

UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL BUEN COMIENZO SUBDIRECCIÓN DE PRESTACIÓN DEL SERVICIO
 MINUTA PATRÓN - MODALIDAD INSTITUCIONAL CENTRO INFANTIL - 8 HORAS
 JARDINES INFANTILES - 8 HORAS CENTRO INFANTIL - ATENCIÓN FLEXIBLE
 GRUPO DE EDAD: 6 A 12 MESES



Alcaldía de Medellín
 Distrito de
 Ciencia, Tecnología e Innovación

GRUPO DE ALIMENTO	CANTIDAD (g/cc)		GRUPO DE ALIMENTO	PORCIÓN/DÍA
	PESO BRUTO	PESO NETO		
Leche de continuación fortificada con hierro en polvo	14 g	100 cc	Leche de continuación fortificada con hierro en polvo	2
Productos lácteos grasa entera (Queso)	15 g	15 g	Productos lácteos grasa entera	2 semana*
Huevos	27,5 g	25 g	Huevos	3 semana*
Carnes magras crudas	40 g	30 g	Carnes magras crudas	1
Leguminosas secas	10 g	23 g	Leguminosas secas	1 semana*
Grasas	12 cc/g	12 cc	Grasas	2
Frutas	100-150 g	100-110 gr	Frutas	3
Verduras	30-60 g	35-40 gr	Verduras	1
Cereales	20 - 30 g	30 g	Cereales	2
Raíces o tubérculos o plátanos	25 - 50 g	25 g	Raíces o tubérculos o plátanos	1
			Azúcares	0

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL BUEN COMIENZO SUBDIRECCIÓN DE PRESTACIÓN DEL SERVICIO MINUTA PATRÓN - MODALIDAD INSTITUCIONAL
CENTRO INFANTIL - 8 HORAS
JARDINES INFANTILES - 8 HORAS CENTRO INFANTIL - ATENCIÓN FLEXIBLE
GRUPO DE EDAD: 1 A 3 AÑOS



	CANTIDAD (g/cc)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche de vaca en polvo entera/leche de vaca entera líquida pasteurizada	40gr/150cc	150 cc/150cc
Productos lácteos grasa entera	20 150 cc	20 gr 150 cc
Huevos	55 g	50 g
Carnes magras crudas	53 g	35 g
Leguminosas secas	15 g	35 g
Grasas	15 g	15 g
Frutas	70-180 gr	140-165g
Verduras	83-120 g	40-60 gr (35g en ensalada- el resto en preparaciones)
Cereales	15-60 g	48-52 gr
Raíces o tubérculos o plátanos	40-90 g	35 g
Azúcares	10 g	10 g

GRUPO DE ALIMENTO	PORCIÓN/DÍA
Leche entera	2
Productos lácteos grasa entera	3*semana (2 queso o quesito-1 yogur o kumis)
Huevos	3 semana*
Carnes magras crudas	1
Leguminosas secas	1 semana*
Grasas	2
Frutas	3
Verduras	1
Cereales	2
Raíces o tubérculos o plátanos	1
Azúcares	0.5

FLEXIBLE		
GRUPO DE ALIMENTO	CANTIDAD (g/cc)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche de vaca en polvo entera/leche de vaca entera líquida pasteurizada	60 g/150cc	150 g/150cc
Productos lácteos grasa entera	20 gr 150 cc	20 gr- 150 cc
Huevos	55 g	50 g
Carnes magras crudas	53 g	35 g
Leguminosas secas	15 g	35 g
Grasas	15 g	15 g
Frutas	70-160 gr	190-210 g
Verduras	83-120	75- 95 g (70 g en ensalada- el resto en preparaciones)
Cereales	60-120 gr	78-90 g
Raíces o tubérculos o plátanos	40-90	70 gr
Azúcares	10 g	10 g

FLEXIBLE	
GRUPO DE ALIMENTO	PORCIÓN/DÍA
Leche entera	3
Productos lácteos grasa entera	4*semana 2 queso o quesito-2 kumis o yogur
Huevos	3 semana*
Carnes magras crudas	2
Leguminosas secas	1 semana*
Grasas	3
Frutas	4
Verduras	2
Cereales	3
Raíces o tubérculos o plátanos	2
Azúcares	1

**UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL BUEN COMIENZO SUBDIRECCIÓN DE PRESTACIÓN DEL SERVICIO
MINUTA PATRÓN - MODALIDAD INSTITUCIONAL CENTRO INFANTIL - 8 HORAS
JARDINES INFANTILES - 8 HORAS CENTRO INFANTIL - ATENCIÓN FLEXIBLE
GRUPO DE EDAD: 4 A 5 AÑOS**



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

GRUPO DE ALIMENTO	CANTIDAD (g/cc)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche de vaca en polvo entera/leche de vaca entera líquida pasteurizada	54 g/200 cc	200 cc/200 cc
Productos lácteos grasa entera	30 g	30 g
	200 cc	200 cc
Huevos	55 g	50 g
Carnes magras crudas	60 g	40 g
Leguminosas secas	15 g	35 g
Grasas	15 g	15 g
Frutas	70-160 g	140-165g
Verduras	83-120 g	40-60 gr (35g en ensalada- el resto en preparaciones)
Cereales	80-150 g	58-70 g
Raíces o tubérculos o plátanos	40-90 g	40 g
Azúcares	10 g	10 g

GRUPO DE ALIMENTO	PORCIÓN/DÍA
Leche entera	2
Productos lácteos grasa entera	3 semana* (2 queso o queso-1 yogur o kumis)
Huevos	3 semana*
Carnes magras crudas	1
Leguminosas secas	1 semana*
Grasas	2
Frutas	3
Verduras	1
Cereales	2
Raíces o tubérculos o plátanos	1
Azúcares	1

FLEXIBLE		
GRUPO DE ALIMENTO	CANTIDAD (g/cc)	
	PESO BRUTO	PESO NETO
Leche de vaca en polvo entera/leche de vaca entera líquida pasteurizada	81 g/200 cc	200 cd/200 cc
Productos lácteos grasa entera	30 g	30 g
	200cc	200cc
Huevos	55 g	50 g
Carnes magras crudas	60 gr	40 gr
Leguminosas secas	15 g	35 g
Grasas	15 gr	15 g
Frutas	70-160 gr	195-210 g
Verduras	83-120	75- 95 g (70 g en ensalada- el resto en preparaciones)
Cereales	75 g	98-120 g
Raíces o tubérculos o plátanos	40-90 gr	80 g
Azúcares	10 g	10 g

FLEXIBLE	
GRUPO DE ALIMENTO	PORCIÓN/DÍA
Leche entera	3
Productos lácteos grasa entera	4*semana 2 queso o queso-2 kumis o yogur
Huevos	3 semana*
Carnes magras crudas	2
Leguminosas secas	1 semana*
Grasas	3
Frutas	4
Verduras	2
Cereales	4
Raíces o tubérculos o plátanos	2
Azúcares	1

UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL BUEN COMIENZO SUBDIRECCIÓN DE PRESTACIÓN DEL SERVICIO

MINUTA PATRÓN - MODALIDAD INSTITUCIONAL CENTRO INFANTIL - 8 HORAS
 JARDINES INFANTILES - 8 HORAS CENTRO INFANTIL - ATENCIÓN FLEXIBLE
 GRUPO DE EDAD: 6 - 12 MESES



Aporte nutricional de la minuta patrón

De 6 a 12 meses	KCAL	PROTEÍNA (g)	LÍPIDOS (G)	CHO (g)	VITAMINA A (ER)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)
APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO	649	18,5	40,7	90,0	246	508	4,0	1,80	296
RIEN PARA GRUPO DE EDAD	649	19	47	133	300	700	11	3	1000
NIVEL DE INGESTA MAX TOLERABLE (UL)					600	1800	20	5	AI
% DE CUBRIMIENTO	100	97	86	68	82	73	36	60	30

De 9 meses a 11 meses	%
PROMEDIO APORTE MACRONUTRIENTES	84
PROMEDIO APORTE MICRONUTRIENTES	56

Aporte nutricional de la minuta patrón

De 1 año a 3 años 11 meses	KCAL	PROTEÍNA (g)	LÍPIDOS (G)	CHO (g)	VITAMINA A (ER)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)
APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO	867	43,6	24,6	117,9	677	536	7,1	5,27	587
RIEN PARA GRUPO DE EDAD	1063	53	38	169	400	1000	11	3	1000
NIVEL DE INGESTA MAX TOLERABLE (UL)					600	2500	40	7	1500
% DE CUBRIMIENTO	82	82	66	70	169	54	65	176	59

De 1 año a 3 años 11 meses	%
PROMEDIO APORTE MACRONUTRIENTES	72
PROMEDIO APORTE MICRONUTRIENTES	104

Aporte nutricional de la minuta patrón

Flexible de 1 año a 3 años 11 meses	KCAL	PROTEÍNA (g)	LÍPIDOS (G)	CHO (g)	VITAMINA A (ER)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)
APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO	1007	49,0	34,9	124,3	937	855	8,4	6,77	748
RIEN PARA GRUPO DE EDAD	1063	53	38	169	400	1000	11	3	1000
NIVEL DE INGESTA MAX TOLERABLE (UL)					600	2500	40	7	1500
% DE CUBRIMIENTO	98	96	90	104	241	86	76	209	21

Flexible de 1 año a 3 años 11 meses	%
PROMEDIO APORTE MACRONUTRIENTES	97
PROMEDIO APORTE MICRONUTRIENTES	127

Aporte nutricional de la minuta patrón

De 4 años a 5 años	KCAL	PROTEÍNA (g)	LÍPIDOS (G)	CHO (g)	VITAMINA A (ER)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)
APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO	1044	51,2	31,8	138,3	725	822	7,5	6,29	209
RIEN PARA GRUPO DE EDAD	1350	58	38	169	300	700	11	3	1000
NIVEL DE INGESTA MAX TOLERABLE (UL)					900	2500	40	12	1900
% DE CUBRIMIENTO	77	89	85	82	181	82	50	157	21

De 4 años a 5 años	%
PROMEDIO APORTE MACRONUTRIENTES	85
PROMEDIO APORTE MICRONUTRIENTES	98

Aporte nutricional de la minuta patrón

Flexible de 4 años a 5 años	KCAL	PROTEÍNA (g)	LÍPIDOS (G)	CHO (g)	VITAMINA A (ER)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)
APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO	1157	53,0	36,9	153,3	937	855	8,4	6,77	748
RIEN PARA GRUPO DE EDAD	1350	58	38	169	300	700	11	3	1000
NIVEL DE INGESTA MAX TOLERABLE (UL)					900	2500	40	12	1900
% DE CUBRIMIENTO	86	92	98	91	234	86	56	169	62

Flexible de 4 años a 5 años	%
PROMEDIO APORTE MACRONUTRIENTES	94
PROMEDIO APORTE MICRONUTRIENTES	121

UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL BUEN COMIENZO SUBDIRECCIÓN DE PRESTACIÓN DEL SERVICIO
MINUTA PATRÓN - MODALIDAD INSTITUCIONAL CENTRO INFANTIL - 8 HORAS
JARDINES INFANTILES - 8 HORAS CENTRO INFANTIL - ATENCIÓN FLEXIBLE



LISTA DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS

GRUPO DE ALIMENTO	ALIMENTOS
Leche entera	Leche de vaca en polvo entera
	Leche de vaca en polvo deslactosada
	Leche de vaca líquida deslactosada pasteurizada
	Leche de continuación fortificada con hierro
	Leche de vaca líquida entera pasteurizada
Productos lácteos grasa entera	Yogur bebible entero con azúcar
	Kumis entero con azúcar
	Quesito de leche de vaca
	Queso fresco, semiduro, semigraso tipo cuajada
Huevos	Queso fresco semiduro, semigraso, tipo campesino
	Huevo de gallina
Carnes magras crudas	Carne magra de cerdo
	Carne magra de res
	Contramuslo de pollo sin piel
	Muslo de pollo sin piel
	Atún enlatado en aceite
	Pechuga de pollo sin hueso y sin piel
	Bagre magro sin cabeza
	Filete de basa magro
Leguminosas secas	Fríjol cargamanto rojo
	Lenteja común
Grasas	Aceite de girasol
	Aceite de soya
	Aguacate
	Crema de leche líquida entera
Frutas	Mantequilla
	Banano común
	Fresas
	Guayaba común
	Lulo
	Guanábana
	Mandarina
	Mango común
	Manzana común
	Maracuyá
	Mora de castilla
	Papaya
	Pera
	Piña
	Sandía
	Uva isabela
Limón	
Verduras	Tomate de árbol
	Arveja verde
	Ahuyama
	Cebolla cabezona
	Cebolla junca
	Repollo blanco
	Repollo morado
	Tomate rojo
	Zanahoria
Habichuela	

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL BUEN COMIENZO SUBDIRECCIÓN DE PRESTACIÓN DEL
SERVICIO MINUTA PATRÓN - MODALIDAD INSTITUCIONAL CENTRO INFANTIL - 8 HORAS
JARDINES INFANTILES - 8 HORAS CENTRO INFANTIL - ATENCIÓN FLEXIBLE



LISTA DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS

GRUPO DE ALIMENTO	ALIMENTOS	
Verduras	Lechuga común	
	Pimentón rojo	
	Pepino cohombro	
Cereales	Arroz blanco pulido	
	Maíz tierno	
	Avena en hojuelas precocida	
	Pasta alimenticia enriquecida	
	Harina de trigo refinada fortificada	
	Harina de maíz blanco precocida.	
	Fécula de maíz	
	Harina de yuca	
	Tostada o calado horneados	
	Pan blanco tipo molde	
	Pan blanco regular	
	Galleta salada tipo soda	
	Raíces	Yuca blanca sin cáscara
	Tubérculos	Papa común cocida
Papa criolla cocida		
Plátanos	Plátano hartón verde	
	Plátano hartón maduro	
Azúcares	Azúcar blanco granulado	
	Panela	
	Galleta dulce sin relleno	
	Helado de leche con sabor a vainilla	
Especias/condimentos	Pimienta negra molida	
	Sal yodada	
	Guascas secas	
	Orégano seco	
	Canela en astillas o en polvo	
	Canela molida o en polvo	