	<b>1.57</b>	<b>1084.5</b>	
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 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			64.7	122.5	78.3	43.2	74.8	94.8	88.1	77.2	189.8	63.1	302.8	190.9	200.9	162.1	162.3	69.4	65.4	164.9	
% Adecuación Mujeres			80.1	131.8	97.8	63.5	74.8	94.8	42.4	77.2	189.8	94.7	363.3	190.9	200.9	162.1	162.3	69.4	65.4	164.9	

\*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.

677



MENÚ 17

APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOGLUCIDA

Código: GPR-AN-06

Versión: 01

Fecha de vigencia:

ALIMENTO	Nº porción	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fól. (mcg)	Vit B12 (µg)	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	80	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	
Montaña ***	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	
Alun	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	1	181g	112	16.9	4.4	0	0	54	0.2	28	228	0.33	2	0.16	0.06	6.6	0.5	9	3.05	68	
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	83	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	1	180g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	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	155g	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	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	2	83g	180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0	
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	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	0.985	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5	
Azúcar y Postros	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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			1693	84.3	63.9	200.1	18.7	98.1	12.55	1132.5	1392.5	8.485	270.5	1.27	2.04	23.2	2.19	275.5	6.89	1130.5	
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			64.7	118.7	79.9	43.2	74.8	98.1	96.5	75.5	198.9	70.7	300.6	115.3	185.5	165.7	168.5	68.9	287.1	161.5	
% Adecuación Mujeres			80.1	127.7	99.8	63.5	74.8	98.1	46.5	75.5	198.9	106.1	360.7	115.5	185.5	165.7	168.5	68.9	287.1	161.5	

\*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 210109  
\*\* Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3903 de 2016.

678

ALIMENTO	N° por.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Znc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac FóL (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche	2	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	130g	83	6.5	5.7	1.5	0	207	0.2	116	114	0.28	0	0.01	0.12	0	0	4	0.06	101	
Huevo crudo	1	150g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96	
chorizo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Añón	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0	
Pollo sin hueso y piel	1	185g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	166	1.91	3	0.08	0.19	6.2	0.33	10	0.35	20	
Arroz	1	180g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	0	0	
Maizena	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	0	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	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	2	83g	180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0	
Plátano	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Lepuminosa	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5	
Azúcar y Postres	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			<b>1685</b>	<b>87.1</b>	<b>63.4</b>	<b>200.1</b>	<b>18.7</b>	<b>937</b>	<b>13.35</b>	<b>1169.5</b>	<b>1332.5</b>	<b>10.065</b>	<b>271.5</b>	<b>1.19</b>	<b>2.17</b>	<b>22.9</b>	<b>2.02</b>	<b>276.5</b>	<b>4.19</b>	<b>1082.5</b>	
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	
<b>% Adecuación Hombres</b>			<b>64.8</b>	<b>122.7</b>	<b>79.3</b>	<b>43.2</b>	<b>74.8</b>	<b>93.7</b>	<b>102.7</b>	<b>78.0</b>	<b>190.4</b>	<b>83.9</b>	<b>301.7</b>	<b>108.2</b>	<b>197.3</b>	<b>163.6</b>	<b>155.4</b>	<b>69.1</b>	<b>174.6</b>	<b>154.6</b>	
<b>% Adecuación Mujeres</b>			<b>80.2</b>	<b>132.0</b>	<b>99.1</b>	<b>63.5</b>	<b>74.8</b>	<b>93.7</b>	<b>49.4</b>	<b>78.0</b>	<b>190.4</b>	<b>125.8</b>	<b>362.0</b>	<b>108.2</b>	<b>197.3</b>	<b>163.6</b>	<b>155.4</b>	<b>69.1</b>	<b>174.6</b>	<b>154.6</b>	

\*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.

679

APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOGLUCIDA

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

**MENÚ** 19

ALIMENTO	N° porcc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fól. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)						
Leche	2	200cc	244	13.6	13.2	18.8	0	480	0	194	390	0.56	8	0.16	0.72	0.4	0	0	0	0	144					
Quesos	1	30g	83	6.5	5.7	1.5	0	207	0.2	116	114	0.26	0	0.01	0.12	0	0	4	0.06	101						
Huevo crudo	1	50g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96						
Chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Abun	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	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	1	80g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	0	0						
Mazorca	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	85g	0	0	0	0	0	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	0	0	0	0	0	
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0						
Papa	2	63g	180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.56	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	0	0	0	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	0	0	0	0	
Fruita	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5						
Azúcar y Postres	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.69	46	0.1	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	0	0	0	0		
<b>Total</b>			1692	87	62.6	200.1	18.7	948	11.45	1158.5	1328.5	7.575	272.5	2.1	2.21	22.7	2.11	277.5	1.57	1084.5						
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			64.7	122.5	78.3	43.2	74.8	94.8	88.1	77.2	189.8	63.1	302.8	190.9	200.9	162.1	162.3	69.4	65.4	154.9						
% Adecuación Mujeres			80.1	131.8	97.8	63.5	74.8	94.8	42.4	77.2	189.8	94.7	363.3	190.9	200.9	162.1	162.3	69.4	65.4	154.9						

\*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.

680

APORTE NUTRICIONAL

DIETA HIPOGLUCIDA

20

ALIMENTO	Nº porción	Porción	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	16.8	0	480	0	194	360	0.58	8	0.16	0.72	0.4	0	0	0	0	144
Quesos	1 30g		83	6.5	5.7	1.5	0	207	0.2	116	114	0.28	0	0.01	0.12	0	0	4	0.06	101	
Huevo crudo	1 50g		75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96	
Chorizo	0 31g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	
Sachichén 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	
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	1 86g		114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	166	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20	
Arroz	1 80g		104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	0	0	
Maizena	0 24g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0 25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0 65g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Avepa	1 56g		104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	
Pan	3 22g		177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	2 83g		180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0	
Plátano	0 66g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	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	0.395	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5	
Azúcar y Postres	0 26g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Panella	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	2.6	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	
Grasas	5 5cc		220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			<b>1685</b>	<b>87.1</b>	<b>63.4</b>	<b>200.1</b>	<b>16.7</b>	<b>937</b>	<b>13.35</b>	<b>1169.5</b>	<b>1332.5</b>	<b>10.065</b>	<b>271.5</b>	<b>1.19</b>	<b>2.17</b>	<b>22.9</b>	<b>2.02</b>	<b>276.5</b>	<b>4.19</b>	<b>1082.5</b>	
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	
<b>% Adecuación Hombres</b>			<b>64.8</b>	<b>122.7</b>	<b>79.3</b>	<b>43.2</b>	<b>74.8</b>	<b>93.7</b>	<b>102.7</b>	<b>78.0</b>	<b>190.4</b>	<b>83.9</b>	<b>301.7</b>	<b>108.2</b>	<b>197.3</b>	<b>163.6</b>	<b>155.4</b>	<b>69.1</b>	<b>174.6</b>	<b>154.6</b>	
<b>% Adecuación Mujeres</b>			<b>80.2</b>	<b>132.0</b>	<b>99.1</b>	<b>65.5</b>	<b>74.8</b>	<b>93.7</b>	<b>49.4</b>	<b>78.0</b>	<b>190.4</b>	<b>125.8</b>	<b>362.0</b>	<b>108.2</b>	<b>197.3</b>	<b>163.6</b>	<b>155.4</b>	<b>69.1</b>	<b>174.6</b>	<b>154.6</b>	

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

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



APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOGLUCIDA

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

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorias(kcal)	Proteína(g)	Grasas(g)	Ches (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fóf. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (U.I)	
Leche	2	200cc	244	13.6	13.2	18.8	0	480	0	194	380	0.58	8	0.16	0.72	0.4	0	0	0	144	
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	83	69	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96	
Arroz	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	
Alúv	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne 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	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	85	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20	
Arroz	1	80g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	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	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	2	83g	180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0	
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.395	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5	
Azúcar y Postres	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/hortalizas	2	105g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.66	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	
<b>Total</b>			1892	87	62.6	200.1	19.7	948	11.45	1156.5	1328.5	7.575	272.5	2.1	2.21	22.7	2.11	277.5	1.57	1084.5	
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			64.7	122.5	78.3	43.2	74.8	94.8	88.1	77.2	189.8	63.1	302.8	190.9	200.9	162.1	162.3	89.4	65.4	154.9	
% Adecuación			80.1	131.8	97.8	63.5	74.8	94.8	42.4	77.2	189.8	94.7	363.3	190.9	200.9	162.1	162.3	89.4	65.4	154.9	

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



APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOGLUCIDA

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

MENÚ 22

ALIMENTO	Nº porcc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos(g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fóf. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (U.I)	
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	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	
Sachitón 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	0.16	0.06	6.6	0.5	9	3.05	68	
Pescado	1	181g	112	16.9	4.4	0	0	54	0.2	28	226	0.33	2	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	85g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arroz	1	80g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Avepa	1	56g	104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	16	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	2	83g	180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0	
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5	
Azúcar y Postres	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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			1683	84.3	63.9	200.1	16.7	981	12.55	1132.5	1392.5	8.485	270.5	1.27	2.04	23.2	2.19	275.5	6.89	1130.5	
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			64.7	118.7	79.9	43.2	74.8	98.1	96.5	75.5	188.9	70.7	300.6	115.5	185.5	165.7	168.5	68.9	287.1	161.5	
% Adecuación Mujeres			80.1	127.7	99.8	63.5	74.8	98.1	46.5	75.5	188.9	106.1	360.7	115.5	185.5	165.7	168.5	68.9	287.1	161.5	

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

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

683



**MENÚ** 23

**APORTE NUTRICIONAL**  
**DIETA HIPOGLUCIDA**

Código: GPR-AN-06  
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 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		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	
Sachichén 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 cardó	1 100g		142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.89	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2	
Carne Res	0 100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1 86g		114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	169	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20	
Arroz	1 80g		104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	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	3 22g		177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	2 83g		180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0	
Plátano	0 66g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0 62g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0 variable		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	3.5 variable		189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5	
Azucar y Postres	0 26g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	0.69	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	
<b>Total</b>			<b>1682</b>	<b>67</b>	<b>62.6</b>	<b>200.1</b>	<b>18.7</b>	<b>948</b>	<b>11.45</b>	<b>1158.5</b>	<b>1328.5</b>	<b>7.575</b>	<b>272.5</b>	<b>2.1</b>	<b>2.21</b>	<b>22.7</b>	<b>2.11</b>	<b>277.5</b>	<b>1.57</b>	<b>1084.5</b>	
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			64.7	122.5	78.3	43.2	74.8	94.8	88.1	77.2	189.8	63.1	302.8	190.9	200.9	162.1	162.3	69.4	65.4	154.9	
% Adecuación Mujeres			80.1	131.8	97.8	63.5	74.8	94.8	42.4	77.2	189.8	94.7	363.3	190.9	200.9	162.1	162.3	69.4	65.4	154.9	

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



**MENÚ** 24

**APORTE NUTRICIONAL**  
**DIETA HIPOGLUCIDA**

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

ALIMENTO	N° porc.	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 B5 (mg)	Ac. Fóli. (mcg)	Vit B12	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	
Aiún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	1	81g	112	16.9	4.4	0	0	54	0.2	28	228	0.33	2	0.16	0.06	6.6	0.5	9	3.05	68	
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2	
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pello sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arroz	1	80g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	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	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	2	83g	180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0	
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	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	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Paneta	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	
<b>Total</b>			1680	84.2	63.1	200.1	18.7	992	10.65	1121.5	1386.5	5.895	271.5	2.18	2.08	23	2.28	276.5	4.27	1132.5	
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	
<b>% Adecuación Hombres</b>			64.6	118.6	78.9	43.2	74.8	99.2	81.9	74.8	198.4	50.0	301.7	195.2	189.1	164.3	175.4	69.1	177.9	161.8	
<b>% Adecuación Mujeres</b>			80.0	127.6	98.6	63.5	74.8	99.2	39.4	74.8	198.4	74.9	362.0	195.2	189.1	164.3	175.4	69.1	177.9	161.8	

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

605



MENÚ 25

APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOGLUCIDA

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

ALIMENTO	N° porc.	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 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	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	
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	1	180g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	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	
Plen	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	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	
Pilafino	0	88g	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	
Leymosina	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	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	
<b>Total</b>			1685	87.1	63.4	200.1	16.7	937	13.35	1169.5	1332.5	10.065	271.5	1.19	2.17	22.9	2.02	276.5	4.19	1062.5	
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	
<b>% Adecuación Hombres</b>			64.8	122.7	79.3	43.2	74.8	93.7	102.7	78.0	190.4	83.9	301.7	108.2	197.3	163.6	155.4	89.1	174.6	154.6	
<b>% Adecuación Mujeres</b>			80.2	132.0	99.1	63.5	74.8	93.7	49.4	78.0	190.4	125.8	362.0	108.2	197.3	163.6	155.4	69.1	174.6	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.



MENÚ 26

APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOGLUCIDA

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

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorias/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	18.8	0	480	0	194	380	0.58	8	0.16	0.72	0.4	0	0	0	0	144
Quesos	1	30g	83	6.5	5.7	1.5	0	207	0.2	116	114	0.26	0	0.01	0.12	0	0	4	0.06	101	
Huevo crudo	1	50g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96	
chortzo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2	
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	66	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20	
Aroz	1	80g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	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	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	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	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	0.085	19.5	
Fruita	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.6	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	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			1681	91.3	63.25	194.25	21.85	973.5	12.45	1166.5	1393	8.08	264	2.17	2.285	22.45	1.94	363	1.685	1104	
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	
<b>% Adecuación Hombres</b>			64.7	128.6	79.1	42.0	87.4	97.4	95.8	77.1	199.0	67.3	293.3	197.3	207.7	160.4	149.2	90.8	69.4	157.7	
<b>% Adecuación Mujeres</b>			80.0	138.3	98.8	61.7	87.4	97.4	46.1	77.1	199.0	101.0	352.0	197.3	207.7	160.4	149.2	90.8	69.4	157.7	

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

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

687



APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOGLUCIDA

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

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 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	
Mortisela ***	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	61g	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	85	168	1.91	3	0.06	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20	
Aroz	1	80g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	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	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	2	63g	180	3.6	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0	
Pilafino	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	
Leymosina	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	268.5	
Azucar y Postres	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.88	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			<b>1685</b>	<b>87.1</b>	<b>63.4</b>	<b>200.1</b>	<b>18.7</b>	<b>937</b>	<b>13.35</b>	<b>1169.5</b>	<b>1332.5</b>	<b>10.065</b>	<b>271.5</b>	<b>1.19</b>	<b>2.17</b>	<b>22.9</b>	<b>2.02</b>	<b>276.5</b>	<b>4.19</b>	<b>1082.5</b>	
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	
<b>% Adecuación Hombres</b>			<b>64.8</b>	<b>122.7</b>	<b>79.3</b>	<b>43.2</b>	<b>74.8</b>	<b>93.7</b>	<b>102.7</b>	<b>78.0</b>	<b>190.4</b>	<b>83.9</b>	<b>301.7</b>	<b>106.2</b>	<b>197.3</b>	<b>163.6</b>	<b>155.4</b>	<b>69.1</b>	<b>174.6</b>	<b>154.6</b>	
<b>% Adecuación Mujeres</b>			<b>80.2</b>	<b>132.0</b>	<b>99.1</b>	<b>63.5</b>	<b>74.8</b>	<b>93.7</b>	<b>49.4</b>	<b>78.0</b>	<b>190.4</b>	<b>125.8</b>	<b>362.0</b>	<b>108.2</b>	<b>197.3</b>	<b>163.6</b>	<b>155.4</b>	<b>69.1</b>	<b>174.6</b>	<b>154.6</b>	

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



APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOGLUCIDA

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

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fó. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche	2	200cc	244	13.6	13.2	18.8	0	480	0	194	380	0.58	8	0.16	0.72	0.4	0	0	0	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	
chirizo	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
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.80	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	85	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20	
Arroz	1	80g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	0	0	
Mizuna	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	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	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	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	3.5	variable	189	3.5	1.4	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	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.16	78	0	452	
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			<b>1682</b>	<b>87</b>	<b>62.6</b>	<b>200.1</b>	<b>18.7</b>	<b>948</b>	<b>11.45</b>	<b>1159.5</b>	<b>1328.5</b>	<b>7.575</b>	<b>272.5</b>	<b>2.1</b>	<b>2.21</b>	<b>22.7</b>	<b>2.11</b>	<b>277.5</b>	<b>1.57</b>	<b>1084.5</b>	
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			64.7	122.5	78.3	43.2	74.8	94.8	88.1	77.2	189.8	63.1	302.8	190.9	200.9	162.1	162.3	85.4	65.4	154.9	
% Adecuación Mujeres			80.1	131.8	97.8	63.5	74.8	94.8	42.4	77.2	189.8	94.7	363.3	190.9	200.9	162.1	162.3	69.4	65.4	154.9	

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 3903 de 2016.

689

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. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche	2 200cc	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	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	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	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0 30g	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachicha	0 25g	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0 34g	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Atún	0 120g	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	1 81g	81g	112	16.9	4.4	0	0	54	0.2	28	228	0.33	2	0.16	0.06	6.6	0.5	9	3.05	68	
Carne cordó	0 100g	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1 100g	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	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arroz	1 80g	80g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	0	0	
Mizena	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 85g	85g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Avepa	1 56g	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	3 22g	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	2 83g	83g	180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0	
Plátano	0 86g	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	3.5 variable	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	0 26g	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Panela	0 26g	26g	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	0.68	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	
<b>Total</b>			1683	84.3	63.9	200.1	16.7	981	12.55	1132.5	1392.5	8.485	270.5	1.27	2.04	23.2	2.19	275.5	6.89	1130.5	
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	
<b>% Adecuación Hombres</b>			64.7	118.7	79.9	43.2	74.8	98.1	96.5	75.5	188.9	70.7	300.6	115.5	185.5	165.7	168.5	68.9	287.1	161.5	
<b>% Adecuación Mujeres</b>			80.1	127.7	99.8	63.5	74.8	98.1	46.5	75.5	188.9	106.1	360.7	115.5	185.5	165.7	168.5	68.9	287.1	161.5	

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



**APORTE NUTRICIONAL**  
**DIETA HIPOGLUCIDA**

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

**MENÚ** 30

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fóf. (mg)	Vit 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	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	
Montadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Almón	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	
Aroz	1	50g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	0	0	
Mizerna	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	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	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	
Pililano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	3.5	variable	189	3.5	1.4	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	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	
<b>Total</b>			<b>1682</b>	<b>67</b>	<b>62.6</b>	<b>200.1</b>	<b>18.7</b>	<b>948</b>	<b>11.45</b>	<b>1159.5</b>	<b>1328.5</b>	<b>7.575</b>	<b>272.5</b>	<b>2.1</b>	<b>2.21</b>	<b>22.7</b>	<b>2.11</b>	<b>277.5</b>	<b>1.57</b>	<b>1084.5</b>	
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	
<b>% Adecuación Hombres</b>			<b>64.7</b>	<b>122.5</b>	<b>78.3</b>	<b>43.2</b>	<b>74.8</b>	<b>94.8</b>	<b>88.1</b>	<b>77.2</b>	<b>189.8</b>	<b>63.1</b>	<b>302.8</b>	<b>190.9</b>	<b>200.9</b>	<b>162.1</b>	<b>162.3</b>	<b>69.4</b>	<b>65.4</b>	<b>154.9</b>	
<b>% Adecuación Mujeres</b>			<b>80.1</b>	<b>131.8</b>	<b>97.8</b>	<b>63.5</b>	<b>74.8</b>	<b>94.8</b>	<b>42.4</b>	<b>77.2</b>	<b>189.8</b>	<b>94.7</b>	<b>363.3</b>	<b>190.9</b>	<b>200.9</b>	<b>162.1</b>	<b>162.3</b>	<b>69.4</b>	<b>65.4</b>	<b>154.9</b>	

\*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 2-0108  
\*\* Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3803 de 2016.

691



MENÚ

1

APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOGRASA

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	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	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	
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	3.05	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	1	86g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	0	0	
Milazera	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	
Pilano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	5	variable	270	5	2	67	14	110	2.5	15	125	0.55	275	0.3	0.3	5	0.5	105	0	385	
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	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	4	5cc	176	0	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			<b>1829</b>	<b>79.3</b>	<b>52.4</b>	<b>272</b>	<b>24.4</b>	<b>758</b>	<b>13.9</b>	<b>901</b>	<b>1266</b>	<b>9</b>	<b>360</b>	<b>1.29</b>	<b>1.72</b>	<b>25</b>	<b>2.62</b>	<b>295</b>	<b>6.89</b>	<b>1174</b>	
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	
<b>% Adecuación Hombres</b>			<b>70.3</b>	<b>111.7</b>	<b>65.5</b>	<b>58.7</b>	<b>97.6</b>	<b>75.8</b>	<b>105.9</b>	<b>60.1</b>	<b>180.9</b>	<b>75.0</b>	<b>400.0</b>	<b>117.3</b>	<b>156.4</b>	<b>176.6</b>	<b>201.5</b>	<b>73.8</b>	<b>286.7</b>	<b>167.7</b>	
<b>% Adecuación Mujeres</b>			<b>87.1</b>	<b>120.2</b>	<b>81.9</b>	<b>86.3</b>	<b>97.6</b>	<b>75.8</b>	<b>51.5</b>	<b>60.1</b>	<b>180.9</b>	<b>112.5</b>	<b>480.0</b>	<b>117.3</b>	<b>156.4</b>	<b>176.6</b>	<b>201.5</b>	<b>73.8</b>	<b>286.7</b>	<b>167.7</b>	

\*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.

2692



**MENÚ** 2

**APORTE NUTRICIONAL**  
**DIETA HIPOGRASA**

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

ALIMENTO	Nº porç.	Porción	Calorias/kcal	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Cas(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. Fó. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)		
Leche	1	200cc	122	6.8	6.6	9.4	0	240	0	97	160	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	101		
huevo crudo	1	50g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96		
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Abón	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2	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	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.06	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20	0	
Arroz	1	80g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	0	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepá	1	56g	104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	0	
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	0	
Papa	3	83g	270	5.7	0.3	62.7	6	24	3.3	21	141	0.81	33	0.27	0.06	4.2	0.87	27	0	0	0	
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	5	variable	270	5	2	67	14	110	2.5	15	125	0.55	275	0.3	0.3	5	0.5	195	0	385	0	
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	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	0.66	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	0	
Grasas	4	5cc	176	0	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			1887	83.8	51.9	282.9	24.9	749	13.5	1045	1223	8.23	362	2.22	1.96	25.4	2.55	318	1.57	1128	0	
Requerimientos																						
Hombres Promedio 65kg.			2800	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	0	
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	0	
<b>% Adecuación</b>																						
<b>Hombres</b>			72.6	118.0	64.9	61.1	99.6	74.9	103.8	69.7	174.7	68.6	402.2	201.8	178.2	181.4	196.2	79.5	65.4	161.1	0	
<b>Mujeres</b>			89.9	127.0	81.1	89.8	99.6	74.9	50.0	69.7	174.7	102.9	482.7	201.8	178.2	181.4	196.2	79.5	65.4	161.1	0	

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

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

693



**APORTE NUTRICIONAL**

Código: GPR-AN-06

Versión: 01

Fecha de vigencia:

**DIETA HIPOGRASA**

**MENÚ** 3

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C.(mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fól. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (Uit)	
Leche	1	200cc	122	6.8	6.6	9.4	0	240	0	97	190	0.29	4	0.06	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	101	
huevo crudo	1	50g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96	
chertzo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	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	
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	3.05	68	
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0	
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arroz	1	80g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	0	0	
Milazena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	2	83g	190	3.6	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0	
Pilano	0	86g	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	
Lerquimosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	5	variable	270	5	2	67	14	110	2.5	15	125	0.55	275	0.3	0.3	5	0.5	105	0	385	
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/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	4	8cc	176	0	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			1889	79.7	54.1	284	22.9	791	13.8	1012	1262	8.87	368	1.32	1.79	24.8	2.34	307	6.89	1175	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kcal			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
Mujeres Promedio 60kcal			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
% Adecuación Hombres			72.7	112.3	67.6	61.3	91.6	79.1	106.2	67.5	180.3	73.9	408.9	120.0	162.7	177.1	180.0	76.8	287.1	167.9	
% Adecuación Mujeres			90.0	120.8	84.5	90.2	91.6	79.1	51.1	67.5	180.3	110.9	490.7	120.0	162.7	177.1	180.0	76.8	287.1	167.9	

\*Tasa 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.

694



**MENÚ** 4

**APORTE NUTRICIONAL**  
**DIETA HIPOGRASA**

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

ALIMENTO	Nº porç.	Porción	Caloras(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Cs(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	6.9	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	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	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	0				
chorizo	0	51g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Mortadela **	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Sachicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Alun	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	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	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	0	0	0		
Arroz	1	80g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	0	0	0	0	0		
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepa	1	56g	104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	0	0	0	0	
Papa	3	82g	270	5.7	0.3	62.7	6	24	3.3	21	141	0.81	33	0.27	0.06	4.2	0.87	27	0	0	0	0	0	0	
Pitango	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Lepumitosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	5	variable	270	5	2	67	14	110	2.5	15	125	0.55	275	0.3	0.3	5	0.5	105	0	385	0	0	0	0	
Azucar 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	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	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	0	0	0	0	
Grasas	4	5cc	176	0	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			<b>1887</b>	<b>63.8</b>	<b>51.9</b>	<b>282.9</b>	<b>24.9</b>	<b>749</b>	<b>13.5</b>	<b>1045</b>	<b>1223</b>	<b>6.23</b>	<b>362</b>	<b>2.22</b>	<b>1.96</b>	<b>25.4</b>	<b>2.55</b>	<b>318</b>	<b>1.57</b>	<b>1128</b>					
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 50kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700					
<b>% Adecuación Hombres</b>			<b>72.6</b>	<b>118.0</b>	<b>64.9</b>	<b>61.1</b>	<b>99.6</b>	<b>74.9</b>	<b>103.8</b>	<b>69.7</b>	<b>174.7</b>	<b>68.6</b>	<b>402.2</b>	<b>201.8</b>	<b>178.2</b>	<b>181.4</b>	<b>196.2</b>	<b>79.5</b>	<b>65.4</b>	<b>161.1</b>					
<b>% Adecuación Mujeres</b>			<b>89.9</b>	<b>127.0</b>	<b>81.1</b>	<b>88.8</b>	<b>99.6</b>	<b>74.9</b>	<b>60.0</b>	<b>69.7</b>	<b>174.7</b>	<b>102.9</b>	<b>402.7</b>	<b>201.8</b>	<b>178.2</b>	<b>181.4</b>	<b>196.2</b>	<b>79.5</b>	<b>65.4</b>	<b>161.1</b>					

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

695



MENÚ 5

APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOGRASA

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

ALIMENTO	N° perc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fó. (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	0.06	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	0.05	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	
Almón	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0	
Pollo sin hueso y piel	1	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	1	80g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	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	65g	104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	
Pan blanco	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	2	83g	180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0	
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	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	5	variable	270	5	2	67	14	110	2.5	15	125	0.55	275	0.3	0.3	5	0.5	105	0	385	
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	2	100g	50	2.6	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.69	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	
Grasas	4	5cc	176	0	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			<b>1889</b>	<b>98.2</b>	<b>53.35</b>	<b>277.05</b>	<b>28.05</b>	<b>763.5</b>	<b>16.4</b>	<b>1054</b>	<b>1291.5</b>	<b>11.225</b>	<b>352.5</b>	<b>1.36</b>	<b>1.995</b>	<b>25.35</b>	<b>2.29</b>	<b>402.5</b>	<b>4.285</b>	<b>1145.5</b>	
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 50kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
<b>% Adecuación Hombres</b>			<b>72.7</b>	<b>124.2</b>	<b>66.7</b>	<b>59.8</b>	<b>112.2</b>	<b>76.4</b>	<b>126.2</b>	<b>70.3</b>	<b>184.5</b>	<b>93.5</b>	<b>391.7</b>	<b>125.5</b>	<b>181.4</b>	<b>181.1</b>	<b>176.2</b>	<b>100.6</b>	<b>178.5</b>	<b>163.6</b>	
<b>% Adecuación Mujeres</b>			<b>90.0</b>	<b>133.6</b>	<b>83.4</b>	<b>88.0</b>	<b>112.2</b>	<b>76.4</b>	<b>60.7</b>	<b>70.3</b>	<b>184.5</b>	<b>140.3</b>	<b>470.0</b>	<b>125.5</b>	<b>181.4</b>	<b>181.1</b>	<b>176.2</b>	<b>100.6</b>	<b>178.5</b>	<b>163.6</b>	

\*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.

696



MENU 6

APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOGRASA

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

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac. Fó. (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	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	
chontzo	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	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0	
Pollo sin hueso y piel	1	85g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20	
Aroz	1	80g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepa	1	56g	104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	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	
Pilónano	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	0.095	19.5	
Fruta	5	variable	270	5	2	67	14	110	2.5	15	125	0.55	275	0.3	0.3	5	0.5	105	0	385	
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	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	4	5cc	178	0	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			1979	90.1	53.45	297.95	30.05	771.5	17.5	1061	1338.5	11.485	363.5	1.47	2.015	26.75	2.58	411.5	4.285	1145.5	
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			76.1	126.9	66.8	64.4	120.2	77.2	134.6	70.7	191.2	95.8	403.9	133.6	183.2	191.1	198.5	102.9	178.5	163.6	
% Adecuación Mujeres			94.2	136.5	83.5	94.6	120.2	77.2	64.8	70.7	191.2	143.7	484.7	133.6	183.2	191.1	198.5	102.9	178.5	163.6	

\*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.

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

697



MENÚ 7

APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOGRASA

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

ALIMENTO	Nº perc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zn(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	1	200cc	122	6.6	6.6	9.4	0	240	0	97	190	0.28	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	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	98	
Cherizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Almón	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0	
Pollo sin hueso y piel	1	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	1	86g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepa	1	26g	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	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	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	
Pilano	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	
Lentiginosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	5	variable	270	5	2	67	14	110	2.5	15	125	0.55	275	0.3	0.3	5	0.5	105	0	385	
Azucar 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	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.88	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	
Grasas	4	5cc	176	0	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			<b>1690</b>	<b>83.9</b>	<b>52.7</b>	<b>282.9</b>	<b>24.9</b>	<b>738</b>	<b>15.4</b>	<b>1056</b>	<b>1227</b>	<b>10.72</b>	<b>361</b>	<b>1.31</b>	<b>1.92</b>	<b>25.6</b>	<b>2.46</b>	<b>317</b>	<b>4.19</b>	<b>1126</b>	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kilo.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
Mujeres Promedio 60kilo.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
<b>% Adecuación Hombres</b>			<b>72.7</b>	<b>118.2</b>	<b>65.9</b>	<b>61.1</b>	<b>99.6</b>	<b>73.8</b>	<b>118.5</b>	<b>70.4</b>	<b>175.3</b>	<b>89.3</b>	<b>401.1</b>	<b>119.1</b>	<b>174.5</b>	<b>182.9</b>	<b>189.2</b>	<b>79.3</b>	<b>174.6</b>	<b>160.9</b>	
<b>% Adecuación Mujeres</b>			<b>90.0</b>	<b>127.1</b>	<b>82.3</b>	<b>89.8</b>	<b>99.6</b>	<b>73.8</b>	<b>87.0</b>	<b>70.4</b>	<b>175.3</b>	<b>134.0</b>	<b>481.3</b>	<b>119.1</b>	<b>174.5</b>	<b>182.9</b>	<b>189.2</b>	<b>79.3</b>	<b>174.6</b>	<b>160.9</b>	

\*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.

698



MENÚ 8

APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOGRASA

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

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ag 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	1	60g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96	
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	
Añun	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	1	81g	112	16.9	4.4	0	0	54	0.2	28	228	0.33	2	0.16	0.06	6.6	0.5	9	3.05	68	
Carne cordero	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	1	80g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	0	0	
Mañizera	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	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	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	
Pilano	1	66g	90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36	
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	5	variable	270	5	2	67	14	110	2.5	15	125	0.55	275	0.3	0.3	5	0.5	105	0	395	
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	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	4	5cc	176	0	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			<b>1888</b>	<b>79.9</b>	<b>53.3</b>	<b>286</b>	<b>24.4</b>	<b>777</b>	<b>13.8</b>	<b>1015</b>	<b>1260</b>	<b>8.96</b>	<b>359</b>	<b>1.35</b>	<b>1.79</b>	<b>24.8</b>	<b>2.54</b>	<b>322</b>	<b>6.89</b>	<b>1210</b>	
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	
<b>% Adecuación Hombres</b>			<b>72.6</b>	<b>112.5</b>	<b>66.6</b>	<b>61.8</b>	<b>97.6</b>	<b>77.7</b>	<b>106.2</b>	<b>67.7</b>	<b>180.0</b>	<b>74.7</b>	<b>398.9</b>	<b>122.7</b>	<b>162.7</b>	<b>177.1</b>	<b>195.4</b>	<b>80.5</b>	<b>287.1</b>	<b>172.9</b>	
<b>% Adecuación Mujeres</b>			<b>89.9</b>	<b>121.1</b>	<b>83.3</b>	<b>90.8</b>	<b>97.6</b>	<b>77.7</b>	<b>51.1</b>	<b>67.7</b>	<b>180.0</b>	<b>112.0</b>	<b>478.7</b>	<b>122.7</b>	<b>162.7</b>	<b>177.1</b>	<b>195.4</b>	<b>80.5</b>	<b>287.1</b>	<b>172.9</b>	

\*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.

699



MENU 9

APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOGRASA

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

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac. Fó. (mg)	Vit B12 (mg)	Vit A (Uit)	
Leche	1	200cc	122	6.8	6.8	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	1	50g	75	6.3	5	0.8	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96	
Chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2	
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20	
Aroz	1	80g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	0	0	
Mizizera	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	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	2	83g	180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.16	0.04	2.8	0.58	18	0	0	
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	1	62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1	
Leguminosa	0	Variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	5	Variable	270	5	2	67	14	110	2.5	15	125	0.55	275	0.3	0.3	5	0.5	105	0	385	
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	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	4	5cc	176	0	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			1988	82.4	52.8	284	22.9	758	12.7	1038	1198	7.96	370	2.15	1.96	24.3	2.26	309	1.57	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			72.6	116.1	66.0	61.3	91.6	75.8	97.7	69.2	171.1	66.3	411.1	195.5	178.2	173.6	173.8	77.3	65.4	161.3	
% Adecuación Mujeres			88.9	124.8	82.5	90.2	91.6	75.8	47.0	69.2	171.1	99.5	493.3	195.5	178.2	173.6	173.8	77.3	65.4	161.3	

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

700



**MENÚ** 10

**APORTE NUTRICIONAL**  
**DIETA HIPOGRASA**

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

ALIMENTO	Nº porción	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fóf. (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	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	1 50g		75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96		
Chorizo	0 31g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mixtadela ***	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 125g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	1 181g		112	16.9	4.4	0	0	54	0.2	28	228	0.33	2	0.16	0.06	6.6	0.5	9	3.05	68		
Carne cerdo	0 100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1 100g		145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0		
Pollo sin hueso y piel	0 65g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arroz	1 80g		104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	0	0	0	
Maizena	0 24g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0 25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	1 65g		92	3.1	0.5	18.4	1.1	5	0.9	1	35	0.34	0	0.13	0.07	1.1	0.03	46	0	0	0	
Arepá	1 56g		104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	0	
Pan	3 22g		177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	0	
Papa	2 83g		190	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.19	0.04	2.8	0.58	18	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	
Lepumihesa	0 variable		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	5 variable		270	5	2	67	14	110	2.5	15	125	0.55	275	0.3	0.3	5	0.5	105	0	395	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	
Panela	0 26g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2 100g		50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	0	
Grasas	4 5cc		176	0	19.2	1.5	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			<b>1890</b>	<b>82.3</b>	<b>53.6</b>	<b>280.4</b>	<b>24</b>	<b>779</b>	<b>14.4</b>	<b>1013</b>	<b>1275</b>	<b>9.21</b>	<b>349</b>	<b>1.43</b>	<b>1.84</b>	<b>25.6</b>	<b>2.37</b>	<b>353</b>	<b>6.89</b>	<b>1174</b>		
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		
<b>% Adecuación Hombres</b>			<b>72.7</b>	<b>115.9</b>	<b>67.0</b>	<b>60.6</b>	<b>96.0</b>	<b>77.9</b>	<b>110.8</b>	<b>67.5</b>	<b>182.1</b>	<b>76.8</b>	<b>387.8</b>	<b>130.0</b>	<b>167.3</b>	<b>182.9</b>	<b>182.3</b>	<b>88.3</b>	<b>287.1</b>	<b>167.7</b>		
<b>% Adecuación Mujeres</b>			<b>90.0</b>	<b>124.7</b>	<b>83.8</b>	<b>89.0</b>	<b>96.0</b>	<b>77.9</b>	<b>53.3</b>	<b>67.5</b>	<b>182.1</b>	<b>115.1</b>	<b>465.3</b>	<b>130.0</b>	<b>167.3</b>	<b>182.9</b>	<b>182.3</b>	<b>88.3</b>	<b>287.1</b>	<b>167.7</b>		

\*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.

107



APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOGRASA

Código: GPR-AN-05  
Versión: 01  
Fecha de vigencia:

MENÚ 11

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	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	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	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	
chotizo	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	54g	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	
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2	
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	66	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20	
Arroz	1	160g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Avepa	1	56g	104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	2	63g	180	3.6	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.56	18	0	0	
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	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	
Fruita	5	variable	270	5	2	67	14	110	2.5	15	125	0.55	275	0.3	0.3	5	0.5	105	0	385	
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	
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	4	5cc	176	0	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			<b>1896</b>	<b>88.1</b>	<b>52.55</b>	<b>277.05</b>	<b>28.05</b>	<b>774.5</b>	<b>14.5</b>	<b>1043</b>	<b>1287.5</b>	<b>8.735</b>	<b>353.5</b>	<b>2.29</b>	<b>2.035</b>	<b>25.15</b>	<b>2.38</b>	<b>403.5</b>	<b>1.665</b>	<b>1147.5</b>	
Requerimientos																					
Hombres Promedio			2600	71	80	463	25	1000	43	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
Mujeres Promedio			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
% Adecuación			72.5	124.1	65.7	59.8	112.2	77.5	111.5	69.5	163.9	72.8	392.8	208.2	185.0	179.6	183.1	100.9	69.4	163.9	
Hombres																					
Mujeres			89.8	133.5	82.1	88.0	112.2	77.5	53.7	69.5	183.9	109.2	471.3	208.2	185.0	179.6	183.1	100.9	69.4	163.9	

\*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.

207



APORTE NUTRICIONAL

DIETA HIPOGRASA

Código: GPR-AN-06

Versión: 01

Fecha de vigencia:

MENÚ 12

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fóf. (mg)	Vit B12 (mg)	Vit A (UI)	
Leche	1	200cc	122	6.8	6.6	9.4	0	240	0	37	190	0.29	4	0.06	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	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	
Cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2	
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20	
Aroz	1	80g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	0	0	
Maitena	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	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	2	83g	180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.56	18	0	0	
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0.5	variable	69	6.2	0.75	15.05	5.15	33.5	2.1	5	111.5	0.775	2.5	0.16	0.095	1.5	0.12	94.5	0.095	19.5	
Fruita	5	variable	270	5	2	67	14	110	2.5	15	125	0.55	275	0.3	0.3	5	0.5	105	0	385	
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	
Paneca	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	4	5cc	176	0	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			1886	88.1	52.55	277.05	28.05	774.5	14.5	1043	1287.5	8.735	353.5	2.28	2.035	25.45	2.38	403.5	1.665	1147.5	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
Mujeres Promedio 50kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
% Adecuación Hombres			72.5	124.1	65.7	59.8	112.2	77.5	111.5	69.5	183.9	72.8	392.8	208.2	185.0	179.6	183.1	100.9	69.4	163.9	
% Adecuación Mujeres			89.8	133.5	82.1	89.0	112.2	77.5	53.7	69.5	183.9	109.2	471.3	208.2	185.0	179.6	183.1	100.9	69.4	163.9	

\*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.

703



**MENÚ** 13

**APORTE NUTRICIONAL**

**DIETA HIPOGRASA**

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)	Znc(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	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	
Huevos	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	0	
Mortadela **	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ajón	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	169	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20	0	
Aroz	1	80g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	0	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	0	
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	35.4	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	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	0.56	18	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	5	variable	270	5	2	67	14	110	2.5	15	125	0.55	275	0.3	0.3	5	0.5	105	0	385	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	
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	0.88	46	0.1	0.16	1.6	0.16	78	0	452	0	
Grasas	4	5cc	176	0	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			1891	84.6	52.9	281.1	23.6	734	15.5	1050	1207	10.63	350	1.42	2.02	25.7	2.18	347	4.19	1126	0	
Requerimientos																						
Hombres Promedio			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	0	
Mujeres Promedio			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	0	
<b>% Adecuación</b>			<b>72.7</b>	<b>119.2</b>	<b>66.1</b>	<b>60.7</b>	<b>94.4</b>	<b>73.4</b>	<b>119.2</b>	<b>70.0</b>	<b>172.4</b>	<b>88.6</b>	<b>388.9</b>	<b>129.1</b>	<b>183.6</b>	<b>183.6</b>	<b>167.7</b>	<b>86.8</b>	<b>174.6</b>	<b>160.9</b>	<b>160.9</b>	
<b>Hombres</b>			<b>90.0</b>	<b>128.2</b>	<b>82.7</b>	<b>89.2</b>	<b>94.4</b>	<b>73.4</b>	<b>57.4</b>	<b>70.0</b>	<b>172.4</b>	<b>132.9</b>	<b>466.7</b>	<b>129.1</b>	<b>183.6</b>	<b>183.6</b>	<b>167.7</b>	<b>86.8</b>	<b>174.6</b>	<b>160.9</b>	<b>160.9</b>	
<b>Mujeres</b>																						

\*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.

704



MENÚ 14

APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOGRASA

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

ALIMENTO	Nº porción	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas/g	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac F6l (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	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	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		
chivozo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Moriadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Añón	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carné cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carné Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1	85g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20	0	
Arroz	1	80g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	0	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepa	1	56g	104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	0	
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	0	
Papa	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	0	
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	1	62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	0	1	
Lepuminoza	0.5	variable	89	6.2	0.75	15.05	5.15	33.5	2.1	5	111.5	0.775	2.5	0.16	0.085	1.15	0.12	94.5	0.085	19.5	0	
Fruita	5	variable	270	5	2	67	14	110	2.5	15	125	0.55	275	0.3	0.3	5	0.5	105	0	385	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	
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	0	
Grasas	4	50c	176	0	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			<b>1990</b>	<b>86.8</b>	<b>54.25</b>	<b>279.15</b>	<b>26.05</b>	<b>772.5</b>	<b>15.6</b>	<b>1047</b>	<b>1266.5</b>	<b>10.965</b>	<b>360.5</b>	<b>1.31</b>	<b>1.995</b>	<b>24.25</b>	<b>2</b>	<b>393.5</b>	<b>4.285</b>	<b>1146.5</b>	<b>0</b>	
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	0	
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	0	
<b>% Adecuación Hombres</b>			<b>72.7</b>	<b>122.3</b>	<b>67.8</b>	<b>60.1</b>	<b>104.2</b>	<b>77.3</b>	<b>120.0</b>	<b>69.8</b>	<b>180.9</b>	<b>91.3</b>	<b>400.6</b>	<b>119.1</b>	<b>181.4</b>	<b>173.2</b>	<b>153.8</b>	<b>98.4</b>	<b>178.5</b>	<b>163.8</b>	<b>0</b>	
<b>% Adecuación Mujeres</b>			<b>90.0</b>	<b>131.5</b>	<b>84.8</b>	<b>88.3</b>	<b>104.2</b>	<b>77.3</b>	<b>57.8</b>	<b>69.8</b>	<b>180.9</b>	<b>136.9</b>	<b>480.7</b>	<b>119.1</b>	<b>181.4</b>	<b>173.2</b>	<b>153.8</b>	<b>98.4</b>	<b>178.5</b>	<b>163.8</b>	<b>0</b>	

\*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.

705

APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOGRASA

MENÚ 15

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Ches.(g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Znc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fóf. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Lleche	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	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	031g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Montadela ***	030g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	025g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	034g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Almón	0120g		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	226	0.33	2	0.16	0.06	6.6	0.5	9	3.05	68	
Carne cerdo	0100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1100g		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	086g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	0	0	
Arroz	180g		104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0	0	0	0	0	0	0	
Malzena	024g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	025g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.13	0.07	1.1	0.03	46	0	0	
Pasta	165g		92	3.1	0.5	18.4	1.1	5	0.9	1	35	0.34	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	
Arepá	156g		104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Pan	322g		177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	35.4	63	0.42	0	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0	
Papa	283g		180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	84	0.54	22	0	0	0	0	0	0	0	
Plátano	066g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	062g		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	5 variable		270	5	2	67	14	110	2.5	15	125	0.55	275	0.3	0.3	5	0.5	105	0	385	
Azúcar y Poesres	226g		200	0.2	0	51.6	0	0	0.2	0	0	0.52	0	0.02	0	0	0	0	0	0	
Panela	026g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2100g		50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.66	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	462	
Grasas	45cc		176	0	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			1890	82.3	53.6	280.4	24	779	14.4	1013	1275	9.21	349	1.43	1.84	25.6	2.37	353	6.89	1174	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65Ka.			2600	71	60	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			72.7	115.9	67.0	60.6	96.0	77.9	110.8	67.5	182.1	76.8	387.8	130.0	167.3	182.9	182.3	88.3	287.1	167.7	
% Adecuación Mujeres			90.0	124.7	83.8	89.0	96.0	77.9	53.3	67.5	182.1	115.1	465.3	130.0	167.3	182.9	182.3	88.3	287.1	167.7	

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

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

APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOGRASA

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

MENÚ 16



ALIMENTO	Nº porción	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Ns(mg)	P(mg)	Znc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fdi. (mcg)	Vit B12	Vit A (UI)	
Leche	1	1200cc	122	6.8	6.6	9.4	0	240	0	97	180	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	0.26	0	0.01	0.12	0	0	4	0.06	101	
huevo crudo	1	150g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96	
chorizo	0	0.31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0	0.30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0	0.25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	0.34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ajón	0	0.120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	0.81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2	
Carne Res	0	0.100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1	185g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.38	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20	
Arroz	1	180g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	0	0	
Miizena	0	0.24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	0.25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	0.65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepá	1	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	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	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	0.66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	0.62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	0.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	5	variable	270	5	2	67	14	110	2.5	15	125	0.55	275	0.3	0.3	5	0.5	105	0	385	
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	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	4	5cc	176	0	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			1887	63.8	51.9	292.9	24.9	749	13.5	1045	1223	8.23	362	2.22	1.96	25.4	2.55	318	1.57	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			72.6	118.0	64.9	61.1	99.6	74.9	103.8	69.7	174.7	66.6	402.2	201.8	178.2	181.4	196.2	79.5	65.4	161.1	
% Adecuación Mujeres			89.9	127.0	81.1	89.8	99.6	74.9	50.0	69.7	174.7	102.9	482.7	201.8	178.2	181.4	196.2	79.5	65.4	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, código 210106

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

707



MENÚ 17

APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOGRASA

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

ALIMENTO	Nº porción	Porción	Calorías/kcal	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fól. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche	1 200cc		122	6.8	6.5	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	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	
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	
Ajón	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	
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	0.06	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	
Arroz	1 80g		104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	0	0	
Maizena	0 24g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0 25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0 65g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Avepa	1 56g		104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	
Pan	3 22g		177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	3 83g		270	5.7	0.3	62.7	6	24	3.3	21	141	0.81	33	0.27	0.06	4.2	0.87	27	0	0	
Plátano	0 66g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0 62g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0 variable		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	5 variable		270	5	2	67	14	110	2.5	15	125	0.55	275	0.3	0.3	5	0.5	105	0	365	
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	2 100g		50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.66	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	
Grasas	4 5cc		176	0	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			<b>1868</b>	<b>81.1</b>	<b>53.2</b>	<b>282.9</b>	<b>24.9</b>	<b>782</b>	<b>14.6</b>	<b>1019</b>	<b>1287</b>	<b>9.14</b>	<b>360</b>	<b>1.39</b>	<b>1.79</b>	<b>25.9</b>	<b>2.63</b>	<b>316</b>	<b>6.89</b>	<b>1174</b>	
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	
<b>% Adecuación Hombres</b>			<b>72.6</b>	<b>114.2</b>	<b>66.5</b>	<b>61.1</b>	<b>99.6</b>	<b>76.2</b>	<b>112.3</b>	<b>67.9</b>	<b>163.9</b>	<b>76.2</b>	<b>400.0</b>	<b>126.4</b>	<b>162.7</b>	<b>185.0</b>	<b>202.3</b>	<b>79.0</b>	<b>287.1</b>	<b>167.7</b>	
<b>% Adecuación Mujeres</b>			<b>89.9</b>	<b>122.9</b>	<b>83.1</b>	<b>89.8</b>	<b>99.6</b>	<b>76.2</b>	<b>94.1</b>	<b>67.9</b>	<b>163.9</b>	<b>114.3</b>	<b>480.0</b>	<b>126.4</b>	<b>162.7</b>	<b>185.0</b>	<b>202.3</b>	<b>79.0</b>	<b>287.1</b>	<b>167.7</b>	

\*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.

708



MENÚ 18

APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOGRASA

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

ALIMENTO	Nº porción	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos.(g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fóf. (mg)	Vit B12 (mg)	Vit A (UI)	
Leche	1	200cc	122	6.8	6.8	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	1	50g	76	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96	
Chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	
Carnes	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carnes	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0	
Pollo sin hueso y piel	1	66g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	166	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20	
Arroz	1	80g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	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	125g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepas	1	55g	104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	
Piñón	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Piñón	2	83g	180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.16	0.04	2.8	0.59	18	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	
Lepuminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	5	variable	270	5	2	67	14	110	2.5	15	125	0.55	275	0.3	0.3	5	0.5	105	0	385	
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	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	4	5cc	176	0	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total			1891	84.6	52.9	281.1	23.6	734	15.5	1050	1207	10.53	350	1.42	2.02	25.7	2.18	347	4.19	1126	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
% Adecuación Hombres			72.7	119.2	66.1	60.7	94.4	73.4	119.2	70.0	172.4	86.6	388.9	128.1	183.6	183.6	167.7	86.8	174.6	160.9	
% Adecuación Mujeres			90.0	128.2	82.7	89.2	94.4	73.4	57.4	70.0	172.4	132.9	466.7	128.1	183.6	183.6	167.7	86.8	174.6	160.9	

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

\*\* Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana, según Resolución 3403 de 2016.

709

APORTE NUTRICIONAL

DIETA HIPOGRASA

Código: GPR-AN-06

Versión: 01

Fecha de vigencia:

MENÚ 19

ALIMENTO	Nº porción	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chicos (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 Fóf. (mcg)	Vit B12	Vit A (UI)	
Leche	1 200cc	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	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	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	
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	
Albun	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	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	
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 66g	0	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	1 80g	0	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	0	0	
Mizzena	0 24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0 25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0 65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Avepa	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	3 22g	0	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	2 83g	0	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	0	90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36	
Yuca	0 62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0 variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	5 variable	0	270	5	2	67	14	110	2.5	15	125	0.55	275	0.3	0.3	5	0.5	195	0	385	
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	
Panella	0 26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2 100g	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	4 5cc	0	178	0	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			1887	82.6	52	286	24.4	744	12.7	1041	1196	6.05	361	2.18	1.96	24.3	2.46	324	1.57	1164	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2800	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			72.6	116.3	65.0	61.8	97.6	74.4	97.7	69.4	170.9	67.1	401.1	196.2	178.2	173.6	189.2	81.0	65.4	166.3	
% Adecuación Mujeres			89.9	125.2	81.3	90.8	97.6	74.4	47.0	69.4	170.9	100.6	481.3	196.2	178.2	173.6	189.2	81.0	65.4	166.3	

\*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.

710



**MENÚ** 20

**APORTE NUTRICIONAL**  
**DIETA HIPOGRASA**

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

ALIMENTO	Nº porción	Porción	Calorías/kcal	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac 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	4	0.06	0	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	
Albón	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	
Petto 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	1 80g		104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	0	0	
Maizena	0 24g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0 25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0 65g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Avepa	1 56g		104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	
Pan	3 22g		177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	35.4	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	3 83g		270	5.7	0.3	62.7	6	24	3.3	21	141	0.81	33	0.27	0.06	4.2	0.87	27	0	0	
Plátano	0 66g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0 62g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0 variable		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	5 variable		270	5	2	67	14	110	2.5	15	125	0.55	275	0.3	0.3	5	0.5	105	0	385	
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 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	4 5cc		176	0	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			<b>1890</b>	<b>63.9</b>	<b>52.7</b>	<b>282.9</b>	<b>24.9</b>	<b>738</b>	<b>15.4</b>	<b>1056</b>	<b>1227</b>	<b>10.72</b>	<b>361</b>	<b>1.31</b>	<b>1.92</b>	<b>25.6</b>	<b>2.46</b>	<b>317</b>	<b>4.19</b>	<b>1126</b>	
<b>Requerimientos</b>																					
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	
<b>% Adecuación Hombres</b>			<b>72.7</b>	<b>118.2</b>	<b>65.9</b>	<b>61.1</b>	<b>99.6</b>	<b>73.8</b>	<b>118.5</b>	<b>70.4</b>	<b>175.3</b>	<b>89.3</b>	<b>401.1</b>	<b>119.1</b>	<b>174.5</b>	<b>182.9</b>	<b>189.2</b>	<b>79.3</b>	<b>174.6</b>	<b>160.9</b>	
<b>% Adecuación Mujeres</b>			<b>90.0</b>	<b>127.1</b>	<b>82.3</b>	<b>89.8</b>	<b>99.6</b>	<b>73.8</b>	<b>57.0</b>	<b>70.4</b>	<b>175.3</b>	<b>134.0</b>	<b>481.3</b>	<b>119.1</b>	<b>174.5</b>	<b>182.9</b>	<b>189.2</b>	<b>79.3</b>	<b>174.6</b>	<b>160.9</b>	

\*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.

711

MENU		APORTE NUTRICIONAL																				
21		DIETA HIPOGRASA																				
ALIMENTO	Nº porción	Porción	Kcal	Proteínas(g)	Grasas(g)	Carbohidratos(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	1 200cc	122	6.8	6.8	6.6	9.4	0	240	0	97	190	0.29	4	0.08	0.35	0.2	0	0	0	0	72	
Quesos	1 30g	83	6.5	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	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	0	0	
Mortadela ***	0 30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0 25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0 34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ajón	0 120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0 81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	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		
Carne Res	0 100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1 86g	114	19.7	3.9	0	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20		
Arroz	1 80g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	0	0	0	
Mazena	0 24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0 25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0 65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Avepa	1 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	0	
Pan	3 22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0		
Papa	3 83g	270	5.7	0.3	62.7	6	24	3.3	3.3	21	141	0.81	33	0.27	0.06	4.2	0.87	27	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	0	
Yuca	0 62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0 variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	5 variable	270	5	2	67	14	110	2.5	15	125	0.55	275	0	0.02	0.3	5	0.5	105	0	385	0	
Azúcar y Postres	2 26g	200	0.2	0	51.6	0	0	0	0.2	0	0	0.52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Paneta	0 26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2 100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	0	
Grasas	4 5cc	176	0	19.2	1.6	0	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>		<b>1887</b>	<b>83.8</b>	<b>51.9</b>	<b>282.9</b>	<b>24.9</b>	<b>749</b>	<b>13.5</b>	<b>1045</b>	<b>1223</b>	<b>6.23</b>	<b>362</b>	<b>2.22</b>	<b>1.96</b>	<b>25.4</b>	<b>2.55</b>	<b>318</b>	<b>1.57</b>	<b>1128</b>			
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		
<b>% Adecuación Hombres</b>		<b>72.6</b>	<b>118.0</b>	<b>64.9</b>	<b>81.1</b>	<b>99.6</b>	<b>74.9</b>	<b>103.8</b>	<b>69.7</b>	<b>174.7</b>	<b>68.6</b>	<b>402.2</b>	<b>181.4</b>	<b>201.8</b>	<b>178.2</b>	<b>181.4</b>	<b>196.2</b>	<b>79.5</b>	<b>65.4</b>	<b>181.1</b>		
<b>% Adecuación Mujeres</b>		<b>89.9</b>	<b>127.0</b>	<b>81.1</b>	<b>89.8</b>	<b>99.6</b>	<b>74.9</b>	<b>50.0</b>	<b>69.7</b>	<b>174.7</b>	<b>102.9</b>	<b>482.7</b>	<b>201.8</b>	<b>201.8</b>	<b>178.2</b>	<b>181.4</b>	<b>196.2</b>	<b>79.5</b>	<b>65.4</b>	<b>181.1</b>		

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

712

	<b>APORTE NUTRICIONAL</b>		Código: GPR-AN-06
	<b>DIETA HIPOGRASA</b>		Versión: 01
<b>MENÚ</b>	<b>22</b>		Fecha de vigencia:

ALIMENTO	N° porción	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Car(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)	
Lleche	1	200cc	122	6.8	6.6	9.4	0	240	0	97	180	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	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	
chirizo	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	
Alfón	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	1	81g	112	16.9	4.4	0	0	54	0.2	28	228	0.33	2	0.16	0.06	6.6	0.5	9	3.05	68	
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0	
Pello sin hueso y piel	0	85g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Aroz	1	80g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	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	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	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	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	5	variable	270	5	2	67	14	110	2.5	15	125	0.55	275	0.3	0.3	5	0.5	105	0	385	
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	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	4	5cc	176	0	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			<b>1868</b>	<b>81.1</b>	<b>53.2</b>	<b>292.9</b>	<b>24.9</b>	<b>782</b>	<b>14.6</b>	<b>1019</b>	<b>1287</b>	<b>9.14</b>	<b>360</b>	<b>1.39</b>	<b>1.79</b>	<b>25.9</b>	<b>2.83</b>	<b>316</b>	<b>6.89</b>	<b>1174</b>	
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	
<b>% Adecuación Hombres</b>			<b>72.6</b>	<b>114.2</b>	<b>66.5</b>	<b>61.1</b>	<b>99.6</b>	<b>78.2</b>	<b>112.3</b>	<b>67.9</b>	<b>183.9</b>	<b>76.2</b>	<b>400.0</b>	<b>126.4</b>	<b>162.7</b>	<b>185.0</b>	<b>202.3</b>	<b>79.0</b>	<b>287.1</b>	<b>167.7</b>	
<b>% Adecuación Mujeres</b>			<b>89.9</b>	<b>122.8</b>	<b>83.1</b>	<b>89.8</b>	<b>99.6</b>	<b>78.2</b>	<b>54.1</b>	<b>67.9</b>	<b>183.9</b>	<b>114.3</b>	<b>480.0</b>	<b>126.4</b>	<b>162.7</b>	<b>185.0</b>	<b>202.3</b>	<b>79.0</b>	<b>287.1</b>	<b>167.7</b>	

\*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.

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)	VRB2 (mg)	Vit B3 (mg)	VRB6 (mg)	Ac Fóf. (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	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	
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	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2	
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	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	166g	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	1	160g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	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	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	35.4	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.02	63	0.03	0	
Papa	2	163g	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	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	162g	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	5	variable	270	5	2	67	14	110	2.5	15	125	0.55	275	0.3	0.3	5	0.5	105	0	385	
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	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	4	5cc	176	0	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			<b>1887</b>	<b>82.6</b>	<b>52</b>	<b>286</b>	<b>24.4</b>	<b>744</b>	<b>12.7</b>	<b>1041</b>	<b>1196</b>	<b>8.05</b>	<b>561</b>	<b>2.18</b>	<b>1.96</b>	<b>24.3</b>	<b>2.46</b>	<b>324</b>	<b>1.57</b>	<b>1164</b>	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
Mujeres Promedio 50kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
% Adecuación Hombres			72.6	116.3	65.0	61.8	97.6	74.4	97.7	69.4	170.9	67.1	401.1	196.2	178.2	173.6	189.2	81.0	65.4	166.3	
% Adecuación Mujeres			89.9	125.2	81.3	90.8	97.5	74.4	47.0	69.4	170.9	100.6	481.3	196.2	178.2	173.6	189.2	81.0	65.4	166.3	

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

717



APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOGRASA

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

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac. Fol. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche	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	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	
chirizo	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	
Abón	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	1	181g	112	16.9	4.4	0	0	54	0.2	28	228	0.33	2	0.16	0.06	6.6	0.5	9	3.05	68	
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.89	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2	
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pollo sin hueso y piel	0	68g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arroz	1	80g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	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	
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	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	2	83g	180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	84	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0	
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	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	5	variable	270	5	2	67	14	110	2.5	15	125	0.55	275	0.3	0.3	5	0.5	105	0	385	
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	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	4	5cc	176	0	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			<b>1887</b>	<b>82.2</b>	<b>52.8</b>	<b>260.4</b>	<b>24</b>	<b>780</b>	<b>12.5</b>	<b>1002</b>	<b>1271</b>	<b>6.72</b>	<b>350</b>	<b>2.34</b>	<b>1.88</b>	<b>25.4</b>	<b>2.46</b>	<b>354</b>	<b>4.27</b>	<b>1176</b>	
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 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
% Adecuación Hombres			72.6	115.8	66.0	90.6	96.0	79.0	96.2	66.8	181.6	56.0	383.9	212.7	170.9	181.4	189.2	88.5	177.9	168.0	
% Adecuación Mujeres			89.9	124.5	82.5	89.0	96.0	79.0	46.3	66.8	181.6	84.0	466.7	212.7	170.9	181.4	189.2	88.5	177.9	168.0	

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

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

715



**MENU** 25

**APORTE NUTRICIONAL**  
**DIETA HIPOGRASA**

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

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías/(kcal)	Proteínas/(g)	Grasas/(g)	Chos. (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac. Fol. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)		
Leche	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	0.26	0	0.01	0.12	0	0	4	0.06	101		
Huevo crudo	1	50g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96		
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Añón	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Cerdo cerdo	0	100g	0	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	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0	0	
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20	0	
Arroz	1	80g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	0	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	1	65g	92	3.1	0.5	18.4	1.1	5	0.9	1	35	0.34	0	0.13	0.07	1.1	0.03	46	0	0	0	
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	0	
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	0	
Papa	2	63g	160	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0	0	
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	5	variable	270	5	2	67	14	110	2.5	15	125	0.55	275	0.3	0.3	5	0.5	105	0	0	0	
Azúcar y Postres	2	26g	200	0.2	0	51.5	0	0	0.2	0	0	0.52	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	0	0	
Grasas	4	5cc	176	0	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			<b>1892</b>	<b>85.1</b>	<b>53.1</b>	<b>280.4</b>	<b>24</b>	<b>735</b>	<b>15.2</b>	<b>1050</b>	<b>1215</b>	<b>10.79</b>	<b>350</b>	<b>1.35</b>	<b>1.97</b>	<b>25.3</b>	<b>2.2</b>	<b>354</b>	<b>4.19</b>	<b>1126</b>		
<b>Requerimientos</b>																						
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		
<b>% Adecuación Hombres</b>			<b>72.8</b>	<b>119.9</b>	<b>66.4</b>	<b>60.6</b>	<b>96.0</b>	<b>73.5</b>	<b>116.9</b>	<b>70.0</b>	<b>173.6</b>	<b>89.9</b>	<b>388.9</b>	<b>122.7</b>	<b>179.1</b>	<b>180.7</b>	<b>169.2</b>	<b>88.5</b>	<b>174.6</b>	<b>160.9</b>		
<b>% Adecuación Mujeres</b>			<b>90.1</b>	<b>128.9</b>	<b>83.0</b>	<b>89.0</b>	<b>96.0</b>	<b>73.5</b>	<b>56.3</b>	<b>70.0</b>	<b>173.6</b>	<b>134.9</b>	<b>466.7</b>	<b>122.7</b>	<b>179.1</b>	<b>180.7</b>	<b>169.2</b>	<b>88.5</b>	<b>174.6</b>	<b>160.9</b>		

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

716

ALIMENTO	N° porción	Porción	Energía(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 (mg)	Vit B12 (µg)	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	101		
Huevo crudo	1	50g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96		
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2	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	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	66	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20	0	
Arroz	1	80g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	0	0	0	
Mazena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arveja	1	56g	104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	0	
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	0	
Papa	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	16	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	0.5	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	0	
Fruta	5	variable	270	5	2	67	14	110	2.5	15	125	0.55	275	0.3	0.3	5	0.5	105	0	385	0	
Azúcar y Posifres	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	0	
Grasas	4	5cc	176	0	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			<b>1886</b>	<b>88.1</b>	<b>52.55</b>	<b>277.05</b>	<b>28.05</b>	<b>774.5</b>	<b>14.5</b>	<b>1043</b>	<b>1287.5</b>	<b>8.735</b>	<b>353.5</b>	<b>2.29</b>	<b>2.035</b>	<b>25.15</b>	<b>2.38</b>	<b>403.5</b>	<b>1.685</b>	<b>1147.5</b>		
Requerimientos																						
Hombres Promedio 65kcal.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700		
Mujeres Promedio 60kcal.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700		
% Adecuación Hombres			72.5	124.1	65.7	59.8	112.2	77.5	111.5	69.5	183.9	72.8	392.8	208.2	185.0	179.6	183.1	100.9	69.4	163.9		
% Adecuación Mujeres			89.8	133.5	82.1	88.0	112.2	77.5	53.7	69.5	183.9	109.2	471.3	208.2	185.0	179.6	183.1	100.9	69.4	163.9		

\*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.

717



APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOGRASA

Código: GPR-AN-05  
Versión: 01  
Fecha de vigencia:

ALIMENTO	Nº porción	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Ni(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fol. (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	0.28	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	83	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96	
chortizo	0 31g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0 30g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachicha	0 25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0 34g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Allin	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	
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	85	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20	
Arroz	1 80g		104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	0	0	
Miizena	0 24g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0 25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0 65g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepa	1 56g		104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	
Pan	3 22g		177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	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 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	5 variable		270	5	2	67	14	110	2.5	15	125	0.55	275	0.3	0.3	5	0.5	105	0	385	
Azucar 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	2 100g		50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	45	0.1	0.16	1.6	0.16	78	0	452	
Grasas	4 5cc		176	0	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			<b>1890</b>	<b>82.7</b>	<b>52.8</b>	<b>296</b>	<b>24.4</b>	<b>733</b>	<b>14.6</b>	<b>1052</b>	<b>1200</b>	<b>10.54</b>	<b>360</b>	<b>1.27</b>	<b>1.92</b>	<b>24.5</b>	<b>2.37</b>	<b>323</b>	<b>4.19</b>	<b>1162</b>	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.			2900	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
% Adecuación Hombres			72.7	116.5	66.0	61.8	97.6	73.3	142.3	70.1	171.4	87.8	400.0	115.5	174.5	175.0	182.3	80.8	174.6	166.0	
% Adecuación Mujeres			90.0	125.3	82.5	90.8	97.6	73.3	54.1	70.1	171.4	131.8	480.0	115.5	174.5	175.0	182.3	80.8	174.6	166.0	

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

718



**MENÚ** 28

**APORTE NUTRICIONAL**

**DIETA HIPOGRASA**

Código: GPR-AN-05

Versión: 01

Fecha de vigencia:

ALIMENTO	Nº por.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Calc(mg)	Fe(mg)	Ni(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fóf. (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	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	1	50g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96		
Chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Almón	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	161g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2	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	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	0	
Arroz	1	180g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	0	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	165g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepá	1	56g	104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	0	
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	83	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	0	
Papa	2	83g	160	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0	0	
Plátano	0	166g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	1	162g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	18	0.02	0.02	0.3	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	5	variable	270	5	2	67	14	110	2.5	15	125	0.55	275	0.3	0.3	5	0.5	105	0	385	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	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	0	
Grasas	4	5cc	176	0	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			<b>1888</b>	<b>82.4</b>	<b>52.8</b>	<b>284</b>	<b>22.9</b>	<b>756</b>	<b>12.7</b>	<b>1038</b>	<b>1196</b>	<b>7.96</b>	<b>370</b>	<b>2.15</b>	<b>1.96</b>	<b>24.3</b>	<b>2.26</b>	<b>309</b>	<b>1.57</b>	<b>1129</b>		
Requerimientos																						
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700		
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700		
% Adecuación Hombres			72.6	116.1	66.0	61.3	91.6	75.8	97.7	69.2	171.1	66.3	411.1	195.5	178.2	173.6	173.8	77.3	65.4	161.3		
% Adecuación Mujeres			89.9	124.8	82.5	90.2	91.6	75.8	47.0	69.2	171.1	99.5	493.3	195.5	178.2	173.6	173.8	77.3	65.4	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.

719

ALIMENTO	N° por.	Porción	Cáloras(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 (µg)	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	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	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		
chortizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Alúrn	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	1	81g	112	16.9	4.4	0	0	54	0.2	28	228	0.33	2	0.16	0.06	6.6	0.5	9	3.05	68		
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.06	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0	0	
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arroz	1	80g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	0	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	1	65g	92	3.1	0.5	18.4	1.1	5	0.9	1	35	0.34	0	0.13	0.07	1.1	0.03	46	0	0	0	
Atrapa	1	56g	104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	0	
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	83	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	0	
Papa	2	83g	180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0	0	
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	5	variable	270	5	2	67	14	110	2.5	15	125	0.55	275	0.3	0.3	5	0.5	105	0	395	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	
Piñela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	0	
Grasas	4	5cc	178	0	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			<b>1890</b>	<b>82.3</b>	<b>53.6</b>	<b>289.4</b>	<b>24</b>	<b>779</b>	<b>14.4</b>	<b>1013</b>	<b>1275</b>	<b>9.21</b>	<b>349</b>	<b>1.43</b>	<b>1.84</b>	<b>25.6</b>	<b>2.37</b>	<b>353</b>	<b>6.89</b>	<b>1174</b>		
<b>Requerimientos</b>																						
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		
<b>% Adecuación Hombres</b>			<b>72.7</b>	<b>115.9</b>	<b>67.0</b>	<b>60.6</b>	<b>96.0</b>	<b>77.9</b>	<b>110.8</b>	<b>67.5</b>	<b>182.1</b>	<b>76.8</b>	<b>387.8</b>	<b>130.0</b>	<b>167.3</b>	<b>182.9</b>	<b>182.3</b>	<b>86.3</b>	<b>287.1</b>	<b>167.7</b>		
<b>% Adecuación Mujeres</b>			<b>90.0</b>	<b>124.7</b>	<b>83.8</b>	<b>89.0</b>	<b>96.0</b>	<b>77.9</b>	<b>83.3</b>	<b>67.5</b>	<b>182.1</b>	<b>115.1</b>	<b>465.3</b>	<b>130.0</b>	<b>167.3</b>	<b>182.9</b>	<b>182.3</b>	<b>86.3</b>	<b>287.1</b>	<b>167.7</b>		

\*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.

027



MENÚ 30

APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOGRASA

Código: GPR-AN-05  
Versión: 01  
Fecha de vigencia:

ALIMENTO	N° por.	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 Fó. (mcg)	Vit B12 (mg)	Vit A (UI)	
Leche	1	200cc	122	6.6	6.6	9.4	0	240	0	97	190	0.29	4	0.06	0.36	0.2	0	0	0	0	72
Huevos	1	30g	83	6.5	5.7	1.5	0	207	0.2	116	114	0.28	0	0.01	0.12	0	0	4	0.06	101	
Huevo crudo	1	50g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96	
Cherizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela **	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2	
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	1	80g	104	1.9	0.2	22.9	0.2	2	0.2	0	30	0.34	0	0.02	0.02	0.3	0.04	2	0	0	
Mixzena	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	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0	
Papa	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	62g	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	5	variable	270	5	2	67	14	110	2.5	15	125	0.55	275	0.3	0.3	5	0.5	105	0	385	
Azucar 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	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	4	5cc	176	0	18.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			1707	80	51.7	241.1	20.9	733	11.3	1031	1129	7.69	340	2.04	1.92	22.6	1.97	300	1.57	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			65.7	112.7	64.6	52.1	83.6	73.3	86.9	68.7	161.3	64.1	377.8	185.5	174.5	161.4	451.5	75.0	65.4	161.1	
% Adecuación Mujeres			81.3	121.2	80.8	76.6	83.6	73.3	41.9	66.7	161.3	96.1	453.3	185.5	174.5	161.4	451.5	75.0	65.4	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, código 210108

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

721



MENÚ

1

APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOPROTEICA

Código: GPR-AN-06

Versión: 01

Fecha de vigencia:

ALIMENTO	Nº porción	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fó. (mcg)	Vit B12	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	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		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	0	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	
Sachichán 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	27	0.1	14	114	0.165	1	0.08	0.03	3.3	0.25	4.5	1.525	34		
Pescado	0.5 81g		56	8.45	2.2	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	3	1.35	31.5	107.5	2.165	0	0.04	0.115	2.55	0.22	2	1.625	0		
Carnes Res	0.5 100g		72.5	10.75	3.25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pollo sin hueso y piel	0 66g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arroz	2 80g		208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0	0	
Mizuna	0 24g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0 25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0 65g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Avepa	1 56g		104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	16	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	0	
Pen	2 22g		118	3.8	1.6	21.8	1	48	1.4	236	42	0.26	0	0.2	0.14	1.8	0.02	42	0.02	0	0	
Papa	2 83g		180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0	0	
Plátano	0 66g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	1 62g		91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	0	1	
Leguminosa	0 variable		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	0	
Azúcar y Postres	2.5 26g		250	0.25	0	64.5	0	0	0.25	0	0	0.65	0	0.025	0	0	0	0	0	0	0	
Paneta	0 26g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2 100g		50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	0	
Grasas	5 5cc		220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.55	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			<b>1762.5</b>	<b>53.15</b>	<b>46.75</b>	<b>294.4</b>	<b>19.8</b>	<b>510</b>	<b>11.2</b>	<b>757.5</b>	<b>910.5</b>	<b>6.49</b>	<b>312</b>	<b>1.055</b>	<b>1.415</b>	<b>17.35</b>	<b>1.8</b>	<b>256.5</b>	<b>3.67</b>	<b>963</b>		
Requerimientos																						
Hombres Promedio 63kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700		
Mujeres Promedio 50kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	6	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700		
% Adecuación Hombres			87.8	74.9	58.4	63.6	79.2	51.0	86.2	50.5	130.1	54.1	346.7	95.9	128.6	123.9	138.5	64.1	152.9	137.6		
% Adecuación Mujeres			83.9	80.5	73.0	93.5	79.2	51.0	41.5	50.5	130.1	81.1	416.0	95.9	128.6	123.9	138.5	64.1	152.9	137.6		

\*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  
DIETA HIPOPROTEICA**

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

**MENÚ** 2

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 Féol. (mg)	Vit B12	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	0	72	
Quesos	1	30g	83	6.5	5.7	1.5	0	207	0.2	116	114	0.26	0	0.01	0.12	0	0	4	0	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	
chortzo	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	
Carné cerdo	0.5	100g	71	10.7	2.85	0	0	8.5	0.4	26	105.5	0.92	0.5	0.495	0.135	2.45	0.265	2.5	0.315	1	1	
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	0.5	86g	57	9.85	1.95	0	0	5	0.5	32.5	84	0.965	1.5	0.04	0.085	3.15	0.165	5	0.175	10	10	
Arroz	2	80g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	1	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	0	
Arepá	1	56g	104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	0	
Pan	2	22g	118	3.6	1.6	21.8	1	48	1.4	236	42	0.26	0	0.2	0.14	1.8	0.02	42	0.02	0	0	
Papa	2	83g	180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0	0	
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	216	4	1.6	53.6	11.2	68	2	12	100	0.44	220	0.44	220	0.24	0.24	4	0.4	84	0	308	308	
Azúcar y Postres	250	0.25	0	64.5	0	64.5	0	0	0.25	0	0	0.65	0	0.025	0	0	0	0	0	0	0	
Panadía	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	452	
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			1771	57.3	46.3	291.7	20.9	663.5	10.75	824.5	916.5	6.105	294	1.66	1.41	17.8	1.72	283.5	0.57	944	944	
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	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	700	
<b>% Adecuación Hombres</b>			68.1	80.7	57.9	63.0	83.6	66.4	82.7	55.0	130.9	50.9	326.7	141.8	128.2	127.1	132.3	70.9	23.8	134.9	134.9	
<b>% Adecuación Mujeres</b>			84.3	86.8	72.3	92.6	83.6	66.4	39.8	55.0	130.9	76.3	392.0	141.8	128.2	127.1	132.3	70.9	23.8	134.9	134.9	

\*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.

723

APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOPROTEICA

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



MENÚ 3

ALIMENTO	Nº porcc.	Porción	Kcalorias(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 Féol. (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	0.08	0.36	0.2	0	0	0	0	72
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		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	0	96
chonzo	0.31g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Montadita ***	0.30g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0.25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0.34g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Albun	0.120g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0.5.81g		56	8.45	2.2	0	0	27	0.1	14	114	0.165	1	0.08	0.03	3.3	0.25	4.5	1.525	34	
Carne cerdo	0.100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	0.5.100g		72.5	10.75	3.25	0	0	3	1.35	31.5	107.5	2.165	0	0.04	0.115	2.55	0.22	2	1.625	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	45.6	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0	
Maizena	0.24g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0.25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0.65g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepa	2.56g		208	4.2	0.6	45	0	4	1	0	36	0	0	0.04	0.02	0.2	0	0	0	0	
Pan	2.22g		118	3.6	1.6	21.8	1	48	1.4	236	42	0.28	0	0.2	0.14	1.8	0.02	42	0.02	0	
Papa	2.83g		180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0	
Plátano	0.66g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	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	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	2.5.26g		250	0.25	0	64.5	0	0	0.25	0	0	0.65	0	0.025	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	
<b>Total</b>			<b>1775.5</b>	<b>54.75</b>	<b>46.05</b>	<b>284.9</b>	<b>19.8</b>	<b>495</b>	<b>11.4</b>	<b>757.5</b>	<b>906.5</b>	<b>6.49</b>	<b>283</b>	<b>1.055</b>	<b>1.405</b>	<b>17.15</b>	<b>1.8</b>	<b>256.5</b>	<b>3.67</b>	<b>962</b>	
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	
<b>% Adecuación Hombres</b>			<b>68.3</b>	<b>77.1</b>	<b>57.6</b>	<b>63.7</b>	<b>79.2</b>	<b>49.5</b>	<b>87.7</b>	<b>50.5</b>	<b>129.5</b>	<b>54.1</b>	<b>325.6</b>	<b>95.9</b>	<b>127.7</b>	<b>122.5</b>	<b>138.5</b>	<b>64.1</b>	<b>152.9</b>	<b>137.4</b>	
<b>% Adecuación Mujeres</b>			<b>84.5</b>	<b>83.0</b>	<b>72.0</b>	<b>93.6</b>	<b>79.2</b>	<b>49.5</b>	<b>42.2</b>	<b>50.5</b>	<b>129.5</b>	<b>81.1</b>	<b>390.7</b>	<b>95.9</b>	<b>127.7</b>	<b>122.5</b>	<b>138.5</b>	<b>64.1</b>	<b>152.9</b>	<b>137.4</b>	

\*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.

724



MENÚ 4

APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOPROTEICA

Código: GPR-AN-06  
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	1 200cc	0	122	6.8	6.6	9.4	0	240	0	97	190	0.29	4	0.58	0.38	0.2	0	0	0	72	
Quesos	1 30g	0	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	
Sachetón C.	0 34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Albun	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 5 100g	71	10.7	2.85	0	0	0	8.5	0.4	26	105.5	0.92	0.5	0.465	0.135	2.45	0.265	2.5	0.315	1	
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	0 5 86g	57	9.85	1.95	0	0	0	5	0.5	32.5	84	0.955	1.5	0.04	0.095	3.15	0.165	5	0.175	10	
Aroz	2 90g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	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 tripo	0 25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Paella	1 65g	82	3.1	0.5	18.4	1.1	5	0.9	1	35	0.34	0	0	0.13	0.07	1.1	0.03	46	0	0	
Arepca	1 56g	104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	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	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	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0	
Pililano	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	4 variable	216	4	1.6	53.6	11.2	88	2	12	100	0.44	220	0.44	0.24	0.24	4	0.4	84	0	308	
Azúcar y Postros	2 5 26g	250	0.25	0	64.5	0	0	0.25	0	0	0.65	0	0	0.025	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	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	0.16	1.6	0.18	78	0	452	
Grasas	5 5cc	220	0	24	2	0	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total		1771	57.3	46.3	291.7	20.9	663.5	10.75	824.5	916.5	294	6.105	294	1.56	1.41	17.8	1.72	263.5	0.57	944	
Requerimientos																					
Hombres Promedio 65kg.		2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	42	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		68.1	80.7	57.9	63.0	83.6	66.4	82.7	55.0	130.9	50.9	326.7	127.1	141.8	128.2	127.1	132.3	70.9	23.8	134.9	
% Adecuación Mujeres		84.3	86.8	72.3	92.6	83.6	66.4	39.8	55.0	130.9	76.3	392.0	127.1	141.8	128.2	127.1	132.3	70.9	23.8	134.9	

\*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.

725



**APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOPROTEICA**

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

**MENÚ** 5

ALIMENTO	Nº porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chcs (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Znc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fól. (mcg)	Vit B12 (mg)	Vit A (UI)		
Leche	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	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	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	0	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	
Alúñ	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	0.5	100g	72.5	10.75	3.25	0	0	3	1.35	31.5	107.5	2.165	0	0.04	0.115	2.55	0.22	2	1.625	0	0	
Pollo sin hueso y piel	0.5	86g	57	9.85	1.95	0	0	5	0.5	32.5	84	0.545	1.5	0.04	0.095	3.15	0.165	5	0.175	10	0	
Arroz	2	80g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	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	0	
Pan blanco	2	22g	118	3.6	1.6	21.8	1	48	1.4	236	42	0.28	0	0.2	0.14	1.8	0.02	42	0.02	0	0	
Papa	2	83g	190	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0	0	
Plátano	1	66g	90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	0	36	
Yuca	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	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	0	308	
Azúcar y Postres	2.5	26g	250	0.25	0	64.5	0	0	0.25	0	0	0.65	0	0.025	0	0	0	0	0	0	0	
Paneta	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	0	452	
Crasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			<b>1762.5</b>	<b>54.75</b>	<b>45.7</b>	<b>296.4</b>	<b>21.3</b>	<b>474</b>	<b>11.6</b>	<b>779</b>	<b>876.5</b>	<b>7.37</b>	<b>303.5</b>	<b>1.045</b>	<b>1.48</b>	<b>17.2</b>	<b>1.915</b>	<b>272</b>	<b>2.32</b>	<b>974</b>		
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		
<b>% Adecuación Hombres</b>			<b>67.8</b>	<b>77.1</b>	<b>57.1</b>	<b>64.0</b>	<b>85.2</b>	<b>47.4</b>	<b>89.2</b>	<b>51.9</b>	<b>125.5</b>	<b>61.4</b>	<b>337.2</b>	<b>95.0</b>	<b>134.5</b>	<b>122.9</b>	<b>147.3</b>	<b>68.0</b>	<b>96.7</b>	<b>439.1</b>		
<b>% Adecuación Mujeres</b>			<b>83.9</b>	<b>83.0</b>	<b>71.4</b>	<b>94.1</b>	<b>85.2</b>	<b>47.4</b>	<b>43.0</b>	<b>51.9</b>	<b>125.5</b>	<b>92.1</b>	<b>404.7</b>	<b>95.0</b>	<b>134.5</b>	<b>122.9</b>	<b>147.3</b>	<b>68.0</b>	<b>96.7</b>	<b>439.1</b>		

Tasa 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.

726



**APORTE NUTRICIONAL**  
**DIETA HIPOPROTEICA**

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

**MENU** 6

ALIMENTO	Nº porción	Porción	Calorias(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 Féa. (mcg)	Vit B12	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	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	0	
chocizo	0 31g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Montadela ***	0 30g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	
Alfón	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	
Cama cerdo	0 100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Cama Res	0 5 100g		72.5	10.75	3.25	0	0	3	1.35	31.5	107.5	2.165	0	0.04	0.115	2.55	0.22	2	1.625	0	0	
Pollo sin hueso y piel	0 5 86g		57	9.85	1.95	0	0	5	0.5	32.5	94	0.955	1.5	0.04	0.095	3.15	0.185	5	0.175	10	0	
Aroz	2 80g		208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0	0	
Maizena	0 24g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0 25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0 65g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	0	
Pan	2 22g		118	3.6	1.6	21.8	1	46	1.4	236	42	0.26	0	0.2	0.14	1.8	0.02	42	0.02	0	0	
Papa	3 83g		270	5.7	0.3	62.7	6	24	3.3	21	141	0.81	33	0.27	0.06	4.2	0.87	27	0	0	0	
Plátano	0 66g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0 62g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0 variable		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	4 variable		216	4	1.6	53.6	11.2	88	2	12	100	0.44	220	0.24	0.24	4	0.4	94	0	308	0	
Azucar y Postres	2 5 26g		250	0.25	0	64.5	0	0	0.25	0	0	0.65	0	0.025	0	0	0	0	0	0	0	
Panela	0 26g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2 100g		50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	0	
Grasas	5 5cc		220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			<b>1770.5</b>	<b>56.15</b>	<b>46.3</b>	<b>294.2</b>	<b>21.8</b>	<b>661</b>	<b>11.9</b>	<b>836</b>	<b>930.5</b>	<b>7.28</b>	<b>304.5</b>	<b>1.065</b>	<b>1.34</b>	<b>18.2</b>	<b>1.935</b>	<b>246</b>	<b>1.86</b>	<b>943</b>	<b>0</b>	
<b>Requerimientos</b>																						
<b>Hombres Promedio 65kg.</b>			<b>2600</b>	<b>71</b>	<b>80</b>	<b>463</b>	<b>25</b>	<b>1000</b>	<b>13</b>	<b>1500</b>	<b>700</b>	<b>12</b>	<b>90</b>	<b>1.1</b>	<b>1.1</b>	<b>14</b>	<b>1.3</b>	<b>400</b>	<b>2.4</b>	<b>700</b>	<b>0</b>	
<b>Mujeres Promedio 60kg.</b>			<b>2100</b>	<b>66</b>	<b>64</b>	<b>315</b>	<b>25</b>	<b>1000</b>	<b>27</b>	<b>1500</b>	<b>700</b>	<b>8</b>	<b>75</b>	<b>1.1</b>	<b>1.1</b>	<b>14</b>	<b>1.3</b>	<b>400</b>	<b>2.4</b>	<b>700</b>	<b>0</b>	
<b>% Adecuación Hombres</b>			<b>68.1</b>	<b>79.1</b>	<b>57.9</b>	<b>63.5</b>	<b>87.2</b>	<b>66.1</b>	<b>91.5</b>	<b>55.7</b>	<b>132.9</b>	<b>60.7</b>	<b>338.3</b>	<b>96.8</b>	<b>121.8</b>	<b>130.0</b>	<b>148.8</b>	<b>61.5</b>	<b>78.3</b>	<b>134.7</b>	<b>0</b>	
<b>% Adecuación Mujeres</b>			<b>84.3</b>	<b>85.1</b>	<b>72.3</b>	<b>93.4</b>	<b>87.2</b>	<b>66.1</b>	<b>44.1</b>	<b>55.7</b>	<b>132.9</b>	<b>91.0</b>	<b>406.0</b>	<b>96.8</b>	<b>121.8</b>	<b>130.0</b>	<b>148.8</b>	<b>61.5</b>	<b>78.3</b>	<b>134.7</b>	<b>0</b>	

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

727

	<b>APORTE NUTRICIONAL</b>	Código: GPR-AN-06
	<b>DIETA HIPOPROTEICA</b>	Versión: 01
<b>MENU</b>	<b>7</b>	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 Fóf. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche	1	200cc	122	6.8	6.6	9.4	0	240	0	37	190	0.29	4	0.08	0.36	0.2	0	0	0	72	
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 ***	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	0.5	100g	72.5	10.75	3.25	0	0	3	1.35	31.5	107.5	2.165	0	0.04	0.115	2.95	0.22	2	1.625	0	
Pollo sin hueso y piel	0.5	86g	57	9.85	1.95	0	0	5	0.5	32.5	84	0.955	1.5	0.04	0.095	3.15	0.165	5	0.175	10	
Arroz	2	80g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepá	1	56g	104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	
Pan	2	22g	118	3.6	1.6	21.8	1	48	1.4	236	42	0.28	0	0.2	0.14	1.8	0.02	42	0.02	0	
Papa	2	83g	180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0	
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	1	82g	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	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	2.5	26g	250	0.25	0	64.5	0	0	0.25	0	0	0.65	0	0.025	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	
<b>Total</b>			<b>1763.5</b>	<b>54.55</b>	<b>46.5</b>	<b>294.4</b>	<b>19.6</b>	<b>488</b>	<b>11.6</b>	<b>776</b>	<b>890.5</b>	<b>7.28</b>	<b>312.5</b>	<b>1.015</b>	<b>1.48</b>	<b>17.2</b>	<b>1.715</b>	<b>257</b>	<b>2.32</b>	<b>939</b>	
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	
<b>% Adecuación Hombres</b>			<b>67.8</b>	<b>76.8</b>	<b>56.1</b>	<b>63.6</b>	<b>79.2</b>	<b>48.8</b>	<b>89.2</b>	<b>51.7</b>	<b>125.8</b>	<b>60.7</b>	<b>347.2</b>	<b>92.3</b>	<b>134.5</b>	<b>122.9</b>	<b>131.9</b>	<b>64.3</b>	<b>96.7</b>	<b>134.1</b>	
<b>% Adecuación Mujeres</b>			<b>84.0</b>	<b>82.7</b>	<b>72.7</b>	<b>93.6</b>	<b>79.2</b>	<b>48.8</b>	<b>43.0</b>	<b>51.7</b>	<b>125.8</b>	<b>91.0</b>	<b>416.7</b>	<b>92.3</b>	<b>134.5</b>	<b>122.9</b>	<b>131.9</b>	<b>64.3</b>	<b>96.7</b>	<b>134.1</b>	

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

ALIMENTO	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 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	0	72	
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	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	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	
AluIn	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0.5	81g	56	8.45	2.2	0	0	27	0.1	14	114	0.165	1	0.08	0.03	3.3	0.25	4.5	1.525	34	0	
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	0.5	100g	72.5	10.75	3.25	0	0	3	1.35	31.5	107.5	2.165	0	0.04	0.115	2.55	0.22	2	1.625	0	0	
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arroz	2	80g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0	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 tripo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	1	65g	92	3.1	0.5	18.4	1.1	5	0.9	1	35	0.34	0	0.13	0.07	1.1	0.03	46	0	0	0	
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	0	
Pan	2	22g	118	3.6	1.6	21.8	1	48	1.4	236	42	0.28	0	0.2	0.14	1.8	0.02	42	0.02	0	0	
Papa	2	83g	180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0	0	
Plátano	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	
Lequinoso	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	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	0	
Azúcar y Postres	2.5	25g	250	0.25	0	64.5	0	0	0.25	0	0	0.85	0	0.025	0	0	0	0	0	0	0	
Paneta	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	0	
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			1763.5	55.75	46.25	290.8	20.9	498	11.8	759.5	923.5	6.83	293	1.165	1.465	18.15	1.83	302.5	3.67	962	0	
Requerimientos																						
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	0	
Mujeres Promedio 50kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	0	
% Adecuación Hombres			67.8	78.5	57.8	62.8	83.6	49.8	90.8	50.6	131.9	56.9	325.6	105.9	133.2	129.6	140.8	75.6	152.9	437.4	0	
% Adecuación Mujeres			84.0	84.5	72.3	92.3	83.6	49.8	43.7	50.6	131.9	85.4	390.7	105.9	133.2	129.6	140.8	75.6	152.9	437.4	0	

Tasa 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.

729

APORTE NUTRICIONAL

DIETA HIPOPROTEICA

Código: GPR-AN-06

Versión: 01

Fecha de vigencia:



MENÚ 9

ALIMENTO	N° porcc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac. Fóf. (mcg)	Vit B12 (mcg)	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	0	72
Quesos	1 30g		83	6.5	5.7	1.5	0	207	0.2	115	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	
Miraflores **	0 30g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0 25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0 34g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Alfalfa	0 120g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0 81g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	0 5 100g		71	10.7	2.85	0	0	8.5	0.4	26	105.5	0.92	0.5	0.495	0.135	2.45	0.265	2.5	0.315	1	
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 5 85g		57	9.85	1.95	0	0	5	0.5	32.5	84	0.955	1.5	0.04	0.095	3.15	0.185	5	0.175	10	
Arroz	2 80g		208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.88	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0	
Maizena	0 24g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0 25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	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	0	0	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	
Piñano	0 66g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0 82g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0 variable		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	4 variable		216	4	1.6	53.6	11.2	86	2	12	100	0.44	220	0.24	0.24	4	0.4	84	0	306	
Azúcar y Postres	2.5 26g		250	0.25	0	64.5	0	0	0.25	0	0	0.65	0	0.025	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			1769	56.1	45.9	294.2	21.8	666.5	10.65	830.5	928.5	6.035	305	1.52	1.36	18.1	1.98	246.5	0.57	944	
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			68.0	79.0	57.4	63.5	87.2	66.7	84.2	55.4	132.6	60.3	338.9	138.2	123.6	129.3	152.3	61.8	23.8	134.9	
% Adecuación Mujeres			84.2	85.0	71.7	93.4	87.2	66.7	40.6	55.4	132.6	75.4	406.7	138.2	123.6	129.3	152.3	61.6	23.8	134.9	

\*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.

730



MENÚ 10

APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOPROTEICA

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

ALIMENTO	Nº porcc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chicos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fóf. (mcg)	Vit B12 (UI)	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	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	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96		
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Saichicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0.5	81g	56	8.45	2.2	0	0	27	0.1	14	114	0.165	1	0.08	0.03	3.3	0.25	4.5	1.525	34		
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	0.5	100g	72.5	10.75	3.25	0	0	3	1.35	31.5	107.5	2.165	0	0.04	0.115	2.55	0.22	2	1.625	0		
Pollo sin hueso y piel	0	85g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Aroz	2	80g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepa	1	55g	104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	0	
Pan	2	22g	118	3.6	1.6	21.8	1	48	1.4	236	42	0.26	0	0.2	0.14	1.8	0.02	42	0.02	0	0	
Papa	2	83g	180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0	0	
Pilbano	1	65g	90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruta	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	0	
Azúcar y Postres	2.5	25g	250	0.25	0	64.5	0	0	0.25	0	0	0.65	0	0.025	0	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.6	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	0	
Grasas	5	50cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			<b>1761.5</b>	<b>53.35</b>	<b>45.95</b>	<b>296.4</b>	<b>21.3</b>	<b>496</b>	<b>11.2</b>	<b>760.5</b>	<b>905.5</b>	<b>6.58</b>	<b>303</b>	<b>1.085</b>	<b>1.475</b>	<b>17.35</b>	<b>2</b>	<b>271.5</b>	<b>3.67</b>	<b>998</b>		
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		
<b>% Adecuación Hombres</b>			<b>67.8</b>	<b>75.1</b>	<b>57.4</b>	<b>64.0</b>	<b>85.2</b>	<b>49.6</b>	<b>86.2</b>	<b>50.7</b>	<b>129.8</b>	<b>54.8</b>	<b>336.7</b>	<b>96.6</b>	<b>128.6</b>	<b>123.9</b>	<b>153.8</b>	<b>67.9</b>	<b>152.9</b>	<b>142.6</b>		
<b>% Adecuación Mujeres</b>			<b>83.9</b>	<b>80.8</b>	<b>71.8</b>	<b>94.1</b>	<b>85.2</b>	<b>49.6</b>	<b>41.5</b>	<b>50.7</b>	<b>129.8</b>	<b>82.3</b>	<b>404.0</b>	<b>98.6</b>	<b>128.6</b>	<b>123.9</b>	<b>153.8</b>	<b>67.9</b>	<b>152.9</b>	<b>142.6</b>		

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

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



MENÚ 11

APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOPROTEICA

Código: GPR-AN-05  
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 Fó. (mcg)	Vit B12 (mcg)	VF A (UJ)	
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	
Cherizo	0 31g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0 20g		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	
Abón	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	0 5 100g		71	10.7	2.85	0	0	8.5	0.4	26	105.5	0.92	0.5	0.485	0.135	2.45	0.265	2.5	0.315	1	
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 5 86g		57	9.85	1.95	0	0	5	0.5	32.5	84	0.955	1.5	0.04	0.095	3.15	0.165	5	0.175	10	
Arroz	2 80g		208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0	
Maizena	0 24g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0 25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0 65g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepá	1 56g		104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	
Pan	2 22g		118	3.6	1.6	21.8	1	48	1.4	236	42	0.28	0	0.2	0.14	1.8	0.02	42	0.02	0	
Papa	2 83g		180	3.6	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.59	18	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	5 variable		270	5	2	67	14	110	2.5	15	125	0.55	275	0.3	0.3	5	0.5	105	0	385	
Azúcar y Postres	2 5 26g		250	0.25	0	64.5	0	0	0.25	0	0	0.85	0	0.025	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			1733	55.2	46.2	296.7	22.8	680.5	10.35	826.5	906.5	5.875	349	1.49	1.4	17.7	1.79	256.5	0.57	1021	
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			66.7	77.7	57.8	61.9	90.4	68.1	79.6	55.1	129.5	49.0	387.8	135.5	127.3	126.4	137.7	64.6	23.8	145.9	
% Adecuación Mujeres			82.5	83.6	72.2	91.0	90.4	68.1	38.3	55.1	129.5	73.4	465.3	135.5	127.3	126.4	137.7	64.6	23.8	145.9	

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

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

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac. Fó. (mcg)	Vit B12	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	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	
Cherizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	0.5	100g	71	10.7	2.85	0	0	8.5	0.4	26	105.5	0.92	0.5	0.495	0.135	2.45	0.265	2.5	0.315	1	
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	0.5	86g	57	9.85	1.95	0	0	5	0.5	32.5	84	0.955	1.5	0.04	0.095	3.15	0.165	5	0.175	10	
Aroz	2	80g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Avepa	1	56g	104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	
Pan	2	22g	118	3.6	1.6	21.8	1	46	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	
Pilano	1	66g	90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36	
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	2.5	26g	250	0.25	0	64.5	0	0	0.25	0	0	0.65	0	0.025	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	
<b>Total</b>			1761	54.7	45.3	296.4	21.3	479.5	10.65	773.5	876.5	6.125	304	1.5	1.5	17.1	1.96	272.5	1.01	975	
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	
<b>% Adecuación</b>			<b>87.7</b>	<b>77.0</b>	<b>56.6</b>	<b>64.0</b>	<b>85.2</b>	<b>48.0</b>	<b>81.9</b>	<b>51.6</b>	<b>125.2</b>	<b>51.0</b>	<b>337.8</b>	<b>136.4</b>	<b>136.4</b>	<b>122.1</b>	<b>150.8</b>	<b>68.1</b>	<b>42.1</b>	<b>139.3</b>	
<b>% Adecuación Mujeres</b>			<b>83.9</b>	<b>82.9</b>	<b>70.8</b>	<b>94.1</b>	<b>85.2</b>	<b>48.0</b>	<b>39.4</b>	<b>51.6</b>	<b>125.2</b>	<b>76.6</b>	<b>405.3</b>	<b>136.4</b>	<b>136.4</b>	<b>122.1</b>	<b>150.8</b>	<b>68.1</b>	<b>42.1</b>	<b>139.3</b>	

\*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 210103

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

	<b>APORTE NUTRICIONAL</b>		Código: GPR-AN-06
	<b>DIETA HIPOPROTEICA</b>		Versión: 01 Fecha de vigencia:
<b>MENÚ</b>	<b>13</b>		

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	1	200cc	122	6.8	6.8	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	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	
Alúrn	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	0.5	100g	72.5	10.75	3.25	0	0	3	1.35	31.5	107.5	2.165	0	0.04	0.115	2.55	0.22	2	1.625	0	0	
Pollo sin hueso y piel	0.5	86g	57	9.85	1.95	0	0	5	0.5	32.5	84	0.955	1.5	0.04	0.095	3.15	0.165	5	0.175	10	0	
Arroz	2	80g	208	3.8	0.4	45.9	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	1	55g	92	3.1	0.5	18.4	1.1	5	0.9	1	35	0.34	0	0.13	0.07	1.1	0.03	46	0	0	0	
Ampa	1	56g	104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	0	
Pan	2	22g	118	3.6	1.6	21.8	1	48	1.4	236	42	0.28	0	0.2	0.14	1.8	0.02	42	0.02	0	0	
Papa	2	83g	180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0	0	
Plátano	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	
Leprososa	0	variable	0	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	306	0	
Azúcar y Postres	2.5	26g	250	0.25	0	64.5	0	0	0.25	0	0	0.85	0	0.025	0	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	0	
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			<b>1772.5</b>	<b>57.35</b>	<b>46.7</b>	<b>291.7</b>	<b>20.9</b>	<b>658</b>	<b>11.7</b>	<b>830</b>	<b>918.5</b>	<b>7.35</b>	<b>293.5</b>	<b>1.105</b>	<b>1.39</b>	<b>17.9</b>	<b>1.675</b>	<b>283</b>	<b>1.89</b>	<b>943</b>		
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		
50kg.																						
<b>% Adecuación</b>			<b>68.2</b>	<b>80.8</b>	<b>58.4</b>	<b>63.0</b>	<b>83.6</b>	<b>65.8</b>	<b>90.0</b>	<b>55.3</b>	<b>131.2</b>	<b>61.3</b>	<b>326.1</b>	<b>100.5</b>	<b>126.4</b>	<b>127.9</b>	<b>128.8</b>	<b>70.8</b>	<b>78.3</b>	<b>134.7</b>		
<b>Hombres</b>																						
<b>% Adecuación</b>			<b>84.4</b>	<b>86.9</b>	<b>73.0</b>	<b>92.6</b>	<b>83.6</b>	<b>65.8</b>	<b>43.3</b>	<b>55.3</b>	<b>131.2</b>	<b>91.9</b>	<b>391.3</b>	<b>100.5</b>	<b>126.4</b>	<b>127.9</b>	<b>128.8</b>	<b>70.8</b>	<b>78.3</b>	<b>134.7</b>		
<b>Mujeres</b>																						

\*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 14

APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOPROTEICA

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

ALIMENTO	Nº perc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac 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	0.35	0.2	0	0	0	0	72	
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	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	0	96	
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Montadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Almón	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	0.5	100g	72.5	10.75	3.25	0	0	3	1.35	31.5	107.5	2.165	0	0.04	0.115	2.55	0.22	2	1.625	0	0	
Pollo sin hueso y piel	0.5	86g	57	9.85	1.95	0	0	5	0.5	32.5	84	0.955	1.5	0.04	0.095	3.15	0.165	5	0.175	10	0	
Aroz	2	80g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	0	
Pan	2	22g	118	3.6	1.6	21.8	1	48	1.4	236	42	0.28	0	0.2	0.14	1.8	0.02	42	0.02	0	0	
Papa	2	83g	180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0	0	
Pilanes	1	56g	90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	0	36	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	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	0	308	
Azucar y Postres	2.5	26g	250	0.25	0	64.5	0	0	0.25	0	0	0.65	0	0.025	0	0	0	0	0	0	0	
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	0	452	
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			<b>1762.5</b>	<b>54.75</b>	<b>45.7</b>	<b>296.4</b>	<b>21.3</b>	<b>474</b>	<b>11.6</b>	<b>779</b>	<b>878.5</b>	<b>7.37</b>	<b>303.5</b>	<b>1.045</b>	<b>1.48</b>	<b>17.2</b>	<b>1.915</b>	<b>272</b>	<b>2.32</b>	<b>974</b>		
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		
<b>% Adecuación Hombres</b>			<b>67.8</b>	<b>77.1</b>	<b>57.1</b>	<b>64.0</b>	<b>85.2</b>	<b>47.4</b>	<b>89.2</b>	<b>51.9</b>	<b>125.5</b>	<b>61.4</b>	<b>337.2</b>	<b>95.0</b>	<b>134.5</b>	<b>122.9</b>	<b>147.3</b>	<b>68.0</b>	<b>96.7</b>	<b>139.1</b>		
<b>% Adecuación Mujeres</b>			<b>83.9</b>	<b>83.0</b>	<b>71.4</b>	<b>94.1</b>	<b>85.2</b>	<b>47.4</b>	<b>43.0</b>	<b>51.9</b>	<b>125.5</b>	<b>92.1</b>	<b>404.7</b>	<b>95.0</b>	<b>134.5</b>	<b>122.9</b>	<b>147.3</b>	<b>66.0</b>	<b>96.7</b>	<b>139.1</b>		

\*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.

785

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	Vit A (UI)	
Leche	1 200-cc	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	0	72
Quesos nuevo crudo	0 30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Chorizo	1 50g	0.6	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	0
Mortadela **	0 31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0 30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0 25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Alujín	0 34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0 120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cordero	0.5 81g	0	56	8.45	2.2	0	0	27	0.1	14	114	0.165	1	0.08	0.03	3.3	0.25	4.5	1.525	94	0
Carne Res	0 100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	0.5 100g	0	72.5	10.75	3.25	0	0	3	1.35	31.5	107.5	2.165	0	0.04	0.115	2.55	0.22	2	1.625	0	0
Arroz	0 86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	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	0
Harina de trigo	0 24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0 25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arveja	0 85g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	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	0
Papa	2 22g	1	118	3.8	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
Pitdiano	2 83g	4	180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0	0
Yuca	0 86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Lepumimosa	1 52g	0	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	0	1
Frida	0 variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Azúcar y Postres	4 variable	0	216	4	1.6	53.6	11.2	86	2	12	100	0.44	220	0.24	0.24	4	0.4	84	0	308	0
Panela	2.5 25g	0	250	0.25	0	64.5	0	0	0.25	0	0	0.65	0	0.025	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	0 26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	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	0
Total	5 5cc	0	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Requerimientos			1762.5	53.15	46.75	294.4	19.8	510	11.2	757.5	910.5	6.49	312	1.055	1.415	17.35	1.8	256.5	3.67	963	0
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	0
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	0
% Adecuación Hombres			87.8	74.9	58.4	63.6	79.2	51.0	86.2	50.5	130.1	54.1	346.7	95.9	128.6	123.9	138.5	64.1	152.9	137.6	0
% Adecuación Mujeres			83.9	80.5	73.0	93.5	79.2	51.0	41.5	50.5	130.1	81.1	416.0	95.9	128.6	123.9	138.5	64.1	152.9	137.6	0

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

**MENÚ**      **16**

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fol. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche	1	1200cc	122	6.8	6.6	9.4	0	240	0	97	150	0.29	4	0.06	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	0.69	101	
Huevo crudo	0	150g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Charizo	0	131g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0	130g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0	125g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	134g	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	0.5	100g	71	10.7	2.85	0	0	6.5	0.4	26	105.5	0.92	0.5	0.495	0.135	2.45	0.265	2.9	0.315	1	
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	0.5	169g	57	9.85	1.95	0	0	5	0.5	32.5	84	0.955	1.5	0.04	0.095	3.15	0.165	5	0.175	10	
Aroz	2	180g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	15g	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	190	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.16	0.04	2.8	0.58	18	0	0	
Pildano	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	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	2.5	26g	250	0.25	0	64.5	0	0	0.25	0	0	0.65	0	0.025	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	
<b>Total</b>			1770	54.7	46.8	295.3	19.8	875.5	10.15	823.5	903.5	5.765	313	1.45	1.36	17	1.69	237.5	0.57	945	
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	
<b>% Adecuación Hombres</b>			66.1	77.0	58.5	63.8	79.2	67.6	78.1	54.9	129.1	48.0	347.8	131.8	123.6	121.4	130.0	59.4	23.8	135.0	
<b>% Adecuación Mujeres</b>			84.3	82.9	73.1	93.7	79.2	67.6	37.6	54.9	129.1	72.1	417.3	131.8	123.6	121.4	130.0	59.4	23.8	135.0	

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

737



APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOPROTEICA

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

ALIMENTO	N° porción	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fóf. (mcg)	Vit B12	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	0	72
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	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	0	96
chorizo	0	31p	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
Alm	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0.5	81g	56	8.45	2.2	0	0	27	0.1	14	114	0.165	1	0.08	0.03	3.3	0.25	4.5	1.525	34	
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne Res	0.5	100g	72.5	10.75	3.25	0	0	3	1.35	31.5	107.5	2.165	0	0.04	0.115	2.55	0.22	2	1.625	0	
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	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	
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	2	22g	118	3.6	1.6	21.8	1	48	1.4	236	42	0.28	0	0.2	0.14	1.8	0.02	42	0.02	0	
Papa	2	83g	180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0	
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	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	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	2.5	26g	250	0.25	0	64.5	0	0	0.25	0	0	0.65	0	0.025	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	
<b>Total</b>			<b>1775.5</b>	<b>54.75</b>	<b>46.05</b>	<b>294.9</b>	<b>19.8</b>	<b>495</b>	<b>11.4</b>	<b>757.5</b>	<b>906.5</b>	<b>6.49</b>	<b>293</b>	<b>1.055</b>	<b>1.405</b>	<b>17.15</b>	<b>1.8</b>	<b>256.5</b>	<b>3.67</b>	<b>962</b>	
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	
<b>% Adecuación Hombres</b>			<b>68.3</b>	<b>77.1</b>	<b>57.6</b>	<b>63.7</b>	<b>79.2</b>	<b>49.5</b>	<b>87.7</b>	<b>50.5</b>	<b>129.5</b>	<b>54.1</b>	<b>325.6</b>	<b>95.9</b>	<b>127.7</b>	<b>122.5</b>	<b>138.5</b>	<b>64.1</b>	<b>152.9</b>	<b>137.4</b>	
<b>% Adecuación Mujeres</b>			<b>84.5</b>	<b>83.0</b>	<b>72.0</b>	<b>93.6</b>	<b>79.2</b>	<b>49.5</b>	<b>42.2</b>	<b>50.5</b>	<b>129.5</b>	<b>81.1</b>	<b>390.7</b>	<b>95.9</b>	<b>127.7</b>	<b>122.5</b>	<b>138.5</b>	<b>64.1</b>	<b>152.9</b>	<b>137.4</b>	

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

código 210108

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

**MENU** **18**

ALIMENTO	N° porc.	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. (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	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	0.96	101
Huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chonzo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Montadela **	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne Res	0.5	100g	72.5	10.75	3.25	0	0	3	1.35	31.5	107.5	2.165	0	0.04	0.115	2.55	0.22	2	1.625	0	
Pollo sin hueso y piel	0.5	86g	57	9.85	1.95	0	0	5	0.5	32.5	84	0.955	1.5	0.04	0.095	3.15	0.165	5	0.175	10	
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	
Masizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepa	1	66g	104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	
Pan	2	22g	118	3.6	1.6	21.8	1	48	1.4	236	42	0.28	0	0.2	0.14	1.8	0.02	42	0.02	0	
Papa	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	
Platano	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	
Fruita	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	2.5	26g	250	0.25	0	64.5	0	0	0.25	0	0	0.65	0	0.025	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	
<b>Total</b>			<b>1770.5</b>	<b>54.95</b>	<b>46.4</b>	<b>297.3</b>	<b>21.3</b>	<b>656</b>	<b>11.1</b>	<b>832</b>	<b>903.5</b>	<b>7.1</b>	<b>303.5</b>	<b>1.025</b>	<b>1.34</b>	<b>17.1</b>	<b>1.845</b>	<b>252</b>	<b>1.89</b>	<b>979</b>	
Requerimientos																					
Hombres Promedio			2800	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	1600	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
<b>% Adecuación</b>			<b>68.1</b>	<b>77.4</b>	<b>58.0</b>	<b>64.2</b>	<b>85.2</b>	<b>65.6</b>	<b>85.4</b>	<b>55.5</b>	<b>129.1</b>	<b>59.2</b>	<b>337.2</b>	<b>93.2</b>	<b>121.8</b>	<b>122.1</b>	<b>141.9</b>	<b>63.0</b>	<b>78.3</b>	<b>139.9</b>	
<b>% Adecuación</b>			<b>84.3</b>	<b>83.3</b>	<b>72.5</b>	<b>94.4</b>	<b>85.2</b>	<b>65.6</b>	<b>41.1</b>	<b>55.5</b>	<b>129.1</b>	<b>88.8</b>	<b>404.7</b>	<b>93.2</b>	<b>121.8</b>	<b>122.1</b>	<b>141.9</b>	<b>65.0</b>	<b>78.3</b>	<b>139.9</b>	

\*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.

739

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. (mcg)	Vit B12	Vit A (UI)	
Lecche	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	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 ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Saldicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Saldichón 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	0.5	100g	71	10.7	2.85	0	0	6.5	0.4	28	105.5	0.92	0.5	0.495	0.135	2.45	0.265	2.5	0.315	1	
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	0.5	86g	57	9.85	1.95	0	0	5	0.5	32.5	84	0.955	1.5	0.04	0.095	3.15	0.165	5	0.175	10	
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	
Arepa	1	86g	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	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	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	2.5	26g	250	0.25	0	64.5	0	0	0.25	0	0	0.65	0	0.025	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	
<b>Total</b>			<b>1761</b>	<b>54.7</b>	<b>45.3</b>	<b>296.4</b>	<b>21.3</b>	<b>478.5</b>	<b>10.65</b>	<b>773.5</b>	<b>876.5</b>	<b>6.125</b>	<b>304</b>	<b>1.5</b>	<b>1.5</b>	<b>17.1</b>	<b>1.96</b>	<b>272.5</b>	<b>1.01</b>	<b>975</b>	
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	
<b>% Adecuación Hombres</b>			<b>67.7</b>	<b>77.0</b>	<b>56.6</b>	<b>64.0</b>	<b>85.2</b>	<b>48.0</b>	<b>81.9</b>	<b>51.6</b>	<b>125.2</b>	<b>51.0</b>	<b>337.8</b>	<b>136.4</b>	<b>136.4</b>	<b>122.1</b>	<b>150.8</b>	<b>68.1</b>	<b>42.1</b>	<b>139.3</b>	
<b>% Adecuación Mujeres</b>			<b>83.9</b>	<b>82.9</b>	<b>70.8</b>	<b>94.1</b>	<b>85.2</b>	<b>48.0</b>	<b>39.4</b>	<b>51.6</b>	<b>125.2</b>	<b>76.6</b>	<b>406.3</b>	<b>136.4</b>	<b>136.4</b>	<b>122.1</b>	<b>150.8</b>	<b>68.1</b>	<b>42.1</b>	<b>139.3</b>	

\*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.

740

	<b>APORTE NUTRICIONAL</b>		Código: GPR-AN-06
	<b>DIETA HIPOPROTEICA</b>		Versión: 01
<b>MENU</b>	<b>20</b>		Fecha de vigencia:

ALIMENTO	Nº porcc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Ni(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fol. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche	1	200cc	122	6.6	6.6	9.4	0	240	0	97	190	0.29	4	0.08	0.38	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	
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	
AJún	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	0.5	100g	72.5	10.75	3.25	0	0	3	1.35	31.5	107.5	2.165	0	0.04	0.115	2.55	0.22	2	1.625	0	
Pollo sin hueso y piel	0.5	85g	57	9.85	1.95	0	0	5	0.5	32.5	84	0.955	1.5	0.04	0.095	3.15	0.165	5	0.175	10	
Aroz	2	80g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0	
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepa	1	56g	104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	
Pan	2	22g	118	3.6	1.6	21.8	1	48	1.4	236	42	0.28	0	0.2	0.14	1.8	0.02	42	0.02	0	
Papa	3	83g	270	5.7	0.3	62.7	6	24	3.3	21	141	0.81	33	0.27	0.06	4.2	0.87	27	0	0	
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0	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	2.5	26g	250	0.25	0	64.5	0	0	0.25	0	0	0.65	0	0.025	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	
<b>Total</b>			<b>1770.5</b>	<b>56.15</b>	<b>46.3</b>	<b>294.2</b>	<b>21.8</b>	<b>661</b>	<b>11.9</b>	<b>836</b>	<b>930.5</b>	<b>7.28</b>	<b>304.5</b>	<b>1.065</b>	<b>1.34</b>	<b>18.2</b>	<b>1.935</b>	<b>246</b>	<b>1.88</b>	<b>943</b>	
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 50kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700	
<b>% Adecuación Hombres</b>			<b>66.1</b>	<b>79.1</b>	<b>57.9</b>	<b>63.5</b>	<b>87.2</b>	<b>66.1</b>	<b>91.5</b>	<b>55.7</b>	<b>132.9</b>	<b>60.7</b>	<b>338.3</b>	<b>96.8</b>	<b>121.8</b>	<b>130.0</b>	<b>148.8</b>	<b>61.5</b>	<b>78.3</b>	<b>134.7</b>	
<b>% Adecuación Mujeres</b>			<b>84.3</b>	<b>85.1</b>	<b>72.3</b>	<b>93.4</b>	<b>87.2</b>	<b>66.1</b>	<b>44.1</b>	<b>55.7</b>	<b>132.9</b>	<b>91.0</b>	<b>406.0</b>	<b>96.8</b>	<b>121.8</b>	<b>130.0</b>	<b>148.8</b>	<b>61.5</b>	<b>78.3</b>	<b>134.7</b>	

\*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.

741



APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOPROTEICA

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

ALIMENTO	Nº perc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	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	Vit A (UI)	
Leche	1	200cc	122	6.8	6.6	9.4	0	240	0	97	190	0.29	4	0.06	0.36	0.2	0	0	0	72	
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	
chontzo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
AJón	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne cerdo	0.5	100g	71	10.7	2.85	0	0	8.5	0.4	26	105.5	0.92	0.5	0.495	0.135	2.45	0.265	2.9	0.315	1	
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	0.5	86g	57	9.85	1.95	0	0	5	0.5	32.5	84	0.955	1.5	0.04	0.095	3.15	0.165	5	0.175	10	
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 Injigo	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	66g	104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	
Pan	2	22g	118	3.6	1.6	21.8	1	48	1.4	236	42	0.28	0	0.2	0.14	1.8	0.02	42	0.02	0	
Papa	3	83g	270	5.7	0.3	62.7	6	24	3.3	21	141	0.91	33	0.27	0.06	4.2	0.87	27	0	0	
Pilano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	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	2.5	26g	250	0.25	0	64.5	0	0	0.25	0	0	0.65	0	0.025	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	
<b>Total</b>			<b>1781</b>	<b>55.9</b>	<b>45.2</b>	<b>293.3</b>	<b>21.8</b>	<b>484.5</b>	<b>11.45</b>	<b>777.5</b>	<b>903.5</b>	<b>6.305</b>	<b>305</b>	<b>1.84</b>	<b>1.5</b>	<b>18.2</b>	<b>2.05</b>	<b>266.5</b>	<b>1.01</b>	<b>939</b>	
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	
<b>% Adecuación Hombres</b>			<b>67.7</b>	<b>78.7</b>	<b>56.5</b>	<b>63.3</b>	<b>87.2</b>	<b>48.5</b>	<b>88.1</b>	<b>51.8</b>	<b>129.1</b>	<b>52.5</b>	<b>338.9</b>	<b>140.0</b>	<b>136.4</b>	<b>130.0</b>	<b>157.7</b>	<b>66.6</b>	<b>42.1</b>	<b>134.1</b>	
<b>% Adecuación Mujeres</b>			<b>83.9</b>	<b>84.7</b>	<b>70.6</b>	<b>93.1</b>	<b>87.2</b>	<b>48.5</b>	<b>42.4</b>	<b>51.8</b>	<b>129.1</b>	<b>78.8</b>	<b>406.7</b>	<b>140.0</b>	<b>136.4</b>	<b>130.0</b>	<b>157.7</b>	<b>66.6</b>	<b>42.1</b>	<b>134.1</b>	

\*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.

742



MENÚ 22

APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOPROTEICA

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

ALIMENTO	Nº porción	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac.Fol. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)		
Leche	1 200cc		122	6.6	6.6	9.4	0	240	0	97	190	0.29	4	0.06	0.36	0.2	0	0	0	0	72	
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		75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96		
Cherizo	0 31g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mortadela ***	0 30g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salchicha	0 25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sachichón C.	0 34g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Atún	0 120g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pescado	0 5 81g		56	8.45	2.2	0	27	0.1	14	114	0.165	1	0.08	0.03	0.3	3.3	0.25	4.5	1.525	34		
Carne cerdo	0 100g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Carne Res	0 5 100g		72.5	10.75	3.25	0	0	3	1.35	31.5	107.5	2.165	0	0.04	0.115	2.55	0.22	2	1.625	0		
Pollo sin hueso y piel	0 86g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arroz	2 80g		208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0	0	
Maizena	0 24g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0 25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	1 65g		92	3.1	0.5	18.4	1.1	5	0.9	1	35	0.34	0	0.13	0.07	1.1	0.03	46	0	0	0	
Arepa	1 56g		104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0	0	
Pan	2 22g		118	3.6	1.6	21.8	1	48	1.4	236	42	0.28	0	0.2	0.14	1.8	0.02	42	0.02	0	0	
Papa	2 83g		180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0	0	
Plátano	0 86g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yuca	0 62g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leguminosa	0 variable		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	4 variable		216	4	1.6	53.6	11.2	86	2	12	100	0.44	220	0.24	0.24	4	0.4	84	0	308	0	
Azúcar y Postres	2 5 25g		250	0.25	0	64.5	0	0	0.25	0	0	0.85	0	0.025	0	0	0	0	0	0	0	
Panela	0 26g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras/Hortalizas	2 100g		50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452	0	
Grasas	5 5cc		220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>			<b>1763.5</b>	<b>55.75</b>	<b>46.25</b>	<b>290.8</b>	<b>20.9</b>	<b>496</b>	<b>11.8</b>	<b>756.5</b>	<b>923.5</b>	<b>6.83</b>	<b>293</b>	<b>1.165</b>	<b>1.465</b>	<b>18.15</b>	<b>1.83</b>	<b>302.5</b>	<b>3.67</b>	<b>962</b>		
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		
<b>% Adecuación Hombres</b>			<b>67.8</b>	<b>78.5</b>	<b>57.8</b>	<b>62.8</b>	<b>83.6</b>	<b>49.8</b>	<b>90.8</b>	<b>50.6</b>	<b>131.9</b>	<b>56.9</b>	<b>325.6</b>	<b>105.9</b>	<b>133.2</b>	<b>129.6</b>	<b>140.8</b>	<b>75.6</b>	<b>152.9</b>	<b>137.4</b>		
<b>% Adecuación Mujeres</b>			<b>84.0</b>	<b>84.5</b>	<b>72.3</b>	<b>92.3</b>	<b>83.6</b>	<b>49.8</b>	<b>43.7</b>	<b>50.6</b>	<b>131.9</b>	<b>65.4</b>	<b>390.7</b>	<b>105.9</b>	<b>133.2</b>	<b>129.6</b>	<b>140.8</b>	<b>75.6</b>	<b>152.9</b>	<b>137.4</b>		

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

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

743



APORTE NUTRICIONAL  
DIETA HIPOPROTEICA

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

ALIMENTO	Nº porción	Porción	Caloría(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Ni(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fol. (mcg)	Vit B12 (mcg)	Vit A (UI)	
Leche	1 200cc		122	6.8	6.5	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	
Carne Cerdo	0 5 100g		71	10.7	2.85	0	0	6.5	0.4	26	105.5	0.92	0.5	0.485	0.135	2.45	0.265	2.5	0.315	1	
Cieme 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 5 86g		57	9.85	1.95	0	0	5	0.5	32.5	84	0.955	1.5	0.04	0.095	3.15	0.165	5	0.175	10	
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	
Maizana	0 24g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Harina de trigo	0 25g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pasta	0 65g		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Arepá	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 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	
Lepiminosa	0 variable		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fruita	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	2 5 26g		250	0.25	0	64.5	0	0	0.25	0	0	0.65	0	0.025	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	
<b>Total</b>			<b>1769</b>	<b>56.1</b>	<b>45.9</b>	<b>294.2</b>	<b>21.8</b>	<b>666.5</b>	<b>10.95</b>	<b>830.5</b>	<b>928.5</b>	<b>6.035</b>	<b>305</b>	<b>1.52</b>	<b>1.36</b>	<b>18.1</b>	<b>1.98</b>	<b>246.5</b>	<b>0.57</b>	<b>944</b>	
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	
<b>% Adecuación Hombres</b>			<b>68.0</b>	<b>79.0</b>	<b>57.4</b>	<b>63.5</b>	<b>87.2</b>	<b>66.7</b>	<b>84.2</b>	<b>55.4</b>	<b>132.6</b>	<b>50.3</b>	<b>338.9</b>	<b>135.2</b>	<b>123.6</b>	<b>129.3</b>	<b>152.3</b>	<b>61.6</b>	<b>23.8</b>	<b>134.9</b>	
<b>% Adecuación Mujeres</b>			<b>84.2</b>	<b>85.0</b>	<b>71.7</b>	<b>93.4</b>	<b>87.2</b>	<b>66.7</b>	<b>40.6</b>	<b>55.4</b>	<b>132.6</b>	<b>75.4</b>	<b>406.7</b>	<b>138.2</b>	<b>123.6</b>	<b>129.3</b>	<b>152.3</b>	<b>61.6</b>	<b>23.8</b>	<b>134.9</b>	

\*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.

744