	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-05
MENÚ 24	DIETA HIPOPROTEICA	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 Fól. (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	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
Salchichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0.5	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	0.5	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	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	2	80g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	2	83g	180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	1	62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	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
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
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			1761	53.1	46.35	294.4	19.8	515.5	10.25	752	908.5	5.245	312.5	1.51	1.435	17.25	1.845	257	2.36	964
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			67.7	74.8	57.9	63.6	79.2	51.6	78.8	50.1	129.8	43.7	347.2	137.3	130.5	123.2	141.9	64.3	98.3	137.7
% Adecuación Mujeres			83.9	80.5	72.4	93.5	79.2	51.6	38.0	50.1	129.8	65.6	416.7	137.3	130.5	123.2	141.9	64.3	98.3	137.7

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

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

SHT

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPOPROTEICA	Versión: 01
MENÚ 25		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 Fól. (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	72
Quesos	1	30g	83	6.5	5.7	1.5	0	207	0.2	116	114	0.28	0	0.01	0.12	0	0	4	0.06	101
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	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	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	62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	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
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
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			1771.5	54.75	47.2	295.3	19.8	670	11.1	829	905.5	7.01	312.5	0.995	1.34	17.1	1.645	237	1.88	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			68.1	77.1	59.0	63.8	79.2	67.0	85.4	55.3	129.4	58.4	347.2	90.5	121.8	122.1	126.5	59.3	78.3	134.9
% Adecuación Mujeres			84.4	83.0	73.8	93.7	79.2	67.0	41.1	55.3	129.4	87.6	416.7	90.5	121.8	122.1	126.5	59.3	78.3	134.9

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

9ht

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-05
MENÚ 26	DIETA HIPOPROTEICA	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 Fól. (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	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
Pescado	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	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
Arroz	2	80g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	80	0.68	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	2	83g	180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.6	0.58	18	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	1	62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	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
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
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			1762	54.5	46.1	294.4	19.8	493.5	10.65	770.5	878.5	6.035	313	1.47	1.5	17.1	1.76	257.5	1.01	940
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**67.8**	**76.8**	**57.6**	**63.6**	**79.2**	**49.4**	**81.9**	**51.4**	**125.5**	**50.3**	**347.8**	**133.6**	**136.4**	**122.1**	**135.4**	**64.4**	**42.1**	**134.3**
% Adecuación Mujeres			**83.9**	**82.6**	**72.0**	**93.5**	**79.2**	**49.4**	**39.4**	**51.4**	**125.5**	**75.4**	**417.3**	**133.6**	**136.4**	**122.1**	**135.4**	**64.4**	**42.1**	**134.3**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

tht

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

ALIMENTO	Nº porc.	Porción	Calorias(kcal)	Proteinas(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	Vit A (UI)
Leche	1	200cc	122	6.6	6.6	9.4	0	240	0	97	190	0.29	4	0.08	0.36	0.2	0	0	0	72
Quesos	1	30g	83	6.5	5.7	1.5	0	207	0.2	116	114	0.28	0	0.01	0.12	0	0	4	0.06	101
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	2.55	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
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
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
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			1770.5	56.15	46.3	294.2	21.8	661	11.9	836	930.5	7.28	304.5	1.065	1.34	18.2	1.935	246	1.88	943
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			**68.1**	**79.1**	**57.9**	**63.5**	**87.2**	**66.1**	**91.5**	**55.7**	**132.9**	**60.7**	**338.3**	**96.8**	**121.8**	**130.0**	**148.8**	**61.5**	**78.3**	**134.7**
% Adecuación Mujeres			**84.3**	**85.1**	**72.3**	**93.4**	**87.2**	**66.1**	**44.1**	**55.7**	**132.9**	**91.0**	**406.0**	**96.8**	**121.8**	**130.0**	**148.8**	**61.5**	**78.3**	**134.7**

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

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

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPOPROTEICA	Versión: 01
MENÚ 28		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 Fól. (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	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	0.5	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	2.5	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	1	65g	92	3.1	0.5	18.4	1.1	5	0.9	1	35	0.34	0	0.13	0.07	1.1	0.03	46	0	0
Arepa	1	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	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
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
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			1763	57.1	45.6	290.8	20.9	481.5	11.25	771.5	891.5	6.375	294	1.58	1.55	17.9	1.79	303.5	1.01	939
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			67.8	80.4	57.0	62.8	83.6	48.2	86.5	51.4	127.4	53.1	326.7	143.6	140.9	127.9	137.7	75.9	42.1	134.1
% Adecuación Mujeres			84.0	86.5	71.3	92.3	83.6	48.2	41.7	51.4	127.4	79.7	392.0	143.6	140.9	127.9	137.7	75.9	42.1	134.1

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética. Medellin 2018, código 210108

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

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-05
MENÚ 29	DIETA HIPOPROTEICA	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 Fól. (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	72
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jamón	1	30g	70	6	4	2	0	20	0.4	370	0	0.63	0	0.04	0.05	0.8	0.04	0	0.42	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0.5	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
Arroz	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	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	62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	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
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
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			1757.5	52.85	45.75	295.8	19.8	505	10.9	1064.5	821.5	6.57	312	1.065	1.205	18.05	1.77	232.5	3.59	867
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**67.6**	**74.4**	**57.2**	**63.9**	**79.2**	**50.5**	**83.8**	**71.0**	**117.4**	**54.8**	**346.7**	**96.8**	**109.5**	**128.9**	**136.2**	**58.1**	**149.6**	**123.9**
% Adecuación Mujeres			**83.7**	**80.1**	**71.5**	**93.9**	**79.2**	**50.5**	**40.4**	**71.0**	**117.4**	**82.1**	**416.0**	**96.8**	**109.5**	**128.9**	**136.2**	**58.1**	**149.6**	**123.9**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

ost

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPOPROTEICA	Versión: 01
MENÚ 30		Fecha de vigencia:

ALIMENTO	Nº 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 Fól. (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	72
Quesos	1	30g	83	6.5	5.7	1.5	0	207	0.2	116	114	0.28	0	0.01	0.12	0	0	4	0.06	101
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	9.65	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	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	62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	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
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
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			1770	54.7	46.8	295.3	19.8	675.5	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.			2500	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			**68.1**	**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**
% Adecuación Mujeres			**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 DELA 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.

1 ST

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPOCALÓRICA	Versión: 01
MENÚ 1		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 Fól. (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	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
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	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	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	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	1	62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	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	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	3	100g	75	4.2	0.9	15.6	4.8	60	3	225	111	1.02	69	0.15	0.24	2.4	0.27	117	0	678
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			1523	75.5	51.9	202.9	24.8	745	13.4	740	1253	8.2	402	1.12	1.66	24	2.65	290	6.86	1401
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			**58.6**	**106.3**	**64.9**	**43.8**	**99.2**	**74.5**	**103.1**	**49.3**	**179.0**	**68.3**	**446.7**	**101.8**	**150.9**	**171.4**	**203.8**	**72.5**	**285.8**	**200.1**
% Adecuación Mujeres			**72.5**	**114.4**	**81.1**	**64.4**	**99.2**	**74.5**	**49.6**	**49.3**	**179.0**	**102.5**	**536.0**	**101.8**	**150.9**	**171.4**	**203.8**	**72.5**	**285.8**	**200.1**

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

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

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-05
	DIETA HIPOCALÓRICA	Versión: 01
MENÚ 2		Fecha de vigencia:

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fól. (mcg)	Vit B12	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
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	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	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
Plátano	1	66g	90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	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	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	3	100g	75	4.2	0.9	15.6	4.8	60	3	225	111	1.02	69	0.15	0.24	2.4	0.27	117	0	678
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			1521	78.4	49.8	204.9	26.3	698	12.3	769	1187	7.38	395	1.98	1.83	23.5	2.77	307	1.54	1390
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			**58.5**	**110.4**	**62.3**	**44.3**	**105.2**	**69.8**	**94.6**	**51.3**	**169.6**	**61.5**	**438.9**	**180.0**	**166.4**	**167.9**	**213.1**	**76.8**	**64.2**	**198.6**
% Adecuación Mujeres			**72.4**	**118.8**	**77.8**	**65.0**	**105.2**	**69.8**	**45.6**	**51.3**	**169.6**	**92.3**	**526.7**	**180.0**	**166.4**	**167.9**	**213.1**	**76.8**	**64.2**	**198.6**

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

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

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
MENÚ 3	DIETA HIPOCALÓRICA	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 Fól. (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	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
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	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	2	56g	208	4.2	0.6	45	0	4	1	0	36	0	0	0.04	0.02	0.2	0	0	0	0
Pan	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	2	83g	180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	1	62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	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	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	3	100g	75	4.2	0.9	15.6	4.8	60	3	225	111	1.02	69	0.15	0.24	2.4	0.27	117	0	678
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			1537	75.7	52.1	204.5	22.8	739	12.8	733	1224	7.93	391	1.05	1.65	22.7	2.36	281	6.86	1401
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			59.1	106.6	65.1	44.2	91.2	73.9	98.5	48.9	174.9	66.1	434.4	95.5	150.0	162.1	181.5	70.3	285.8	200.1
% Adecuación Mujeres			73.2	114.7	81.4	64.9	91.2	73.9	47.4	48.9	174.9	99.1	521.3	95.5	150.0	162.1	181.5	70.3	285.8	200.1

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

hst

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
MENÚ 4	DIETA HIPOCALÓRICA	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 Fól. (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	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
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	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	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	4	83g	360	7.6	0.4	83.6	8	32	4.4	28	188	1.08	44	0.36	0.08	5.6	1.16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	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	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	3	100g	75	4.2	0.9	15.6	4.8	60	3	225	111	1.02	69	0.15	0.24	2.4	0.27	117	0	678
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			1521	79.6	49.7	201.8	26.8	703	13.1	773	1214	7.56	396	2.02	1.83	24.6	2.86	301	1.54	1354
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			**58.5**	**112.1**	**62.1**	**43.6**	**107.2**	**70.3**	**100.8**	**51.5**	**173.4**	**63.0**	**440.0**	**183.6**	**166.4**	**175.7**	**220.0**	**75.3**	**64.2**	**193.4**
% Adecuación Mujeres			**72.4**	**120.6**	**77.7**	**64.1**	**107.2**	**70.3**	**48.5**	**51.5**	**173.4**	**94.5**	**528.0**	**183.6**	**166.4**	**175.7**	**220.0**	**75.3**	**64.2**	**193.4**

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

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

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPOCALÓRICA	Versión: 01
MENÚ 5		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 Fól. (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	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
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	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	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
Plátano	1	66g	90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0.5	variable	89	6.2	0.75	15.05	5.15	33.5	2.1	5	111.5	0.775	2.5	0.16	0.095	1.15	0.12	94.5	0.095	19.5
Fruta	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	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	3	100g	75	4.2	0.9	15.6	4.8	60	3	225	111	1.02	69	0.15	0.24	2.4	0.27	117	0	678
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			1523	82.8	51.25	199.05	29.45	712.5	15.2	778	1255.5	10.375	385.5	1.14	1.865	23.45	2.51	391.5	4.255	1407.5
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			**58.6**	**116.6**	**64.1**	**43.0**	**117.8**	**71.3**	**116.9**	**51.9**	**179.4**	**86.5**	**428.3**	**103.6**	**169.5**	**167.5**	**193.1**	**97.9**	**177.3**	**201.1**
% Adecuación Mujeres			**72.5**	**125.5**	**80.1**	**63.2**	**117.8**	**71.3**	**56.3**	**51.9**	**179.4**	**129.7**	**514.0**	**103.6**	**169.5**	**167.5**	**193.1**	**97.9**	**177.3**	**201.1**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellin 2018, código 210108

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

954

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
MENÚ 6	DIETA HIPOCALÓRICA	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 Fól. (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	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
Salchichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	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	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
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
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	3	100g	75	4.2	0.9	15.6	4.8	60	3	225	111	1.02	69	0.15	0.24	2.4	0.27	117	0	678
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			1523	84	51.15	195.95	29.95	717.5	16	782	1282.5	10.555	386.5	1.18	1.865	24.55	2.6	385.5	4.255	1371.5
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			58.6	118.3	63.9	42.3	119.8	71.8	123.1	52.1	183.2	88.0	429.4	107.3	169.5	175.4	200.0	96.4	177.3	195.9
% Adecuación Mujeres			72.5	127.3	79.9	62.2	119.8	71.8	59.3	52.1	183.2	131.9	515.3	107.3	169.5	175.4	200.0	96.4	177.3	195.9

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellin 2018, código 210108

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

454

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-05
	DIETA HIPOCALÓRICA	Versión: 01
MENÚ 7		Fecha de vigencia:

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fól. (mcg)	Vit B12	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
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	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	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	3	63g	270	5.7	0.3	62.7	6	24	3.3	21	141	0.81	33	0.27	0.06	4.2	0.87	27	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	1	62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	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	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	3	100g	75	4.2	0.9	15.6	4.8	60	3	225	111	1.02	69	0.15	0.24	2.4	0.27	117	0	678
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			1525	78.3	51.4	202.9	24.8	701	14.2	777	1193	9.78	403	1.04	1.79	23.7	2.48	291	4.16	1353
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			58.7	110.3	64.3	43.8	99.2	70.1	109.2	51.8	170.4	81.5	447.8	94.5	162.7	169.3	190.8	72.8	173.3	193.3
% Adecuación Mujeres			72.6	118.6	80.3	64.4	99.2	70.1	52.6	51.8	170.4	122.3	537.3	94.5	162.7	169.3	190.8	72.8	173.3	193.3

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

8st

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-05
MENÚ 8	DIETA HIPOCALÓRICA	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 Fól. (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	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
Salchichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	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	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	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	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
Plátano	1	66g	90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	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	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	3	100g	75	4.2	0.9	15.6	4.8	60	3	225	111	1.02	69	0.15	0.24	2.4	0.27	117	0	678
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			1522	75.7	51.1	204.9	26.3	731	13.4	743	1251	8.29	393	1.15	1.66	24	2.85	305	6.86	1436
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			**58.5**	**106.6**	**63.9**	**44.3**	**105.2**	**73.1**	**103.1**	**49.5**	**178.7**	**69.1**	**436.7**	**104.5**	**150.9**	**171.4**	**219.2**	**76.3**	**285.8**	**205.1**
% Adecuación Mujeres			**72.5**	**114.7**	**79.8**	**65.0**	**105.2**	**73.1**	**49.6**	**49.5**	**178.7**	**103.6**	**524.0**	**104.5**	**150.9**	**171.4**	**219.2**	**76.3**	**285.8**	**205.1**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA. Escuela de Nutrición y Dietética, Medellin 2018, código 210108

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

254

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPOCALÓRICA	Versión: 01
MENÚ 9		Fecha de vigencia:

ALIMENTO	Nº porc.	Porción	Calorias(kcal)	Proteinas(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	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
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	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	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
Plátano	2	66g	180	1.4	0.4	48	3	6	0.6	6	40	0.18	20	0.1	0.04	0.6	0.4	30	0	72
Yuca	1	62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	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	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	3	100g	75	4.2	0.9	15.6	4.8	60	3	225	111	1.02	69	0.15	0.24	2.4	0.27	117	0	678
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			1522	75.8	50.6	209.1	23.8	702	10.7	758	1135	6.93	402	1.87	1.83	21.3	2.39	304	1.54	1427
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			**58.5**	**106.8**	**63.5**	**45.2**	**95.2**	**70.2**	**82.3**	**50.5**	**162.1**	**57.8**	**446.7**	**170.0**	**166.4**	**152.1**	**183.8**	**76.0**	**64.2**	**203.9**
% Adecuación Mujeres			**72.5**	**114.8**	**79.4**	**66.4**	**95.2**	**70.2**	**39.6**	**50.5**	**162.1**	**86.6**	**536.0**	**170.0**	**166.4**	**152.1**	**183.8**	**76.0**	**64.2**	**203.9**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellin 2018, código 210108

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

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPOCALÓRICA	Versión: 01
MENÚ 10		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 Fól. (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	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
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	0	60g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	1	65g	92	3.1	0.5	18.4	1.1	5	0.9	1	35	0.34	0	0.13	0.07	1.1	0.03	46	0	0
Arepa	1	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	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
Plátano	1	66g	90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	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	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	3	100g	75	4.2	0.9	15.6	4.8	60	3	225	111	1.02	69	0.15	0.24	2.4	0.27	117	0	678
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			1434	75	51.4	181.5	23.4	720	12.1	730	1192	8.09	371	1.1	1.69	22.3	2.3	333	6.86	1436
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			**55.2**	**105.6**	**64.3**	**39.2**	**93.6**	**72.0**	**93.1**	**48.7**	**170.3**	**67.4**	**412.2**	**100.0**	**153.6**	**159.3**	**176.9**	**83.3**	**285.8**	**205.1**
% Adecuación Mujeres			**68.3**	**113.6**	**80.3**	**57.6**	**93.6**	**72.0**	**44.8**	**48.7**	**170.3**	**101.1**	**494.7**	**100.0**	**153.6**	**159.3**	**176.9**	**83.3**	**285.8**	**205.1**

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

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

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPOCALÓRICA	Versión: 01
MENÚ 11		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 Fól. (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	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
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	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	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
Plátano	1	66g	90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0.5	variable	89	6.2	0.75	15.05	5.15	33.5	2.1	5	111.5	0.775	2.5	0.16	0.095	1.15	0.12	94.5	0.095	19.5
Fruta	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	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	3	100g	75	4.2	0.9	15.6	4.8	60	3	225	111	1.02	69	0.15	0.24	2.4	0.27	117	0	678
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			1520	82.7	50.45	199.05	29.45	723.5	13.3	767	1251.5	7.885	386.5	2.05	1.905	23.25	2.6	392.5	1.635	1409.5
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			58.5	116.5	63.1	43.0	117.8	72.4	102.3	51.1	178.8	65.7	429.4	186.4	173.2	166.1	200.0	98.1	68.1	201.4
% Adecuación Mujeres			72.4	125.3	78.8	63.2	117.8	72.4	49.3	51.1	178.8	98.6	515.3	186.4	173.2	166.1	200.0	98.1	68.1	201.4

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

29t

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
MENÚ 12	DIETA HIPOCALÓRICA	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 Fól. (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	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
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	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	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
Plátano	1	66g	90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0.5	variable	89	6.2	0.75	15.05	5.15	33.5	2.1	5	111.5	0.775	2.5	0.16	0.095	1.15	0.12	94.5	0.095	19.5
Fruta	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	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	3	100g	75	4.2	0.9	15.6	4.8	60	3	225	111	1.02	69	0.15	0.24	2.4	0.27	117	0	678
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			1520	82.7	50.45	199.05	29.45	723.5	13.3	767	1251.5	7.885	386.5	2.05	1.905	23.25	2.6	392.5	1.635	1409.5
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			**58.5**	**116.5**	**63.1**	**43.0**	**117.8**	**72.4**	**102.3**	**51.1**	**178.8**	**65.7**	**429.4**	**186.4**	**173.2**	**166.1**	**200.0**	**98.1**	**68.1**	**201.4**
% Adecuación Mujeres			**72.4**	**125.3**	**78.8**	**63.2**	**117.8**	**72.4**	**49.3**	**51.1**	**178.8**	**98.6**	**515.3**	**186.4**	**173.2**	**166.1**	**200.0**	**98.1**	**68.1**	**201.4**

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

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

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

ALIMENTO	Nº porc.	Porción	Calorias(kcal)	Proteinas(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	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
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
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
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	3	100g	75	4.2	0.9	15.6	4.8	60	3	225	111	1.02	69	0.15	0.24	2.4	0.27	117	0	678
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			1525	80.4	50.7	200	25.5	688	15.1	778	1198	9.96	384	1.22	1.89	24.9	2.49	330	4.16	1352
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			58.7	113.2	63.4	43.2	102.0	68.8	116.2	51.9	171.1	83.0	426.7	110.9	171.8	177.9	191.5	82.5	173.3	193.1
% Adecuación Mujeres			72.6	121.8	79.2	63.5	102.0	68.8	55.9	51.9	171.1	124.5	512.0	110.9	171.8	177.9	191.5	82.5	173.3	193.1

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

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

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
MENÚ 14	DIETA HIPOCALÓRICA	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 Fól. (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	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
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	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	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
Plátano	1	66g	90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36
Yuca	1	62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1
Leguminosa	0.5	variable	89	6.2	0.75	15.05	5.15	33.5	2.1	5	111.5	0.775	2.5	0.16	0.095	1.15	0.12	94.5	0.095	19.5
Fruta	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	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	3	100g	75	4.2	0.9	15.6	4.8	60	3	225	111	1.02	69	0.15	0.24	2.4	0.27	117	0	678
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			1524	81.4	52.15	200.15	27.45	721.5	14.4	771	1230.5	10.105	393.5	1.07	1.865	22.35	2.22	382.5	4.255	1408.5
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			**58.6**	**114.6**	**65.2**	**43.2**	**109.8**	**72.2**	**110.8**	**51.4**	**175.8**	**84.2**	**437.2**	**97.3**	**169.5**	**159.6**	**170.8**	**95.6**	**177.3**	**201.2**
% Adecuación Mujeres			**72.6**	**123.3**	**81.5**	**63.5**	**109.8**	**72.2**	**53.3**	**51.4**	**175.8**	**126.3**	**524.7**	**97.3**	**169.5**	**159.6**	**170.8**	**95.6**	**177.3**	**201.2**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellin 2018, código 210108

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

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
MENÚ 15	DIETA HIPOCALÓRICA	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 Fól. (mcg)	Vit B12	Vit A (UI)
Leche	1	200cc	122	6.8	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	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
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	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	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
Plátano	1	66g	90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36
Yuca	1	62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	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	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	3	100g	75	4.2	0.9	15.6	4.8	60	3	225	111	1.02	69	0.15	0.24	2.4	0.27	117	0	678
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			1523	74.3	52	206	24.3	740	12.6	736	1226	8.02	401	1.08	1.66	22.9	2.56	296	6.86	1437
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			**58.6**	**104.6**	**65.0**	**44.5**	**97.2**	**74.0**	**96.9**	**49.1**	**175.1**	**66.8**	**445.6**	**98.2**	**150.9**	**163.6**	**196.9**	**74.0**	**285.8**	**205.3**
% Adecuación Mujeres			**72.5**	**112.6**	**81.3**	**65.4**	**97.2**	**74.0**	**46.7**	**49.1**	**175.1**	**100.3**	**534.7**	**98.2**	**150.9**	**163.6**	**196.9**	**74.0**	**285.8**	**205.3**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

296

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
MENÚ 16	DIETA HIPOCALÓRICA	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 Fól. (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	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
Salchichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	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	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	1	62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	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	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	3	100g	75	4.2	0.9	15.6	4.8	60	3	225	111	1.02	69	0.15	0.24	2.4	0.27	117	0	678
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			1522	78.2	50.6	202.9	24.8	712	12.3	766	1189	7.29	404	1.95	1.83	23.5	2.57	292	1.54	1355
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			**58.5**	**110.1**	**63.3**	**43.8**	**99.2**	**71.2**	**94.6**	**51.1**	**169.9**	**60.8**	**448.9**	**177.3**	**166.4**	**167.9**	**197.7**	**73.0**	**64.2**	**193.6**
% Adecuación Mujeres			**72.5**	**118.5**	**79.1**	**64.4**	**99.2**	**71.2**	**45.6**	**51.1**	**169.9**	**91.1**	**538.7**	**177.3**	**166.4**	**167.9**	**197.7**	**73.0**	**64.2**	**193.6**

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

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

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
MENÚ 17	DIETA HIPOCALÓRICA	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 Fól. (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	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
Salchichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	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	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	2	56g	208	4.2	0.6	45	0	4	1	0	36	0	0	0.04	0.02	0.2	0	0	0	0
Pan	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	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
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	3	100g	75	4.2	0.9	15.6	4.8	60	3	225	111	1.02	69	0.15	0.24	2.4	0.27	117	0	678
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			1536	77.1	51.2	203.4	24.8	730	13.6	740	1249	8.2	383	1.12	1.65	23.8	2.65	290	6.86	1400
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			**59.1**	**108.6**	**64.0**	**43.9**	**99.2**	**73.0**	**104.6**	**49.3**	**178.4**	**68.3**	**425.6**	**101.8**	**150.0**	**170.0**	**203.8**	**72.5**	**285.8**	**200.0**
% Adecuación Mujeres			**73.1**	**116.8**	**80.0**	**64.6**	**99.2**	**73.0**	**50.4**	**49.3**	**178.4**	**102.5**	**510.7**	**101.8**	**150.0**	**170.0**	**203.8**	**72.5**	**285.8**	**200.0**

Lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

8pt

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
MENÚ 18	DIETA HIPOCALÓRICA	Versión: 01
		Fecha de vigencia:

ALIMENTO	Nº porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteinas(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	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
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
Plátano	1	66g	90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0.5	variable	89	6.2	0.75	15.05	5.15	33.5	2.1	5	111.5	0.775	2.5	0.16	0.095	1.15	0.12	94.5	0.095	19.5
Fruta	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	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	3	100g	75	4.2	0.9	15.6	4.8	60	3	225	111	1.02	69	0.15	0.24	2.4	0.27	117	0	678
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			1524	83.5	51.45	197.25	28.15	708.5	15.3	772	1235.5	10.265	374.5	1.25	1.965	23.55	2.23	421.5	4.255	1407.5
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			**58.6**	**117.6**	**64.3**	**42.6**	**112.6**	**70.9**	**117.7**	**51.5**	**176.5**	**85.7**	**416.1**	**113.6**	**178.6**	**168.2**	**171.5**	**105.4**	**177.3**	**201.1**
% Adecuación Mujeres			**72.6**	**126.5**	**80.4**	**62.6**	**112.6**	**70.9**	**56.7**	**51.5**	**176.5**	**128.6**	**499.3**	**113.6**	**178.6**	**168.2**	**171.5**	**105.4**	**177.3**	**201.1**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellin 2018, código 210108

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

69t

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

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fól. (mcg)	Vit B12	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
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	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	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
Plátano	2	66g	180	1.4	0.4	48	3	6	0.6	6	40	0.18	20	0.1	0.04	0.6	0.4	30	0	72
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0.5	variable	89	6.2	0.75	15.05	5.15	33.5	2.1	5	111.5	0.775	2.5	0.16	0.095	1.15	0.12	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
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	3	100g	75	4.2	0.9	15.6	4.8	60	3	225	111	1.02	69	0.15	0.24	2.4	0.27	117	0	678
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			1520	81.5	50.55	202.15	28.95	718.5	12.5	763	1224.5	7.705	385.5	2.01	1.905	22.15	2.51	398.5	1.635	1445.5
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			**58.5**	**114.8**	**63.2**	**43.7**	**115.8**	**71.9**	**96.2**	**50.9**	**174.9**	**64.2**	**428.3**	**182.7**	**173.2**	**158.2**	**193.1**	**99.6**	**68.1**	**206.5**
% Adecuación Mujeres			**72.4**	**123.5**	**79.0**	**64.2**	**115.8**	**71.9**	**46.3**	**50.9**	**174.9**	**96.3**	**514.0**	**182.7**	**173.2**	**158.2**	**193.1**	**99.6**	**68.1**	**206.5**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellin 2018, código 210108

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

ott

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

ALIMENTO	Nº porc.	Porción	Calorias(kcal)	Proteinas(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	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	0.26	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
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	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	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	4	83g	360	7.6	0.4	83.6	8	32	4.4	28	188	1.08	44	0.36	0.08	5.6	1.16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	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	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	3	100g	75	4.2	0.9	15.6	4.8	60	3	225	111	1.02	69	0.15	0.24	2.4	0.27	117	0	678
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			1524	79.7	50.5	201.8	26.8	692	15	784	1218	10.05	395	1.11	1.79	24.8	2.77	300	4.16	1352
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			**58.6**	**112.3**	**63.1**	**43.6**	**107.2**	**69.2**	**115.4**	**52.3**	**174.0**	**83.8**	**438.9**	**100.9**	**162.7**	**177.1**	**213.1**	**75.0**	**173.3**	**193.1**
% Adecuación Mujeres			**72.6**	**120.8**	**78.9**	**64.1**	**107.2**	**69.2**	**55.6**	**52.3**	**174.0**	**125.6**	**526.7**	**100.9**	**162.7**	**177.1**	**213.1**	**75.0**	**173.3**	**193.1**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA. Escuela de Nutrición y Dietética, Medellin 2018, código 210108

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

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

ALIMENTO	Nº perc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fól. (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	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
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	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	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	4	83g	360	7.6	0.4	83.6	8	32	4.4	28	188	1.08	44	0.36	0.08	5.6	1.16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	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	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	3	100g	75	4.2	0.9	15.6	4.8	60	3	225	111	1.02	69	0.15	0.24	2.4	0.27	117	0	678
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			1521	79.6	49.7	201.8	26.8	703	13.1	773	1214	7.56	396	2.02	1.83	24.6	2.86	301	1.54	1354
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			58.5	112.1	62.1	43.6	107.2	70.3	100.8	51.5	173.4	63.0	440.0	183.6	166.4	175.7	220.0	75.3	64.2	193.4
% Adecuación Mujeres			72.4	120.6	77.7	64.1	107.2	70.3	48.5	51.5	173.4	94.5	528.0	183.6	166.4	175.7	220.0	75.3	64.2	193.4

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellin 2018, código 210108

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

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

ALIMENTO	N° perc.	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 Fól. (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	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
Salchichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	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	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	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	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
Plátano	1	66g	90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	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	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	3	100g	75	4.2	0.9	15.6	4.8	60	3	225	111	1.02	69	0.15	0.24	2.4	0.27	117	0	678
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			1522	75.7	51.1	204.9	26.3	731	13.4	743	1251	8.29	393	1.15	1.66	24	2.85	305	6.86	1436
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			**58.5**	**106.6**	**63.9**	**44.3**	**105.2**	**73.1**	**103.1**	**49.5**	**178.7**	**69.1**	**436.7**	**104.5**	**150.9**	**171.4**	**219.2**	**76.3**	**285.8**	**205.1**
% Adecuación Mujeres			**72.5**	**114.7**	**79.8**	**65.0**	**105.2**	**73.1**	**49.6**	**49.5**	**178.7**	**103.6**	**524.0**	**104.5**	**150.9**	**171.4**	**219.2**	**76.3**	**285.8**	**205.1**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellin 2018, código 210108

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

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPOCALÓRICA	Versión: 01
MENÚ 23		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 Fól. (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	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
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	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	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
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	35
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
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	3	100g	75	4.2	0.9	15.6	4.8	60	3	225	111	1.02	69	0.15	0.24	2.4	0.27	117	0	678
Grasas	4	5oc	176	0	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			1521	78.4	49.8	204.9	26.3	698	12.3	769	1187	7.38	395	1.98	1.83	23.5	2.77	307	1.54	1390
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			**58.5**	**110.4**	**62.3**	**44.3**	**105.2**	**69.8**	**94.6**	**51.3**	**169.6**	**61.5**	**438.9**	**180.0**	**166.4**	**167.9**	**213.1**	**76.8**	**64.2**	**198.6**
% Adecuación Mujeres			**72.4**	**118.8**	**77.8**	**65.0**	**105.2**	**69.8**	**45.6**	**51.3**	**169.6**	**92.3**	**526.7**	**180.0**	**166.4**	**167.9**	**213.1**	**76.8**	**64.2**	**198.6**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

htt

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
MENÚ 24	DIETA HIPOCALÓRICA	Versión: 01
		Fecha de vigencia:

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fól. (mcg)	Vit B12	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
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	0.05	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
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	1	65g	92	3.1	0.5	18.4	1.1	5	0.9	1	35	0.34	0	0.13	0.07	1.1	0.03	46	0	0
Arepa	1	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	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plátano	2	66g	180	1.4	0.4	48	3	6	0.6	6	40	0.18	20	0.1	0.04	0.6	0.4	30	0	72
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0.5	variable	89	6.2	0.75	15.05	5.15	33.5	2.1	5	111.5	0.775	2.5	0.16	0.095	1.15	0.12	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
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	3	100g	75	4.2	0.9	15.6	4.8	60	3	225	111	1.02	69	0.15	0.24	2.4	0.27	117	0	678
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			1520	79.9	51.45	199.65	28.05	759.5	11.5	720	1272.5	6.195	373.5	2.13	1.825	22.15	2.42	434.5	4.335	1493.5
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			**58.5**	**112.5**	**64.3**	**43.1**	**112.2**	**76.0**	**88.5**	**48.0**	**181.8**	**51.6**	**415.0**	**193.6**	**165.9**	**158.2**	**186.2**	**108.6**	**180.6**	**213.4**
% Adecuación Mujeres			**72.4**	**121.1**	**80.4**	**63.4**	**112.2**	**76.0**	**42.6**	**48.0**	**181.8**	**77.4**	**498.0**	**193.6**	**165.9**	**158.2**	**186.2**	**108.6**	**180.6**	**213.4**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellin 2018, código 210108

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

375

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

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fól. (mcg)	Vit B12	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
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	1	65g	92	3.1	0.5	18.4	1.1	5	0.9	1	35	0.34	0	0.13	0.07	1.1	0.03	46	0	0
Arepa	1	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	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
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	0.5	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
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	3	100g	75	4.2	0.9	15.6	4.8	60	3	225	111	1.02	69	0.15	0.24	2.4	0.27	117	0	678
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			1526	83.8	52.45	194.55	27.05	723.5	15	769	1245.5	10.355	383.5	1.15	1.915	23.15	2.05	413.5	4.255	1372.5
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			58.7	118.0	65.6	42.0	108.2	72.4	115.4	51.3	177.9	86.3	426.1	104.5	174.1	165.4	157.7	103.4	177.3	196.1
% Adecuación Mujeres			72.7	127.0	82.0	61.8	108.2	72.4	55.6	51.3	177.9	129.4	511.3	104.5	174.1	165.4	157.7	103.4	177.3	196.1

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellin 2018, código 210108

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

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPOCALÓRICA	Versión: 01
MENÚ 26		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 Fól. (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	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
Salchichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	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	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
Plátano	1	66g	90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0.5	variable	89	6.2	0.75	15.05	5.15	33.5	2.1	5	111.5	0.775	2.5	0.16	0.095	1.15	0.12	94.5	0.095	19.5
Fruta	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	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	3	100g	75	4.2	0.9	15.6	4.8	60	3	225	111	1.02	69	0.15	0.24	2.4	0.27	117	0	678
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			1520	82.7	50.45	199.05	29.45	723.5	13.3	767	1251.5	7.885	386.5	2.05	1.905	23.25	2.6	392.5	1.635	1409.5
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			**58.5**	**116.5**	**63.1**	**43.0**	**117.8**	**72.4**	**102.3**	**51.1**	**178.8**	**65.7**	**429.4**	**186.4**	**173.2**	**166.1**	**200.0**	**98.1**	**68.1**	**201.4**
% Adecuación Mujeres			**72.4**	**125.3**	**78.8**	**63.2**	**117.8**	**72.4**	**49.3**	**51.1**	**178.8**	**98.6**	**515.3**	**186.4**	**173.2**	**166.1**	**200.0**	**98.1**	**68.1**	**201.4**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

ttt

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

ALIMENTO	Nº porc.	Porción	Calorias(kcal)	Proteinas(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	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
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	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	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
Plátano	2	66g	180	1.4	0.4	48	3	6	0.6	6	40	0.18	20	0.1	0.04	0.6	0.4	30	0	72
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	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	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	3	100g	75	4.2	0.9	15.6	4.8	60	3	225	111	1.02	69	0.15	0.24	2.4	0.27	117	0	678
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			1524	77.3	50.7	208	25.8	682	13.4	776	1164	9.69	393	1.03	1.79	22.6	2.59	312	4.16	1424
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			**58.6**	**108.9**	**63.4**	**44.9**	**103.2**	**68.2**	**103.1**	**51.7**	**166.3**	**80.8**	**436.7**	**93.6**	**162.7**	**161.4**	**199.2**	**78.0**	**173.3**	**203.4**
% Adecuación Mujeres			**72.6**	**117.1**	**79.2**	**66.0**	**103.2**	**68.2**	**49.6**	**51.7**	**166.3**	**121.1**	**524.0**	**93.6**	**162.7**	**161.4**	**199.2**	**78.0**	**173.3**	**203.4**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellin 2018, código 210108

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

3ct

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

ALIMENTO	Nº 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 Fól. (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	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
Salchichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	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	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	1	62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	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	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	3	100g	75	4.2	0.9	15.6	4.8	60	3	225	111	1.02	69	0.15	0.24	2.4	0.27	117	0	678
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			1522	78.2	50.6	202.9	24.8	712	12.3	766	1189	7.29	404	1.95	1.83	23.5	2.57	292	1.54	1355
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			**58.5**	**110.1**	**63.3**	**43.8**	**99.2**	**71.2**	**94.6**	**51.1**	**169.9**	**60.8**	**448.9**	**177.3**	**166.4**	**167.9**	**197.7**	**73.0**	**64.2**	**193.6**
% Adecuación Mujeres			**72.5**	**118.5**	**79.1**	**64.4**	**99.2**	**71.2**	**45.6**	**51.1**	**169.9**	**91.1**	**538.7**	**177.3**	**166.4**	**167.9**	**197.7**	**73.0**	**64.2**	**193.6**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

btt

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

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fól. (mcg)	Vit B12	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
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	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	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	2	65g	184	6.2	1	36.8	2.2	10	1.8	2	70	0.68	0	0.26	0.14	2.2	0.06	92	0	0
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	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	1	62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	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	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	3	100g	75	4.2	0.9	15.6	4.8	60	3	225	111	1.02	69	0.15	0.24	2.4	0.27	117	0	678
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			1527	77.9	52.7	197.9	23	739	13	728	1229	8.34	380	1.2	1.76	23.4	2.13	364	6.86	1401
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			**58.7**	**109.7**	**65.9**	**42.7**	**92.0**	**73.9**	**100.0**	**48.5**	**175.6**	**69.5**	**422.2**	**109.1**	**160.0**	**167.1**	**163.8**	**91.0**	**285.8**	**200.1**
% Adecuación Mujeres			**72.7**	**118.0**	**82.3**	**62.8**	**92.0**	**73.9**	**48.1**	**48.5**	**175.6**	**104.3**	**506.7**	**109.1**	**160.0**	**167.1**	**163.8**	**91.0**	**285.8**	**200.1**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

780

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPOCALÓRICA	Versión: 01
MENÚ 30		Fecha de vigencia:

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fól. (mcg)	Vit B12	Vit A (UI)
Leche	1	200cc	122	6.8	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	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	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	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	1	62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	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	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	3	100g	75	4.2	0.9	15.6	4.6	60	3	225	111	1.02	69	0.15	0.24	2.4	0.27	117	0	678
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			1522	78.2	50.6	202.9	24.8	712	12.3	766	1189	7.29	404	1.95	1.83	23.5	2.57	292	1.54	1355
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			**58.5**	**110.1**	**63.3**	**43.8**	**99.2**	**71.2**	**94.6**	**51.1**	**169.9**	**60.8**	**448.9**	**177.3**	**166.4**	**167.9**	**197.7**	**73.0**	**64.2**	**193.6**
% Adecuación Mujeres			**72.5**	**118.5**	**79.1**	**64.4**	**99.2**	**71.2**	**45.6**	**51.1**	**169.9**	**91.1**	**538.7**	**177.3**	**166.4**	**167.9**	**197.7**	**73.0**	**64.2**	**193.6**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

184

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

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fól. (mcg)	Vit B12	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
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
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
Arepa	1	56g	104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	2	22g	118	3.6	1.6	21.8	1	48	1.4	236	42	0.28	0	0.2	0.14	1.8	0.02	42	0.02	0
Papa	3	83g	270	5.7	0.3	62.7	6	24	3.3	21	141	0.81	33	0.27	0.06	4.2	0.87	27	0	0
Plátano	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
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	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			1775	78.3	52	258.6	21.6	736	13.4	898	1241	8.89	305	1.23	1.66	24	2.52	274	6.88	1097
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			**68.3**	**110.3**	**65.0**	**55.9**	**86.4**	**73.6**	**103.1**	**59.9**	**177.3**	**74.1**	**338.9**	**111.8**	**150.9**	**171.4**	**193.8**	**68.5**	**286.7**	**156.7**
% Adecuación Mujeres			**84.5**	**118.6**	**81.3**	**82.1**	**86.4**	**73.6**	**49.6**	**59.9**	**177.3**	**111.1**	**406.7**	**111.8**	**150.9**	**171.4**	**193.8**	**68.5**	**286.7**	**156.7**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellin 2018, código 210108

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

28C

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPOSODICA	Versión: 01
MENÚ 2		Fecha de vigencia:

ALIMENTO	Nº porc.	Porción	Calorias(kcal)	Proteinas(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	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
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	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	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	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0
Papa	3	83g	270	5.7	0.3	62.7	6	24	3.3	21	141	0.81	33	0.27	0.08	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
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	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			1833	82.8	51.5	269.5	22.1	727	13	1042	1198	8.12	307	2.16	1.9	24.4	2.45	297	1.57	1051
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			**70.5**	**116.6**	**64.4**	**58.2**	**88.4**	**72.7**	**100.0**	**69.5**	**171.1**	**67.7**	**341.1**	**196.4**	**172.7**	**174.3**	**188.5**	**74.3**	**65.4**	**150.1**
% Adecuación Mujeres			**87.3**	**125.5**	**80.5**	**85.6**	**88.4**	**72.7**	**48.1**	**69.5**	**171.1**	**101.5**	**409.3**	**196.4**	**172.7**	**174.3**	**188.5**	**74.3**	**65.4**	**150.1**

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

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

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPOSODICA	Versión: 01
MENÚ 3		Fecha de vigencia:

ALIMENTO	Nº porc.	Porción	Calorias(kcal)	Proteinas(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	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
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	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
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	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	83g	180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	1	62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	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
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	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			1835	78.7	53.7	270.6	20.1	769	13.3	1009	1237	8.76	313	1.26	1.73	23.8	2.24	286	6.89	1098
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			**70.6**	**110.8**	**67.1**	**58.4**	**80.4**	**76.9**	**102.3**	**67.3**	**176.7**	**73.0**	**347.8**	**114.5**	**157.3**	**170.0**	**172.3**	**71.5**	**287.1**	**156.9**
% Adecuación Mujeres			**87.4**	**119.2**	**83.9**	**85.9**	**80.4**	**76.9**	**49.3**	**67.3**	**176.7**	**109.5**	**417.3**	**114.5**	**157.3**	**170.0**	**172.3**	**71.5**	**287.1**	**156.9**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

284

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
MENÚ 4	DIETA HIPOSODICA	Versión: 01
		Fecha de vigencia:

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fól. (mcg)	Vit B12	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
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
Arepa	1	56g	104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	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	0.02	0.01	0.1	0	0	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	0.03	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
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	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			1833	82.8	51.5	269.5	22.1	727	13	1042	1198	8.12	307	2.16	1.9	24.4	2.45	297	1.57	1051
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			**70.5**	**116.6**	**64.4**	**58.2**	**88.4**	**72.7**	**100.0**	**69.5**	**171.1**	**67.7**	**341.1**	**196.4**	**172.7**	**174.3**	**188.5**	**74.3**	**65.4**	**150.1**
% Adecuación Mujeres			**87.3**	**125.5**	**80.5**	**85.6**	**88.4**	**72.7**	**48.1**	**69.5**	**171.1**	**101.5**	**409.3**	**196.4**	**172.7**	**174.3**	**188.5**	**74.3**	**65.4**	**150.1**

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

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

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPOSODICA	Versión: 01
MENÚ 5		Fecha de vigencia:

ALIMENTO	Nº porc.	Porción	Calorias(kcal)	Proteinas(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	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
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
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
Arepa	1	56g	104	2.1	0.3	22.5	0	2	0.5	0	18	0	0	0	0	0	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	0.02	0.01	0.1	0	0	0	0
Papa	2	83g	180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.21	2.7	0.03	63	0.03	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	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
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	5oc	176	0	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			1835	87.2	52.95	263.65	25.25	741.5	15.9	1051	1266.5	11.115	297.5	1.32	1.935	24.35	2.19	381.5	4.285	1068.5
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			70.6	122.8	66.2	56.9	101.0	74.2	122.3	70.1	180.9	92.6	330.6	120.0	175.9	173.9	168.5	95.4	178.5	152.6
% Adecuación Mujeres			87.4	132.1	82.7	83.7	101.0	74.2	58.9	70.1	180.9	138.9	396.7	120.0	175.9	173.9	168.5	95.4	178.5	152.6

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

984

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

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	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
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
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
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
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	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
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	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			1925	89.1	53.05	284.55	27.25	749.5	17	1058	1313.5	11.385	308.5	1.41	1.955	25.75	2.48	390.5	4.285	1068.5
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			**74.0**	**125.5**	**66.3**	**61.5**	**109.0**	**75.0**	**130.8**	**70.5**	**187.6**	**94.9**	**342.8**	**128.2**	**177.7**	**183.9**	**190.8**	**97.6**	**178.5**	**152.6**
% Adecuación Mujeres			**91.7**	**135.0**	**82.9**	**90.3**	**109.0**	**75.0**	**63.0**	**70.5**	**187.6**	**142.3**	**411.3**	**128.2**	**177.7**	**183.9**	**190.8**	**97.6**	**178.5**	**152.6**

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

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

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPOSODICA	Versión: 01
MENÚ 7		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 Fól. (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	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
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
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
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
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
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	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			1836	82.9	52.3	269.5	22.1	716	14.9	1053	1202	10.61	306	1.25	1.86	24.6	2.36	296	4.19	1049
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			**70.6**	**116.8**	**65.4**	**58.2**	**88.4**	**71.6**	**114.6**	**70.2**	**171.7**	**88.4**	**340.0**	**113.6**	**169.1**	**175.7**	**181.5**	**74.0**	**174.6**	**149.9**
% Adecuación Mujeres			**87.4**	**125.6**	**81.7**	**85.6**	**88.4**	**71.6**	**55.2**	**70.2**	**171.7**	**132.6**	**408.0**	**113.6**	**169.1**	**175.7**	**181.5**	**74.0**	**174.6**	**149.9**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

788

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

MENÚ 8

ALIMENTO	Nº porc.	Porción	Calorias(kcal)	Proteinas(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	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	0.25	0.1	0.07	24	0.5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
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	83g	180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0
Plátano	1	66g	90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	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
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	2.6	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	4	5cc	176	0	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			1834	78.9	52.9	272.6	21.6	755	13.3	1012	1235	8.85	304	1.29	1.73	23.8	2.44	301	6.89	1133
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			**70.5**	**111.1**	**66.1**	**58.9**	**86.4**	**75.5**	**102.3**	**67.5**	**176.4**	**73.8**	**337.8**	**117.3**	**157.3**	**170.0**	**187.7**	**75.3**	**287.1**	**161.9**
% Adecuación Mujeres			**87.3**	**119.5**	**82.7**	**86.5**	**86.4**	**75.5**	**49.3**	**67.5**	**176.4**	**110.6**	**405.3**	**117.3**	**157.3**	**170.0**	**187.7**	**75.3**	**287.1**	**161.9**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellin 2018. código 210108

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

184

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-05
	DIETA HIPOSODICA	Versión: 01
		Fecha de vigencia:
MENÚ 9		

ALIMENTO	Nº porc.	Porción	Calorias(kcal)	Proteinas(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	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
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	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	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	1	62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	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
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	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			1834	81.4	52.4	270.6	20.1	736	12.2	1035	1173	7.85	315	2.09	1.9	23.3	2.16	288	1.57	1052
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			70.5	114.6	65.5	58.4	80.4	73.6	93.8	69.0	167.6	65.4	350.0	190.0	172.7	166.4	166.2	72.0	65.4	150.3
% Adecuación Mujeres			87.3	123.3	81.9	85.9	80.4	73.6	45.2	69.0	167.6	98.1	420.0	190.0	172.7	166.4	166.2	72.0	65.4	150.3

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

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

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

ALIMENTO	Nº porc.	Porción	Calorias(kcal)	Proteinas(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	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	0.26	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	0.25	0.1	0.07	24	0.5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	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
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	1	65g	92	3.1	0.5	18.4	1.1	5	0.9	1	35	0.34	0	0.13	0.07	1.1	0.03	46	0	0
Arepa	1	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	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
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	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			1836	81.3	53.2	267	21.2	757	13.9	1010	1250	9.1	294	1.37	1.78	24.6	2.27	332	6.89	1097
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			**70.6**	**114.5**	**66.5**	**57.7**	**84.8**	**75.7**	**106.9**	**67.3**	**178.6**	**75.8**	**326.7**	**124.5**	**161.8**	**175.7**	**174.6**	**83.0**	**287.1**	**156.7**
% Adecuación Mujeres			**87.4**	**123.2**	**83.1**	**84.8**	**84.8**	**75.7**	**51.5**	**67.3**	**178.6**	**113.8**	**392.0**	**124.5**	**161.8**	**175.7**	**174.6**	**83.0**	**287.1**	**156.7**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellin 2018, código 210108

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

194

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

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	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
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	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	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	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
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	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			1832	87.1	52.15	263.65	25.25	752.5	14	1040	1262.5	8.625	298.5	2.23	1.975	24.15	2.28	382.5	1.665	1070.5
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			70.5	122.7	65.2	56.9	101.0	75.3	107.7	69.3	180.4	71.9	331.7	202.7	179.5	172.5	175.4	95.6	69.4	152.9
% Adecuación Mujeres			87.2	132.0	81.5	83.7	101.0	75.3	51.9	69.3	180.4	107.8	398.0	202.7	179.5	172.5	175.4	95.6	69.4	152.9

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

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

262

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

ALIMENTO	Nº porc.	Porción	Calorias(kcal)	Proteinas(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	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
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	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	83g	180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.6	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	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
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	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			1832	87.1	52.15	263.65	25.25	752.5	14	1040	1262.5	8.625	298.5	2.23	1.975	24.15	2.28	382.5	1.665	1070.5
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			**70.5**	**122.7**	**65.2**	**56.9**	**101.0**	**75.3**	**107.7**	**69.3**	**180.4**	**71.9**	**331.7**	**202.7**	**179.5**	**172.5**	**175.4**	**95.6**	**69.4**	**152.9**
% Adecuación Mujeres			**87.2**	**132.0**	**81.5**	**83.7**	**101.0**	**75.3**	**51.9**	**69.3**	**180.4**	**107.8**	**398.0**	**202.7**	**179.5**	**172.5**	**175.4**	**95.6**	**69.4**	**152.9**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

393

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

ALIMENTO	Nº porc.	Porción	Calorias(kcal)	Proteinas(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	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
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
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	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
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
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	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			1837	83.6	52.5	267.7	20.8	712	15	1047	1182	10.52	295	1.36	1.96	24.7	2.08	326	4.19	1049
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			**70.7**	**117.7**	**65.6**	**57.8**	**83.2**	**71.2**	**115.4**	**69.8**	**168.9**	**87.7**	**327.8**	**123.6**	**178.2**	**176.4**	**160.0**	**81.5**	**174.6**	**149.9**
% Adecuación Mujeres			**87.5**	**126.7**	**82.0**	**85.0**	**83.2**	**71.2**	**55.6**	**69.8**	**168.9**	**131.5**	**393.3**	**123.6**	**178.2**	**176.4**	**160.0**	**81.5**	**174.6**	**149.9**

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

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

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

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	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
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
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
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	1	83g	90	1.9	0.1	20.9	2	8	1.1	7	47	0.27	11	0.09	0.02	1.4	0.29	9	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	1	62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1
Leguminosa	0.5	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	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
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	0.88	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
Total			1836	85.8	53.85	264.75	23.25	750.5	15.1	1044	1241.5	10.845	305.5	1.25	1.935	23.25	1.9	372.5	4.285	1069.5
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			**70.6**	**120.8**	**67.3**	**57.2**	**93.0**	**75.1**	**116.2**	**69.6**	**177.4**	**90.4**	**339.4**	**113.6**	**175.9**	**166.1**	**146.2**	**93.1**	**178.5**	**152.8**
% Adecuación Mujeres			**87.4**	**130.0**	**84.1**	**84.0**	**93.0**	**75.1**	**55.9**	**69.6**	**177.4**	**135.6**	**407.3**	**113.6**	**175.9**	**166.1**	**146.2**	**93.1**	**178.5**	**152.8**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA. Escuela de Nutrición y Dietética, Medellin 2018, código 210108

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

96

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPOSODICA	Versión: 01
		Fecha de vigencia:
MENÚ 15		

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorias(kcal)	Proteinas(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	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
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
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	18.4	1.1	5	0.9	1	35	0.34	0	0.13	0.07	1.1	0.03	46	0	0
Arepa	1	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	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
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	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			1836	81.3	53.2	267	21.2	757	13.9	1010	1250	9.1	294	1.37	1.78	24.6	2.27	332	6.89	1097
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			**70.6**	**114.5**	**66.5**	**57.7**	**84.8**	**75.7**	**106.9**	**67.3**	**178.6**	**75.8**	**326.7**	**124.5**	**161.8**	**175.7**	**174.6**	**83.0**	**287.1**	**156.7**
% Adecuación Mujeres			**87.4**	**123.2**	**83.1**	**84.8**	**84.8**	**75.7**	**51.5**	**67.3**	**178.6**	**113.8**	**392.0**	**124.5**	**161.8**	**175.7**	**174.6**	**83.0**	**287.1**	**156.7**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

96

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPOSODICA	Versión: 01
		Fecha de vigencia:
MENÚ 16		

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	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
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	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
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
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	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			1633	82.8	51.5	269.5	22.1	727	13	1042	1198	8.12	307	2.16	1.9	24.4	2.45	297	1.57	1051
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			70.5	116.6	64.4	58.2	88.4	72.7	100.0	69.5	171.1	67.7	341.1	196.4	172.7	174.3	188.5	74.3	65.4	150.1
% Adecuación Mujeres			87.3	125.5	80.5	85.6	88.4	72.7	48.1	69.5	171.1	101.5	409.3	196.4	172.7	174.3	188.5	74.3	65.4	150.1

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellin 2018, código 210108

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

tbt

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPOSODICA	Versión: 01
		Fecha de vigencia:
MENÚ	17	

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	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
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
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
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	63g	270	5.7	0.3	62.7	6	24	3.3	21	141	0.81	33	0.27	0.06	4.2	0.87	27	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
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	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			1834	80.1	52.8	269.5	22.1	760	14.1	1016	1262	9.03	305	1.33	1.73	24.9	2.53	295	6.89	1097
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			**70.5**	**112.8**	**66.0**	**58.2**	**88.4**	**76.0**	**108.5**	**67.7**	**180.3**	**75.3**	**338.9**	**120.9**	**157.3**	**177.9**	**194.6**	**73.8**	**287.1**	**156.7**
% Adecuación Mujeres			**87.3**	**121.4**	**82.5**	**85.6**	**88.4**	**76.0**	**52.2**	**67.7**	**180.3**	**112.9**	**406.7**	**120.9**	**157.3**	**177.9**	**194.6**	**73.8**	**287.1**	**156.7**

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

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

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-05
	DIETA HIPOSODICA	Versión: 01
		Fecha de vigencia:
MENÚ 18		

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	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
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	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	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
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
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	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			1837	83.6	52.5	267.7	20.8	712	15	1047	1182	10.52	295	1.36	1.96	24.7	2.08	326	4.19	1049
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			70.7	117.7	65.6	57.8	83.2	71.2	115.4	69.8	168.9	87.7	327.8	123.6	178.2	176.4	160.0	81.5	174.6	149.9
% Adecuación Mujeres			87.5	126.7	82.0	85.0	83.2	71.2	55.6	69.8	168.9	131.5	393.3	123.6	178.2	176.4	160.0	81.5	174.6	149.9

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellin 2018, código 210108

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

bbt

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPOSODICA	Versión: 01
MENÚ 19		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 Fól (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	0.35	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
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
Sachichán C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	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	83g	180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0
Plátano	1	66g	90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	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
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	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			1833	81.6	51.6	272.6	21.6	722	12.2	1038	1171	7.94	306	2.12	1.9	23.3	2.36	303	1.57	1087
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			70.5	114.9	64.5	58.9	86.4	72.2	93.8	69.2	167.3	66.2	340.0	192.7	172.7	166.4	181.5	75.8	65.4	155.3
% Adecuación Mujeres			87.3	123.6	80.6	86.5	86.4	72.2	45.2	69.2	167.3	99.3	408.0	192.7	172.7	166.4	181.5	75.8	65.4	155.3

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

808

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPOSODICA	Versión: 01
MENÚ 20		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 Fól. (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	72
Quesos	1	30g	63	6.5	5.7	1.5	0	207	0.2	116	114	0.28	0	0.01	0.12	0	0	4	0.06	101
huevo crudo	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	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	60g	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
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
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	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			1836	82.9	52.3	269.5	22.1	716	14.9	1053	1202	10.61	306	1.25	1.86	24.6	2.36	296	4.19	1049
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			**70.6**	**116.8**	**65.4**	**58.2**	**88.4**	**71.6**	**114.6**	**70.2**	**171.7**	**88.4**	**340.0**	**113.6**	**169.1**	**175.7**	**181.5**	**74.0**	**174.6**	**149.9**
% Adecuación Mujeres			**87.4**	**125.6**	**81.7**	**85.6**	**88.4**	**71.6**	**55.2**	**70.2**	**171.7**	**132.6**	**408.0**	**113.6**	**169.1**	**175.7**	**181.5**	**74.0**	**174.6**	**149.9**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA. Escuela de Nutrición y Dietética, Medellin 2018, código 210108

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

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

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	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
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	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
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
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	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			1833	82.8	51.5	269.5	22.1	727	13	1042	1198	8.12	307	2.16	1.9	24.4	2.45	297	1.57	1051
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			70.5	116.6	64.4	58.2	88.4	72.7	100.0	69.5	171.1	67.7	341.1	196.4	172.7	174.3	188.5	74.3	65.4	150.1
% Adecuación Mujeres			87.3	125.5	80.5	85.6	88.4	72.7	48.1	69.5	171.1	101.5	409.3	196.4	172.7	174.3	188.5	74.3	65.4	150.1

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellin 2018, código 210108

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

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

ALIMENTO	Nº porc.	Porción	Calorias(kcal)	Proteinas(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	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
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
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
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
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
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	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			1834	80.1	52.8	269.5	22.1	760	14.1	1016	1262	9.03	305	1.33	1.73	24.9	2.53	295	6.89	1097
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			**70.5**	**112.8**	**66.0**	**58.2**	**88.4**	**76.0**	**108.5**	**67.7**	**180.3**	**75.3**	**338.9**	**120.9**	**157.3**	**177.9**	**194.6**	**73.8**	**287.1**	**156.7**
% Adecuación Mujeres			**87.3**	**121.4**	**82.5**	**85.6**	**88.4**	**76.0**	**52.2**	**67.7**	**180.3**	**112.9**	**406.7**	**120.9**	**157.3**	**177.9**	**194.6**	**73.8**	**287.1**	**156.7**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellin 2018. código 210108

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

803

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

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	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
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	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	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	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
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	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			1833	81.6	51.6	272.6	21.6	722	12.2	1038	1171	7.94	306	2.12	1.9	23.3	2.36	303	1.57	1087
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			70.5	114.9	64.5	58.9	86.4	72.2	93.8	69.2	167.3	66.2	340.0	192.7	172.7	166.4	181.5	75.8	65.4	155.3
% Adecuación Mujeres			87.3	123.6	80.6	86.5	86.4	72.2	45.2	69.2	167.3	99.3	408.0	192.7	172.7	166.4	181.5	75.8	65.4	155.3

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

hoy

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-05
	DIETA HIPOSODICA	Versión: 01
		Fecha de vigencia:
MENÚ	24	

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	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
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	26	226	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
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	1	65g	92	3.1	0.5	18.4	1.1	5	0.9	1	35	0.34	0	0.13	0.07	1.1	0.03	46	0	0
Arepa	1	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	2.6	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	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
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	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			1833	81.2	52.4	267	21.2	768	12	999	1246	6.61	295	2.28	1.82	24.4	2.36	333	4.27	1099
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			70.5	114.4	65.5	57.7	84.8	76.8	92.3	66.6	178.0	55.1	327.8	207.3	165.5	174.3	181.5	83.3	177.9	157.0
% Adecuación Mujeres			87.3	123.0	81.9	84.8	84.8	76.8	44.4	66.6	178.0	82.6	393.3	207.3	165.5	174.3	181.5	83.3	177.9	157.0

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

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

805

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

ALIMENTO	Nº 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 Fól. (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	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
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
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	18.4	1.1	5	0.9	1	35	0.34	0	0.13	0.07	1.1	0.03	46	0	0
Arepa	1	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	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
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	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			1838	84.1	52.7	267	21.2	713	14.7	1047	1190	10.68	295	1.29	1.91	24.3	2.1	333	4.19	1049
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			**70.7**	**118.5**	**65.9**	**57.7**	**84.8**	**71.3**	**113.1**	**69.8**	**170.0**	**89.0**	**327.8**	**117.3**	**173.6**	**173.6**	**161.5**	**83.3**	**174.6**	**149.9**
% Adecuación Mujeres			**87.5**	**127.4**	**82.3**	**84.8**	**84.8**	**71.3**	**54.4**	**69.8**	**170.0**	**133.5**	**393.3**	**117.3**	**173.6**	**173.6**	**161.5**	**83.3**	**174.6**	**149.9**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

908

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

ALIMENTO	Nº 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 Fól. (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	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
Pescado	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	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	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	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
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	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			1832	87.1	52.15	263.65	25.25	752.5	14	1040	1262.5	8.625	298.5	2.23	1.975	24.15	2.28	382.5	1.665	1070.5
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			**70.5**	**122.7**	**65.2**	**56.9**	**101.0**	**75.3**	**107.7**	**69.3**	**180.4**	**71.9**	**331.7**	**202.7**	**179.5**	**172.5**	**175.4**	**95.6**	**69.4**	**152.9**
% Adecuación Mujeres			**87.2**	**132.0**	**81.5**	**83.7**	**101.0**	**75.3**	**51.9**	**69.3**	**180.4**	**107.8**	**398.0**	**202.7**	**179.5**	**172.5**	**175.4**	**95.6**	**69.4**	**152.9**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellin 2018, código 210108

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

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

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorias(kcal)	Proteinas(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	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
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
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
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
Plátano	1	66g	90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	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
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	0.16	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
Total			1836	81.7	52.4	272.6	21.6	711	14.1	1049	1175	10.43	305	1.21	1.86	23.5	2.27	302	4.19	1085
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			**70.6**	**115.1**	**65.5**	**58.9**	**86.4**	**71.1**	**108.5**	**69.9**	**167.9**	**86.9**	**338.9**	**110.0**	**169.1**	**167.9**	**174.6**	**75.5**	**174.6**	**155.0**
% Adecuación Mujeres			**87.4**	**123.8**	**81.9**	**86.5**	**86.4**	**71.1**	**52.2**	**69.9**	**167.9**	**130.4**	**406.7**	**110.0**	**169.1**	**167.9**	**174.6**	**75.5**	**174.6**	**155.0**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

808

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

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	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	0.26	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
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	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	83g	180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.6	0.58	18	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	1	62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	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
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	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			1834	81.4	52.4	270.6	20.1	736	12.2	1035	1173	7.85	315	2.09	1.9	23.3	2.16	288	1.57	1052
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			**70.5**	**114.6**	**65.5**	**58.4**	**80.4**	**73.6**	**93.8**	**69.0**	**167.6**	**65.4**	**350.0**	**190.0**	**172.7**	**166.4**	**166.2**	**72.0**	**65.4**	**150.3**
% Adecuación Mujeres			**87.3**	**123.3**	**81.9**	**85.9**	**80.4**	**73.6**	**45.2**	**69.0**	**167.6**	**98.1**	**420.0**	**190.0**	**172.7**	**166.4**	**166.2**	**72.0**	**65.4**	**150.3**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellin 2018, código 210108

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

608

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPOSODICA	Versión: 01
MENÚ 29		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 Fól. (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	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
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
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	1	65g	92	3.1	0.5	18.4	1.1	5	0.9	1	35	0.34	0	0.13	0.07	1.1	0.03	46	0	0
Arepa	1	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	16	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	82g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
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	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			1836	81.3	53.2	267	21.2	757	13.9	1010	1250	9.1	294	1.37	1.78	24.6	2.27	332	6.89	1097
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			70.6	114.5	66.5	57.7	84.8	75.7	106.9	67.3	178.6	75.8	326.7	124.5	161.8	175.7	174.6	83.0	287.1	156.7
% Adecuación Mujeres			87.4	123.2	83.1	84.8	84.8	75.7	51.5	67.3	178.6	113.8	392.0	124.5	161.8	175.7	174.6	83.0	287.1	156.7

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

810

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPOSODICA	Versión: 01
MENÚ 30		Fecha de vigencia:

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fól. (mcg)	Vit B12	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
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
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	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	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
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	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			1653	79	51.3	227.7	18.1	711	10.8	1028	1104	7.58	285	1.98	1.86	21.6	1.87	279	1.57	1051
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			63.6	111.3	64.1	49.2	72.4	71.1	83.1	68.5	157.7	63.2	316.7	180.0	169.1	154.3	143.8	69.8	65.4	150.1
% Adecuación Mujeres			78.7	119.7	80.2	72.3	72.4	71.1	40.0	68.5	157.7	94.8	380.0	180.0	169.1	154.3	143.8	69.8	65.4	150.1

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellin 2016, código 210108

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

11	ASPECTOS HIGIÉNICOS SANITARIOS	
11.1	PROGRAMA DE SANEAMIENTO, LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN (Incluye limpieza y desinfección, Recolección de desechos sólidos y líquidos, abastecimiento de Agua y Control de Plagas y roedores)	219-248
11.2	FICHAS TÉCNICAS QUIMICOS	249-263
11.3	PLAN DE CAPACITACIÓN	264-265
11.4	MANUAL DE ESPECIFICACIONES DE MATERIA PRIMA	266-280
11.5	MANUAL DE BPM INCLUYE PROCESOS	281-321
11.6	PLAN DE MANTENIMIENTO, CERTIFICADO DE CALIBRACIÓN, FICHAS TÉCNICAS, Y HOJAS DE VIDA EQUIPOS.	322-367
11.7	LISTADO DE PROVEEDORES Y MARCAS, CRONOGRAMA VISITA DE PROVEEDORES.	368-407
12	CONTROLES QUÍMICOS Y MICROBIOLÓGICOS	
12.1	CONTROLES DE CALIDAD	408-414
12.2	CRONOGRAMA DE ANÁLISIS MICROBIOLÓGICO, PROVEEDOR Y RASTREOS ULTIMO MES	415-426
13.	PLAN DE EMERGENCIAS	427-465
	PLANTA ALTERNA Y VEHÍCULOS VER PAG. 74-88	74-88
14.	PROTOCOLO COVID	466-491
15.	ALIMENTACIÓN	
15.1	MINUTA PATRÓN (APORTADA POR EL HOMO)	492-527
15.2	CICLOS DE MENÚ	528-629
15.3	ANÁLISIS NUTRICIONAL	630-811
15.3	ANÁLISIS NUTRICIONAL	812 - 1240
15.4	ESTANDARIZACIÓN DE RECETAS	1241-1257
16.	DOCUMENTOS DE CONTENIDO ECONÓMICO (SOBRE 2)	1258-1271

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPERCALORICA HIPERPROTEICA	Versión: 01
MENÚ 1		Fecha de vigencia:

ALIMENTO	Nº porc.	Porción	Calorias(kcal)	Proteinas(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	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	468	27.2	26.4	37.6	0	960	0	388	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	288
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	1	25g	67	4.9	5	0	0	2	0.3	135	48	5	0	4	0.18	0.7	0.05	0	0.2	4
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	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	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	1	62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3	variable	162	3	1.2	40.2	8.4	66	1.5	9	75	0.33	165	0.18	0.18	3	0.3	63	0	231
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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	6	5cc	264	0	28.8	2.4	0	0	0	168	0	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			3087	109.9	88.3	478.1	20.2	1483	16.1	1496	1934	16.63	281	5.8	3.09	27.3	2.53	315	7.09	1241
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			**118.7**	**154.8**	**110.4**	**103.3**	**80.8**	**148.3**	**123.8**	**99.7**	**276.3**	**138.6**	**312.2**	**527.3**	**280.9**	**195.0**	**194.6**	**78.8**	**295.4**	**177.3**
% Adecuación Mujeres			**147.0**	**166.5**	**138.0**	**151.8**	**80.8**	**148.3**	**59.6**	**99.7**	**276.3**	**207.9**	**374.7**	**527.3**	**280.9**	**195.0**	**194.6**	**78.8**	**295.4**	**177.3**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellin 2018, código 210108

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

218

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-05
	DIETA HIPERCALORICA HIPERPROTEICA	Versión: 01
MENÚ 2		Fecha de vigencia:

ALIMENTO	Nº porc.	Porción	Calorias(kcal)	Proteinas(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	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	488	27.2	26.4	37.6	0	960	0	368	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	288
Quesos	2	30g	166	13	11.4	3	0	414	0.4	232	228	0.56	0	0.02	0.24	0	0	8	0.12	202
huevo crudo	1	50g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	2	80g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	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	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
Plátano	1	66g	90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3	variable	162	3	1.2	40.2	8.4	66	1.5	9	75	0.33	165	0.18	0.18	3	0.3	63	0	231
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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	6	5cc	264	0	28.8	2.4	0	0	0	168	0	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			3101	114.4	86.9	481.6	21.7	1641	14.9	1506	1934	11.09	274	2.67	3.2	26.1	2.6	336	1.63	1327
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2500	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 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			119.3	161.1	108.6	104.0	86.8	164.1	114.6	100.4	276.3	92.4	304.4	242.7	290.9	186.4	200.0	84.0	67.9	189.6
% Adecuación Mujeres			147.7	173.3	135.8	152.9	86.8	164.1	55.2	100.4	276.3	138.6	365.3	242.7	290.9	186.4	200.0	84.0	67.9	189.6

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

813

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPERCALORICA HIPERPROTEICA	Versión: 01
MENÚ 3		Fecha de vigencia:

ALIMENTO	Nº porc.	Porción	Calorias(kcal)	Proteinas(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	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	488	27.2	26.4	37.6	0	960	0	368	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	286
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.	1	34g	82	6.1	4.1	3.4	0	14	0.7	326	66	0.85	0	0.02	0.04	1.2	0.06	1	0.67	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	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	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	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	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	1	62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3	variable	162	3	1.2	40.2	8.4	66	1.5	9	75	0.33	165	0.18	0.18	3	0.3	63	0	231
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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	6	5cc	264	0	28.8	2.4	0	0	0	168	0	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			3116	111.3	87.6	483.1	18.2	1489	15.9	1680	1923	12.21	270	1.75	2.94	26.5	2.25	307	7.56	1237
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			**119.8**	**156.8**	**109.5**	**104.3**	**72.8**	**148.9**	**122.3**	**112.0**	**274.7**	**101.8**	**300.0**	**159.1**	**267.3**	**189.3**	**173.1**	**76.8**	**315.0**	**176.7**
% Adecuación Mujeres			**148.4**	**168.6**	**136.9**	**153.4**	**72.8**	**148.9**	**58.9**	**112.0**	**274.7**	**152.6**	**360.0**	**159.1**	**267.3**	**189.3**	**173.1**	**76.8**	**315.0**	**176.7**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellin 2018, código 210108

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

818

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPERCALORICA HIPERPROTEICA	Versión: 01
MENÚ 4		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 Fól. (mcg)	Vit B12	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	488	27.2	26.4	37.6	0	960	0	388	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	288
Quesos	2	30g	166	13	11.4	3	0	414	0.4	232	228	0.56	0	0.02	0.24	0	0	8	0.12	202
huevo crudo	1	50g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	2	80g	208	3.6	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	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	4	63g	360	7.6	0.4	83.6	8	32	4.4	28	188	1.08	44	0.36	0.08	5.6	1.16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3	variable	162	3	1.2	40.2	8.4	66	1.5	9	75	0.33	165	0.18	0.18	3	0.3	63	0	231
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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	6	5cc	264	0	28.8	2.4	0	0	0	168	0	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			3101	115.6	86.8	478.5	22.2	1646	15.7	1510	1961	11.27	275	2.71	3.2	27.2	2.69	330	1.63	1291
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			119.3	162.8	108.5	103.3	88.8	164.6	120.8	100.7	280.1	93.9	305.6	246.4	290.9	194.3	206.9	82.5	67.9	184.4
% Adecuación Mujeres			147.7	175.2	135.6	151.9	88.8	164.6	58.1	100.7	280.1	140.9	366.7	246.4	290.9	194.3	206.9	82.5	67.9	184.4

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

5/8

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPERCALORICA HIPERPROTEICA	Versión: 01
MENÚ 5		Fecha de vigencia:

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fól. (mcg)	Vit B12	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	488	27.2	26.4	37.6	0	960	0	368	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	288
Quesos	1	30g	83	6.5	5.7	1.5	0	207	0.2	116	114	0.28	0	0.01	0.12	0	0	4	0.05	101
huevo crudo	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	1	25g	67	4.9	5	0	0	2	0.3	135	48	5	0	4	0.18	0.7	0.05	0	0.2	4
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
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	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
Plátano	1	66g	90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0.5	variable	89	6.2	0.75	15.05	5.15	33.5	2.1	5	111.5	0.775	2.5	0.16	0.095	1.15	0.12	94.5	0.095	19.5
Fruta	3	variable	162	3	1.2	40.2	8.4	66	1.5	9	75	0.33	165	0.18	0.18	3	0.3	63	0	231
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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	6	5cc	264	0	28.8	2.4	0	0	0	168	0	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			3087	117.2	87.65	474.25	24.85	1450.5	17.9	1534	1936.5	18.805	264.5	5.82	3.295	26.75	2.39	416.5	4.485	1247.5
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			**118.7**	**165.1**	**109.6**	**102.4**	**99.4**	**145.1**	**137.7**	**102.3**	**276.6**	**156.7**	**293.9**	**529.1**	**299.5**	**191.1**	**183.8**	**104.1**	**186.9**	**178.2**
% Adecuación Mujeres			**147.0**	**177.6**	**137.0**	**150.6**	**99.4**	**145.1**	**66.3**	**102.3**	**276.6**	**235.1**	**352.7**	**529.1**	**299.5**	**191.1**	**183.8**	**104.1**	**186.9**	**178.2**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

918

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPERCALORICA HIPERPROTEICA	Versión: 01
MENÚ 6		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 Fól. (mcg)	Vit B12	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	488	27.2	26.4	37.6	0	960	0	388	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	288
Quesos	2	30g	166	13	11.4	3	0	414	0.4	232	228	0.56	0	0.02	0.24	0	0	8	0.12	202
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	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	2	80g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	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	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	0.67	27	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0.5	variable	89	6.2	0.75	15.05	5.15	33.5	2.1	5	111.5	0.775	2.5	0.16	0.095	1.15	0.12	94.5	0.095	19.5
Fruta	3	variable	162	3	1.2	40.2	8.4	66	1.5	9	75	0.33	165	0.18	0.18	3	0.3	63	0	231
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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	6	5cc	264	0	28.8	2.4	0	0	0	168	0	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			3103	120	88.25	472.65	25.35	1660.5	18.6	1519	2029.5	14.265	265.5	1.87	3.235	27.15	2.43	414.5	4.345	1308.5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2800	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**119.3**	**169.0**	**110.3**	**102.1**	**101.4**	**166.1**	**143.1**	**101.3**	**289.9**	**118.9**	**295.0**	**170.0**	**294.1**	**193.9**	**186.9**	**103.6**	**181.0**	**186.9**
% Adecuación Mujeres			**147.8**	**181.8**	**137.9**	**150.0**	**101.4**	**166.1**	**68.9**	**101.3**	**289.9**	**178.3**	**354.0**	**170.0**	**294.1**	**193.9**	**186.9**	**103.6**	**181.0**	**186.9**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellin 2018, código 210108

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

817

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPERCALORICA HIPERPROTEICA	Versión: 01
MENÚ 7		Fecha de vigencia:

ALIMENTO	Nº porc.	Porción	Calorias(kcal)	Proteinas(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	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	488	27.2	26.4	37.6	0	960	0	388	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	288
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
Jamón	1	30g	70	6	4	2	0	20	0.4	370	0	0.63	0	0.04	0.05	0.8	0.04	0	0.42	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	2	80g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	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	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	1	62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3	variable	162	3	1.2	40.2	8.4	66	1.5	9	75	0.33	165	0.18	0.18	3	0.3	63	0	231
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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	6	5cc	264	0	28.8	2.4	0	0	0	168	0	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			3092	113.8	86.8	480.1	20.2	1457	17	1768	1826	13.84	282	1.76	3.09	27.1	2.35	316	4.61	1189
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			**118.9**	**160.3**	**108.5**	**103.7**	**80.8**	**145.7**	**130.8**	**117.9**	**260.9**	**115.3**	**313.3**	**160.0**	**280.9**	**193.6**	**180.8**	**79.0**	**192.1**	**169.9**
% Adecuación Mujeres			**147.2**	**172.4**	**135.6**	**152.4**	**80.8**	**145.7**	**63.0**	**117.9**	**260.9**	**173.0**	**376.0**	**160.0**	**280.9**	**193.6**	**180.8**	**79.0**	**192.1**	**169.9**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

918

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPERCALORICA HIPERPROTEICA	Versión: 01
MENÚ 8		Fecha de vigencia:

ALIMENTO	N° perc.	Porción	Calorias(kcal)	Proteinas(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	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	488	27.2	26.4	37.6	0	960	0	388	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	288
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	1	25g	67	4.9	5	0	0	2	0.3	135	48	5	0	4	0.18	0.7	0.05	0	0.2	4
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	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	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
Plátano	1	66g	90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3	variable	162	3	1.2	40.2	8.4	66	1.5	9	75	0.33	165	0.18	0.18	3	0.3	63	0	231
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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	6	5cc	264	0	28.8	2.4	0	0	0	168	0	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			3086	110.1	87.5	480.1	21.7	1469	16.1	1499	1932	16.72	272	5.83	3.09	27.3	2.73	330	7.09	1276
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			**118.7**	**155.1**	**109.4**	**103.7**	**86.8**	**146.9**	**123.8**	**99.9**	**276.0**	**139.3**	**302.2**	**530.0**	**280.9**	**195.0**	**210.0**	**82.5**	**295.4**	**182.3**
% Adecuación Mujeres			**147.0**	**166.8**	**136.7**	**152.4**	**86.8**	**146.9**	**59.6**	**99.9**	**276.0**	**209.0**	**362.7**	**530.0**	**280.9**	**195.0**	**210.0**	**82.5**	**295.4**	**182.3**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

8/9

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPERCALORICA HIPERPROTEICA	Versión: 01
MENÚ 9		Fecha de vigencia:

ALIMENTO	Nº porc.	Porción	Calorias(kcal)	Proteinas(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	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	488	27.2	26.4	37.6	0	960	0	388	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	288
Quesos	2	30g	166	13	11.4	3	0	414	0.4	232	228	0.56	0	0.02	0.24	0	0	8	0.12	202
huevo crudo	1	50g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	2	80g	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	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	0	85g	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	1	83g	90	1.9	0.1	20.9	2	8	1.1	7	47	0.27	11	0.09	0.02	1.4	0.29	9	0	0
Plátano	2	66g	180	1.4	0.4	48	3	6	0.6	6	40	0.18	20	0.1	0.04	0.6	0.4	30	0	72
Yuca	1	62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3	variable	162	3	1.2	40.2	8.4	66	1.5	9	75	0.33	165	0.18	0.18	3	0.3	63	0	231
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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	6	5cc	264	0	28.8	2.4	0	0	0	168	0	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			3102	111.8	87.9	485.8	19.2	1645	13.3	1495	1882	10.64	281	2.56	3.2	23.9	2.22	333	1.63	1364
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			119.3	157.5	109.9	104.9	76.8	164.5	102.3	99.7	268.9	88.7	312.2	232.7	290.9	170.7	170.8	83.3	67.9	194.9
% Adecuación Mujeres			147.7	169.4	137.3	154.2	76.8	164.5	49.3	99.7	268.9	133.0	374.7	232.7	290.9	170.7	170.8	83.3	67.9	194.9

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

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

820

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

ALIMENTO	Nº 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 Fól. (mcg)	Vit B12	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	488	27.2	26.4	37.6	0	960	0	388	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	288
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	1	25g	67	4.9	5	0	0	2	0.3	135	48	5	0	4	0.18	0.7	0.05	0	0.2	4
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	2	80g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.66	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	1	65g	92	3.1	0.5	18.4	1.1	5	0.9	1	35	0.34	0	0.13	0.07	1.1	0.03	46	0	0
Arepa	1	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	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
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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	6	5cc	264	0	28.8	2.4	0	0	0	168	0	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			3052	110.4	88.2	470.1	21.6	1480	15.3	1489	1898	16.63	305	5.84	3.18	26.6	2.28	379	7.09	1353
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			**117.4**	**155.5**	**110.3**	**101.5**	**86.4**	**148.0**	**117.7**	**99.3**	**271.1**	**138.6**	**338.9**	**530.9**	**289.1**	**190.0**	**175.4**	**94.8**	**295.4**	**193.3**
% Adecuación Mujeres			**145.3**	**167.3**	**137.8**	**149.2**	**86.4**	**148.0**	**56.7**	**99.3**	**271.1**	**207.9**	**406.7**	**530.9**	**289.1**	**190.0**	**175.4**	**94.8**	**295.4**	**193.3**

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

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

128

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPERCALORICA HIPERPROTEICA	Versión: 01
MENÚ 11		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 Fól. (mcg)	Vit B12	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	488	27.2	26.4	37.6	0	960	0	388	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	288
Quesos	2	30g	166	13	11.4	3	0	414	0.4	232	228	0.56	0	0.02	0.24	0	0	8	0.12	202
huevo crudo	1	50g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	2	80g	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	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	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
Plátano	1	66g	90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0.5	variable	89	6.2	0.75	15.05	5.15	33.5	2.1	5	111.5	0.775	2.5	0.16	0.095	1.15	0.12	94.5	0.095	19.5
Fruta	3	variable	162	3	1.2	40.2	8.4	66	1.5	9	75	0.33	165	0.18	0.18	3	0.3	63	0	231
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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	6	5cc	264	0	28.8	2.4	0	0	0	168	0	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			3100	118.7	87.55	475.75	24.85	1666.5	15.9	1504	1998.5	11.595	265.5	2.74	3.275	25.85	2.43	421.5	1.725	1346.5
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			**119.2**	**167.2**	**109.4**	**102.8**	**99.4**	**166.7**	**122.3**	**100.3**	**285.5**	**96.6**	**295.0**	**249.1**	**297.7**	**184.6**	**186.9**	**105.4**	**71.9**	**192.4**
% Adecuación Mujeres			**147.6**	**179.8**	**136.8**	**151.0**	**99.4**	**166.7**	**58.9**	**100.3**	**285.5**	**144.9**	**354.0**	**249.1**	**297.7**	**184.6**	**186.9**	**105.4**	**71.9**	**192.4**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellin 2018, código 210108

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

228

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

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorias(kcal)	Proteinas(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	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	488	27.2	26.4	37.6	0	960	0	368	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	288
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	1	25g	67	4.9	5	0	0	2	0.3	135	48	5	0	4	0.18	0.7	0.05	0	0.2	4
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	2	80g	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	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	3.6	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	1	66g	90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0.5	variable	89	6.2	0.75	15.05	5.15	33.5	2.1	5	111.5	0.775	2.5	0.16	0.095	1.15	0.12	94.5	0.095	19.5
Fruta	3	variable	162	3	1.2	40.2	8.4	66	1.5	9	75	0.33	165	0.18	0.18	3	0.3	63	0	231
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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	6	5cc	264	0	28.8	2.4	0	0	0	168	0	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			3084	117.1	86.85	474.25	24.85	1461.5	16	1523	1932.5	16.315	265.5	6.73	3.335	26.55	2.48	417.5	1.865	1249.5
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			**118.6**	**164.9**	**108.6**	**102.4**	**99.4**	**146.2**	**123.1**	**101.5**	**276.1**	**136.0**	**295.0**	**611.8**	**303.2**	**189.6**	**190.8**	**104.4**	**77.7**	**178.5**
% Adecuación Mujeres			**146.9**	**177.4**	**135.7**	**150.6**	**99.4**	**146.2**	**59.3**	**101.5**	**276.1**	**203.9**	**354.0**	**611.8**	**303.2**	**189.6**	**190.8**	**104.4**	**77.7**	**178.5**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

823

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

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorias(kcal)	Proteinas(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	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	488	27.2	26.4	37.6	0	960	0	388	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	288
Quesos	2	30g	166	13	11.4	3	0	414	0.4	232	228	0.56	0	0.02	0.24	0	0	8	0.12	202
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	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	2	80g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	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	2	25g	182	5.2	0.6	38.2	1.4	8	2.4	2	54	0.36	0	0.4	0.24	3	0.02	78	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	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	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	3	variable	162	3	1.2	40.2	8.4	66	1.5	9	75	0.33	165	0.18	0.18	3	0.3	63	0	231
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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	6	5cc	264	0	28.8	2.4	0	0	0	168	0	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			3105	116.4	87.8	476.7	20.9	1631	17.7	1515	1945	13.67	263	1.91	3.26	27.5	2.32	359	4.25	1289
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			**119.4**	**163.9**	**109.8**	**103.0**	**83.6**	**163.1**	**136.2**	**101.0**	**277.9**	**113.9**	**292.2**	**173.6**	**296.4**	**196.4**	**178.5**	**89.8**	**177.1**	**184.1**
% Adecuación Mujeres			**147.9**	**176.4**	**137.2**	**151.3**	**83.6**	**163.1**	**65.6**	**101.0**	**277.9**	**170.9**	**350.7**	**173.6**	**296.4**	**196.4**	**178.5**	**89.8**	**177.1**	**184.1**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

824

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPERCALORICA HIPERPROTEICA	Versión: 01
MENÚ 14		Fecha de vigencia:

ALIMENTO	Nº porc.	Porción	Calorias(kcal)	Proteinas(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	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	488	27.2	26.4	37.6	0	960	0	386	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	288
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
Jamón	1	30g	70	6	4	2	0	20	0.4	370	0	0.63	0	0.04	0.05	0.8	0.04	0	0.42	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	2	80g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	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	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	1	83g	90	1.9	0.1	20.9	2	8	1.1	7	47	0.27	11	0.09	0.02	1.4	0.29	9	0	0
Plátano	1	66g	90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36
Yuca	1	62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1
Leguminosa	0.5	variable	89	6.2	0.75	15.05	5.15	33.5	2.1	5	111.5	0.775	2.5	0.16	0.095	1.15	0.12	94.5	0.095	19.5
Fruta	3	variable	162	3	1.2	40.2	8.4	66	1.5	9	75	0.33	165	0.18	0.18	3	0.3	63	0	231
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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	6	5cc	264	0	28.8	2.4	0	0	0	168	0	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			3091	116.9	87.55	477.35	22.85	1477.5	17.2	1762	1863.5	14.165	272.5	1.79	3.165	25.75	2.09	407.5	4.705	1244.5
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			**118.9**	**164.6**	**109.4**	**103.1**	**91.4**	**147.8**	**132.3**	**117.5**	**266.2**	**118.0**	**302.8**	**162.7**	**287.7**	**183.9**	**160.8**	**101.9**	**196.0**	**177.8**
% Adecuación Mujeres			**147.2**	**177.1**	**136.8**	**151.5**	**91.4**	**147.8**	**63.7**	**117.5**	**266.2**	**177.1**	**363.3**	**162.7**	**287.7**	**183.9**	**160.8**	**101.9**	**196.0**	**177.8**

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

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

825

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPERCALORICA HIPERPROTEICA	Versión: 01
MENÚ 15		Fecha de vigencia:

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fól. (mcg)	Vit B12	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	488	27.2	26.4	37.6	0	960	0	368	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	288
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	1	25g	67	4.9	5	0	0	2	0.3	135	48	5	0	4	0.18	0.7	0.05	0	0.2	4
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	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	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	63g	180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0
Plátano	1	66g	90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36
Yuca	1	62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3	variable	162	3	1.2	40.2	8.4	66	1.5	9	75	0.33	165	0.18	0.18	3	0.3	63	0	231
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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	6	5cc	264	0	28.8	2.4	0	0	0	168	0	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			3087	108.7	88.4	481.2	19.7	1478	15.3	1492	1907	16.45	280	5.76	3.09	26.2	2.44	321	7.09	1277
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			**118.7**	**153.1**	**110.5**	**103.9**	**78.8**	**147.8**	**117.7**	**99.5**	**272.4**	**137.1**	**311.1**	**523.6**	**280.9**	**187.1**	**187.7**	**80.3**	**295.4**	**182.4**
% Adecuación Mujeres			**147.0**	**164.7**	**138.1**	**152.8**	**78.8**	**147.8**	**56.7**	**99.5**	**272.4**	**205.6**	**373.3**	**523.6**	**280.9**	**187.1**	**187.7**	**80.3**	**295.4**	**182.4**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellin 2018, código 210108

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

328

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPERCALORICA HIPERPROTEICA	Versión: 01
MENÚ 16		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 Fól. (mcg)	Vit B12	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	488	27.2	26.4	37.6	0	960	0	388	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	288
Quesos	2	30g	166	13	11.4	3	0	414	0.4	232	226	0.56	0	0.02	0.24	0	0	8	0.12	202
huevo crudo	1	50g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	2	80g	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	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	1	62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3	variable	162	3	1.2	40.2	8.4	66	1.5	9	75	0.33	165	0.18	0.18	3	0.3	63	0	231
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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	6	5cc	264	0	28.8	2.4	0	0	0	168	0	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			3102	114.2	87.7	479.6	20.2	1655	14.9	1503	1936	11	283	2.64	3.2	26.1	2.4	321	1.63	1292
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			**119.3**	**160.8**	**109.6**	**103.6**	**80.8**	**165.5**	**114.6**	**100.2**	**276.6**	**91.7**	**314.4**	**240.0**	**290.9**	**186.4**	**184.6**	**80.3**	**67.9**	**184.6**
% Adecuación Mujeres			**147.7**	**173.0**	**137.0**	**152.3**	**80.8**	**165.5**	**55.2**	**100.2**	**276.6**	**137.5**	**377.3**	**240.0**	**290.9**	**186.4**	**184.6**	**80.3**	**67.9**	**184.6**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

828

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPERCALORICA HIPERPROTEICA	Versión: 01
MENÚ 17		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 Fól. (mcg)	Vit B12	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	488	27.2	26.4	37.6	0	960	0	388	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	288
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	1	25g	67	4.9	5	0	0	2	0.3	135	48	5	0	4	0.18	0.7	0.05	0	0.2	4
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	26	228	0.33	2	0.16	0.06	6.6	0.5	9	3.05	68
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	2	80g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	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	3	variable	162	3	1.2	40.2	8.4	66	1.5	9	75	0.33	165	0.18	0.18	3	0.3	63	0	231
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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	6	5cc	264	0	28.8	2.4	0	0	0	168	0	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			3100	111.5	87.6	478.6	20.2	1468	16.3	1496	1930	16.63	262	5.8	3.08	27.1	2.53	315	7.09	1240
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			**119.2**	**157.0**	**109.5**	**103.4**	**80.8**	**146.8**	**125.4**	**99.7**	**275.7**	**138.6**	**291.1**	**527.3**	**280.0**	**193.6**	**194.6**	**78.8**	**295.4**	**177.1**
% Adecuación Mujeres			**147.6**	**168.9**	**136.9**	**151.9**	**80.8**	**146.8**	**60.4**	**99.7**	**275.7**	**207.9**	**349.3**	**527.3**	**280.0**	**193.6**	**194.6**	**78.8**	**295.4**	**177.1**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

328

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPERCALORICA HIPERPROTEICA	Versión: 01
MENÚ 18		Fecha de vigencia:

ALIMENTO	Nº porc.	Porción	Calorias(kcal)	Proteinas(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	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	488	27.2	26.4	37.6	0	960	0	388	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	288
Quesos	2	30g	166	13	11.4	3	0	414	0.4	232	228	0.56	0	0.02	0.24	0	0	8	0.12	202
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	1	100g	145	21.5	5.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	2	80g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	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	2	25g	182	5.2	0.6	38.2	1.4	8	2.4	2	54	0.36	0	0.4	0.24	3	0.02	78	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	1	83g	90	1.9	0.1	20.9	2	8	1.1	7	47	0.27	11	0.09	0.02	1.4	0.29	9	0	0
Plátano	1	66g	90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0.5	variable	89	6.2	0.75	15.05	5.15	33.5	2.1	5	111.5	0.775	2.5	0.16	0.095	1.15	0.12	94.5	0.095	19.5
Fruta	3	variable	162	3	1.2	40.2	8.4	66	1.5	9	75	0.33	165	0.18	0.18	3	0.3	63	0	231
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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	6	5cc	264	0	28.8	2.4	0	0	0	168	0	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			3104	119.5	88.55	473.95	23.55	1651.5	17.9	1509	1982.5	13.995	253.5	1.94	3.335	26.15	2.06	450.5	4.345	1344.5
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			**119.4**	**168.3**	**110.7**	**102.4**	**94.2**	**165.2**	**137.7**	**100.6**	**283.2**	**116.6**	**281.7**	**176.4**	**303.2**	**186.8**	**158.5**	**112.6**	**181.0**	**192.1**
% Adecuación Mujeres			**147.8**	**181.1**	**138.4**	**150.5**	**94.2**	**165.2**	**66.3**	**100.6**	**283.2**	**174.9**	**338.0**	**176.4**	**303.2**	**186.8**	**158.5**	**112.6**	**181.0**	**192.1**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellin 2018, código 210108

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

829

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPERCALORICA HIPERPROTEICA	Versión: 01
		Fecha de vigencia:

MENÚ 19

ALIMENTO	Nº porc.	Porción	Calorias(kcal)	Proteinas(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	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	488	27.2	26.4	37.6	0	960	0	388	760	1.16	16	0.32	1.44	0.6	0	0	0	268
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	1	25g	67	4.9	5	0	0	2	0.3	135	46	5	0	4	0.18	0.7	0.05	0	0.2	4
Salchichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	2	80g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	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	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	1	83g	90	1.9	0.1	20.9	2	8	1.1	7	47	0.27	11	0.09	0.02	1.4	0.29	9	0	0
Plátano	2	66g	180	1.4	0.4	48	3	6	0.6	6	40	0.18	20	0.1	0.04	0.6	0.4	30	0	72
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0.5	variable	89	6.2	0.75	15.05	5.15	33.5	2.1	5	111.5	0.775	2.5	0.16	0.095	1.15	0.12	94.5	0.095	19.5
Fruta	3	variable	162	3	1.2	40.2	8.4	66	1.5	9	75	0.33	165	0.18	0.18	3	0.3	63	0	231
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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	6	5cc	264	0	28.8	2.4	0	0	0	168	0	0.06	0	0	0	0 *	0	0	0	0
Total			3084	115.9	86.95	477.35	24.35	1456.5	15.2	1519	1905.5	16.135	264.5	6.69	3.335	25.45	2.39	423.5	1.865	1285.5
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			**118.6**	**163.2**	**108.7**	**103.1**	**97.4**	**145.7**	**116.9**	**101.3**	**272.2**	**134.5**	**293.9**	**608.2**	**303.2**	**181.8**	**183.8**	**105.9**	**77.7**	**183.6**
% Adecuación Mujeres			**146.9**	**175.6**	**135.9**	**151.5**	**97.4**	**145.7**	**56.3**	**101.3**	**272.2**	**201.7**	**352.7**	**608.2**	**303.2**	**181.8**	**183.8**	**105.9**	**77.7**	**183.6**

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

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

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPERCALORICA HIPERPROTEICA	Versión: 01
		Fecha de vigencia:

MENÚ 20

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorias(kcal)	Proteinas(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	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	486	27.2	26.4	37.6	0	960	0	388	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	288
Quesos	2	30g	166	13	11.4	3	0	414	0.4	232	228	0.56	0	0.02	0.24	0	0	8	0.12	202
huevo crudo	1	50g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	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	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	4	83g	360	7.6	0.4	83.6	8	32	4.4	28	188	1.08	44	0.36	0.08	5.6	1.16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3	variable	162	3	1.2	40.2	8.4	66	1.5	9	75	0.33	165	0.18	0.18	3	0.3	63	0	231
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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	6	5cc	264	0	28.8	2.4	0	0	0	168	0	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			3104	115.7	87.6	478.5	22.2	1635	17.6	1521	1965	13.76	274	1.8	3.16	27.4	2.6	329	4.25	1289
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			**119.4**	**163.0**	**109.5**	**103.3**	**88.8**	**163.5**	**135.4**	**101.4**	**280.7**	**114.7**	**304.4**	**163.6**	**287.3**	**195.7**	**200.0**	**82.3**	**177.1**	**184.1**
% Adecuación Mujeres			**147.8**	**175.3**	**136.9**	**151.9**	**88.8**	**163.5**	**65.2**	**101.4**	**280.7**	**172.0**	**365.3**	**163.6**	**287.3**	**195.7**	**200.0**	**82.3**	**177.1**	**184.1**

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

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

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPERCALORICA HIPERPROTEICA	Versión: 01
		Fecha de vigencia:

MENÚ 21

ALIMENTO	Nº porc.	Porción	Calorias(kcal)	Proteinas(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	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	488	27.2	26.4	37.6	0	960	0	388	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	268
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
Jamón	1	30g	70	6	4	2	0	20	0.4	370	0	0.63	0	0.04	0.05	0.8	0.04	0	0.42	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	2	80g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	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	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	4	83g	360	7.6	0.4	83.6	8	32	4.4	28	188	1.08	44	0.36	0.08	5.6	1.16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3	variable	162	3	1.2	40.2	8.4	66	1.5	9	75	0.33	165	0.18	0.18	3	0.3	63	0	231
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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	6	5cc	264	0	28.8	2.4	0	0	0	168	0	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			3068	115.1	85.1	479	22.2	1459	15.9	1764	1847	11.62	275	2.74	3.13	28	2.73	326	1.99	1190
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			**118.8**	**162.1**	**106.4**	**103.5**	**88.8**	**145.9**	**122.3**	**117.6**	**263.9**	**96.8**	**305.6**	**249.1**	**284.5**	**200.0**	**210.0**	**81.5**	**82.9**	**170.0**
% Adecuación Mujeres			**147.0**	**174.4**	**133.0**	**152.1**	**88.8**	**145.9**	**58.9**	**117.6**	**263.9**	**145.3**	**366.7**	**249.1**	**284.5**	**200.0**	**210.0**	**81.5**	**82.9**	**170.0**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA. Escuela de Nutrición y Dietética, Medellin 2016, código 210108

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

33

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPERCALORICA HIPERPROTEICA	Versión: 01
		Fecha de vigencia:

MENÚ 22

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fól. (mcg)	Vit B12	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	488	27.2	26.4	37.6	0	960	0	388	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	288
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	95
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	1	25g	67	4.9	5	0	0	2	0.3	135	48	5	0	4	0.18	0.7	0.05	0	0.2	4
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	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	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	0.67	27	0	0
Plátano	1	66g	80	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3	variable	162	3	1.2	40.2	8.4	66	1.5	9	75	0.33	165	0.18	0.18	3	0.3	63	0	231
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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	6	5cc	264	0	28.8	2.4	0	0	0	168	0	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			3086	110.1	87.5	480.1	21.7	1469	16.1	1499	1932	16.72	272	5.83	3.09	27.3	2.73	330	7.09	1276
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			**118.7**	**155.1**	**109.4**	**103.7**	**86.8**	**146.9**	**123.8**	**99.9**	**276.0**	**139.3**	**302.2**	**530.0**	**280.9**	**195.0**	**210.0**	**82.5**	**295.4**	**182.3**
% Adecuación Mujeres			**147.0**	**166.8**	**136.7**	**152.4**	**86.8**	**146.9**	**59.6**	**99.9**	**276.0**	**209.0**	**362.7**	**530.0**	**280.9**	**195.0**	**210.0**	**82.5**	**295.4**	**182.3**

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

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

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPERCALORICA HIPERPROTEICA	Versión: 01
		Fecha de vigencia:

MENÚ 23

ALIMENTO	Nº porc.	Porción	Calorias(kcal)	Proteinas(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	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	488	27.2	28.4	37.6	0	960	0	388	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	288
Quesos	2	30g	166	13	11.4	3	0	414	0.4	232	228	0.56	0	0.02	0.24	0	0	8	0.12	202
huevo crudo	1	50g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	2	80g	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	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
Plátano	1	66g	90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3	variable	162	3	1.2	40.2	8.4	66	1.5	9	75	0.33	165	0.18	0.18	3	0.3	63	0	231
Azucar y Postres	7	28g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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	6	5cc	264	0	28.8	2.4	0	0	0	168	0	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			3101	114.4	86.9	481.6	21.7	1641	14.9	1506	1934	11.09	274	2.67	3.2	26.1	2.6	336	1.63	1327
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			119.3	161.1	108.6	104.0	86.8	164.1	114.6	100.4	276.3	92.4	304.4	242.7	290.9	186.4	200.0	84.0	67.9	189.6
% Adecuación Mujeres			147.7	173.3	135.8	152.9	86.8	164.1	55.2	100.4	276.3	138.6	365.3	242.7	290.9	186.4	200.0	84.0	67.9	189.6

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellin 2018, código 210108

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

338

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPERCALORICA HIPERPROTEICA	Versión: 01
		Fecha de vigencia:

MENÚ 24

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	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	488	27.2	26.4	37.6	0	960	0	388	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	268
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	1	25g	67	4.9	5	0	0	2	0.3	135	48	5	0	4	0.18	0.7	0.05	0	0.2	4
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	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	1	65g	92	3.1	0.5	18.4	1.1	5	0.9	1	35	0.34	0	0.13	0.07	1.1	0.03	46	0	0
Arepa	1	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	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plátano	2	66g	180	1.4	0.4	48	3	6	0.6	6	40	0.18	20	0.1	0.04	0.6	0.4	30	0	72
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0.5	variable	89	6.2	0.75	15.05	5.15	33.5	2.1	5	111.5	0.775	2.5	0.16	0.095	1.15	0.12	94.5	0.095	19.5
Fruta	3	variable	162	3	1.2	40.2	6.4	66	1.5	9	75	0.33	165	0.18	0.18	3	0.3	63	0	231
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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	6	5cc	264	0	28.8	2.4	0	0	0	168	0	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			3084	114.3	87.85	474.85	23.45	1497.5	14.2	1476	1953.5	14.625	252.5	6.81	3.255	25.45	2.3	459.5	4.565	1333.5
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			**118.6**	**161.0**	**109.8**	**102.6**	**93.8**	**149.8**	**109.2**	**98.4**	**279.1**	**121.9**	**280.6**	**619.1**	**295.9**	**181.8**	**176.9**	**114.9**	**190.2**	**190.5**
% Adecuación Mujeres			**146.9**	**173.2**	**137.3**	**150.7**	**93.8**	**149.8**	**52.6**	**98.4**	**279.1**	**182.8**	**336.7**	**619.1**	**295.9**	**181.8**	**176.9**	**114.9**	**190.2**	**190.5**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

836

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPERCALORICA HIPERPROTEICA	Versión: 01
		Fecha de vigencia:

MENÚ 25

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorias(kcal)	Proteinas(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	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	488	27.2	26.4	37.6	0	960	0	388	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	288
Quesos	2	30g	166	13	11.4	3	0	414	0.4	232	228	0.56	0	0.02	0.24	0	0	8	0.12	202
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	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	2	80g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	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	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	1	65g	92	3.1	0.5	18.4	1.1	5	0.9	1	35	0.34	0	0.13	0.07	1.1	0.03	46	0	0
Arepa	1	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	1	62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1
Leguminosa	0.5	variable	89	6.2	0.75	15.05	5.15	33.5	2.1	5	111.5	0.775	2.5	0.16	0.095	1.15	0.12	94.5	0.095	19.5
Fruta	3	variable	162	3	1.2	40.2	8.4	66	1.5	9	75	0.33	165	0.18	0.18	3	0.3	63	0	231
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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	6	5cc	264	0	28.8	2.4	0	0	0	168	0	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			3106	119.8	89.55	471.25	22.45	1666.5	17.6	1506	1992.5	14.065	262.5	1.84	3.285	25.75	1.88	442.5	4.345	1309.5
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			119.5	168.7	111.9	101.8	89.8	166.7	135.4	100.4	284.6	117.2	291.7	167.3	298.6	183.9	144.6	110.6	181.0	187.1
% Adecuación Mujeres			147.9	181.5	139.9	149.6	89.8	166.7	65.2	100.4	284.6	175.8	350.0	167.3	298.6	183.9	144.6	110.6	181.0	187.1

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

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

837

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPERCALORICA HIPERPROTEICA	Versión: 01
		Fecha de vigencia:

MENÚ 26

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorias(kcal)	Proteinas(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	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	488	27.2	26.4	37.6	0	960	0	388	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	288
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	1	25g	67	4.9	5	0	0	2	0.3	135	48	5	0	4	0.18	0.7	0.05	0	0.2	4
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	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	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
Plátano	1	66g	90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0.5	variable	89	6.2	0.75	15.05	5.15	33.5	2.1	5	111.5	0.775	2.5	0.16	0.095	1.15	0.12	94.5	0.095	19.5
Fruta	3	variable	162	3	1.2	40.2	8.4	66	1.5	9	75	0.33	165	0.16	0.18	3	0.3	63	0	231
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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	48	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452
Grasas	6	5cc	264	0	28.8	2.4	0	0	0	168	0	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			3084	117.1	86.85	474.25	24.85	1461.5	16	1523	1932.5	16.315	265.5	6.73	3.335	26.55	2.48	417.5	1.865	1249.5
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			**118.6**	**164.9**	**108.6**	**102.4**	**99.4**	**146.2**	**123.1**	**101.5**	**276.1**	**136.0**	**295.0**	**611.8**	**303.2**	**189.6**	**190.8**	**104.4**	**77.7**	**178.5**
% Adecuación Mujeres			**146.9**	**177.4**	**135.7**	**150.6**	**99.4**	**146.2**	**59.3**	**101.5**	**276.1**	**203.9**	**354.0**	**611.8**	**303.2**	**189.6**	**190.8**	**104.4**	**77.7**	**178.5**

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

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-05
	DIETA HIPERCALORICA HIPERPROTEICA	Versión: 01
		Fecha de vigencia:
MENÚ 27		

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	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	488	27.2	26.4	37.6	0	960	0	388	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	288
Quesos	2	30g	166	13	11.4	3	0	414	0.4	232	228	0.56	0	0.02	0.24	0	0	6	0.12	202
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	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	2	80g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	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	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	160	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	2	66g	180	1.4	0.4	48	3	6	0.6	6	40	0.18	20	0.1	0.04	0.6	0.4	30	0	72
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3	variable	162	3	1.2	40.2	8.4	66	1.5	9	75	0.33	165	0.18	0.18	3	0.3	63	0	231
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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	6	5cc	264	0	28.8	2.4	0	0	0	168	0	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			3104	113.3	87.8	484.7	21.2	1625	16	1513	1911	13.4	272	1.72	3.16	25.2	2.42	341	4.25	1361
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			119.4	159.6	109.8	104.7	84.8	162.5	123.1	100.9	273.0	111.7	302.2	156.4	287.3	180.0	186.2	85.3	177.1	194.4
% Adecuación Mujeres			147.8	171.7	137.2	153.9	84.8	162.5	59.3	100.9	273.0	167.5	362.7	156.4	287.3	180.0	186.2	85.3	177.1	194.4

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

838

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-05
	DIETA HIPERCALORICA HIPERPROTEICA	Versión: 01
		Fecha de vigencia:
MENÚ	28	

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	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	488	27.2	26.4	37.6	0	960	0	388	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	288
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
Jamón	1	30g	70	6	4	2	0	20	0.4	370	0	0.63	0	0.04	0.05	0.8	0.04	0	0.42	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	2	80g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	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	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	1	62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3	variable	162	3	1.2	40.2	8.4	66	1.5	9	75	0.33	165	0.18	0.18	3	0.3	63	0	231
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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	6	5cc	264	0	28.8	2.4	0	0	0	168	0	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			3089	113.7	86	480.1	20.2	1468	15.1	1757	1822	11.35	283	2.67	3.13	26.9	2.44	317	1.99	1191
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			**118.8**	**160.1**	**107.5**	**103.7**	**80.8**	**146.8**	**116.2**	**117.1**	**260.3**	**94.6**	**314.4**	**242.7**	**284.5**	**192.1**	**187.7**	**79.3**	**82.9**	**170.1**
% Adecuación Mujeres			**147.1**	**172.3**	**134.4**	**152.4**	**80.8**	**146.8**	**55.9**	**117.1**	**260.3**	**141.9**	**377.3**	**242.7**	**284.5**	**192.1**	**187.7**	**79.3**	**82.9**	**170.1**

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

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

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

ALIMENTO	Nº porc.	Porción	Calorias(kcal)	Proteinas(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	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	488	27.2	26.4	37.6	0	960	0	388	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	288
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	1	25g	67	4.9	5	0	0	2	0.3	135	48	5	0	4	0.18	0.7	0.05	0	0.2	4
Salchichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	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	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	2	80g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	2	65g	184	6.2	1	36.8	2.2	10	1.8	2	70	0.68	0	0.26	0.14	2.2	0.06	92	0	0
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	1	83g	90	1.9	0.1	20.9	2	8	1.1	7	47	0.27	11	0.09	0.02	1.4	0.29	9	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	1	62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3	variable	162	3	1.2	40.2	8.4	66	1.5	9	75	0.33	165	0.18	0.18	3	0.3	63	0	231
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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	6	5cc	264	0	28.8	2.4	0	0	0	168	0	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			3091	112.3	89.1	473.1	18.4	1477	15.7	1484	1910	16.77	259	5.88	3.19	26.7	2.01	389	7.09	1241
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			118.9	158.2	111.4	102.2	73.6	147.7	120.8	98.9	272.9	139.8	287.8	534.5	290.0	190.7	154.6	97.3	295.4	177.3
% Adecuación Mujeres			147.2	170.2	139.2	150.2	73.6	147.7	58.1	98.9	272.9	209.6	345.3	534.5	290.0	190.7	154.6	97.3	295.4	177.3

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

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

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA HIPERCALORICA HIPERPROTEICA	Versión: 01
		Fecha de vigencia:

MENÚ 30

ALIMENTO	N° perc.	Porción	Calorias(kcal)	Proteinas(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	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	488	27.2	26.4	37.6	0	960	0	388	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	288
Quesos	2	30g	166	13	11.4	3	0	414	0.4	232	226	0.56	0	0.02	0.24	0	0	8	0.12	202
huevo crudo	1	50g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.06	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	2	80g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	1	62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3	variable	162	3	1.2	40.2	8.4	66	1.5	9	75	0.33	165	0.18	0.18	3	0.3	63	0	231
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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	6	5cc	264	0	28.8	2.4	0	0	0	168	0	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			3102	114.2	87.7	479.6	20.2	1655	14.9	1503	1936	11	283	2.64	3.2	26.1	2.4	321	1.63	1292
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			119.3	160.8	109.6	103.6	80.8	165.5	114.6	100.2	276.6	91.7	314.4	240.0	290.9	186.4	184.6	80.3	67.9	184.6
% Adecuación Mujeres			147.7	173.0	137.0	152.3	80.8	165.5	55.2	100.2	276.6	137.5	377.3	240.0	290.9	186.4	184.6	80.3	67.9	184.6

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

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

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

ALIMENTO	Nº porc.	Porción	Calorias(kcal)	Proteinas(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	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	488	27.2	26.4	37.6	0	960	0	388	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	288
Quesos	1	30g	83	6.5	5.7	1.5	0	207	0.2	116	114	0.28	0	0.01	0.12	0	0	4	0.06	101
huevo crudo	1	50g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	1	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	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	0.09	4	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	1	62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	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
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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			2988	106	74.1	490.7	23	1503	16.3	1308	1911	11.72	336	1.86	2.97	27.6	2.58	336	6.89	1314
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			114.8	149.3	92.6	106.0	92.0	150.3	125.4	87.2	273.0	97.7	373.3	169.1	270.0	197.1	198.5	84.0	287.1	187.7
% Adecuación Mujeres			142.2	160.6	115.8	155.8	92.0	150.3	60.4	87.2	273.0	146.5	448.0	169.1	270.0	197.1	198.5	84.0	287.1	187.7

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA. Escuela de Nutrición y Dietética, Medellin 2018, código 210108

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

863

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA ALTA EN FIBRA	Versión: 01
MENÚ 2		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 Fól. (mcg)	Vit B12	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	488	27.2	26.4	37.6	0	960	0	388	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	288
Quesos	1	30g	83	6.5	5.7	1.5	0	207	0.2	116	114	0.28	0	0.01	0.12	0	0	4	0.06	101
huevo crudo	1	50g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	2	80g	208	3.6	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
Plátano	1	66g	90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	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
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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			2984	108.9	72	492.7	24.5	1456	15.2	1337	1845	10.9	329	2.72	3.14	27.1	2.7	353	1.57	1303
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			114.8	153.4	90.0	106.4	98.0	145.6	116.9	89.1	263.6	90.8	365.6	247.3	285.5	193.6	207.7	88.3	65.4	186.1
% Adecuación Mujeres			142.1	165.0	112.5	156.4	98.0	145.6	56.3	89.1	263.6	136.3	438.7	247.3	285.5	193.6	207.7	88.3	65.4	186.1

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

898

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

ALIMENTO	Nº porc.	Porción	Calorias(kcal)	Proteinas(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	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	488	27.2	26.4	37.6	0	960	0	388	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	288
Quesos	1	30g	83	6.5	5.7	1.5	0	207	0.2	116	114	0.28	0	0.01	0.12	0	0	4	0.06	101
huevo crudo	1	50g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	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	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	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	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	41.6	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.58	18	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	1	62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	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
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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			3000	106.2	74.3	492.3	21	1497	15.7	1301	1882	11.45	325	1.79	2.96	26.3	2.29	327	6.89	1314
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			**115.4**	**149.6**	**92.9**	**106.3**	**84.0**	**149.7**	**120.8**	**86.7**	**268.9**	**95.4**	**361.1**	**162.7**	**269.1**	**187.9**	**176.2**	**81.8**	**287.1**	**187.7**
% Adecuación Mujeres			**142.9**	**160.9**	**116.1**	**156.3**	**84.0**	**149.7**	**58.1**	**86.7**	**268.9**	**143.1**	**433.3**	**162.7**	**269.1**	**187.9**	**176.2**	**81.8**	**287.1**	**187.7**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

845

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

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	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	488	27.2	26.4	37.6	0	960	0	388	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	288
Quesos	1	30g	83	6.5	5.7	1.5	0	207	0.2	116	114	0.28	0	0.01	0.12	0	0	4	0.06	101
huevo crudo	1	50g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	2	80g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	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	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	4	83g	360	7.6	0.4	83.6	8	32	4.4	28	188	1.08	44	0.36	0.08	5.6	1.16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	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
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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	4	5cc	176	0	19.2	1.6	0	0	0	112	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2984	110.1	71.9	489.6	25	1461	16	1341	1872	11.08	330	2.76	3.14	26.2	2.79	347	1.57	1267
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			**114.8**	**155.1**	**89.9**	**105.7**	**100.0**	**146.1**	**123.1**	**89.4**	**267.4**	**92.3**	**366.7**	**250.9**	**285.5**	**201.4**	**214.6**	**86.8**	**65.4**	**181.0**
% Adecuación Mujeres			**142.1**	**166.8**	**112.3**	**155.4**	**100.0**	**146.1**	**59.3**	**89.4**	**267.4**	**138.5**	**440.0**	**250.9**	**285.5**	**201.4**	**214.6**	**86.8**	**65.4**	**181.0**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

398

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA ALTA EN FIBRA	Versión: 01
		Fecha de vigencia:
MENÚ 5		

ALIMENTO	Nº porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fól. (mcg)	Vit B12	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	488	27.2	26.4	37.6	0	960	0	388	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	288
Quesos	1	30g	83	6.5	5.7	1.5	0	207	0.2	116	114	0.28	0	0.01	0.12	0	0	4	0.06	101
huevo crudo	1	50g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	2	80g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	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	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
Plátano	1	66g	90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0.5	variable	89	6.2	0.75	15.05	5.15	33.5	2.1	5	111.5	0.775	2.5	0.16	0.095	1.15	0.12	94.5	0.095	19.5
Fruta	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
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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			2986	113.3	73.45	486.85	27.65	1470.5	18.1	1346	1913.5	13.895	319.5	1.86	3.175	27.05	2.44	437.5	4.285	1320.5
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			**114.8**	**159.6**	**91.8**	**105.2**	**110.6**	**147.1**	**139.2**	**89.7**	**273.4**	**115.8**	**355.0**	**170.9**	**288.6**	**193.2**	**187.7**	**109.4**	**178.5**	**188.6**
% Adecuación Mujeres			**142.2**	**171.7**	**114.8**	**154.6**	**110.6**	**147.1**	**67.0**	**89.7**	**273.4**	**173.7**	**426.0**	**170.9**	**288.6**	**193.2**	**187.7**	**109.4**	**178.5**	**188.6**

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

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

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

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fól. (mcg)	Vit B12	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	488	27.2	26.4	37.6	0	960	0	388	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	288
Quesos	1	30g	83	6.5	5.7	1.5	0	207	0.2	116	114	0.28	0	0.01	0.12	0	0	4	0.06	101
huevo crudo	1	50g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	2	60g	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	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
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	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
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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			2986	114.5	73.35	483.75	28.15	1475.5	18.9	1350	1940.5	14.075	320.5	1.92	3.175	28.15	2.53	431.5	4.285	1284.5
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			**114.8**	**161.3**	**91.7**	**104.5**	**112.6**	**147.6**	**145.4**	**90.0**	**277.2**	**117.3**	**356.1**	**174.5**	**288.6**	**201.1**	**194.6**	**107.9**	**178.5**	**183.5**
% Adecuación Mujeres			**142.2**	**173.5**	**114.6**	**153.6**	**112.6**	**147.6**	**70.0**	**90.0**	**277.2**	**175.9**	**427.3**	**174.5**	**288.6**	**201.1**	**194.6**	**107.9**	**178.5**	**183.5**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

848

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

MENÚ 7

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	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	488	27.2	26.4	37.6	0	960	0	388	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	268
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
Jamón	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.06	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.06	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
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	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	63g	270	5.7	0.3	62.7	6	24	3.3	21	141	0.81	33	0.27	0.06	4.2	0.87	27	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	1	62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	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
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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			2968	108.8	73.6	490.7	23	1459	17.1	1345	1851	13.3	337	1.78	3.1	27.3	2.41	337	4.19	1286
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			**114.9**	**153.2**	**92.0**	**106.0**	**92.0**	**145.9**	**131.5**	**89.7**	**264.4**	**110.8**	**374.4**	**161.8**	**281.8**	**195.0**	**185.4**	**84.3**	**174.6**	**180.9**
% Adecuación Mujeres			**142.3**	**164.8**	**115.0**	**155.8**	**92.0**	**145.9**	**63.3**	**89.7**	**264.4**	**166.3**	**449.3**	**161.8**	**281.8**	**195.0**	**185.4**	**84.3**	**174.6**	**180.9**

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

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

8 de 9

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA ALTA EN FIBRA	Versión: 01
		Fecha de vigencia:
MENÚ	8	

ALIMENTO	Nº 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 Fól. (mcg)	Vit B12	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	488	27.2	26.4	37.6	0	960	0	388	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	288
Quesos	1	30g	83	6.5	5.7	1.5	0	207	0.2	116	114	0.28	0	0.01	0.12	0	0	4	0.06	101
huevo crudo	1	50g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	1	61g	112	16.9	4.4	0	0	54	0.2	28	228	0.33	2	0.16	0.06	6.6	0.5	9	3.05	68
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	2	80g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
Plátano	1	66g	90	0.7	0.2	24	1.5	3	0.3	3	20	0.09	10	0.05	0.02	0.3	0.2	15	0	36
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	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
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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			2985	106.2	73.3	492.7	24.5	1469	16.3	1311	1909	11.81	327	1.89	2.97	27.6	2.78	351	6.89	1349
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			114.8	149.6	91.6	106.4	98.0	148.9	125.4	87.4	272.7	98.4	363.3	171.8	270.0	197.1	213.8	87.8	287.1	192.7
% Adecuación Mujeres			142.1	160.9	114.5	156.4	98.0	148.9	60.4	87.4	272.7	147.6	436.0	171.8	270.0	197.1	213.8	87.8	287.1	192.7

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellin 2018. código 210108

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

850

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA ALTA EN FIBRA	Versión: 01
		Fecha de vigencia:
MENÚ 9		

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	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	488	27.2	26.4	37.6	0	960	0	388	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	288
Quesos	1	30g	83	6.5	5.7	1.5	0	207	0.2	116	114	0.28	0	0.01	0.12	0	0	4	0.06	101
huevo crudo	1	50g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	2	80g	208	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	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	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	1	83g	90	1.9	0.1	20.9	2	8	1.1	7	47	0.27	11	0.09	0.02	1.4	0.29	9	0	0
Plátano	2	66g	180	1.4	0.4	48	3	6	0.6	6	40	0.18	20	0.1	0.04	0.6	0.4	30	0	72
Yuca	1	62g	91	0.5	1	22	0	17	0.3	0	22	0	19	0.02	0.02	0.3	0	0	0	1
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	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
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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			2985	106.3	73	496.9	22	1460	13.6	1326	1793	10.45	336	2.61	3.14	24.9	2.32	350	1.57	1340
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			**114.8**	**149.7**	**91.3**	**107.3**	**88.0**	**146.0**	**104.6**	**88.4**	**256.1**	**87.1**	**373.3**	**237.3**	**285.5**	**177.9**	**178.5**	**87.5**	**65.4**	**191.4**
% Adecuación Mujeres			**142.1**	**161.1**	**114.1**	**157.7**	**88.0**	**146.0**	**50.4**	**88.4**	**256.1**	**130.6**	**448.0**	**237.3**	**285.5**	**177.9**	**178.5**	**87.5**	**65.4**	**191.4**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Escuela de Nutrición y Dietética, Medellin 2018, código 210108

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

1580 851

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

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	Vit A (UI)
Leche	4	200cc	468	27.2	26.4	37.6	0	960	0	388	760	1.16	16	0.32	1.44	0.8	0	0	0	288
Quesos	1	30g	83	6.5	5.7	1.5	0	207	0.2	116	114	0.28	0	0.01	0.12	0	0	4	0.06	101
huevo crudo	1	50g	75	6.3	5	0.6	0	25	0.7	63	89	0.55	0	0.03	0.26	0.1	0.07	24	0.5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	1	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	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	1	25g	91	2.6	0.3	19.1	0.7	4	1.2	1	27	0.18	0	0.2	0.12	1.5	0.01	39	0	0
Pasta	1	65g	92	3.1	0.5	18.4	1.1	5	0.9	1	35	0.34	0	0.13	0.07	1.1	0.03	46	0	0
Arepa	1	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	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
Azucar y Postres	7	26g	700	0.7	0	180.6	0	0	0.7	0	0	1.82	0	0.07	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			2897	105.5	73.6	469.3	21.6	1478	15	1298	1850	11.61	305	1.84	3	25.9	2.23	379	6.89	1349
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			111.4	148.6	92.0	101.4	86.4	147.8	115.4	86.5	264.3	96.8	338.9	167.3	272.7	185.0	171.5	94.8	287.1	192.7
% Adecuación Mujeres			138.0	159.8	115.0	149.0	86.4	147.8	55.6	86.5	264.3	145.1	406.7	167.3	272.7	185.0	171.5	94.8	287.1	192.7

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DELA 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.

2580