

SEMANA 1



ALMUERZO	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
PROTEÍNA	Bistec a caballo	Fricase de pollo	Albongigas en salsa criolla	Canelones de Carne en salsa roja	Deditos de pescado
	Pechuga de pollo a la plancha	Pernil de cerdo en salsa bbq	Pollo a la cazadora	Canelones de pollo en salsa blanca	Pechuga a la plancha
ENTRADA	Sopa de avena	sopa de cuchuco	Crema de verdura	Crema de tomate	Crema de puerro y patatas
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Pan bagguet	Papa a la francesa
ACOMPAÑAMIENTO	Papa salada	Croqueta de yuca	Platano al horno		
	Ensalada de aguacate	Ensalada florentina	Lenteja en salsa criolla	Toamte capresse	Ensalada britanica
BARRA DE ENSALADA	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada
FRUTA	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día
OPCIONAL	Carne y/o pechuga grille	Carne y/o pechuga grille	Carne y/o pechuga grille	Carne y/o pechuga grille	Carne y/o pechuga grille
POSTRE	Mini barquillo	Gelatina	Mini cheese cake	Masmeloww	Tartaleta con crema inglesa
AÑOS INICIALES	Fajitas de res a la plancha	Fricase de pollo	Albondigas en salsa criolla	Canelones de res en salsa roja	Dedtos de pescado
VEGETARIANO	Champiñones salteados con tofu	Bowl de trigo sarraseno con lenteja	Alvondigas vegetarianas	Canelones vegetarianos	Deditos vegetarianos
SHOW CREPES /PASTAS	N.A	Fetucchini en salsa bologñesa	N.A	Crepes mixtos	N.A
SHOW WOK	Chuleta de cerdo con cascós de papa	N.A	Arroz vietnamita	N.A	N.A

SEMANA 3



ALMUERZO	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
PROTEÍNA	Costilla de cerdo en salsa bbq	Lasaña Bologñesa ragu de carne de res	Carne molida, huevo frito, chorizo, chicharon	Chuleta valluna	Mini mojarra frita
	Pollo al horno	Lasaña de pollo en salsa blanca	Cazuela de frijol	Pechuga gratinada	Pechuga ala plancha
ENTRADA	Crema de ahuyama	Sopa de tomate	Cazuela de frijol	Sopa campesina	Sancochito
CEREAL	Arroz blanco	Pan Bagget	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con coco
ACOMPAÑAMIENTO	Papa criolla		Tajada de plátano- Arepa	Aborrajado	Patacon con hogao
	Brocoli	Ens. Capresse	Aguacate	Verdura salteada con ajonjolí	Ens, Caribeña
BARRA DE ENSALADA	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada
FRUTA	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día
OPCIONAL	Carne y o pechuga grille	Carne y o pechuga grille	Carne y/o pechuga grille	Carne y/o pechuga grille	Carne y/o pechuga grille
POSTRE	Mini galleta de vainilla	Mini tiramissu	Queso con bocadillo	Mini brownie	Cocada
AÑOS INICIALES	Costilla de cerdo bbq	Lasaña Bologñesa ragu de carne de res	Carne molida	Chuleta valluna	Deditos de pescado
VEGETARIANO	Costillas Vegetarianas	Lasaña vegetariana	Carve	Encocado Vegetariano	Deditos vegetarinos
SHOW CREPES /PASTAS	Ensala de pasta capresse	N.A	N.A	Pan coK de Pollo champiñón	N.A
SHOW WOK	N.A	Arroz mandarin	N.A	N.A	N.A

SEMANA 2



ALMUERZO	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
PROTEÍNA	Stroganoff de res	Alitas de pollo al horno	Sobrebarriga en salsa criolla	Pollo mechado	Suchi maki, suchi philadelphia,sushi californi
	Pollo braceado al romero	Ternera en salsa de champiñón	Julianas de pollo	Carne asada	Pescado apanado
ENTRADA	Sopa campesina	Crema de zanahoria	Sopa de mazamorra	Ajiaco santafereño	Miso Ramen
CEREAL	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Egg roll
ACOMPAÑAMIENTO	Platano tentacion	Croqueta de yuca	Papa salada	Mazorca/arepa	Vegetaes de wok
	Verdura mixta	Ensalada de manzana	Ensalada de aguacate	Tajada de aguacate	
BARRA DE ENSALADA	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalda	Barra de ensalada
FRUTA	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día
OPCIONAL	Carne y/o pechuga grille	Carne y/o pechuga grille	Carne y/o pechuga grille	Carne y/o pechuga grille	Carne y/o pechuga grille
POSTRE	Mini quimbaya	Repolla inglesa	Semifrio de maracuya	Panelita	Galleta d ela fortuna
AÑOS INICIALES	Stroganoff de res	Teranera en salsa	Julianas de pollo	Pollo mechado	Pescado Apanado
VEGETARIANO	Tomates rellenos	Croquetas de brocólí y tofu	Bowl macrobiotico	Croquetas de quinua	Revuelto vegano asitico
SHOW CREPES /PASTAS	Mini pan cook stroganoff	N.A	Canelones de jamon y queso	N.A	N.A
SHOW WOK	N.A	Ens. Cesar	N.A	N.A	N.A

SEMANA 4



ALMUERZO	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
PROTEÍNA	Arroz yakimetsi	Pollo cordon blue	Carne, pollo y cerdo a la parrilla	Taco ropa vieja con aderezo en salsa de chile	Pescado a la orly
	Crane a la plancha	Julianas de cerdo en salsa teriyaky	Chorizo, morcila	Taco con pollo mechado en salsa de chipote	Julianas de ternera con champiñon
ENTRADA	Consome cadello de angel	Crema de espinaca	Consome	Sopa mexicana	Sopa d eminestrone
CEREAL	Papa chip	Arroz blanco	Mazoca, platano, papa sour cream	Arroz amarillo	Arroz blanco
ACOMPAÑAMIENTO		Croqueta de yuca		Totopos / guacamole	Chips de arracacha
BARRA DE ENSALADA	Tomate en rodaja	Verdura mixta	Tajada de aguacate	Frijol refrito y pico de gallo	Ratatoullie
	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de frutas
FRUTA	Fruta del dia	Fruta del dia	Fruta del dia	Fruta del dia	Fruta del dia
OPCIONAL	Carne y o pechuga grille	Carne y o pechuga grille	Carne y o pechuga grille	Carne y o pechuga grille	Carne y o pechuga grille
POSTRE	Mini chocolatina	Gelatina	Mini quimbaya	Churros	Mini muffin de frutos rojos
AÑOS INICIALES	Arroz Yakimetsi	Pollo cordon blue	Carne, pollo y cerdo a la parrilla	Taco de carne	Pescado ala orly
VEGETARIANO	Arroz vegetariano	Btochetas vegetarianas	Parrillada vegetarian	Taco vegetariano	Torrejas vegetarians
SHOW CREPES /PASTAS	Khaophad de pollo	N.A	N.A	N.A	Wraps de pollo en salsa blanca
SHOW WOK	N.A	Vermicelli	N.A	N.A	N.A

PLANEACIÓN DE LA INGESTA USUAL DE UN INDIVIDUO

Para planear la ingesta de un individuo, se deben realizar los siguientes pasos:

1

Establecer las metas para cada nutriente (RDA o AI), considerando los factores que las afectan.

2

Elaborar un plan dietario, teniendo en cuenta los factores de alimentación y nutrición involucrados, a partir de los mensajes saludables de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (CABAS).

3

Verificar el cumplimiento de las RIE (RDA, AI), después del análisis de composición nutricional correspondiente.

Según el ejemplo anterior, las metas de requerimiento de ingesta de energía, macronutrientes y micronutrientes son:

Energía (kcal/día)

1250

Proteína (g)

31,3

Grasa (g)

62,5

Carbohidratos (g)

41,7

Fibra (g)

55,6

Carbohidratos (g)

156,3

Fibra (g)

203,1

Vitamina A (ug/día ER)

19

Vitamina A (ug/día ER)

300

Hierro (mg)

11

Calcio (mg)

700

Zinc (mg)

3

Recuerde que al momento de hacer planificación alimentaria, el aporte de macronutrientes debe estar dentro del AMDR y los micronutrientes no deben estar por debajo del RDA ni por encima del UL.

























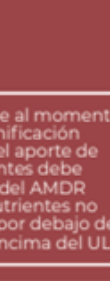


























SEMANA 5

ALMUERZO	LUNES 30	MARTES 31			
PROTEÍNA	Pollo broaster	Papa pollo			
	Carne con chimichurri	Cerdo en salsa de uchuva			
ENTRADA	Crema de champiñon	Consome de verdura			
CEREAL	Arroz blanco	Chips de yuca			
ACOMPAÑAMIENTO	Papa dorada				
	Ratatoullie	Verdura saltada			
BARRA DE ENSALADA	Barra de ensalada	Barra de ensalada			
FRUTA	Fruta del dia	Fruta del dia			
OPCIONAL	Carne y/o pechuga grille	Carne y/o pechuga grille			
POSTRE	Nucita	Arroz con leche			
AÑOS INICIALES	Pollo broatser	Papa pollo			
VEGETARIANO	Hummus con croquetas de trigo sarraseno	Lasagña vegetariana			
SHOW CREPES /PASTAS	N.A	Fetucchini en salsa pomodoro			
SHOW WOK	Arroz cantones	N.A			

PLANEACIÓN DE LA INGESTA USUAL DE UN INDIVIDUO

Para planear la ingesta de un individuo, se deben realizar los siguientes pasos:

- 1

Establecer las metas para cada nutriente (RDA o AI), considerando los factores que las afectan.
- 2

Elaborar un plan dietario, teniendo en cuenta los factores de alimentación y nutrición involucrados, a partir de los mensajes saludables de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS).
- 3

Verificar el cubrimiento de las RIEN (RDA, AI), después del análisis de composición nutricior correspondiente.

Según el ejemplo anterior, las metas de requerimiento de ingesta de energía, macronutrientes y micronutrientes son:

 Energía (kcal/día)	 Proteína (g)	 Grasa (g)	 Carbohidratos (g)	 Fibra (g)	 Vitamina A (ug/día ER)	 Hierro (mg)	 Calcio (mg)	 Zinc (mg)			
1250	31,3	62,5	41,7	55,6	156,3	203,1	19	300	11	700	3

Recuerde que al momento de hacer planificación alimentaria, el aporte de macronutrientes debe estar dentro del AMID y los micronutrientes no deben estar por debajo RDA ni por encima del

SEMANA 1

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
 BEBIDA	Kumis	Jugo natural de guayaba	Keffir	Jugo natural de fresa	Yogurth natural
 ENERGETICO	Torta de queso	Rollitos de jamón y queso	Mini pan de yuca	Tequeños de queso	Mini muffin de arandano
 FTUTA	Durazno	Fresas	Durazno	Mango	Melón

SEMANA 2

	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
 BEBIDA	Jugo natural de mango	Kumis	Jugo natural de mora	Keffir	Jugo natural de Maracuta
 ENERGETICO	Arepa de quinua con pollo y queso	Galleta de avena	Mini pastel horneado de carne	Waffles de avena	Sandwich proteico
 FTUTA	Sandia	Fresas	Uva	Banano	Ciruela

SEMANA 3

	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
 BEBIDA	Keffir	Jugo natural de lulo	Yogurt Natural	Jugo natural de piña	Yogurth natural
 ENERGETICO	Mini pan de bono	Wrap de pollo y champiñon	Palito de queso	Empanada horneada de carne	Torta de amapola
 FTUTA	Arandanos	Naranja	Mandarina	Fresas	Durazno

SEMANA 4

	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
 BEBIDA	Jugo natural de fresa	Keffir	Jugo natural de Mora	Kumis	Jugo natural de Lulo
 ENERGETICO	Crepe salado relleno de proteina	Mini almojabána de queso	Mini empanada horneada de Pollo	Muffin de agraz	Mini Panzerroti
 FTUTA	Mango	Arandanos	Sandia	Uva	Piña

SEMANA 5

	LUNES 30	MARTES 31			
 BEBIDA	Keffir	Jugo natural de lulo			
 ENERGETICO	Mini mbuñuelo	Pastel de pollo			
 FTUTA	Fresas	Naranja			

LONCHERAS SALUDABLES

Preparar una lonchera saludable es esencial para obtener energía y nutrientes. Incluye:

- Proteínas (pechuga de pollo o atún)
- Carbohidratos complejos (arroz integral o tortilla de maíz)
- Verduras frescas (zanahorias o pepinos)
- Fruta de temporada (manzana o plátano)
- Frutos secos (almendras o nueces)

No olvides una botella de agua y, opcionalmente, un poco de zumo natural. Esta combinación es nutritiva y ayuda a mantener la concentración y energía durante el día.

¿Qué debe contener una lonchera saludable?

Un niño entre 7 y 8 años de edad requiere **2.100 kcal diarias**. La lonchera debe aportar el 10% de estas.

- 1 Energéticos (carbohidratos)**
Trigo atómico, pan, galletas integrales, barras energéticas, choclo, papa.
- 2 Constructores (proteínas)**
Carne, pollo, huevo, pescado, atún, leche, yogurt, queso.
- 3 Líquidos (jugos e infusiones)**
Manzanilla, anís, hierbaluisa, chicha morada, jugo de maracuyá, jugo de cocona, etc.
- 4 Protectores (frutas y verduras)**
Manzana, mango, mandarina, cebolla, tomate, lechuga.