



Anexo N1D1-14. Contenido del Ciclo del Menú.

- 1. Aporte calórico diario:** cantidad de caloría totales que brindará la alternativa de atención, según los grupos etarios.

Ejemplo:

Grupo de población	Edad	Promedio calorías por día	Calorías a aportar si la niña o el niño permanece todo el día (80%)	Calorías a aportar si la niña o el niño permanece media jornada (50%)
Niñas-niños	De 1 año a menos de 2 años	850	680	425
	2 años a menos de 7 años	1293	1034	647
	7 años a menos de 13 años	1715	1372	858

1.1 Porcentaje de calorías por tiempo de comida: porcentaje del total de calorías a brindar en el día, que se proporcionarán en cada tiempo de comida.

Primero se debe establecer la jornada diaria a ofrecer por parte de la alternativa de atención. La jornada horaria se refiere al horario de atención que brindará la alternativa de atención. Según este horario se establecen los tiempos de comida a brindar a los clientes. El siguiente cuadro, muestra el número de tiempos de comida que se le puede brindar a cada niña o niño, según su permanencia en la alternativa de atención.





Tiempo de permanencia de niñas y niños en la alternativa (en horas)	Número de tiempos de comida
Menos de 3	1
De 3 a 4	2
De 4 a 8	3
Más de 8	4

Posteriormente, se establecen los tiempos de comida y horarios correspondientes. Esto lo realiza la Persona Profesional en Nutrición, contemplando: a) las condiciones de la jornada implementada, b) el horario de ingreso, c) la permanencia de las niñas y los niños en la alternativa de atención, d) el tiempo de vaciamiento gástrico de las niñas y niños, y d) los horarios aproximados.

Ejemplo:

Tipo Jornada	de	Tiempo de comida	de	Horario aproximado	Porcentaje de calorías a brindar
Diurna		Desayuno		7:00 am a 8:00 am.	20%
Diurna		Almuerzo		10:15 am a 12:00 md.	30%
Diurna		Refrigerio de la tarde		Entre 2:00 pm y 2:45 pm.	10%
Nocturna*		Cena		Entre 5:00 pm y 6:00 pm.	20%
Nocturna		Colación nocturna		Entre 8:00 pm y 8:30 pm.	10%

Nota*En alternativas que no disponen de la jornada nocturna, se puede establecer un refrigerio de la tarde adicional, previo al egreso de la niña o niño a la alternativa de atención, entre las 4:45 – 5:30 p.m.*





2. Distribución porcentual de macronutrientes: porcentaje de carbohidratos, proteínas y grasas del total de calorías a brindar en el día, que proporcionará la alternativa de atención.

Ejemplo:

Macronutriente	Porcentaje por cada macronutriente	Observaciones
Proteína	10-15%	Al menos el 60% de estas corresponderá a proteínas de alto valor biológico.
Carbohidratos complejos	50-60%	Los carbohidratos simples deben de ser restringidos a no más del 10% correspondiente al total de los carbohidratos brindados.
Grasa	25-30%	Se distribuirán a su vez en proporción de: 12% mono insaturados, 7% poli insaturados y un 6% saturado.

3. Los intercambios por cada grupo de alimentos: corresponde a los grupos de alimentos que la alternativa de atención brindará a las niñas y los niños, durante el día.

4. Las plantillas del ciclo del Menú, la estructura del plato y el recetario.

Las plantillas del ciclo de menú: deben contener los Tiempos de Comida con el nombra de cada una de las preparaciones incluidas en cada momento del día. Deben emplear un método que evite la repetición de preparaciones, tanto en días subsecuentes, como entre la misma semana o el mismo día de las semanas.

La estructura del plato: se establecen los grupos de alimentos a brindar en cada uno de los tiempos de comida. Por ejemplo, en el desayuno la alternativa de atención puede ofrecer: bebida fría o caliente, base proteica (huevo, queso, etc), bases harinosas (gallo pinto o tortillas caseras, arepas, pan tostado, empanadas, otros) y guarniciones grasas.





Ejemplo de Plantilla de menú para una semana

SEMANA 1

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
DESAYUNO				
Cereal con leche y Banano	Sándwich de queso con margarina Leche con Vainilla	Gallo de tortilla con huevo Leche con pinolillo	Tostada con margarina y jalea de guayaba Leche líquida	Gallo pinto con queso Agua dulce
ALMUERZO				
Tornillitos con queso Frijoles rojos hervidos Ensalada lechuga y repollo Fresco Carambola Postre: Manzana Criolla	Arroz con cerdo Frijoles molidos negros Ensalada lechuga, tomate y zanahoria Fresco: Cas Postre: Gelatina con helados	Sopa Olla de Carne Arroz blanco Fresco: Mora Postre: Papaya	Fajitas de pollo Arroz blanco Frijoles negros hervidos Ensalada repollo y tomate Fresco: Zanahoria con naranja Postre: Jalea de maracuyá	Picadillo de papa con cecina Arroz blanco Ensalada de tomate con pepino Fresco: Tamarindo Postre: Sandía
MERIENDA				
Arroz con leche	Arepa con margarina Leche líquida	Queque marmoleado Agua dulce	Sándwich de frijol Leche líquida	Pan batido Leche con crema

Recetarios: cada receta debe incluir, el nombre de la preparación, el nombre y la cantidad de ingredientes por cada preparación, el procedimiento para realizar la preparación y el tamaño de la porción de la preparación final a brindarle a las niñas y los niños, según su grupo etario.





Ejemplo
de receta

LUNES: MERIENDA DE LA TARDE

PREPARACIÓN: Arroz con leche

Receta: Arroz con leche. Porción (niñas y niños 1 a 5 años): ½ taza

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	20	30
Arroz crudo	Taza	2	3
Agua	Taza	3 ¼	4 ¾
Canela en astilla	Unidad	1	1
Clavo de olor	Unidad	2	3
Leche líquida	Taza	1 ¼	2
Vainilla	Cdta	1	1 ½
Azúcar	Taza	¾	1
Margarina	Barra	¼	½
Coco rallado	Paquete (100 g)	¾	¾
Canela en polvo	Cdta	10	15

Preparación

1. Cocinar el arroz con el agua, el clavo de olor y la canela en astilla hasta que reviente.
2. Agregar la leche diluida a la olla del arroz.
3. Agregar la vainilla, el azúcar, la margarina y el coco rallado.
4. Dejar hervir.
5. Servir la porción establecida y encima la canela en polvo.

A este Anexo, se adjunta a manera de orientación la **Norma de Alimentación de la Dirección Nacional de CEN-CINAI del Ministerio de Salud (2014)**, páginas 17 a 25.

Nota: Curso Estándares esenciales de la calidad en los servicios de cuidado y desarrollo infantil, REDCUDI, 2021.

