

**ANEXO 2 - MINUTA PATRÓN
UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
PROGRAMAS SOCIOECONOMICOS**

Desayuno					
Grupo de alimentos	Frecuencia	Cantidad			Unidad casera de servido
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos					
Leche entera pasteurizada	Todos los días	180 cc	180 cc	180 cc	1 taza mediana de leche
Huevos-Queso-Carnes					
Huevo	5 veces/semana	110 g	100 g	100 g	2 unidades
Queso campesino	2 veces/semana	50 g	50 g	50 g	1 porción mediana (2 cm)
Carne de res	1 vez/semana	100 g	100 g	83 g	1 porción mediana
Pollo	1 vez/semana	120 g	100 g	90 g	1 porción mediana
Salchicha	2 veces/semana	25 g	25 g	25 g	1 unidad mediana
Jamón		21 g	21 g	21 g	1 unidad mediana
Cereal o Acompañante					
Pan o Galletas o tostadas	3 veces/semana	50 g	50 g	50 g	1 unidad mediana
Arepa de Maíz	2 veces/semana	70 g	70 g	70 g	1 unidad mediana
Arepuela de trigo	1 vez/semana	50 g	50 g	50 g	1 unidad mediana
Arroz	1 vez/semana	50 g	50 g	100 g	5 cucharadas soperas
Fruta					
Fruta entera	Todos los días	150 g	100 g	100 g	1 porción mediana
Azúcares y otros					
Azúcar	Todos los días	15 g	15 g	15 g	1 cuchara sopera
Café	2 veces/semana	15 g	15 g	15 g	1 cuchara sopera
Chocolate	2 veces/semana	16 g	16 g	16 g	1/2 pastilla
Maicena	1 vez/semana	15 g	15 g	15 g	1 cuchara sopera
Avena	1 vez/semana	15 g	15 g	15 g	1 cuchara sopera
Agua de panela	1 vez/semana	15 g	15 g	15 g	1 cuchara sopera de panela rayada
Grasa					
Margarina/aceite	Todos los días	10 cc	10 cc	10 cc	2 cucharaditas

Elaborado por:



Mirley Yelitza Gil Ramírez
Nutricionista dietista
TP: MND05913

Almuerzo					
Grupo de alimentos	Frecuencia	Cantidad			Unidad casera de servido
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Sopa o crema					
Verduras	Todos los días	40 g	30 g	200 cc	3/4 de taza
Cereal-Raíces/Pasta		40 g	80 g		
Leguminosa		12 g	36 g		
Bandeja					
Carnes, huevo, leguminosas					
Carne roja - Res, Cerdo	2 veces/semana	100 g	100 g	83 g	1 porción mediana
Pescado	1 vez/semana	100 g	100 g	83 g	1 porción mediana
Pollo/Pechuga/Muslo	2 veces/semana	120 g	100 g	90 g	1 porción mediana
Leguminosa	2 veces/semana	30 g	30 g	90 g	5 1/2 cucharadas soperas
Vísceras	1 vez/semana	100 g	100 g	83 g	1 porción mediana
Huevo	1 vez/semana	55 g	50 g	50 g	1 unidad
Cereal					
Arroz	5 veces/semana	55 g	55 g	110 g	9 cucharadas soperas
Pasta	2 veces/semana	55 g	55 g	110 g	1 porción mediana
Tubérculo/Plátano/derivados de cereal					
Papa, plátano, yuca, arracacha	Todos los días	97 g	80 g	80 g	1 porción mediana
Hortalizas - verduras					
Verdura o ensalada	Todos los días	170 g	110 g	110 g	1 porción mediana
Fruta					
Jugo natural	Todos los días	60 g	45 g	200 cc	1 vaso
Azúcares					
Azúcar	Todos los días	15 g	15 g	15 g	1 cuchara sopera
Panela		15 g	15 g	15 g	1 cuchara sopera de panela rayada
Grasa					
Aceite	Todos los días	15 cc	15 cc	15 cc	2 cucharadas
Condimentos					

Elaborado por:



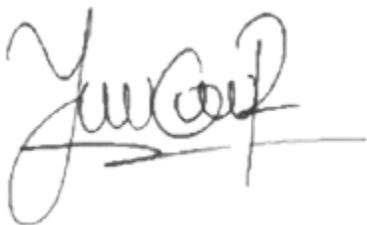
Mirley Yelitza Gil Ramírez

Nutricionista dietista

TP: MND05913

Cena					
Grupo de alimentos	Frecuencia	Cantidad			Unidad casera de servido
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Sopa o crema					
Verduras	Todos los días	40 g	30 g	200 cc	3/4 de taza
Cereal-Raíces/Pasta		40 g	80 g		
Leguminosa		12 g	36 g		
Bandeja					
Carnes, huevo, leguminosas					
Carne roja - Res, Cerdo	3 veces/semana	100 g	100 g	83 g	1 porción mediana
Pescado	1 vez/semana	100 g	100 g	83 g	1 porción mediana
Pollo/Pechuga/Muslo	3 veces/semana	120 g	100 g	90 g	1 porción mediana
Cereal					
Arroz	5 veces/semana	55 g	55 g	110 g	9 cucharadas soperas
Pasta	2 veces/semana	55 g	55 g	110 g	1 porción mediana
Tubérculo/Plátano/derivados de cereal					
Papa, plátano, yuca, arracacha	Todos los días	97 g	80 g	80 g	1 porción mediana
Hortalizas - verduras					
Verdura o ensalada	Todos los días	170 g	110 g	110 g	1 porción mediana
Fruta					
Jugo natural	Todos los días	60 g	45 g	200 cc	1 vaso
Azúcares					
Azúcar	Todos los días	15 g	15 g	15 g	1 cuchara sopera
Panela		15 g	15 g	15 g	1 cuchara sopera de panela rayada
Grasa					
Aceite	Todos los días	15 cc	15 cc	15 cc	2 cucharadas
Condimentos					

Elaborado por:



Mirley Yelitza Gil Ramírez

Nutricionista dietista

TP: MND05913

Refrigerio					
Grupo de alimentos	Frecuencia	Cantidad			Unidad casera de servido
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos					
Leche entera pasteurizada	Todos los días	180 cc	180 cc	180 cc	1 taza mediana de leche
Huevos-Queso-Carnes					
Huevo	1 vez/semana	110 g	100 g	100 g	2 unidades
Queso campesino	1 vez/semana	50 g	50 g	50 g	1 porción mediana (2 cm)
Carne de res	1 vez/semana	50 g	50 g	42 g	1 porción mediana
Pollo	1 vez/semana	60 g	50 g	45 g	1 porción mediana
Salchicha	1 vez/semana	25 g	25 g	25 g	1 unidad mediana
Jamón	*(uno de los dos)	21 g	21 g	21 g	1 unidad mediana
Cereal o Acompañante					
Pan	1 vez/semana	50 g	50 g	50 g	1 unidad mediana
Arepa de maíz / Torta	1 vez/semana	70 g	70 g	70 g	1 unidad mediana
Arepuela de trigo	1 vez/semana	50 g	50 g	50 g	1 unidad mediana
Tortilla de maíz	1 vez/semana	30 g	30 g	30 g	1 unidad mediana
Pastel	1 vez/semana	250 g	250 g	250 g	1 unidad mediana
Empanada	*(uno de los dos)	95 g	95 g	95 g	1 unidad mediana
Fruta					
Fruta entera	Todos los días	150 g	100 g	100 g	1 porción mediana
Azúcares y otros					
Azúcar	Todos los días	15 g	15 g	15 g	1 cuchara sopera
Café	1 vez/semana	15 g	15 g	15 g	1 cuchara sopera
Chocolate	1 vez/semana	16 g	16 g	16 g	1/2 pastilla
Maicena	1 vez/semana	15 g	15 g	15 g	1 cuchara sopera
Avena	1 vez/semana	15 g	15 g	15 g	1 cuchara sopera
Agua de panela	1 vez/semana	15 g	15 g	15 g	1 cuchara sopera de panela rayada
Grasa					
Margarina/aceite	Todos los días	10 cc	10 cc	10 cc	2 cucharaditas

Elaborado por:



Mirley Yelitza Gil Ramírez

Nutricionista dietista

TP: MND05913