	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA ALTA EN FIBRA	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	4	200cc	486	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	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	180	3.8	0.2	41.8	4	16	2.2	14	94	0.54	22	0.18	0.04	2.8	0.56	18	0	0
Plátano	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			2983	113.2	72.65	486.85	27.65	1481.5	16.2	1335	1909.5	11.405	320.5	2.79	3.215	26.85	2.53	438.5	1.665	1322.5
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			**114.7**	**159.4**	**90.8**	**105.2**	**110.6**	**148.2**	**124.6**	**89.0**	**272.8**	**95.0**	**356.1**	**253.6**	**292.3**	**191.8**	**194.6**	**109.6**	**69.4**	**188.9**
% Adecuación Mujeres			**142.0**	**171.5**	**113.5**	**154.6**	**110.6**	**148.2**	**60.0**	**89.0**	**272.8**	**142.6**	**427.3**	**253.6**	**292.3**	**191.8**	**194.6**	**109.6**	**69.4**	**188.9**

*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.

953

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

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	3.8	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	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			2983	113.2	72.65	486.85	27.65	1481.5	16.2	1335	1909.5	11.405	320.5	2.79	3.215	26.85	2.53	438.5	1.665	1322.5
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			**114.7**	**159.4**	**90.8**	**105.2**	**110.6**	**148.2**	**124.6**	**89.0**	**272.8**	**95.0**	**356.1**	**253.6**	**292.3**	**191.8**	**194.6**	**109.6**	**69.4**	**188.9**
% Adecuación Mujeres			**142.0**	**171.5**	**113.5**	**154.6**	**110.6**	**148.2**	**60.0**	**89.0**	**272.8**	**142.6**	**427.3**	**253.6**	**292.3**	**191.8**	**194.6**	**109.6**	**69.4**	**188.9**

*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 ALTA EN FIBRA	Versión: 01
MENÚ 13		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	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	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	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	110.9	72.9	487.8	23.7	1446	18	1346	1856	13.46	318	1.96	3.2	28.5	2.42	376	4.19	1265
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	156.2	91.1	105.4	94.8	144.6	138.5	89.7	265.1	112.3	353.3	178.2	290.9	203.6	186.2	94.0	174.6	180.7
% Adecuación Mujeres			142.3	168.0	113.9	154.9	94.8	144.6	66.7	89.7	265.1	168.5	424.0	178.2	290.9	203.6	186.2	94.0	174.6	180.7

*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.

BSS

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

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	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	0.08	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	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			2987	111.9	74.35	487.95	25.65	1479.5	17.3	1339	1888.5	13.625	327.5	1.81	3.175	25.95	2.15	428.5	4.285	1321.5
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			**114.9**	**157.6**	**92.9**	**105.4**	**102.6**	**148.0**	**133.1**	**89.3**	**269.8**	**113.5**	**363.9**	**164.5**	**288.6**	**185.4**	**165.4**	**107.1**	**178.5**	**188.8**
% Adecuación Mujeres			**142.2**	**169.5**	**116.2**	**154.9**	**102.6**	**148.0**	**64.1**	**89.3**	**269.8**	**170.3**	**436.7**	**164.5**	**288.6**	**185.4**	**165.4**	**107.1**	**178.5**	**188.8**

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

858

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA ALTA EN FIBRA	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	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	0.08	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	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			2986	104.8	74.2	493.8	22.5	1498	15.5	1304	1884	11.54	335	1.82	2.97	26.5	2.49	342	6.89	1350
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**	**147.6**	**92.8**	**106.7**	**90.0**	**149.8**	**119.2**	**86.9**	**269.1**	**96.2**	**372.2**	**165.5**	**270.0**	**189.3**	**191.5**	**85.5**	**287.1**	**192.9**
% Adecuación Mujeres			**142.2**	**158.8**	**115.9**	**156.8**	**90.0**	**149.8**	**57.4**	**86.9**	**269.1**	**144.3**	**446.7**	**165.5**	**270.0**	**189.3**	**191.5**	**85.5**	**287.1**	**192.9**

*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.

858

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA ALTA EN FIBRA	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	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	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	3.8	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	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	108.7	72.8	490.7	23	1470	15.2	1334	1847	10.81	338	2.69	3.14	27.1	2.5	338	1.57	1268
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	153.1	91.0	106.0	92.0	147.0	116.9	88.9	263.9	90.1	375.6	244.5	285.5	193.6	192.3	84.5	65.4	181.1
% Adecuación Mujeres			142.1	164.7	113.8	155.8	92.0	147.0	56.3	88.9	263.9	135.1	450.7	244.5	285.5	193.6	192.3	84.5	65.4	181.1

*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.

858

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

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	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	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	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	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			2999	107.6	73.4	491.2	23	1488	16.5	1308	1907	11.72	317	1.86	2.96	27.4	2.58	336	6.89	1313
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 50kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			115.3	151.5	91.8	106.1	92.0	148.8	126.9	87.2	272.4	97.7	352.2	169.1	269.1	195.7	198.5	84.0	287.1	187.6
% Adecuación Mujeres			142.8	163.0	114.7	155.9	92.0	148.8	61.1	87.2	272.4	146.5	422.7	169.1	269.1	195.7	198.5	84.0	287.1	187.6

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

858

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

MENÚ 18

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	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	45.6	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	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	76	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	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			2987	114	73.65	485.05	26.35	1466.5	18.2	1340	1893.5	13.805	308.5	1.99	3.275	27.15	2.16	467.5	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			**114.9**	**160.6**	**92.1**	**104.8**	**105.4**	**146.7**	**140.0**	**89.3**	**270.5**	**115.0**	**342.8**	**180.9**	**297.7**	**193.9**	**166.2**	**116.9**	**178.5**	**188.6**
% Adecuación Mujeres			**142.2**	**172.7**	**115.1**	**154.0**	**105.4**	**146.7**	**67.4**	**89.3**	**270.5**	**172.6**	**411.3**	**180.9**	**297.7**	**193.9**	**166.2**	**116.9**	**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.

960

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

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	3.8	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	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			2383	112	72.75	489.95	27.15	1476.5	15.4	1331	1882.5	11.225	319.5	2.75	3.215	25.75	2.44	444.5	1.665	1358.5
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			**114.7**	**157.7**	**90.9**	**105.8**	**108.6**	**147.7**	**118.5**	**88.7**	**268.9**	**93.5**	**355.0**	**250.0**	**292.3**	**183.9**	**187.7**	**111.1**	**69.4**	**194.1**
% Adecuación Mujeres			**142.0**	**169.7**	**113.7**	**155.5**	**108.6**	**147.7**	**57.0**	**88.7**	**268.9**	**140.3**	**426.0**	**250.0**	**292.3**	**183.9**	**187.7**	**111.1**	**69.4**	**194.1**

*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.

98

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

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	28.4	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	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	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			2987	110.2	72.7	489.6	25	1450	17.9	1352	1876	13.57	329	1.85	3.1	28.4	2.7	346	4.19	1265
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**	**155.2**	**90.9**	**105.7**	**100.0**	**145.0**	**137.7**	**90.1**	**268.0**	**113.1**	**365.6**	**168.2**	**281.8**	**202.9**	**207.7**	**86.5**	**174.6**	**180.7**
% Adecuación Mujeres			**142.2**	**167.0**	**113.6**	**155.4**	**100.0**	**145.0**	**66.3**	**90.1**	**268.0**	**169.6**	**438.7**	**168.2**	**281.8**	**202.9**	**207.7**	**86.5**	**174.6**	**180.7**

*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 ALTA EN FIBRA	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	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	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	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	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	110.1	71.9	489.6	25	1461	16	1341	1872	11.08	330	2.76	3.14	28.2	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, 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 22		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	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	206	3.8	0.4	45.8	0.4	4	0.4	0	60	0.68	0	0.04	0.04	0.6	0.08	4	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	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	0.16	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			2985	106.2	73.3	492.7	24.5	1489	16.3	1311	1909	11.81	327	1.89	2.97	27.6	2.76	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, Medellín 2018. código 210108

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

868

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-05
	DIETA ALTA EN FIBRA	Versión: 01
MENÚ 23		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	486	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	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	0.67	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.

865

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

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	1	81g	112	16.9	4.4	0	0	54	0.2	28	228	0.33	2	0.16	0.06	6.6	0.5	9	3.05	66
Carne 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	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			2983	110.4	73.65	487.45	26.25	1517.5	14.4	1288	1930.5	9.715	307.5	2.87	3.135	25.75	2.35	480.5	4.365	1406.5
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			**114.7**	**155.5**	**92.1**	**105.3**	**105.0**	**151.8**	**110.8**	**85.9**	**275.8**	**81.0**	**341.7**	**260.9**	**285.0**	**183.9**	**180.8**	**120.1**	**181.9**	**200.9**
% Adecuación Mujeres			**142.0**	**167.3**	**115.1**	**154.7**	**105.0**	**151.8**	**53.3**	**85.9**	**275.8**	**121.4**	**410.0**	**260.9**	**285.0**	**183.9**	**180.8**	**120.1**	**181.9**	**200.9**

*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.

998

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

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	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	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			2989	114.3	74.65	482.35	25.25	1481.5	17.9	1337	1903.5	13.875	317.5	1.89	3.225	26.75	1.98	459.5	4.285	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			115.0	161.0	93.3	104.2	101.0	148.2	137.7	89.1	271.9	115.6	352.8	171.8	293.2	191.1	152.3	114.9	178.5	183.6
% Adecuación Mujeres			142.3	173.2	116.6	153.1	101.0	148.2	66.3	89.1	271.9	173.4	423.3	171.8	293.2	191.1	152.3	114.9	178.5	183.6

*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 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 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	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	61g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	0	6	2.7	63	215	4.33	0	0.08	0.23	5.1	0.44	4	3.25	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	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	2	66g	180	1.4	0.4	46	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	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			2987	107.8	72.9	495.8	24	1440	16.3	1344	1822	13.21	327	1.77	3.1	26.2	2.52	358	4.19	1337
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**	**151.8**	**91.1**	**107.1**	**96.0**	**144.0**	**125.4**	**89.6**	**260.3**	**110.1**	**363.3**	**160.9**	**281.8**	**187.1**	**193.8**	**89.5**	**174.6**	**191.0**
% Adecuación Mujeres			**142.2**	**163.3**	**113.9**	**157.4**	**96.0**	**144.0**	**60.4**	**89.6**	**260.3**	**165.1**	**436.0**	**160.9**	**281.8**	**187.1**	**193.8**	**89.5**	**174.6**	**191.0**

*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.

898

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA ALTA EN FIBRA	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	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
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	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			2983	113.2	72.65	486.85	27.65	1481.5	16.2	1335	1909.5	11.405	320.5	2.79	3.215	26.85	2.53	438.5	1.665	1322.5
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			**114.7**	**159.4**	**90.8**	**105.2**	**110.6**	**148.2**	**124.6**	**89.0**	**272.8**	**95.0**	**356.1**	**253.6**	**292.3**	**191.8**	**194.6**	**109.6**	**69.4**	**188.9**
% Adecuación Mujeres			**142.0**	**171.5**	**113.5**	**154.6**	**110.6**	**148.2**	**60.0**	**89.0**	**272.8**	**142.6**	**427.3**	**253.6**	**292.3**	**191.8**	**194.6**	**109.6**	**69.4**	**188.9**

*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.

698

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA ALTA EN FIBRA	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	4	200cc	468	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	0.26	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
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	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	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	108.7	72.8	490.7	23	1470	15.2	1334	1847	10.81	338	2.69	3.14	27.1	2.5	338	1.57	1268
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**	**153.1**	**91.0**	**106.0**	**92.0**	**147.0**	**116.9**	**88.9**	**263.9**	**90.1**	**375.6**	**244.5**	**285.5**	**193.6**	**192.3**	**84.5**	**65.4**	**181.1**
% Adecuación Mujeres			**142.1**	**164.7**	**113.8**	**155.8**	**92.0**	**147.0**	**56.3**	**88.9**	**263.9**	**135.1**	**450.7**	**244.5**	**285.5**	**193.6**	**192.3**	**84.5**	**65.4**	**181.1**

*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.

181

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA ALTA EN FIBRA	Versión: 01
MENÚ 29		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	226	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	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	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			2990	108.4	74.9	485.7	21.2	1497	15.9	1296	1887	11.86	314	1.94	3.07	27	2.06	410	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			**115.0**	**152.7**	**93.6**	**104.9**	**84.8**	**149.7**	**122.3**	**86.4**	**269.6**	**98.8**	**348.9**	**176.4**	**279.1**	**192.9**	**158.5**	**102.5**	**287.1**	**187.7**
% Adecuación Mujeres			**142.4**	**164.2**	**117.0**	**154.2**	**84.8**	**149.7**	**58.9**	**86.4**	**269.6**	**148.3**	**418.7**	**176.4**	**279.1**	**192.9**	**158.5**	**102.5**	**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.

8+2

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

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	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	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	0.16	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			2985	108.7	72.8	490.7	23	1470	15.2	1334	1847	10.81	338	2.69	3.14	27.1	2.5	338	1.57	1268
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**	**153.1**	**91.0**	**106.0**	**92.0**	**147.0**	**116.9**	**88.9**	**263.9**	**90.1**	**375.6**	**244.5**	**285.5**	**193.6**	**192.3**	**84.5**	**65.4**	**181.1**
% Adecuación Mujeres			**142.1**	**164.7**	**113.8**	**155.8**	**92.0**	**147.0**	**56.3**	**88.9**	**263.9**	**135.1**	**450.7**	**244.5**	**285.5**	**193.6**	**192.3**	**84.5**	**65.4**	**181.1**

*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.

823

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA LIQUIDA COMPLETA	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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1.45	20	0.4	1.8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	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	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0
Papa	4	83g	360	7.6	0.4	83.6	8	32	4.4	28	188	1.08	44	0.36	0.08	5.6	1.16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2336	91.7	72.5	344.9	21.1	1470	13.4	1257	1793	9.97	277	1.63	2.72	25.6	2.61	253	6.33	1111
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**89.8**	**129.2**	**90.6**	**74.5**	**84.4**	**147.0**	**103.1**	**83.8**	**256.1**	**83.1**	**307.8**	**148.2**	**247.3**	**182.9**	**200.8**	**63.3**	**263.8**	**158.7**
% Adecuación Mujeres			**111.2**	**138.9**	**113.3**	**109.5**	**84.4**	**147.0**	**49.6**	**83.8**	**256.1**	**124.6**	**369.3**	**148.2**	**247.3**	**182.9**	**200.8**	**63.3**	**263.8**	**158.7**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 LIQUIDA COMPLETA	Versión: 01
		Fecha de vigencia:
MENÚ 2		

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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1.45	20	0.4	1.8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0
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	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2335	94.4	71.2	344.9	21.1	1437	12.3	1283	1729	9.06	279	2.46	2.89	25.1	2.53	255	1.01	1065
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**89.8**	**133.0**	**89.0**	**74.5**	**84.4**	**143.7**	**94.6**	**85.5**	**247.0**	**75.5**	**310.0**	**223.6**	**262.7**	**179.3**	**194.6**	**63.8**	**42.1**	**152.1**
% Adecuación Mujeres			**111.2**	**143.0**	**111.3**	**109.5**	**84.4**	**143.7**	**46.6**	**85.5**	**247.0**	**113.3**	**372.0**	**223.6**	**262.7**	**179.3**	**194.6**	**63.8**	**42.1**	**152.1**

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

ST98

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

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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1.45	20	0.4	1.8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	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	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0
Papa	4	83g	360	7.6	0.4	83.6	8	32	4.4	28	188	1.08	44	0.36	0.08	5.6	1.16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2336	91.7	72.5	344.9	21.1	1470	13.4	1257	1793	9.97	277	1.63	2.72	25.6	2.61	253	6.33	1111
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**89.8**	**129.2**	**90.6**	**74.5**	**84.4**	**147.0**	**103.1**	**83.8**	**256.1**	**83.1**	**307.8**	**148.2**	**247.3**	**182.9**	**200.8**	**63.3**	**263.8**	**158.7**
% Adecuación Mujeres			**111.2**	**138.9**	**113.3**	**109.5**	**84.4**	**147.0**	**49.6**	**83.8**	**256.1**	**124.6**	**369.3**	**148.2**	**247.3**	**182.9**	**200.8**	**63.3**	**263.8**	**158.7**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 LIQUIDA COMPLETA	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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1.45	20	0.4	1.8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0
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	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2335	94.4	71.2	344.9	21.1	1437	12.3	1283	1729	9.06	279	2.46	2.89	25.1	2.53	255	1.01	1065
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**89.8**	**133.0**	**89.0**	**74.5**	**84.4**	**143.7**	**94.6**	**85.5**	**247.0**	**75.5**	**310.0**	**223.6**	**262.7**	**179.3**	**194.6**	**63.8**	**42.1**	**152.1**
% Adecuación Mujeres			**111.2**	**143.0**	**111.3**	**109.5**	**84.4**	**143.7**	**45.6**	**85.5**	**247.0**	**113.3**	**372.0**	**223.6**	**262.7**	**179.3**	**194.6**	**63.8**	**42.1**	**152.1**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 LIQUIDA COMPLETA	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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1.45	20	0.4	1.8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	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	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0
Papa	4	83g	360	7.6	0.4	83.6	8	32	4.4	28	188	1.08	44	0.36	0.08	5.6	1.16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2338	94.5	72	344.9	21.1	1426	14.2	1294	1733	11.55	278	1.55	2.85	25.3	2.44	254	3.63	1063
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**89.9**	**133.1**	**90.0**	**74.5**	**84.4**	**142.6**	**109.2**	**86.3**	**247.6**	**96.3**	**308.9**	**140.9**	**259.1**	**180.7**	**187.7**	**63.5**	**151.3**	**151.9**
% Adecuación Mujeres			**111.3**	**143.2**	**112.5**	**109.5**	**84.4**	**142.6**	**52.6**	**86.3**	**247.6**	**144.4**	**370.7**	**140.9**	**259.1**	**180.7**	**187.7**	**63.5**	**151.3**	**151.9**

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

878

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA LIQUIDA COMPLETA	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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1.45	20	0.4	1.8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	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	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0
Papa	4	83g	360	7.6	0.4	83.6	8	32	4.4	28	168	1.08	44	0.36	0.08	5.6	1.16	36	0	0
Plátano	0	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	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2338	94.5	72	344.9	21.1	1426	14.2	1294	1733	11.55	278	1.55	2.85	25.3	2.44	254	3.63	1063
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			89.9	133.1	90.0	74.5	84.4	142.6	109.2	86.3	247.6	96.3	308.9	140.9	259.1	180.7	187.7	63.5	151.3	151.9
% Adecuación Mujeres			111.3	143.2	112.5	109.5	84.4	142.6	52.6	86.3	247.6	144.4	370.7	140.9	259.1	180.7	187.7	63.5	151.3	151.9

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 LIQUIDA COMPLETA	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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1.45	20	0.4	1.8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	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	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0
Papa	4	83g	360	7.6	0.4	83.6	8	32	4.4	28	188	1.08	44	0.36	0.08	5.6	1.16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3	variable	162	3	1.2	40.2	6.4	66	1.5	9	75	0.33	165	0.18	0.18	3	0.3	63	0	231
Azucar y Postres	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2338	94.5	72	344.9	21.1	1426	14.2	1294	1733	11.55	278	1.55	2.85	25.3	2.44	254	3.63	1063
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**89.9**	**133.1**	**90.0**	**74.5**	**84.4**	**142.6**	**109.2**	**86.3**	**247.6**	**96.3**	**308.9**	**140.9**	**259.1**	**180.7**	**187.7**	**63.5**	**151.3**	**151.9**
% Adecuación Mujeres			**111.3**	**143.2**	**112.5**	**109.5**	**84.4**	**142.6**	**52.6**	**86.3**	**247.6**	**144.4**	**370.7**	**140.9**	**259.1**	**180.7**	**187.7**	**63.5**	**151.3**	**151.9**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 LIQUIDA COMPLETA	Versión: 01
MENÚ 8		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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1.45	20	0.4	1.8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	1	81g	112	16.9	4.4	0	0	54	0.2	28	226	0.33	2	0.16	0.06	6.6	0.5	9	3.05	68
Carne cerdo	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	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0
Papa	4	83g	360	7.6	0.4	83.6	8	32	4.4	28	188	1.08	44	0.36	0.08	5.6	1.16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2336	91.7	72.5	344.9	21.1	1470	13.4	1257	1793	9.97	277	1.63	2.72	25.6	2.61	253	6.33	1111
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			89.8	129.2	90.6	74.5	84.4	147.0	103.1	83.8	256.1	83.1	307.8	148.2	247.3	182.9	200.8	63.3	263.8	158.7
% Adecuación Mujeres			111.2	138.9	113.3	109.5	84.4	147.0	49.6	83.8	256.1	124.6	369.3	148.2	247.3	182.9	200.8	63.3	263.8	158.7

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 LIQUIDA COMPLETA	Versión: 01
MENÚ 9		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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1.45	20	0.4	1.8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0
Papa	4	83g	360	7.6	0.4	83.6	8	32	4.4	28	188	1.08	44	0.36	0.08	5.6	1.16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2335	94.4	71.2	344.9	21.1	1437	12.3	1283	1729	9.06	279	2.46	2.89	25.1	2.53	255	1.01	1065
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			89.8	133.0	89.0	74.5	84.4	143.7	94.6	85.5	247.0	75.5	310.0	223.6	262.7	179.3	194.6	63.8	42.1	152.1
% Adecuación Mujeres			111.2	143.0	111.3	109.5	84.4	143.7	45.6	85.5	247.0	113.3	372.0	223.6	262.7	179.3	194.6	63.8	42.1	152.1

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 LIQUIDA COMPLETA	Versión: 01
		Fecha de vigencia:
MENÚ 10		

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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1.45	20	0.4	1.8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	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	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0
Papa	4	83g	360	7.6	0.4	83.6	8	32	4.4	28	188	1.08	44	0.36	0.08	5.6	1.16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3	variable	162	3	1.2	40.2	6.4	66	1.5	9	75	0.33	165	0.18	0.18	3	0.3	63	0	231
Azucar y Postres	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2336	91.7	72.5	344.9	21.1	1470	13.4	1257	1793	9.97	277	1.63	2.72	25.6	2.61	253	6.33	1111
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**89.8**	**129.2**	**90.6**	**74.5**	**84.4**	**147.0**	**103.1**	**83.8**	**256.1**	**83.1**	**307.8**	**148.2**	**247.3**	**182.9**	**200.8**	**63.3**	**263.8**	**158.7**
% Adecuación Mujeres			**111.2**	**138.9**	**113.3**	**109.5**	**84.4**	**147.0**	**49.6**	**83.8**	**256.1**	**124.6**	**369.3**	**148.2**	**247.3**	**182.9**	**200.8**	**63.3**	**263.8**	**158.7**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 LIQUIDA COMPLETA	Versión: 01
		Fecha de vigencia:
MENÚ 10		

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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1.45	20	0.4	1.8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	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	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0
Papa	4	83g	360	7.6	0.4	83.6	8	32	4.4	28	188	1.08	44	0.36	0.08	5.6	1.16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2336	91.7	72.5	344.9	21.1	1470	13.4	1257	1793	9.97	277	1.63	2.72	25.6	2.61	253	6.33	1111
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**89.8**	**129.2**	**90.6**	**74.5**	**84.4**	**147.0**	**103.1**	**83.8**	**256.1**	**83.1**	**307.8**	**148.2**	**247.3**	**182.9**	**200.8**	**63.3**	**263.8**	**158.7**
% Adecuación Mujeres			**111.2**	**138.9**	**113.3**	**109.5**	**84.4**	**147.0**	**49.6**	**83.8**	**256.1**	**124.6**	**369.3**	**148.2**	**247.3**	**182.9**	**200.8**	**63.3**	**263.8**	**158.7**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 LIQUIDA COMPLETA	Versión: 01
MENÚ 11		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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1.45	20	0.4	1.8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0
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	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2335	94.4	71.2	344.9	21.1	1437	12.3	1283	1729	9.06	279	2.46	2.89	25.1	2.53	255	1.01	1065
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			89.8	133.0	89.0	74.5	84.4	143.7	94.6	85.5	247.0	75.5	310.0	223.6	262.7	179.3	194.6	63.8	42.1	152.1
% Adecuación Mujeres			111.2	143.0	111.3	109.5	84.4	143.7	45.6	85.5	247.0	113.3	372.0	223.6	262.7	179.3	194.6	63.8	42.1	152.1

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

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

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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1.45	20	0.4	1.8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0
Papa	4	83g	360	7.6	0.4	83.6	8	32	4.4	28	188	1.08	44	0.36	0.08	5.6	1.16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2335	94.4	71.2	344.9	21.1	1437	12.3	1283	1729	9.06	279	2.46	2.89	25.1	2.53	255	1.01	1065
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**89.8**	**133.0**	**89.0**	**74.5**	**84.4**	**143.7**	**94.6**	**85.5**	**247.0**	**75.5**	**310.0**	**223.6**	**262.7**	**179.3**	**194.6**	**63.8**	**42.1**	**152.1**
% Adecuación Mujeres			**111.2**	**143.0**	**111.3**	**109.5**	**84.4**	**143.7**	**45.6**	**85.5**	**247.0**	**113.3**	**372.0**	**223.6**	**262.7**	**179.3**	**194.6**	**63.8**	**42.1**	**152.1**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

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

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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1.45	20	0.4	1.8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	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	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0
Papa	4	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	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2338	94.5	72	344.9	21.1	1426	14.2	1294	1733	11.55	278	1.55	2.85	25.3	2.44	254	3.63	1063
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**89.9**	**133.1**	**90.0**	**74.5**	**84.4**	**142.6**	**109.2**	**86.3**	**247.6**	**96.3**	**308.9**	**140.9**	**259.1**	**180.7**	**187.7**	**63.5**	**151.3**	**151.9**
% Adecuación Mujeres			**111.3**	**143.2**	**112.5**	**109.5**	**84.4**	**142.6**	**52.6**	**86.3**	**247.6**	**144.4**	**370.7**	**140.9**	**259.1**	**180.7**	**187.7**	**63.5**	**151.3**	**151.9**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

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

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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	465	950	1.45	20	0.4	1.8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	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	88g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0
Papa	4	83g	360	7.6	0.4	83.6	8	32	4.4	28	168	1.08	44	0.36	0.08	5.6	1.16	36	0	0
Plátano	0	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	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2338	94.5	72	344.9	21.1	1426	14.2	1294	1733	11.55	278	1.55	2.85	25.3	2.44	254	3.63	1063
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**89.9**	**133.1**	**90.0**	**74.5**	**84.4**	**142.6**	**109.2**	**86.3**	**247.6**	**96.3**	**308.9**	**140.9**	**259.1**	**180.7**	**187.7**	**63.5**	**151.3**	**151.9**
% Adecuación Mujeres			**111.3**	**143.2**	**112.5**	**109.5**	**84.4**	**142.6**	**52.6**	**86.3**	**247.6**	**144.4**	**370.7**	**140.9**	**259.1**	**180.7**	**187.7**	**63.5**	**151.3**	**151.9**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

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

MENÚ 15

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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1.45	20	0.4	1.8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	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	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0
Papa	4	83g	360	7.6	0.4	83.6	8	32	4.4	28	188	1.08	44	0.36	0.08	5.6	1.16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2336	91.7	72.5	344.9	21.1	1470	13.4	1257	1793	9.97	277	1.63	2.72	25.6	2.61	253	6.33	1111
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			89.8	129.2	90.6	74.5	84.4	147.0	103.1	83.8	256.1	83.1	307.8	148.2	247.3	182.9	200.8	63.3	263.8	158.7
% Adecuación Mujeres			111.2	138.9	113.3	109.5	84.4	147.0	49.6	83.8	256.1	124.6	369.3	148.2	247.3	182.9	200.8	63.3	263.8	158.7

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

8891

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

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fól. (mcg)	Vit B12	Vit A (UI)
Leche	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1.45	20	0.4	1.8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0
Papa	4	83g	360	7.6	0.4	83.6	8	32	4.4	28	188	1.08	44	0.36	0.08	5.6	1.16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2335	94.4	71.2	344.9	21.1	1437	12.3	1283	1729	9.06	279	2.46	2.89	25.1	2.53	255	1.01	1065
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**89.8**	**133.0**	**89.0**	**74.5**	**84.4**	**143.7**	**94.6**	**85.5**	**247.0**	**75.5**	**310.0**	**223.6**	**262.7**	**179.3**	**194.6**	**63.8**	**42.1**	**152.1**
% Adecuación Mujeres			**111.2**	**143.0**	**111.3**	**109.5**	**84.4**	**143.7**	**45.6**	**85.5**	**247.0**	**113.3**	**372.0**	**223.6**	**262.7**	**179.3**	**194.6**	**63.8**	**42.1**	**152.1**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

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

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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1.45	20	0.4	1.8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	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	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0
Papa	4	83g	360	7.6	0.4	83.6	8	32	4.4	28	188	1.08	44	0.36	0.08	5.6	1.16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2336	91.7	72.5	344.9	21.1	1470	13.4	1257	1793	9.97	277	1.63	2.72	25.6	2.61	253	6.33	1111
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**89.8**	**129.2**	**90.6**	**74.5**	**84.4**	**147.0**	**103.1**	**83.8**	**256.1**	**83.1**	**307.8**	**148.2**	**247.3**	**182.9**	**200.8**	**63.3**	**263.8**	**158.7**
% Adecuación Mujeres			**111.2**	**138.9**	**113.3**	**109.5**	**84.4**	**147.0**	**49.6**	**83.8**	**256.1**	**124.6**	**369.3**	**148.2**	**247.3**	**182.9**	**200.8**	**63.3**	**263.8**	**158.7**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 LIQUIDA COMPLETA	Versión: 01
MENÚ 18		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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1.45	20	0.4	1.8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0
Papa	4	83g	360	7.6	0.4	83.6	8	32	4.4	28	188	1.08	44	0.36	0.08	5.6	1.16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2338	94.5	72	344.9	21.1	1426	14.2	1294	1733	11.55	278	1.55	2.85	25.3	2.44	254	3.63	1063
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**89.9**	**133.1**	**90.0**	**74.5**	**84.4**	**142.6**	**109.2**	**86.3**	**247.6**	**96.3**	**308.9**	**140.9**	**259.1**	**180.7**	**187.7**	**63.5**	**151.3**	**151.9**
% Adecuación Mujeres			**111.3**	**143.2**	**112.5**	**109.5**	**84.4**	**142.6**	**52.6**	**86.3**	**247.6**	**144.4**	**370.7**	**140.9**	**259.1**	**180.7**	**187.7**	**63.5**	**151.3**	**151.9**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

8q2

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA LIQUIDA COMPLETA	Versión: 01
MENÚ 19		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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1.45	20	0.4	1.8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0
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	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2335	94.4	71.2	344.9	21.1	1437	12.3	1283	1729	9.06	279	2.46	2.89	25.1	2.53	255	1.01	1065
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			89.8	133.0	89.0	74.5	84.4	143.7	94.6	85.5	247.0	75.5	310.0	223.6	262.7	179.3	194.6	63.8	42.1	152.1
% Adecuación Mujeres			111.2	143.0	111.3	109.5	84.4	143.7	45.6	85.5	247.0	113.3	372.0	223.6	262.7	179.3	194.6	63.8	42.1	152.1

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

813

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

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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1.45	20	0.4	1.8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	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	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0
Papa	4	83g	360	7.6	0.4	83.6	8	32	4.4	28	188	1.08	44	0.36	0.08	5.6	1.16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2338	94.5	72	344.9	21.1	1426	14.2	1294	1733	11.55	278	1.55	2.85	25.3	2.44	254	3.63	1063
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			89.9	133.1	90.0	74.5	84.4	142.6	109.2	86.3	247.6	96.3	308.9	140.9	259.1	180.7	187.7	63.5	151.3	151.9
% Adecuación Mujeres			111.3	143.2	112.5	109.5	84.4	142.6	52.6	86.3	247.6	144.4	370.7	140.9	259.1	180.7	187.7	63.5	151.3	151.9

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

894

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA LIQUIDA COMPLETA	Versión: 01
MENÚ 21		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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1.45	20	0.4	1.8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0
Papa	4	83g	360	7.6	0.4	83.6	8	32	4.4	28	188	1.08	44	0.36	0.08	5.6	1.16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2335	94.4	71.2	344.9	21.1	1437	12.3	1283	1729	9.06	279	2.46	2.69	25.1	2.53	255	1.01	1065
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**89.8**	**133.0**	**89.0**	**74.5**	**84.4**	**143.7**	**94.6**	**85.5**	**247.0**	**75.5**	**310.0**	**223.6**	**262.7**	**179.3**	**194.6**	**63.8**	**42.1**	**152.1**
% Adecuación Mujeres			**111.2**	**143.0**	**111.3**	**109.5**	**84.4**	**143.7**	**45.6**	**85.5**	**247.0**	**113.3**	**372.0**	**223.6**	**262.7**	**179.3**	**194.6**	**63.8**	**42.1**	**152.1**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

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

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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1.45	20	0.4	1.8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	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	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0
Papa	4	83g	360	7.6	0.4	83.6	8	32	4.4	28	188	1.08	44	0.36	0.08	5.6	1.16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.66	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2336	91.7	72.5	344.9	21.1	1470	13.4	1257	1793	9.97	277	1.63	2.72	25.6	2.61	253	6.33	1111
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**89.8**	**129.2**	**90.6**	**74.5**	**84.4**	**147.0**	**103.1**	**83.8**	**256.1**	**83.1**	**307.8**	**148.2**	**247.3**	**182.9**	**200.8**	**63.3**	**263.8**	**158.7**
% Adecuación Mujeres			**111.2**	**138.9**	**113.3**	**109.5**	**84.4**	**147.0**	**49.6**	**83.8**	**256.1**	**124.6**	**369.3**	**148.2**	**247.3**	**182.9**	**200.8**	**63.3**	**263.8**	**158.7**

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

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

816

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA LIQUIDA COMPLETA	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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1.45	20	0.4	1.8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0
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	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2335	94.4	71.2	344.9	21.1	1437	12.3	1283	1729	9.06	279	2.46	2.89	25.1	2.53	255	1.01	1065
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**89.8**	**133.0**	**89.0**	**74.5**	**84.4**	**143.7**	**94.6**	**85.5**	**247.0**	**75.5**	**310.0**	**223.6**	**262.7**	**179.3**	**194.6**	**63.8**	**42.1**	**152.1**
% Adecuación Mujeres			**111.2**	**143.0**	**111.3**	**109.5**	**84.4**	**143.7**	**45.6**	**85.5**	**247.0**	**113.3**	**372.0**	**223.6**	**262.7**	**179.3**	**194.6**	**63.8**	**42.1**	**152.1**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

68

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA LIQUIDA COMPLETA	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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1.45	20	0.4	1.8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	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	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0
Papa	4	83g	360	7.6	0.4	83.6	8	32	4.4	28	188	1.08	44	0.36	0.08	5.6	1.16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2333	91.6	71.7	344.9	21.1	1481	11.5	1246	1789	7.48	278	2.54	2.76	25.4	2.7	254	3.71	1113
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			89.7	129.0	89.6	74.5	84.4	148.1	88.5	83.1	255.6	62.3	308.9	230.9	250.9	181.4	207.7	63.5	154.6	159.0
% Adecuación Mujeres			111.1	138.8	112.0	109.5	84.4	148.1	42.6	83.1	255.6	93.5	370.7	230.9	250.9	181.4	207.7	63.5	154.6	159.0

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

818

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

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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1.45	20	0.4	1.8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	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	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0
Papa	4	83g	360	7.6	0.4	83.6	8	32	4.4	28	188	1.08	44	0.36	0.08	5.6	1.16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2338	94.5	72	344.9	21.1	1426	14.2	1294	1733	11.55	278	1.55	2.85	25.3	2.44	254	3.63	1063
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			89.9	133.1	90.0	74.5	84.4	142.6	109.2	86.3	247.6	96.3	308.9	140.9	259.1	180.7	187.7	63.5	151.3	151.9
% Adecuación Mujeres			111.3	143.2	112.5	109.5	84.4	142.6	52.6	86.3	247.6	144.4	370.7	140.9	259.1	180.7	187.7	63.5	151.3	151.9

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

869

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA LIQUIDA COMPLETA	Versión: 01
MENÚ 26		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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1.45	20	0.4	1.8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0
Papa	4	83g	360	7.6	0.4	83.6	8	32	4.4	28	188	1.08	44	0.36	0.08	5.6	1.16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3	variable	162	3	1.2	40.2	8.4	66	1.5	9	75	0.33	165	0.16	0.16	3	0.3	63	0	231
Azucar y Postres	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2335	94.4	71.2	344.9	21.1	1437	12.3	1283	1729	9.06	279	2.46	2.89	25.1	2.53	255	1.01	1065
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**89.8**	**133.0**	**89.0**	**74.5**	**84.4**	**143.7**	**94.6**	**85.5**	**247.0**	**75.5**	**310.0**	**223.6**	**262.7**	**179.3**	**194.6**	**63.8**	**42.1**	**152.1**
% Adecuación Mujeres			**111.2**	**143.0**	**111.3**	**109.5**	**84.4**	**143.7**	**45.6**	**85.5**	**247.0**	**113.3**	**372.0**	**223.6**	**262.7**	**179.3**	**194.6**	**63.8**	**42.1**	**152.1**

*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 Resoución 3803 de 2016.

900

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA LIQUIDA COMPLETA	Versión: 01
MENÚ 27		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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1.45	20	0.4	1.8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne Res	1	100g	145	21.5	6.5	0	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	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0
Papa	4	83g	360	7.6	0.4	83.6	8	32	4.4	28	188	1.08	44	0.36	0.08	5.6	1.16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	82g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3	variable	162	3	1.2	40.2	8.4	66	1.5	9	75	0.33	165	0.18	0.18	3	0.3	63	0	231
Azucar y Postres	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	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			2338	94.5	72	344.9	21.1	1426	14.2	1294	1733	11.55	278	1.55	2.85	25.3	2.44	254	3.63	1063
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**89.9**	**133.1**	**90.0**	**74.5**	**84.4**	**142.6**	**109.2**	**86.3**	**247.6**	**96.3**	**308.9**	**140.9**	**259.1**	**180.7**	**187.7**	**63.5**	**151.3**	**151.9**
% Adecuación Mujeres			**111.3**	**143.2**	**112.5**	**109.5**	**84.4**	**142.6**	**52.6**	**86.3**	**247.6**	**144.4**	**370.7**	**140.9**	**259.1**	**180.7**	**187.7**	**63.5**	**151.3**	**151.9**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA LIQUIDA COMPLETA	Versión: 01
MENÚ 28		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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1.45	20	0.4	1.8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0
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	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2335	94.4	71.2	344.9	21.1	1437	12.3	1283	1729	9.06	279	2.46	2.89	25.1	2.53	255	1.01	1065
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**89.8**	**133.0**	**89.0**	**74.5**	**84.4**	**143.7**	**94.6**	**85.5**	**247.0**	**75.5**	**310.0**	**223.6**	**262.7**	**179.3**	**194.6**	**63.8**	**42.1**	**152.1**
% Adecuación Mujeres			**111.2**	**143.0**	**111.3**	**109.5**	**84.4**	**143.7**	**45.6**	**85.5**	**247.0**	**113.3**	**372.0**	**223.6**	**262.7**	**179.3**	**194.6**	**63.8**	**42.1**	**152.1**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA LIQUIDA COMPLETA	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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1.45	20	0.4	1.8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	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	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0
Papa	4	83g	360	7.6	0.4	83.6	8	32	4.4	28	188	1.08	44	0.36	0.08	5.6	1.16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2336	91.7	72.5	344.9	21.1	1470	13.4	1257	1793	9.97	277	1.63	2.72	25.6	2.61	253	6.33	1111
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			89.8	129.2	90.6	74.5	84.4	147.0	103.1	83.8	256.1	83.1	307.8	148.2	247.3	182.9	200.8	63.3	263.8	158.7
% Adecuación Mujeres			111.2	138.9	113.3	109.5	84.4	147.0	49.6	83.8	256.1	124.6	369.3	148.2	247.3	182.9	200.8	63.3	263.8	158.7

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA LIQUIDA COMPLETA	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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1.45	20	0.4	1.8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21.4	5.7	0	0	17	0.8	52	211	1.84	1	0.99	0.27	4.9	0.53	5	0.63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19.7	3.9	0	0	10	1	65	168	1.91	3	0.08	0.19	6.3	0.33	10	0.35	20
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5.4	2.4	32.7	1.5	72	2.1	354	63	0.42	0	0.3	0.21	2.7	0.03	63	0.03	0
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	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2.8	0.6	10.4	3.2	40	2	150	74	0.68	46	0.1	0.16	1.6	0.18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2335	94.4	71.2	344.9	21.1	1437	12.3	1283	1729	9.06	279	2.46	2.89	25.1	2.53	255	1.01	1065
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**89.8**	**133.0**	**89.0**	**74.5**	**84.4**	**143.7**	**94.6**	**85.5**	**247.0**	**75.5**	**310.0**	**223.6**	**262.7**	**179.3**	**194.6**	**63.8**	**42.1**	**152.1**
% Adecuación Mujeres			**111.2**	**143.0**	**111.3**	**109.5**	**84.4**	**143.7**	**45.6**	**85.5**	**247.0**	**113.3**	**372.0**	**223.6**	**262.7**	**179.3**	**194.6**	**63.8**	**42.1**	**152.1**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

404

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA LIQUIDA CLARA	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	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	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	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Azucar y Postres	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2	5cc	88	0	9.6	0.8	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			777	4	11	176.7	9.8	77	2.25	66.5	87.5	1.705	192.5	0.26	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			29.9	5.6	13.8	38.2	39.2	7.7	17.3	4.4	12.5	14.2	213.9	23.6	19.1	25.0	26.9	18.4	0.0	38.5
% Adecuación Mujeres			37.0	6.1	17.2	56.1	39.2	7.7	8.3	4.4	12.5	21.3	256.7	23.6	19.1	25.0	26.9	18.4	0.0	38.5

*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 Resoución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA LIQUIDA CLARA	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	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	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	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Azucar y Postres	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2	5cc	88	0	9.6	0.8	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			777	4	11	176.7	9.8	77	2.25	66.5	87.5	1.705	192.5	0.26	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**29.9**	**5.6**	**13.8**	**38.2**	**39.2**	**7.7**	**17.3**	**4.4**	**12.5**	**14.2**	**213.9**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**
% Adecuación Mujeres			**37.0**	**6.1**	**17.2**	**56.1**	**39.2**	**7.7**	**8.3**	**4.4**	**12.5**	**21.3**	**256.7**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**

*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 Resoución 3803 de 2016.

906

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

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	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	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	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Azucar y Postres	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2	5cc	88	0	9.6	0.8	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			777	4	11	176.7	9.8	77	2.25	66.5	87.5	1.705	192.5	0.26	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**29.9**	**5.6**	**13.8**	**38.2**	**39.2**	**7.7**	**17.3**	**4.4**	**12.5**	**14.2**	**213.9**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**
% Adecuación Mujeres			**37.0**	**6.1**	**17.2**	**56.1**	**39.2**	**7.7**	**8.3**	**4.4**	**12.5**	**21.3**	**256.7**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**

*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 energia y nutrientes para la población colombiana, según Resoución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA LIQUIDA CLARA	Versión: 01
MENÚ 4		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	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	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	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Azucar y Postres	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2	5cc	88	0	9.6	0.8	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			777	4	11	176.7	9.8	77	2.25	66.5	87.5	1.705	192.5	0.26	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**29.9**	**5.6**	**13.8**	**38.2**	**39.2**	**7.7**	**17.3**	**4.4**	**12.5**	**14.2**	**213.9**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**
% Adecuación Mujeres			**37.0**	**6.1**	**17.2**	**56.1**	**39.2**	**7.7**	**8.3**	**4.4**	**12.5**	**21.3**	**256.7**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**

*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 Resoución 3803 de 2016.

408

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA LIQUIDA CLARA	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	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	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	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Azucar y Postres	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2	5cc	88	0	9.6	0.8	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			777	4	11	176.7	9.8	77	2.25	66.5	87.5	1.705	192.5	0.26	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**29.9**	**5.6**	**13.8**	**38.2**	**39.2**	**7.7**	**17.3**	**4.4**	**12.5**	**14.2**	**213.9**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**
% Adecuación Mujeres			**37.0**	**6.1**	**17.2**	**56.1**	**39.2**	**7.7**	**8.3**	**4.4**	**12.5**	**21.3**	**256.7**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**

*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 Resoución 3803 de 2016.

bab

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA LIQUIDA CLARA	Versión: 01
MENÚ 6		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	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	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	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Azucar y Postres	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2	5cc	88	0	9.6	0.8	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			777	4	11	176.7	9.8	77	2.25	66.5	87.5	1.705	192.5	0.26	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**29.9**	**5.6**	**13.8**	**38.2**	**39.2**	**7.7**	**17.3**	**4.4**	**12.5**	**14.2**	**213.9**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**
% Adecuación Mujeres			**37.0**	**6.1**	**17.2**	**56.1**	**39.2**	**7.7**	**8.3**	**4.4**	**12.5**	**21.3**	**256.7**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**

*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 Resoución 3803 de 2016.

410.

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA LIQUIDA CLARA	Versión: 01
MENÚ 7		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	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	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	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Azucar y Postres	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2	5cc	88	0	9.6	0.8	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			777	4	11	176.7	9.8	77	2.25	66.5	87.5	1.705	192.5	0.26	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**29.9**	**5.6**	**13.8**	**38.2**	**39.2**	**7.7**	**17.3**	**4.4**	**12.5**	**14.2**	**213.9**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**
% Adecuación Mujeres			**37.0**	**6.1**	**17.2**	**56.1**	**39.2**	**7.7**	**8.3**	**4.4**	**12.5**	**21.3**	**256.7**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**

*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 Resoución 3803 de 2016.

911

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

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	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	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	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Azucar y Postres	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2	5cc	88	0	9.6	0.8	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			777	4	11	176.7	9.8	77	2.25	66.5	87.5	1.705	192.5	0.26	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**29.9**	**5.6**	**13.8**	**38.2**	**39.2**	**7.7**	**17.3**	**4.4**	**12.5**	**14.2**	**213.9**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**
% Adecuación Mujeres			**37.0**	**6.1**	**17.2**	**56.1**	**39.2**	**7.7**	**8.3**	**4.4**	**12.5**	**21.3**	**256.7**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**

*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 energia y nutrientes para la población colombiana, según Resoución 3803 de 2016.

912

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

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fól. (mcg)	Vit B12	Vit A (UI)
Leche	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne Res	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	60g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Azucar y Postres	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2	5cc	88	0	9.6	0.8	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			777	4	11	176.7	9.8	77	2.25	66.5	87.5	1.705	192.5	0.26	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**29.9**	**5.6**	**13.8**	**38.2**	**39.2**	**7.7**	**17.3**	**4.4**	**12.5**	**14.2**	**213.9**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**
% Adecuación Mujeres			**37.0**	**6.1**	**17.2**	**56.1**	**39.2**	**7.7**	**8.3**	**4.4**	**12.5**	**21.3**	**256.7**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**

*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 energia y nutrientes para la población colombiana, según Resoución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA LIQUIDA CLARA	Versión: 01
MENÚ 10		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	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	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	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Azucar y Postres	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2	5cc	88	0	9.6	0.8	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			777	4	11	176.7	9.8	77	2.25	66.5	87.5	1.705	192.5	0.26	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**29.9**	**5.6**	**13.8**	**38.2**	**39.2**	**7.7**	**17.3**	**4.4**	**12.5**	**14.2**	**213.9**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**
% Adecuación Mujeres			**37.0**	**6.1**	**17.2**	**56.1**	**39.2**	**7.7**	**8.3**	**4.4**	**12.5**	**21.3**	**256.7**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**

*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 energia y nutrientes para la población colombiana, según Resoución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA LIQUIDA CLARA	Versión: 01
MENÚ 11		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	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	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	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Azucar y Postres	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2	5cc	88	0	9.6	0.8	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			777	4	11	176.7	9.8	77	2.25	66.5	87.5	1.705	192.5	0.26	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			29.9	5.6	13.8	38.2	39.2	7.7	17.3	4.4	12.5	14.2	213.9	23.6	19.1	25.0	26.9	18.4	0.0	38.5
% Adecuación Mujeres			37.0	6.1	17.2	56.1	39.2	7.7	8.3	4.4	12.5	21.3	256.7	23.6	19.1	25.0	26.9	18.4	0.0	38.5

*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 Resoución 3803 de 2016.

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

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	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	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	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Azucar y Postres	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2	5cc	88	0	9.6	0.8	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			777	4	11	176.7	9.8	77	2.25	66.5	87.5	1.705	192.5	0.26	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**29.9**	**5.6**	**13.8**	**38.2**	**39.2**	**7.7**	**17.3**	**4.4**	**12.5**	**14.2**	**213.9**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**
% Adecuación Mujeres			**37.0**	**6.1**	**17.2**	**56.1**	**39.2**	**7.7**	**8.3**	**4.4**	**12.5**	**21.3**	**256.7**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**

*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 Resoución 3803 de 2016.

916.

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

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	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	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	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Azucar y Postres	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2	5cc	88	0	9.6	0.8	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			777	4	11	176.7	9.8	77	2.25	66.5	87.5	1.705	192.5	0.26	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**29.9**	**5.6**	**13.8**	**38.2**	**39.2**	**7.7**	**17.3**	**4.4**	**12.5**	**14.2**	**213.9**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**
% Adecuación Mujeres			**37.0**	**6.1**	**17.2**	**56.1**	**39.2**	**7.7**	**8.3**	**4.4**	**12.5**	**21.3**	**256.7**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**

*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 Resoución 3803 de 2016.

414

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA LIQUIDA CLARA	Versión: 01
MENÚ 14		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	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	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	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	58g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Azucar y Postres	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2	5cc	88	0	9.6	0.8	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			777	4	11	176.7	9.8	77	2.25	66.5	87.5	1.705	192.5	0.26	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			29.9	5.6	13.8	38.2	39.2	7.7	17.3	4.4	12.5	14.2	213.9	23.6	19.1	25.0	26.9	18.4	0.0	38.5
% Adecuación Mujeres			37.0	6.1	17.2	56.1	39.2	7.7	8.3	4.4	12.5	21.3	256.7	23.6	19.1	25.0	26.9	18.4	0.0	38.5

*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 Resoución 3803 de 2016.

418

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

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	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	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	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Azucar y Postres	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2	5cc	88	0	9.6	0.8	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			777	4	11	176.7	9.8	77	2.25	66.5	87.5	1.705	192.5	0.26	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			29.9	5.6	13.8	38.2	39.2	7.7	17.3	4.4	12.5	14.2	213.9	23.6	19.1	25.0	26.9	18.4	0.0	38.5
% Adecuación Mujeres			37.0	6.1	17.2	56.1	39.2	7.7	8.3	4.4	12.5	21.3	256.7	23.6	19.1	25.0	26.9	18.4	0.0	38.5

*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 Resoución 3803 de 2016.

119

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA LIQUIDA CLARA	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	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	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	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Azucar y Postres	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2	5cc	88	0	9.6	0.8	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			777	4	11	176.7	9.8	77	2.25	66.5	87.5	1.705	192.5	0.26	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			29.9	5.6	13.8	38.2	39.2	7.7	17.3	4.4	12.5	14.2	213.9	23.6	19.1	25.0	26.9	18.4	0.0	38.5
% Adecuación Mujeres			37.0	6.1	17.2	56.1	39.2	7.7	8.3	4.4	12.5	21.3	256.7	23.6	19.1	25.0	26.9	18.4	0.0	38.5

*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 Resoución 3803 de 2016.

420

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA LIQUIDA CLARA	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	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	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	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3,5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Azucar y Postres	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2	5cc	88	0	9.6	0.8	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			777	4	11	176.7	9.8	77	2.25	66.5	87.5	1.705	192.5	0.26	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**29.9**	**5.6**	**13.8**	**38.2**	**39.2**	**7.7**	**17.3**	**4.4**	**12.5**	**14.2**	**213.9**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**
% Adecuación Mujeres			**37.0**	**6.1**	**17.2**	**56.1**	**39.2**	**7.7**	**8.3**	**4.4**	**12.5**	**21.3**	**256.7**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**

*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 Resoución 3803 de 2016.

126

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA LIQUIDA CLARA	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	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	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	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Azucar y Postres	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2	5cc	88	0	9.6	0.8	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			777	4	11	176.7	9.8	77	2.25	66.5	87.5	1.705	192.5	0.26	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			29.9	5.6	13.8	38.2	39.2	7.7	17.3	4.4	12.5	14.2	213.9	23.6	19.1	25.0	26.9	18.4	0.0	38.5
% Adecuación Mujeres			37.0	6.1	17.2	56.1	39.2	7.7	8.3	4.4	12.5	21.3	256.7	23.6	19.1	25.0	26.9	18.4	0.0	38.5

*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 energia y nutrientes para la población colombiana, según Resoución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA LIQUIDA CLARA	Versión: 01
MENÚ 19		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	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	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	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Azucar y Postres	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2	5cc	88	0	9.6	0.8	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			777	4	11	176.7	9.8	77	2.25	66.5	87.5	1.705	192.5	0.26	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			29.9	5.6	13.8	38.2	39.2	7.7	17.3	4.4	12.5	14.2	213.9	23.6	19.1	25.0	26.9	18.4	0.0	38.5
% Adecuación Mujeres			37.0	6.1	17.2	56.1	39.2	7.7	8.3	4.4	12.5	21.3	256.7	23.6	19.1	25.0	26.9	18.4	0.0	38.5

*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 Resoución 3803 de 2016.

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

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	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	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	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Azucar y Postres	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2	5cc	88	0	9.6	0.8	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			777	4	11	176.7	9.8	77	2.25	66.5	87.5	1.705	192.5	0.26	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			29.9	5.6	13.8	38.2	39.2	7.7	17.3	4.4	12.5	14.2	213.9	23.6	19.1	25.0	26.9	18.4	0.0	38.5
% Adecuación Mujeres			37.0	6.1	17.2	56.1	39.2	7.7	8.3	4.4	12.5	21.3	256.7	23.6	19.1	25.0	26.9	18.4	0.0	38.5

*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 Resoución 3803 de 2016.

924

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA LIQUIDA CLARA	Versión: 01
MENÚ 21		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	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	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	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Azucar y Postres	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2	5cc	88	0	9.6	0.8	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			777	4	11	176.7	9.8	77	2.25	66.5	87.5	1.705	192.5	0.26	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**29.9**	**5.6**	**13.8**	**38.2**	**39.2**	**7.7**	**17.3**	**4.4**	**12.5**	**14.2**	**213.9**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**
% Adecuación Mujeres			**37.0**	**6.1**	**17.2**	**56.1**	**39.2**	**7.7**	**8.3**	**4.4**	**12.5**	**21.3**	**256.7**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**

*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 Resoución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-05
	DIETA LIQUIDA CLARA	Versión: 01
		Fecha de vigencia:
MENÚ	22	

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	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	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	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Azucar y Postres	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2	5cc	88	0	9.6	0.8	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			777	4	11	176.7	9.8	77	2.25	66.5	87.5	1.705	192.5	0.26	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**29.9**	**5.6**	**13.8**	**38.2**	**39.2**	**7.7**	**17.3**	**4.4**	**12.5**	**14.2**	**213.9**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**
% Adecuación Mujeres			**37.0**	**6.1**	**17.2**	**56.1**	**39.2**	**7.7**	**8.3**	**4.4**	**12.5**	**21.3**	**256.7**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**

*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 Resoución 3803 de 2016.

926

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA LIQUIDA CLARA	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	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	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	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	60g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Azucar y Postres	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2	5cc	88	0	9.6	0.8	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			777	4	11	176.7	9.8	77	2.25	66.5	87.5	1.705	192.5	0.26	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**29.9**	**5.6**	**13.8**	**38.2**	**39.2**	**7.7**	**17.3**	**4.4**	**12.5**	**14.2**	**213.9**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**
% Adecuación Mujeres			**37.0**	**6.1**	**17.2**	**56.1**	**39.2**	**7.7**	**8.3**	**4.4**	**12.5**	**21.3**	**256.7**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**

*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 energia y nutrientes para la población colombiana, según Resoución 3803 de 2016.

424

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

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	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	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	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Azucar y Postres	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2	5cc	88	0	9.6	0.8	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			777	4	11	176.7	9.8	77	2.25	66.5	87.5	1.705	192.5	0.26	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**29.9**	**5.6**	**13.8**	**38.2**	**39.2**	**7.7**	**17.3**	**4.4**	**12.5**	**14.2**	**213.9**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**
% Adecuación Mujeres			**37.0**	**6.1**	**17.2**	**56.1**	**39.2**	**7.7**	**8.3**	**4.4**	**12.5**	**21.3**	**256.7**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**

*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 Resoución 3803 de 2016.

428

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-05
	DIETA LIQUIDA CLARA	Versión: 01
MENÚ 25		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	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	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	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Azucar y Postres	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2	5cc	88	0	9.6	0.8	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			777	4	11	176.7	9.8	77	2.25	66.5	87.5	1.705	192.5	0.26	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			29.9	5.6	13.8	38.2	39.2	7.7	17.3	4.4	12.5	14.2	213.9	23.6	19.1	25.0	26.9	18.4	0.0	38.5
% Adecuación Mujeres			37.0	6.1	17.2	56.1	39.2	7.7	8.3	4.4	12.5	21.3	256.7	23.6	19.1	25.0	26.9	18.4	0.0	38.5

*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.

429

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
MENÚ 26	DIETA LIQUIDA CLARA	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	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	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
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	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Azucar y Postres	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2	5cc	88	0	9.6	0.8	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			777	4	11	176.7	9.8	77	2.25	66.5	87.5	1.705	192.5	0.26	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**29.9**	**5.6**	**13.8**	**38.2**	**39.2**	**7.7**	**17.3**	**4.4**	**12.5**	**14.2**	**213.9**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**
% Adecuación Mujeres			**37.0**	**6.1**	**17.2**	**56.1**	**39.2**	**7.7**	**8.3**	**4.4**	**12.5**	**21.3**	**256.7**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**

*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 energia y nutrientes para la población colombiana, según Resoución 3803 de 2016.

080

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA LIQUIDA CLARA	Versión: 01
MENÚ 27		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	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	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	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Azucar y Postres	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2	5cc	88	0	9.6	0.8	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			777	4	11	176.7	9.8	77	2.25	66.5	87.5	1.705	192.5	0.26	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**29.9**	**5.6**	**13.8**	**38.2**	**39.2**	**7.7**	**17.3**	**4.4**	**12.5**	**14.2**	**213.9**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**
% Adecuación Mujeres			**37.0**	**6.1**	**17.2**	**56.1**	**39.2**	**7.7**	**8.3**	**4.4**	**12.5**	**21.3**	**256.7**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**

*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 energia y nutrientes para la población colombiana, según Resoución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA LIQUIDA CLARA	Versión: 01
MENÚ 28		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	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	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	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Azucar y Postres	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2	5cc	86	0	9.6	0.8	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			777	4	11	176.7	9.8	77	2.25	66.5	87.5	1.705	192.5	0.26	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**29.9**	**5.6**	**13.8**	**38.2**	**39.2**	**7.7**	**17.3**	**4.4**	**12.5**	**14.2**	**213.9**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**
% Adecuación Mujeres			**37.0**	**6.1**	**17.2**	**56.1**	**39.2**	**7.7**	**8.3**	**4.4**	**12.5**	**21.3**	**256.7**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**

*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 Resoución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA LIQUIDA CLARA	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	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	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	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Azucar y Postres	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2	5cc	88	0	9.6	0.8	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			777	4	11	176.7	9.8	77	2.25	66.5	87.5	1.705	192.5	0.26	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			29.9	5.6	13.8	38.2	39.2	7.7	17.3	4.4	12.5	14.2	213.9	23.6	19.1	25.0	26.9	18.4	0.0	38.5
% Adecuación Mujeres			37.0	6.1	17.2	56.1	39.2	7.7	8.3	4.4	12.5	21.3	256.7	23.6	19.1	25.0	26.9	18.4	0.0	38.5

*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 Resoución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA LIQUIDA CLARA	Versión: 01
MENÚ 30		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	0	200cc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	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	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	0	22g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Papa	0	83g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3.5	variable	189	3.5	1.4	46.9	9.8	77	1.75	10.5	87.5	0.385	192.5	0.21	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Azucar y Postres	5	26g	500	0.5	0	129	0	0	0.5	0	0	1.3	0	0.05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasas	2	5cc	88	0	9.6	0.8	0	0	0	56	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			777	4	11	176.7	9.8	77	2.25	66.5	87.5	1.705	192.5	0.26	0.21	3.5	0.35	73.5	0	269.5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	700
% Adecuación Hombres			**29.9**	**5.6**	**13.8**	**38.2**	**39.2**	**7.7**	**17.3**	**4.4**	**12.5**	**14.2**	**213.9**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**
% Adecuación Mujeres			**37.0**	**6.1**	**17.2**	**56.1**	**39.2**	**7.7**	**8.3**	**4.4**	**12.5**	**21.3**	**256.7**	**23.6**	**19.1**	**25.0**	**26.9**	**18.4**	**0.0**	**38.5**

*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 energia y nutrientes para la población colombiana, según Resoución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA BLANDA QUÍMICA Y MECÁNICA	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	2	200cc	244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	380	0,58	8	0,16	0,72	0,4	0	0	0	144
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101
huevo crudo	1	50g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	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	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	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	3	26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2182	86,6	64,2	325,7	19	973	13,5	1020	1458	9,68	273	1,3	2	23,8	2,46	255	6,88	1093
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			83,9	122,0	80,3	70,3	76,0	97,3	103,8	68,0	208,3	80,7	303,3	118,2	181,8	170,0	189,2	63,8	286,7	156,1
% Adecuación Mujeres			103,9	131,2	100,3	103,4	76,0	97,3	50,0	68,0	208,3	121,0	364,0	118,2	181,8	170,0	189,2	63,8	286,7	156,1

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA BLANDA QUÍMICA Y MECÁNICA	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	2	200cc	244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	380	0,58	8	0,16	0,72	0,4	0	0	0	144
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101
huevo crudo	1	50g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	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	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	3	26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2180	89,5	82,1	327,7	20,5	926	12,4	1049	1392	8,86	266	2,16	2,17	23,3	2,56	272	1,56	1082
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			83,8	126,1	77,6	70,8	82,0	92,6	95,4	69,9	198,9	73,8	295,6	196,4	197,3	166,4	198,5	68,0	65,0	154,6
% Adecuación Mujeres			103,8	135,6	97,0	104,0	82,0	92,6	45,9	69,9	198,9	110,8	354,7	196,4	197,3	166,4	198,5	68,0	65,0	154,6

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

136

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA BLANDA QUÍMICA Y MECÁNICA	Versión: 01
MENÚ 3		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	2	200cc	244	13,6	13,2	16,6	0	480	0	194	380	0,58	8	0,16	0,72	0,4	0	0	0	144
Quesos	1	30g	83	6,5	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	206	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	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	2	56g	208	4,2	0,6	45	0	4	1	0	36	0	0	0,04	0,02	0,2	0	0	0	0
Pan	2	22g	118	3,6	1,6	21,8	1	48	1,4	236	42	0,28	0	0,2	0,14	1,8	0,02	42	0,02	0
Papa	2	83g	180	3,8	0,2	41,8	4	16	2,2	14	94	0,54	22	0,18	0,04	2,8	0,58	18	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	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	3	26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2196	86,8	64,4	327,3	17	967	12,9	1013	1429	9,41	262	1,23	1,99	22,5	2,17	246	6,88	1093
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			84,5	122,3	80,5	70,7	68,0	96,7	99,2	67,5	204,1	78,4	291,1	111,8	180,9	160,7	166,9	61,5	286,7	156,1
% Adecuación Mujeres			104,6	131,5	100,6	103,9	68,0	96,7	47,8	67,5	204,1	117,6	349,3	111,8	180,9	160,7	166,9	61,5	286,7	156,1

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA BLANDA QUÍMICA Y MECÁNICA	Versión: 01
MENÚ 4		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	2	200cc	244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	360	0,58	8	0,16	0,72	0,4	0	0	0	144
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101
huevo crudo	1	50g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	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	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	3	26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2180	90,7	62	324,6	21	931	13,2	1053	1419	9,04	267	2,2	2,17	24,4	2,67	266	1,56	1046
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			83,8	127,7	77,5	70,1	84,0	93,1	101,5	70,2	202,7	75,3	296,7	200,0	197,3	174,3	205,4	66,5	65,0	149,4
% Adecuación Mujeres			103,8	137,4	96,9	103,0	84,0	93,1	48,9	70,2	202,7	113,0	356,0	200,0	197,3	174,3	205,4	66,5	65,0	149,4

*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 Resoución 3803 de 2016.

0687

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA BLANDA QUÍMICA Y MECÁNICA	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	2	200cc	244	13,6	13,2	16,6	0	480	0	194	380	0,58	8	0,16	0,72	0,4	0	0	0	144
Quesos	1	30g	83	6,5	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	166	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	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	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	3	26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2182	93,9	63,55	321,85	23,65	940,5	15,3	1058	1460,5	11,855	256,5	1,32	2,205	23,25	2,32	356,5	4,275	1099,5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			83,9	132,3	79,4	69,5	94,6	94,1	117,7	70,5	208,6	98,8	285,0	120,0	200,5	166,1	178,5	89,1	178,1	157,1
% Adecuación Mujeres			103,9	142,3	99,3	102,2	94,6	94,1	56,7	70,5	208,6	148,2	342,0	120,0	200,5	166,1	178,5	89,1	178,1	157,1

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA BLANDA QUÍMICA Y MECÁNICA	Versión: 01
MENÚ 6		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	2	200cc	244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	380	0,58	8	0,16	0,72	0,4	0	0	0	144
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101
huevo crudo	1	50g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	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	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	0,02	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	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	3	26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2182	95,1	63,45	318,75	24,15	945,5	16,1	1062	1487,5	12,035	257,5	1,36	2,205	24,35	2,41	350,5	4,275	1063,5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			**83,9**	**133,9**	**79,3**	**68,8**	**96,6**	**94,6**	**123,8**	**70,8**	**212,5**	**100,3**	**286,1**	**123,6**	**200,5**	**173,9**	**185,4**	**87,6**	**178,1**	**151,9**
% Adecuación Mujeres			**103,9**	**144,1**	**99,1**	**101,2**	**96,6**	**94,6**	**59,6**	**70,8**	**212,5**	**150,4**	**343,3**	**123,6**	**200,5**	**173,9**	**185,4**	**87,6**	**178,1**	**151,9**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

040

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA BLANDA QUÍMICA Y MECÁNICA	Versión: 01
MENÚ 7		Fecha de vigencia:

ALIMENTO	Nº 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	2	200cc	244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	380	0,58	8	0,16	0,72	0,4	0	0	0	144
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101
huevo crudo	1	50g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	45,6	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	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	3	26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2184	89,4	63,7	325,7	19	929	14,3	1057	1398	11,26	274	1,22	2,13	23,5	2,29	256	4,18	1045
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			**84,0**	**125,9**	**79,6**	**70,3**	**76,0**	**92,9**	**110,0**	**70,5**	**199,7**	**93,8**	**304,4**	**110,9**	**193,6**	**167,9**	**176,2**	**64,0**	**174,2**	**149,3**
% Adecuación Mujeres			**104,0**	**135,5**	**99,5**	**103,4**	**76,0**	**92,9**	**53,0**	**70,5**	**199,7**	**140,8**	**365,3**	**110,9**	**193,6**	**167,9**	**176,2**	**64,0**	**174,2**	**149,3**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

941

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-05
	DIETA BLANDA QUÍMICA Y MECÁNICA	Versión: 01
MENÚ 8		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	2	200cc	244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	380	0,58	8	0,16	0,72	0,4	0	0	0	144
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,08	101
huevo crudo	1	50g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	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	0,67	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	6,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231
Azucar y Postres	3	26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2181	86,8	63,4	327,7	20,5	959	13,5	1023	1456	9,77	264	1,33	2	23,8	2,66	270	6,88	1128
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			83,9	122,3	79,3	70,8	82,0	95,9	103,8	68,2	208,0	81,4	293,3	120,9	181,8	170,0	204,6	67,5	286,7	161,1
% Adecuación Mujeres			103,9	131,5	99,1	104,0	82,0	95,9	50,0	68,2	208,0	122,1	352,0	120,9	181,8	170,0	204,6	67,5	286,7	161,1

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 BLANDA QUÍMICA Y MECÁNICA	Versión: 01
MENÚ 9		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	2	200cc	244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	380	0,58	8	0,16	0,72	0,4	0	0	0	144
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101
huevo crudo	1	50g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	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	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	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	3	26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2181	86,9	63,1	331,9	18	930	10,8	1038	1340	8,41	273	2,05	2,17	21,1	2,2	269	1,56	1119
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			**83,9**	**122,4**	**78,9**	**71,7**	**72,0**	**93,0**	**83,1**	**69,2**	**191,4**	**70,1**	**303,3**	**186,4**	**197,3**	**150,7**	**169,2**	**67,3**	**65,0**	**159,9**
% Adecuación Mujeres			**103,9**	**131,7**	**98,6**	**105,4**	**72,0**	**93,0**	**40,0**	**69,2**	**191,4**	**105,1**	**364,0**	**186,4**	**197,3**	**150,7**	**169,2**	**67,3**	**65,0**	**159,9**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

046

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA BLANDA QUÍMICA Y MECÁNICA	Versión: 01
MENÚ 10		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	2	200cc	244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	380	0,58	8	0,16	0,72	0,4	0	0	0	144
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101
huevo crudo	1	50g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	1	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	3,06	68
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne Res	1	100g	145	21,5	6,5	0	0	6	2,7	63	215	4,33	0	0,08	0,23	5,1	0,44	4	3,25	0
Pollo sin hueso y piel	0	86g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	2	80g	208	3,8	0,4	45,8	0,4	4	0,4	0	60	0,68	0	0,04	0,04	0,6	0,08	4	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	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	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	3	26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2147	87,1	64,1	317,7	20,4	970	12,7	1013	1422	9,68	297	1,34	2,09	23,1	2,21	319	6,88	1205
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			**82,6**	**122,7**	**80,1**	**68,6**	**81,6**	**97,0**	**97,7**	**67,5**	**203,1**	**80,7**	**330,0**	**121,8**	**190,0**	**165,0**	**170,0**	**79,8**	**286,7**	**172,1**
% Adecuación Mujeres			**102,2**	**132,0**	**100,2**	**100,9**	**81,6**	**97,0**	**47,0**	**67,5**	**203,1**	**121,0**	**396,0**	**121,8**	**190,0**	**165,0**	**170,0**	**79,8**	**286,7**	**172,1**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

944

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA BLANDA QUÍMICA Y MECÁNICA	Versión: 01
		Fecha de vigencia:
MENÚ 11		

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	2	200cc	244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	380	0,58	8	0,16	0,72	0,4	0	0	0	144
Quesos	1	30g	93	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	3,8	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	0,56	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	3	26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2179	93,8	62,75	321,85	23,65	951,5	13,4	1047	1456,5	9,365	257,5	2,23	2,245	23,05	2,41	357,5	1,655	1101,5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			**83,8**	**132,1**	**78,4**	**69,5**	**94,6**	**95,2**	**103,1**	**69,8**	**208,1**	**78,0**	**286,1**	**202,7**	**204,1**	**164,6**	**185,4**	**89,4**	**69,0**	**157,4**
% Adecuación Mujeres			**103,8**	**142,1**	**98,0**	**102,2**	**94,6**	**95,2**	**49,6**	**69,8**	**208,1**	**117,1**	**343,3**	**202,7**	**204,1**	**164,6**	**185,4**	**89,4**	**69,0**	**157,4**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

945

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA BLANDA QUÍMICA Y MECÁNICA	Versión: 01
MENÚ 12		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	2	200cc	244	13.6	13,2	18,8	0	480	0	194	380	0,58	8	0,16	0.72	0,4	0	0	0	144
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0.12	0	0	4	0,06	101
huevo crudo	1	50g	75	6,3	5	0.6	0	25	0,7	63	89	0.55	0	0,03	0.26	0.1	0,07	24	0.5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	61g	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	0,06	4	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	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	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	3	26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0.68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2179	93,8	62,75	321,85	23,65	951,5	13,4	1047	1456,5	9,365	257,5	2,23	2,245	23,05	2,41	357,5	1,655	1101,5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			**83,8**	**132,1**	**78,4**	**69,5**	**94,6**	**95,2**	**103,1**	**69,8**	**208,1**	**78,0**	**286,1**	**202,7**	**204,1**	**164,6**	**185,4**	**89,4**	**69,0**	**157,4**
% Adecuación Mujeres			**103,8**	**142,1**	**98,0**	**102,2**	**94,6**	**95,2**	**49,6**	**69,8**	**208,1**	**117,1**	**343,3**	**202,7**	**204,1**	**164,6**	**185,4**	**89,4**	**69,0**	**157,4**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA BLANDA QUÍMICA Y MECÁNICA	Versión: 01
		Fecha de vigencia:
MENÚ	13	

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	2	200cc	244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	380	0,58	6	0,16	0,72	0,4	0	0	0	144
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	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	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	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	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	3	26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2184	91,5	63	322,8	19,7	916	15,2	1058	1403	11,44	255	1,4	2,23	24,7	2,3	295	4,18	1044
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			**84,0**	**128,9**	**78,8**	**69,7**	**78,8**	**91,6**	**116,9**	**70,5**	**200,4**	**95,3**	**283,3**	**127,3**	**202,7**	**176,4**	**176,9**	**73,8**	**174,2**	**149,1**
% Adecuación Mujeres			**104,0**	**138,6**	**98,4**	**102,5**	**78,8**	**91,6**	**56,3**	**70,5**	**200,4**	**143,0**	**340,0**	**127,3**	**202,7**	**176,4**	**176,9**	**73,8**	**174,2**	**149,1**

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

044

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA BLANDA QUÍMICA Y MECÁNICA	Versión: 01
		Fecha de vigencia:
MENÚ 14		

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	2	200cc	244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	380	0,58	8	0,16	0,72	0,4	0	0	0	144
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101
huevo crudo	1	50g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	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	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	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	3	26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2183	92,5	64,45	322,95	21,65	949,5	14,5	1051	1435,5	11,585	264,5	1,25	2,205	22,15	2,03	347,5	4,275	1100,5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			**84,0**	**130,3**	**80,6**	**69,8**	**86,6**	**95,0**	**111,5**	**70,1**	**205,1**	**96,5**	**293,9**	**113,6**	**200,5**	**158,2**	**156,2**	**86,9**	**178,1**	**157,2**
% Adecuación Mujeres			**104,0**	**140,2**	**100,7**	**102,5**	**86,6**	**95,0**	**53,7**	**70,1**	**205,1**	**144,8**	**352,7**	**113,6**	**200,5**	**158,2**	**156,2**	**86,9**	**178,1**	**157,2**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

0148

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA BLANDA QUÍMICA Y MECÁNICA	Versión: 01
MENÚ 15		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	2	200cc	244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	380	0,58	8	0,16	0,72	0,4	0	0	0	144
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101
huevo crudo	1	50g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	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	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	0,56	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	3	26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2182	85,4	64,3	328,8	18,5	968	12,7	1016	1431	9,5	272	1,26	2	22,7	2,37	261	6,88	1129
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			83,9	120,3	80,4	71,0	74,0	96,8	97,7	67,7	204,4	79,2	302,2	114,5	181,8	162,1	182,3	65,3	286,7	161,3
% Adecuación Mujeres			103,9	129,4	100,5	104,4	74,0	96,8	47,0	67,7	204,4	118,8	362,7	114,5	181,8	162,1	182,3	65,3	286,7	161,3

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

9479

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA BLANDA QUÍMICA Y MECÁNICA	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	2	200cc	244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	380	0,58	8	0,16	0,72	0,4	0	0	0	144
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101
huevo crudo	1	50g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	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	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	46	1,4	236	42	0,28	0	0,2	0,14	1,8	0,02	42	0,02	0
Papa	3	83g	270	5,7	0,3	62,7	6	24	3,3	21	141	0,81	33	0,27	0,06	4,2	0,87	27	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	1	62g	91	0,5	1	22	0	17	0,3	0	22	0	19	0,02	0,02	0,3	0	0	0	1
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3	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	3	26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2181	89,3	62,9	325,7	19	940	12,4	1046	1394	8,77	275	2,13	2,17	23,3	2,38	257	1,56	1047
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			83,9	125,8	78,6	70,3	76,0	94,0	95,4	69,7	199,1	73,1	305,6	193,6	197,3	166,4	183,1	64,3	65,0	149,6
% Adecuación Mujeres			103,9	135,3	98,3	103,4	76,0	94,0	45,9	69,7	199,1	109,6	366,7	193,6	197,3	166,4	183,1	64,3	65,0	149,6

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA BLANDA QUÍMICA Y MECÁNICA	Versión: 01
MENÚ 17		Fecha de vigencia:

ALIMENTO	N° porc.	Porción	Calorías(kcal)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Chos (g)	Fibra	Ca(mg)	Fe(mg)	Na(mg)	P(mg)	Zinc(mg)	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Ac Fól. (mcg)	Vit B12	Vit A (UI)
Leche	2	200cc	244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	380	0,58	8	0,16	0,72	0,4	0	0	0	144
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101
huevo crudo	1	50g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	2	56g	208	4,2	0,6	45	0	4	1	0	36	0	0	0,04	0,02	0,2	0	0	0	0
Pan	2	22g	118	3,6	1,6	21,8	1	48	1,4	236	42	0,28	0	0,2	0,14	1,8	0,02	42	0,02	0
Papa	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	3	26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2195	88,2	63,5	326,2	19	958	13,7	1020	1454	9,68	254	1,3	1,99	23,6	2,46	255	6,88	1092
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			**84,4**	**124,2**	**79,4**	**70,5**	**76,0**	**95,8**	**105,4**	**68,0**	**207,7**	**80,7**	**282,2**	**118,2**	**180,9**	**168,6**	**189,2**	**63,8**	**286,7**	**156,0**
% Adecuación Mujeres			**104,5**	**133,6**	**99,2**	**103,6**	**76,0**	**95,8**	**50,7**	**68,0**	**207,7**	**121,0**	**338,7**	**118,2**	**180,9**	**168,6**	**189,2**	**63,8**	**286,7**	**156,0**

*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 Resoución 3803 de 2016.

151

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA BLANDA QUÍMICA Y MECÁNICA	Versión: 01
MENÚ 18		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	2	200cc	244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	380	0,58	8	0,16	0,72	0,4	0	0	0	144
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,05	101
huevo crudo	1	50g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	98
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	2	22g	118	3,6	1,6	21,8	1	48	1,4	236	42	0,28	0	0,2	0,14	1,8	0,02	42	0,02	0
Papa	1	83g	90	1,9	0,1	20,9	2	8	1,1	7	47	0,27	11	0,09	0,02	1,4	0,29	9	0	0
Plátano	1	66g	90	0,7	0,2	24	1,5	3	0,3	3	20	0,09	10	0,05	0,02	0,3	0,2	15	0	36
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0,5	variable	89	6,2	0,75	15,05	5,15	33,5	2,1	5	111,5	0,775	2,5	0,16	0,095	1,15	0,12	94,5	0,095	19,5
Fruta	3	variable	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	3	26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2183	94,6	63,75	320,05	22,35	936,5	15,4	1052	1440,5	11,765	245,5	1,43	2,305	23,35	2,04	386,5	4,275	1099,5
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			84,0	133,2	79,7	69,1	89,4	93,7	118,5	70,1	205,8	98,0	272,8	130,0	209,5	166,8	156,9	96,6	178,1	157,1
% Adecuación Mujeres			104,0	143,3	99,6	101,6	89,4	93,7	57,0	70,1	205,8	147,1	327,3	130,0	209,5	166,8	156,9	96,6	178,1	157,1

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

952

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA BLANDA QUÍMICA Y MECÁNICA	Versión: 01
		Fecha de vigencia:
MENÚ 19		

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	2	200cc	244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	380	0,58	8	0,16	0,72	0,4	0	0	0	144
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101
huevo crudo	1	50g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	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	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	116	3,6	1,6	21,6	1	48	1,4	236	42	0,28	0	0,2	0,14	1,8	0,02	42	0,02	0
Papa	1	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	3	26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2179	92,6	62,85	324,95	23,15	946,5	12,6	1043	1429,5	9,185	256,5	2,19	2,245	21,95	2,32	363,5	1,655	1137,5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			**83,8**	**130,4**	**78,6**	**70,2**	**92,6**	**94,7**	**96,9**	**69,5**	**204,2**	**76,5**	**285,0**	**199,1**	**204,1**	**156,8**	**178,5**	**90,9**	**69,0**	**162,5**
% Adecuación Mujeres			**103,8**	**140,3**	**98,2**	**103,2**	**92,6**	**94,7**	**46,7**	**69,5**	**204,2**	**114,8**	**342,0**	**199,1**	**204,1**	**156,8**	**178,5**	**90,9**	**69,0**	**162,5**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA BLANDA QUÍMICA Y MECÁNICA	Versión: 01
		Fecha de vigencia:

MENÚ 20

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	2	200cc	244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	380	0,58	8	0,16	0,72	0,4	0	0	0	144
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101
huevo crudo	1	50g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	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	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	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	3	26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2163	90,8	62,8	324,6	21	920	15,1	1064	1423	11,53	266	1,29	2,13	24,6	2,58	265	4,18	1044
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			**84,0**	**127,9**	**78,5**	**70,1**	**84,0**	**92,0**	**116,2**	**70,9**	**203,3**	**96,1**	**295,6**	**117,3**	**193,6**	**175,7**	**198,5**	**66,3**	**174,2**	**149,1**
% Adecuación Mujeres			**104,0**	**137,6**	**98,1**	**103,0**	**84,0**	**92,0**	**55,9**	**70,9**	**203,3**	**144,1**	**354,7**	**117,3**	**193,6**	**175,7**	**198,5**	**66,3**	**174,2**	**149,1**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA BLANDA QUÍMICA Y MECÁNICA	Versión: 01
MENÚ 21		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	2	200cc	244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	380	0,58	8	0,16	0,72	0,4	0	0	0	144
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101
huevo crudo	1	50g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	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	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	4	83g	350	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	3	26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2180	90,7	62	324,6	21	931	13,2	1053	1419	9,04	267	2,2	2,17	24,4	2,67	266	1,56	1046
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			83,8	127,7	77,5	70,1	84,0	93,1	101,5	70,2	202,7	75,3	296,7	200,0	197,3	174,3	205,4	66,5	65,0	149,4
% Adecuación Mujeres			103,8	137,4	96,9	103,0	84,0	93,1	48,9	70,2	202,7	113,0	356,0	200,0	197,3	174,3	205,4	66,5	65,0	149,4

*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 Resoución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA BLANDA QUÍMICA Y MECÁNICA	Versión: 01
		Fecha de vigencia:
MENÚ	22	

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	2	200cc	244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	380	0,58	8	0,16	0,72	0,4	0	0	0	144
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101
huevo crudo	1	50g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	1	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	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	0,67	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	3	26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2181	86,8	63,4	327,7	20,5	959	13,5	1023	1456	9,77	264	1,33	2	23,8	2,66	270	6,88	1128
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			**83,9**	**122,3**	**79,3**	**70,8**	**82,0**	**95,9**	**103,8**	**68,2**	**208,0**	**81,4**	**293,3**	**120,9**	**181,8**	**170,0**	**204,6**	**67,5**	**286,7**	**161,1**
% Adecuación Mujeres			**103,9**	**131,5**	**99,1**	**104,0**	**82,0**	**95,9**	**50,0**	**68,2**	**208,0**	**122,1**	**352,0**	**120,9**	**181,8**	**170,0**	**204,6**	**67,5**	**286,7**	**161,1**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

456

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA BLANDA QUÍMICA Y MECÁNICA	Versión: 01
		Fecha de vigencia:

MENÚ **23**

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	2	200cc	244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	380	0,58	8	0,16	0,72	0,4	0	0	0	144
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101
huevo crudo	1	50g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	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	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	3	26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2180	89,5	62,1	327,7	20,5	926	12,4	1049	1392	8,86	266	2,16	2,17	23,3	2,58	272	1,56	1082
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			**83,8**	**126,1**	**77,6**	**70,8**	**82,0**	**92,6**	**95,4**	**69,9**	**198,9**	**73,8**	**295,6**	**196,4**	**197,3**	**166,4**	**198,5**	**68,0**	**65,0**	**154,6**
% Adecuación Mujeres			**103,8**	**135,6**	**97,0**	**104,0**	**82,0**	**92,6**	**45,9**	**69,9**	**198,9**	**110,8**	**354,7**	**196,4**	**197,3**	**166,4**	**198,5**	**68,0**	**65,0**	**154,6**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

tsb

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA BLANDA QUÍMICA Y MECÁNICA	Versión: 01
MENÚ 24		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	2	200cc	244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	380	0,58	8	0,16	0,72	0,4	0	0	0	144
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,26	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	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	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	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	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231
Azucar y Postres	3	26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2179	91	63,75	322,45	22,25	987,5	11,6	1000	1477,5	7,675	244,5	2,31	2,165	21,95	2,23	399,5	4,355	1185,5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			**83,8**	**128,2**	**79,7**	**69,6**	**89,0**	**98,8**	**89,2**	**66,7**	**211,1**	**64,0**	**271,7**	**210,0**	**196,8**	**156,8**	**171,5**	**99,9**	**181,5**	**169,4**
% Adecuación Mujeres			**103,8**	**137,9**	**99,6**	**102,4**	**89,0**	**98,8**	**43,0**	**66,7**	**211,1**	**95,9**	**326,0**	**210,0**	**196,8**	**156,8**	**171,5**	**99,9**	**181,5**	**169,4**

*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 Resoución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA BLANDA QUÍMICA Y MECÁNICA	Versión: 01
MENÚ 25		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	2	200cc	244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	380	0,58	8	0,16	0,72	0,4	0	0	0	144
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101
huevo crudo	1	50g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	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	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	0,26	0	0,2	0,14	1,8	0,02	42	0,02	0
Papa	1	83g	90	1,9	0,1	20,9	2	8	1,1	7	47	0,27	11	0,09	0,02	1,4	0,29	9	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	1	62g	91	0,5	1	22	0	17	0,3	0	22	0	19	0,02	0,02	0,3	0	0	0	1
Leguminosa	0,5	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	3	26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2185	94,9	64,75	317,35	21,25	951,5	15,1	1049	1450,5	11,835	254,5	1,33	2,255	22,95	1,86	378,5	4,275	1064,5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			**84,0**	**133,7**	**80,9**	**68,5**	**85,0**	**95,2**	**116,2**	**69,9**	**207,2**	**98,6**	**282,8**	**120,9**	**205,0**	**163,9**	**143,1**	**94,6**	**178,1**	**152,1**
% Adecuación Mujeres			**104,0**	**143,8**	**101,2**	**100,7**	**85,0**	**95,2**	**55,9**	**69,9**	**207,2**	**147,9**	**339,3**	**120,9**	**205,0**	**163,9**	**143,1**	**94,6**	**178,1**	**152,1**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA BLANDA QUÍMICA Y MECÁNICA	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	2	200cc	244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	380	0,58	8	0,16	0,72	0,4	0	0	0	144
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101
huevo crudo	1	50g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	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	1	66g	90	0,7	0,2	24	1,5	3	0,3	3	20	0,09	10	0,05	0,02	0,3	0,2	15	0	36
Yuca	0	82g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosa	0,5	variable	89	6,2	0,75	15,05	5,15	33,5	2,1	5	111,5	0,775	2,5	0,16	0,095	1,15	0,12	94,5	0,095	19,5
Fruta	3	variable	162	3	1,2	40,2	8,4	66	1,5	9	75	0,33	165	0,18	0,18	3	0,3	63	0	231
Azucar y Postres	3	26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2179	93,8	62,75	321,85	23,65	951,5	13,4	1047	1456,5	9,365	257,5	2,23	2,245	23,05	2,41	357,5	1,655	1101,5
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			**83,8**	**132,1**	**78,4**	**69,5**	**94,6**	**95,2**	**103,1**	**69,8**	**208,1**	**78,0**	**286,1**	**202,7**	**204,1**	**164,6**	**185,4**	**89,4**	**69,0**	**157,4**
% Adecuación Mujeres			**103,8**	**142,1**	**98,0**	**102,2**	**94,6**	**95,2**	**49,6**	**69,8**	**208,1**	**117,1**	**343,3**	**202,7**	**204,1**	**164,6**	**185,4**	**89,4**	**69,0**	**157,4**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

960

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA BLANDA QUÍMICA Y MECÁNICA	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	2	200cc	244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	360	0,58	6	0,16	0,72	0,4	0	0	0	144
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	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	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	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	3	26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2183	88,4	63	330,8	20	910	13,5	1056	1369	11,17	264	1,21	2,13	22,4	2,4	277	4,18	1116
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			**84,0**	**124,5**	**78,8**	**71,4**	**80,0**	**91,0**	**103,8**	**70,4**	**195,6**	**93,1**	**293,3**	**110,0**	**193,6**	**160,0**	**184,6**	**69,3**	**174,2**	**159,4**
% Adecuación Mujeres			**104,0**	**133,9**	**98,4**	**105,0**	**80,0**	**91,0**	**50,0**	**70,4**	**195,6**	**139,6**	**352,0**	**110,0**	**193,6**	**160,0**	**184,6**	**69,3**	**174,2**	**159,4**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

196

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA BLANDA QUÍMICA Y MECÁNICA	Versión: 01
MENÚ 28		Fecha de vigencia:

ALIMENTO	Nº 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	2	200cc	244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	380	0,58	8	0,16	0,72	0,4	0	0	0	144
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,08	101
huevo crudo	1	50g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	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	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	3	26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2181	89,3	62,9	325,7	19	940	12,4	1046	1394	8,77	275	2,13	2,17	23,3	2,38	257	1,56	1047
Requerimientos																				
Hombres Promedio 55kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			**83,9**	**125,8**	**78,6**	**70,3**	**76,0**	**94,0**	**95,4**	**69,7**	**199,1**	**73,1**	**305,6**	**193,6**	**197,3**	**166,4**	**183,1**	**64,3**	**65,0**	**149,6**
% Adecuación Mujeres			**103,9**	**135,3**	**98,3**	**103,4**	**76,0**	**94,0**	**45,9**	**69,7**	**199,1**	**109,6**	**366,7**	**193,6**	**197,3**	**166,4**	**183,1**	**64,3**	**65,0**	**149,6**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA BLANDA QUÍMICA Y MECÁNICA	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	2	200cc	244	13,6	13,2	18,6	0	480	0	194	380	0,58	8	0,16	0,72	0,4	0	0	0	144
Quesos	1	30g	83	6,5	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	45,6	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	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	2	22g	118	3,6	1,6	21,8	1	48	1,4	236	42	0,28	0	0,2	0,14	1,8	0,02	42	0,02	0
Papa	1	83g	90	1,9	0,1	20,9	2	8	1,1	7	47	0,27	11	0,09	0,02	1,4	0,29	9	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	1	62g	91	0,5	1	22	0	17	0,3	0	22	0	19	0,02	0,02	0,3	0	0	0	1
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3	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	3	26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2186	89	65	320,7	17,2	967	13,1	1008	1434	9,82	251	1,38	2,1	23,2	1,94	329	6,88	1093
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			84,1	125,4	81,3	69,3	68,8	96,7	100,8	67,2	204,9	81,8	278,9	125,5	190,9	165,7	149,2	82,3	286,7	156,1
% Adecuación Mujeres			104,1	134,8	101,6	101,8	68,8	96,7	48,5	67,2	204,9	122,8	334,7	125,5	190,9	165,7	149,2	82,3	286,7	156,1

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 BLANDA QUÍMICA Y MECÁNICA	Versión: 01
MENÚ 30		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	2	200cc	244	13,6	13,2	18,8	0	480	0	194	380	0,58	8	0,16	0,72	0,4	0	0	0	144
Quesos	1	30g	83	6,5	5,7	1,5	0	207	0,2	116	114	0,28	0	0,01	0,12	0	0	4	0,06	101
huevo crudo	1	50g	75	6,3	5	0,6	0	25	0,7	63	89	0,55	0	0,03	0,26	0,1	0,07	24	0,5	96
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	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	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	46	1,4	236	42	0,28	0	0,2	0,14	1,8	0,02	42	0,02	0
Papa	3	83g	270	5,7	0,3	62,7	6	24	3,3	21	141	0,81	33	0,27	0,06	4,2	0,87	27	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	1	62g	91	0,5	1	22	0	17	0,3	0	22	0	19	0,02	0,02	0,3	0	0	0	1
Leguminosa	0	variable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fruta	3	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	3	26g	300	0,3	0	77,4	0	0	0,3	0	0	0,78	0	0,03	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2181	89,3	62,9	325,7	19	940	12,4	1046	1394	8,77	275	2,13	2,17	23,3	2,38	257	1,56	1047
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			83,9	125,8	78,6	70,3	76,0	94,0	95,4	69,7	199,1	73,1	305,6	193,6	197,3	166,4	183,1	64,3	65,0	149,6
% Adecuación Mujeres			103,9	135,3	98,3	103,4	76,0	94,0	45,9	69,7	199,1	109,6	366,7	193,6	197,3	166,4	183,1	64,3	65,0	149,6

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

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

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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	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	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0
Papa	4	83g	360	7,6	0,4	83,6	8	32	4,4	28	188	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	5	26g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2336	91,7	72,5	344,9	21,1	1470	13,4	1257	1793	9,97	277	1,63	2,72	25,6	2,61	253	6,33	1111
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			**89,8**	**129,2**	**90,6**	**74,5**	**84,4**	**147,0**	**103,1**	**83,8**	**256,1**	**83,1**	**307,8**	**148,2**	**247,3**	**182,9**	**200,8**	**63,3**	**263,8**	**158,7**
% Adecuación Mujeres			**111,2**	**138,9**	**113,3**	**109,5**	**84,4**	**147,0**	**49,6**	**83,8**	**256,1**	**124,6**	**369,3**	**148,2**	**247,3**	**182,9**	**200,8**	**63,3**	**263,8**	**158,7**

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

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

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA SUPRAGLOTICA	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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21,4	5,7	0	0	17	0,8	52	211	1,84	1	0,99	0,27	4,9	0,53	5	0,63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0
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	5	26g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2335	94,4	71,2	344,9	21,1	1437	12,3	1283	1729	9,06	279	2,46	2,89	25,1	2,53	255	1,01	1065
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			89,8	133,0	89,0	74,5	84,4	143,7	94,6	85,5	247,0	75,5	310,0	223,6	262,7	179,3	194,6	63,8	42,1	152,1
% Adecuación Mujeres			111,2	143,0	111,3	109,5	84,4	143,7	45,6	85,5	247,0	113,3	372,0	223,6	262,7	179,3	194,6	63,8	42,1	152,1

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

966

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA SUPRAGLOTICA	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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	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	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0
Papa	4	83g	360	7,6	0,4	83,6	8	32	4,4	28	188	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	5	26g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2336	91,7	72,5	344,9	21,1	1470	13,4	1257	1793	9,97	277	1,63	2,72	25,6	2,61	253	6,33	1111
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			89,8	129,2	90,6	74,5	84,4	147,0	103,1	83,8	256,1	83,1	307,8	148,2	247,3	182,9	200,8	63,3	263,8	158,7
% Adecuación Mujeres			111,2	138,9	113,3	109,5	84,4	147,0	49,6	83,8	256,1	124,6	369,3	148,2	247,3	182,9	200,8	63,3	263,8	158,7

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

t96

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-05
	DIETA SUPRAGLOTICA	Versión: 01
MENÚ 4		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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21,4	5,7	0	0	17	0,8	52	211	1,84	1	0,99	0,27	4,9	0,53	5	0,63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0
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	5	26g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2335	94,4	71,2	344,9	21,1	1437	12,3	1283	1729	9,06	279	2,46	2,89	25,1	2,53	255	1,01	1065
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			**89,8**	**133,0**	**89,0**	**74,5**	**84,4**	**143,7**	**94,6**	**85,5**	**247,0**	**75,5**	**310,0**	**223,6**	**262,7**	**179,3**	**194,6**	**63,8**	**42,1**	**152,1**
% Adecuación Mujeres			**111,2**	**143,0**	**111,3**	**109,5**	**84,4**	**143,7**	**45,6**	**85,5**	**247,0**	**113,3**	**372,0**	**223,6**	**262,7**	**179,3**	**194,6**	**63,8**	**42,1**	**152,1**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

89b

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA SUPRAGLOTICA	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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne Res	1	100g	145	21,5	6,5	0	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	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0
Papa	4	83g	360	7,6	0,4	83,6	8	32	4,4	28	188	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	5	26g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2338	94,5	72	344,9	21,1	1426	14,2	1294	1733	11,55	278	1,55	2,85	25,3	2,44	254	3,63	1063
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			89,9	133,1	90,0	74,5	84,4	142,6	109,2	86,3	247,6	96,3	308,9	140,9	259,1	180,7	187,7	63,5	151,3	151,9
% Adecuación Mujeres			111,3	143,2	112,5	109,5	84,4	142,6	52,6	86,3	247,6	144,4	370,7	140,9	259,1	180,7	187,7	63,5	151,3	151,9

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

469

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

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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	465	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	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	0	58g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0
Papa	4	83g	360	7,6	0,4	83,6	8	32	4,4	28	188	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	5	26g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2338	94,5	72	344,9	21,1	1426	14,2	1294	1733	11,55	278	1,55	2,85	25,3	2,44	254	3,63	1063
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			89,9	133,1	90,0	74,5	84,4	142,6	109,2	86,3	247,6	96,3	308,9	140,9	259,1	180,7	187,7	63,5	151,3	151,9
% Adecuación Mujeres			111,3	143,2	112,5	109,5	84,4	142,6	52,6	86,3	247,6	144,4	370,7	140,9	259,1	180,7	187,7	63,5	151,3	151,9

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-05
	DIETA SUPRAGLOTICA	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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0
Papa	4	83g	360	7,6	0,4	83,6	8	32	4,4	28	188	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	5	26g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2338	94,5	72	344,9	21,1	1426	14,2	1294	1733	11,55	278	1,55	2,85	25,3	2,44	254	3,63	1063
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			89,9	133,1	90,0	74,5	84,4	142,6	109,2	86,3	247,6	96,3	308,9	140,9	259,1	180,7	187,7	63,5	151,3	151,9
% Adecuación Mujeres			111,3	143,2	112,5	109,5	84,4	142,6	52,6	86,3	247,6	144,4	370,7	140,9	259,1	180,7	187,7	63,5	151,3	151,9

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

41

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA SUPRAGLOTICA	Versión: 01
MENÚ 8		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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	226	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	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0
Papa	4	83g	360	7,6	0,4	83,6	8	32	4,4	28	188	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	5	26g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2336	91,7	72,5	344,9	21,1	1470	13,4	1257	1793	9,97	277	1,63	2,72	25,6	2,61	253	6,33	1111
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			89,8	129,2	90,6	74,5	84,4	147,0	103,1	83,8	256,1	83,1	307,8	148,2	247,3	182,9	200,8	63,3	263,8	158,7
% Adecuación Mujeres			111,2	138,9	113,3	109,5	84,4	147,0	49,6	83,8	256,1	124,6	369,3	148,2	247,3	182,9	200,8	63,3	263,8	158,7

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA SUPRAGLOTICA	Versión: 01
MENÚ 9		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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21,4	5,7	0	0	17	0,8	52	211	1,84	1	0,99	0,27	4,9	0,53	5	0,63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0
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	0,16	0,16	3	0,3	63	0	231
Azucar y Postres	5	26g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2335	94,4	71,2	344,9	21,1	1437	12,3	1283	1729	9,06	279	2,46	2,89	25,1	2,53	255	1,01	1065
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			89,8	133,0	89,0	74,5	84,4	143,7	94,6	85,5	247,0	75,5	310,0	223,6	262,7	179,3	194,6	63,8	42,1	152,1
% Adecuación Mujeres			111,2	143,0	111,3	109,5	84,4	143,7	45,6	85,5	247,0	113,3	372,0	223,6	262,7	179,3	194,6	63,8	42,1	152,1

*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 Resoución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA SUPRAGLOTICA	Versión: 01
MENÚ 10		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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	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	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0
Papa	4	83g	360	7,6	0,4	83,6	8	32	4,4	28	188	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	5	26g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,66	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2336	91,7	72,5	344,9	21,1	1470	13,4	1257	1793	9,97	277	1,63	2,72	25,6	2,61	253	6,33	1111
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			89,8	129,2	90,6	74,5	84,4	147,0	103,1	83,8	256,1	83,1	307,8	148,2	247,3	182,9	200,8	63,3	263,8	158,7
% Adecuación Mujeres			111,2	138,9	113,3	109,5	84,4	147,0	49,6	83,8	256,1	124,6	369,3	148,2	247,3	182,9	200,8	63,3	263,8	158,7

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

474

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

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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21,4	5,7	0	0	17	0,8	52	211	1,84	1	0,99	0,27	4,9	0,53	5	0,63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0
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	5	26g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2335	94,4	71,2	344,9	21,1	1437	12,3	1283	1729	9,06	279	2,46	2,89	25,1	2,53	255	1,01	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			89,8	133,0	89,0	74,5	84,4	143,7	94,6	85,5	247,0	75,5	310,0	223,6	262,7	179,3	194,6	63,8	42,1	152,1
% Adecuación Mujeres			111,2	143,0	111,3	109,5	84,4	143,7	45,6	85,5	247,0	113,3	372,0	223,6	262,7	179,3	194,6	63,8	42,1	152,1

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA SUPRAGLOTICA	Versión: 01
MENÚ 12		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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21,4	5,7	0	0	17	0,8	52	211	1,84	1	0,99	0,27	4,9	0,53	5	0,63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0
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	5	26g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2335	94,4	71,2	344,9	21,1	1437	12,3	1283	1729	9,06	279	2,46	2,89	25,1	2,53	255	1,01	1065
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			**89,8**	**133,0**	**89,0**	**74,5**	**84,4**	**143,7**	**94,6**	**85,5**	**247,0**	**75,5**	**310,0**	**223,6**	**262,7**	**179,3**	**194,6**	**63,8**	**42,1**	**152,1**
% Adecuación Mujeres			**111,2**	**143,0**	**111,3**	**109,5**	**84,4**	**143,7**	**45,6**	**85,5**	**247,0**	**113,3**	**372,0**	**223,6**	**262,7**	**179,3**	**194,6**	**63,8**	**42,1**	**152,1**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA SUPRAGLOTICA	Versión: 01
MENÚ 13		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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne Res	1	100g	145	21,5	6,5	0	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	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0
Papa	4	83g	360	7,6	0,4	83,6	8	32	4,4	28	188	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	5	26g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2338	94,5	72	344,9	21,1	1426	14,2	1294	1733	11,55	278	1,55	2,85	25,3	2,44	254	3,63	1063
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			**89,9**	**133,1**	**90,0**	**74,5**	**84,4**	**142,6**	**109,2**	**86,3**	**247,6**	**96,3**	**308,9**	**140,9**	**259,1**	**180,7**	**187,7**	**63,5**	**151,3**	**151,9**
% Adecuación Mujeres			**111,3**	**143,2**	**112,5**	**109,5**	**84,4**	**142,6**	**52,6**	**86,3**	**247,6**	**144,4**	**370,7**	**140,9**	**259,1**	**180,7**	**187,7**	**63,5**	**151,3**	**151,9**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA SUPRAGLOTICA	Versión: 01
MENÚ 14		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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0
Papa	4	83g	360	7,6	0,4	83,6	8	32	4,4	28	188	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	5	26g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2338	94,5	72	344,9	21,1	1426	14,2	1294	1733	11,55	278	1,55	2,85	25,3	2,44	254	3,63	1063
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			**89,9**	**133,1**	**90,0**	**74,5**	**84,4**	**142,6**	**109,2**	**86,3**	**247,6**	**96,3**	**308,9**	**140,9**	**259,1**	**180,7**	**187,7**	**63,5**	**151,3**	**151,9**
% Adecuación Mujeres			**111,3**	**143,2**	**112,5**	**109,5**	**84,4**	**142,6**	**52,6**	**86,3**	**247,6**	**144,4**	**370,7**	**140,9**	**259,1**	**180,7**	**187,7**	**63,5**	**151,3**	**151,9**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

8tb

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-05
	DIETA SUPRAGLOTICA	Versión: 01
		Fecha de vigencia:
MENÚ 15		

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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	91g	112	16,9	4,4	0	0	54	0,2	28	226	0,33	2	0,16	0,06	6,6	0,5	9	3,05	68
Carne cerdo	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	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0
Papa	4	83g	360	7,6	0,4	83,6	8	32	4,4	28	188	1,08	44	0,36	0,08	5,6	1,16	36	0	0
Plátano	0	66g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yuca	0	62g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	5	26g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	26g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2336	91,7	72,5	344,9	21,1	1470	13,4	1257	1793	9,97	277	1,63	2,72	25,6	2,61	253	6,33	1111
Requerimientos																				
Hombres Promedio 65kg.			2600	71	80	463	25	1000	13	1500	700	12	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
Mujeres Promedio 60kg.			2100	66	64	315	25	1000	27	1500	700	8	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	700
% Adecuación Hombres			89,8	129,2	90,6	74,5	84,4	147,0	103,1	83,8	256,1	83,1	307,8	148,2	247,3	182,9	200,8	63,3	263,8	158,7
% Adecuación Mujeres			111,2	138,9	113,3	109,5	84,4	147,0	49,6	83,8	256,1	124,6	369,3	148,2	247,3	182,9	200,8	63,3	263,8	158,7

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

	APORTE NUTRICIONAL	Código: GPR-AN-06
	DIETA SUPRAGLOTICA	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	5	200cc	610	34	33	47	0	1200	0	485	950	1,45	20	0,4	1,8	1	0	0	0	360
Quesos	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
huevo crudo	0	50g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chorizo	0	31g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mortadela ***	0	30g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salchicha	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sachichón C.	0	34g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atún	0	120g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pescado	0	81g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne cerdo	1	100g	142	21,4	5,7	0	0	17	0,8	52	211	1,84	1	0,99	0,27	4,9	0,53	5	0,63	2
Carne Res	0	100g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo sin hueso y piel	1	86g	114	19,7	3,9	0	0	10	1	65	168	1,91	3	0,08	0,19	6,3	0,33	10	0,35	20
Arroz	0	80g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Maizena	0	24g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harina de trigo	0	25g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	65g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arepa	0	56g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan	3	22g	177	5,4	2,4	32,7	1,5	72	2,1	354	63	0,42	0	0,3	0,21	2,7	0,03	63	0,03	0
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	5	25g	500	0,5	0	129	0	0	0,5	0	0	1,3	0	0,05	0	0	0	0	0	0
Panela	0	28g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras/Hortalizas	2	100g	50	2,8	0,6	10,4	3,2	40	2	150	74	0,68	46	0,1	0,16	1,6	0,18	78	0	452
Grasas	5	5cc	220	0	24	2	0	0	0	140	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0
Total			2335	94,4	71,2	344,9	21,1	1437	12,3	1283	1729	9,06	279	2,46	2,89	25,1	2,53	255	1,01	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			**89,8**	**133,0**	**89,0**	**74,5**	**84,4**	**143,7**	**94,6**	**85,5**	**247,0**	**75,5**	**310,0**	**223,6**	**262,7**	**179,3**	**194,6**	**63,8**	**42,1**	**152,1**
% Adecuación Mujeres			**111,2**	**143,0**	**111,3**	**109,5**	**84,4**	**143,7**	**45,6**	**85,5**	**247,0**	**113,3**	**372,0**	**223,6**	**262,7**	**179,3**	**194,6**	**63,8**	**42,1**	**152,1**

*lista de intercambio de alimentos elaborada por el GRUPO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 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 Resoución 3803 de 2016.

986