

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	4-8 años			9-13 años			14 años en adelante			
				PESO BRUTO (g o cm³)	PORCIÓN SERVIDA (g o cm³)	MEDIDA CASERA	PESO BRUTO (g o cm³)	PORCIÓN SERVIDA (g o cm³)	MEDIDA CASERA	PESO BRUTO (g o cm³)	PORCIÓN SERVIDA (g o cm³)	MEDIDA CASERA	
Desayuno	Bebida	Maizena con leche	Leche entera	110	220	1 Pocillo chocolatero	110	250	1 Pocillo chocolatero grande	110	250	1 Pocillo chocolatero grande	
			Maizena	10			10			10			
	Proteína	Huevos pericos	Huevos pericos	Azúcar	9	50	5 cucharadas	9	50	5 cucharadas	9	70	7 cucharadas
				Agua	110			110			110		
Huevo				56	56			56					
Cebolla junca				18	18			18					
Cereal o derivado	Mogolla	Mogolla	Tomate chonto	10	35	1 unidad	10	80	1 1/2 unidad	10	110	2 unidades	
			Aceite	2			2			2			
Fruta	Banano	Banano (porción)	Mogolla	35	35	1 unidad	80	80	1 1/2 unidad	80	110	2 unidades	
			Banano (porción)	114			80			1/2 unidad mediana			143
Nueves	Fruta// Derivado lácteo// Cereal	Leche tibia	Leche entera	220	200	1 vaso o 6 1/2 onzas	250	250	1 vaso grande u 8 onzas	250	250	1 vaso grande u 8 onzas	
		Melón	Melón	133	80	1 porción pequeña	167	100	1 porción mediana	200	120	1 porción grande	
Almuerzo	Sopa	Sopa de pasta	Pasta corta	12	150	3/4 taza	13	200	1 taza	13	200	1 taza	
			**Arveja	8			8			8			
			Papa sabanera	20			23			23			
			Zanahoria	8			9			9			
			Habichuela	8			9			9			
			Agua	98			107			107			
			Hígado de pollo	26			50			50			
	Alimento proteico	Pechuga Asada	Pechuga de pollo	Pechuga de pollo	38	25	1 porción pequeña	56	35	1 porción mediana	63	40	1 porción mediana
				Aceite	1			2			3		
				**Tomillo	1			1			1		
	Cereal	Arroz verde	Arroz verde	Arroz	30	70	4 cucharadas	47	110	6 cucharadas	64	150	8 cucharadas
				Cebolla junca	8			13			13		
				Espinaca	15			25			25		
				Aceite	3			5			5		
Tubérculo	Plátano Tentación	Plátano Tentación	Plátano hartón	75	45	1 porción pequeña	167	100	1 porción mediana	217	130	1 porción grande	
			Panela	3			6			6			
			**Canela	1			1			1			
Verdura	Ensalada de espinaca + Mango + yogurt	Ensalada de espinaca + Mango + yogurt	Espinaca	43	50	5 cucharadas	53	60	6 cucharadas	62	70	7 cucharadas	
			Mango (ensalada)	32			38			43			
			Yogurt entero	20			25			27			
			**Maní	5			6			7			
Jugo	Sorbete de curuba	Sorbete de curuba	Curuba (jugo)	120	200	1 vaso o 6 1/2 onzas	120	200	1 vaso o 6 1/2 onzas	120	200	1 vaso o 6 1/2 onzas	
			Agua	67			67			67			
			Leche entera	73			73			73			
			Azúcar	9			9			9			
Onces	Fruta// Derivado lácteo// Cereal	Agua de panela con leche	Panela	15	220	1 vaso o 7 1/2 onzas	15	250	1 vaso grande u 8 onzas	15	250	1 vaso grande u 8 onzas	
			Leche entera	110			125			125			
			Agua	110			125			125			
			Mandarína	114			80			1/2 unidad			143
Cena	Alimento proteico	Hamburguesa	Carne molida	55	35	1 porción pequeña	109	70	1 porción mediana	140	90	1 porción grande	
			Huevo	14			24			27			
			Harina de trigo	2			4			4			
			Ajo	1			2			3			
	Cereal	Arroz con fideos	Arroz con fideos	**Perejil	1	70	4 cucharadas	2	110	6 cucharadas	3	150	8 cucharadas
				Arroz	22			35			47		
				Cebolla junca	8			13			18		
				Pasta corta	8			12			17		
	Tubérculo	Papas chip	Papas chip	Aceite	3	45	1 porción pequeña	4	100	1 porción mediana	7	130	1 porción grande
				Papa pastusa	113			250			300		
Verdura	Ensalada de repollo, apio y piña	Ensalada de repollo, apio y piña	Aceite	8	50	5 cucharadas	15	60	6 cucharadas	21	70	7 cucharadas	
			Repollo	19			22			26			
			Apio	28			32			38			
Jugo	Jugo de maracuyá	Jugo de maracuyá	Piña (ensalada)	36	200	1 vaso o 6 1/2 onzas	45	200	1 vaso o 6 1/2 onzas	53	200	1 vaso o 6 1/2 onzas	
			Maracuyá (jugo)	120			120			120			
			Agua	140			140			140			
			Azúcar	9			9			9			