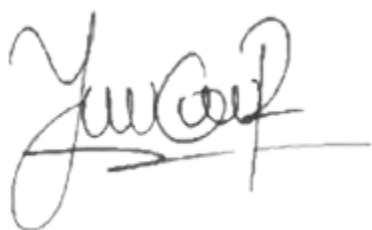


ANEXO 2 - MINUTA PATRÓN
UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
PROGRAMAS SOCIOECONOMICOS

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

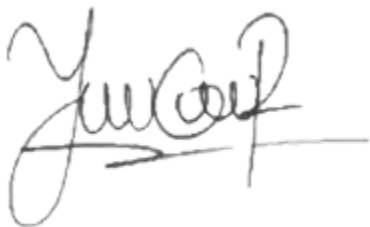
Elaborado por:



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:



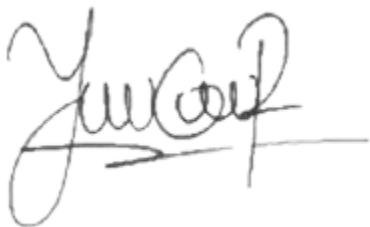
Mirley Yelitza Gil Ramírez

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:



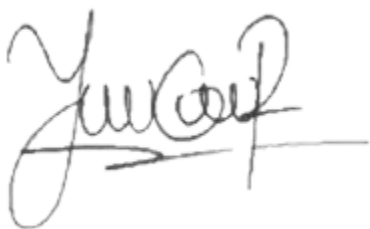
Mirley Yelitza Gil Ramírez

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