

## ALIMENTACIÓN RECOMENDADA POR GRUPOS DE EDAD

GRUPOS DE ALIMENTOS	CANTIDADES EQUIVALENTES A UNA PORCIÓN	PORCIONES RECOMENDADAS			
		PRE-ESCOLAR	ESCOLAR	ADOLESCENTE	ADULTO
CEREALES	<p>½ pocillo de arroz cocido</p> <p>1 pan o mogolla o arepa o envuelto mediano</p> <p>1 pocillo de pastas alimenticias cocidas</p> <p>1 plato de sopa de maíz, o trigo, o cebada o avena.</p> <p>2 tajadas medianas de yuca o arracacha</p> <p>1 papa grande o 2 medianas</p> <p>2 tajadas de platano (medio platano mediano)</p>	2 ½ a 4 ½	4 ½ a 6	6 a 10	60 a 10
HORTALIZAS Y VERDURAS VERDES	<p>½ pocillo de auyama cocida</p> <p>1 zanahoria mediana</p> <p>1 pocillo acelga o espinaca o repollo o brócoli o apio o habichuela o pepino o lechuga o tomate.</p> <p>2 cucharadas de arveja o frijol o habas verdes</p> <p>1 pocillo de ensalada mixta (hortalizas verduras y leguminosas verdes)</p>	1 a 2	2	2	2
FRUTAS	<p>1 tajada de papaya o media de piña</p> <p>1 banano o manzana pequeño (peq.)</p> <p>3 ciruelas o granadillas o curubas</p> <p>2 duraznos o guayabas</p> <p>1 naranja o mandarina mediana o un mango mediano</p>	3 a 4	4	4	4
CARNES, VICERAS, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, MEZCLAS VEGETALES	<p>1 pedazo grande delgado de pescado, pollo o res magra</p> <p>1 pedazo mediano si es cerdo, o hígado o morcilla.</p> <p>2 cucharadas de atún</p> <p>1 huevo equivalente a meda porción de alimentos de este grupo</p> <p>1 pocillo bajito de frijol o arveja o lenteja o garbanzo o habas secas cocidas</p> <p>1 pocillo de colada de bienestarina o colombiharina que equivale a ½ porción de</p>	½ a 1	1 a 2	2	2

	alimentos de este grupo.				
LECHE Y DERIVADOS	1 pocillo de leche entera o kumis o yogur sin dulce 1 ½ pocillo de leche descremada 1 tajada queso grande descremado 1 tajada pequeña queso cremoso	2	3	3	2 a 2 ½
GRASAS	1 cucharadita de aceite vegetal o margarina o mayonesa 1 tajada pequeña de aguacate 1 trozo pequeño de coco	4 a 6	6	Disminuya las preparaciones fritas	
AZUCARES Y DULCES	2 cucharadas de azúcar o panela 1 cucharada de arequipe o miel o mermelada ½ bocado o ½ pastilla de chocolate con azúcar 3 cucharadas de helado	2 ½ a 4	4 a 5	Evite el exceso en consumo	

PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
NUEVES Fruta Alimento proteico o lácteo. Alimento energético	Jugo Emparedado de queso	Fruta Avena fría Empanada de carne	Jugo Natilla Granola	Jugo en leche Yogur Granola	Jugo en leche Emparedado de jamón
ALMUERZO Fruta Alimento energético Alimento energético Alimento energético Alimento proteico Verdura cruda o cocida  Alimento energético	Jugo de mora Crema ahuyama Arroz con pollo Papas chips  Tomate tajado  Dulce Piña	Jugo de lulo Sopa de cebada Arroz con zanahoria Papa a la francesa Carne en albóndiga Pepino cohombro  Dulce papayuela	Jugo de maracuya Crema espinaca Lazaña Pan tajado  Postre de 3 leches	Jugo de piña Mazamorra boyacense Tajada de plátano Arroz Molde de carne Habichuelas en mantequilla  Pudin	Jugo de tomate Crema de acelgas Arroz Arveja guisada Papa dorada Sobrebarriga al horno  Dulce de mora
ONCES Fruta Alimento energético Alimento proteico o lácteo	Fruta Pan de bono Yogur	Fruta Churro Milo en leche	Jugo Empanada con carne	Fruta Chocolisto Tostada con mantequilla	Fruta Pudín Almojabana

SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
--	-------	--------	-----------	--------	---------

NUEVES Fruta Alimento proteico o lácteo. Alimento energético	Fruta Chocolate Huevos con croissant	Sorbete de plátano Milhoja	Jugo minihamburguesa	Jugo Papa fósforo Pincho pollo	Fruta Avena fría Torta de chocolate
---	--	-------------------------------	----------------------	--------------------------------------	---

ALMUERZO Fruta Alimento energético Alimento energético Alimento energético Alimento proteico Verdura cruda o cocida	Jugo de mango Sopa de colí Pan francés Raviolis con pollo  Ensalada de arveja	Jugo de guayaba Crema de apio Ensalada rusa  Tomate en rodajas	Jugo de papaya Sopa de avena Arroz verde Papa dorada Pernilitos a la broster Ensalada mixta	Jugo de lulo Crema zanahoria Arroz Patacón Pescado apanado Ensalada	Jugo de maracuyá Sopa lenteja Arroz esmeralda  Ensalada fría de pollo
Alimento energético	Bocadillo con queso	Bom bom bum	Pudín	Gelatina	Flan mandarina

ONCES Fruta Alimento energético Alimento proteico o lácteo	Fruta Yogur Perro caliente	Fruta Chocolisto Emparedado jamón	Fruta Crema de helado Galletas wafers	Fruta Kumis Mojicón con arequipe	Ensalada de frutas Queso rayado Galletas Wafers
---	-------------------------------	---	---	--	---

TERCERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
NUEVES Fruta Alimento proteico o lácteo. Alimento energético	Fruta Milo en leche Pan de yuca	Sorbete de curúba  chocorrano	Fruta Queso con bocadillo	Fruta Flan Buñuelo	Jugo Empanada de carne
ALMUERZO Fruta Alimento energético Alimento energético Alimento energético Alimento proteico Verdura cruda o cocida  Alimento energético	Jugo de mango Crema ahuyama Arroz Papa criolla frita Carne en bistec Ensalada primavera	Jugo de papayuela Sopa de mute Arroz con ajonjolí Pollo asado Plátano asado Ensalada común	Jugo de piña Cuchuco de trigo Arroz Yuca frita Carne en salsa Vegetales mixtos	Sorbete curuba Ajiaco con pollo Arroz con arveja Aguacate	Jugo de tomate Crema espinaca Papa a la francesa Arroz con pollo  Tomate en rodajas
	Dulce papayuela	Dulce breva	Flan naranja	Cuajada con melao	Dulce de mango
ONCES Fruta Alimento energético Alimento proteico o lácteo	Limonada Pastel de pollo	Fruta Yogur Torta de queso	Fruta Avena Gansito	Fruta Kumis Perro caliente	Fruta Pudín almojábana

CUARTA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
NUEVES Fruta Alimento proteico o lácteo. Alimento energético	Fruta Chocolate Pastel con pollo	Sorbete de plátano Milhoja	Jugo minihamburguesa	Jugo Papa fósforo Pincho pollo	Fruta Avena fría Torta chocolate
ALMUERZO Fruta Alimento energético Alimento energético Alimento energético Alimento proteico Verdura cruda o cocida  Alimento energético	Jugo de mora Crema de espinaca Arroz Papa salada Carne frita Lenteja guisada Ensalada	Jugo de lulo Sopa de arroz Arroz con quinua Torta plátano Croquetas de pollo Ensalada: lechuga Arveja, pimentón	Jugo de maracuya Crema de cebolla Arroz pimentón Papa chorreada Hígado encebollado Pepino cohombro + tomate	Jugo de piña Cuchuco de maíz Arroz Yuca frita Lengua en salsa Pepino guisado con queso	Jugo de tomate Crema ahuyama Pan Espagueti a la boloñesa Espinaca con manzana
	Postre de tres leches	Dulce de mora	Postre de coco	Gelatina+leche condensada	Dulce melocotón
ONCES Fruta Alimento energético Alimento proteico o lácteo	Fruta Yogur Perro caliente	Fruta Chocolista Emparedado jamón	Fruta Crema de helado Galletas wafers	Fruta Kumis Mojicón con arequipe	Ensalada de frutas Queso rayado Galletas Wafers

QUINTA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
NUEVES Fruta Alimento proteico o lácteo. Alimento energético	Jugo Emparedado de queso	Fruta Avena fría Empanada de carne	Jugo Natilla Buñuelo	Fruta Yogur Granola	Jugo en leche Emparedado de jamón
ALMUERZO Fruta Alimento energético Alimento energético Alimento energético Alimento proteico Verdura cruda o cocida	Jugo Sopa de colí Arroz con quinua Papa salada Pastel de carne Pepino guisado	Jugo Sopa de maíz Arroz Papa al vapor Pechuga en salsa Ensalada	Jugo Crema de pollo Arroz ajonjolí Yuca frita Carne en bistec Ensalada	Jugo Sopa de avena Arroz Papa criolla Lomo de cerdo Arveja guisada + tomate	Jugo Frijol Arroz Patacón Carne molida Crema ahuyama+tomate
Alimento energético	postre	Postre	postre	postre	Postre
ONCES Fruta Alimento energético Alimento proteico o lácteo	Fruta Pan de bono Yogur	Fruta Churro Milo en leche	Jugo Empanada con carne	Fruta Chocolisto Tostada con manteq.	Fruta Pudín almojábana