

ANEXO No. 1

ANALISIS QUIMICO DE LA MINUTA PATRON GRUPO FAMILIAR

ALIMENTOS	CANTIDAD Gramos	CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS
Arroz	750	2.625	58.5	30.0	551.0
Harinas Maiz	250	805	22.7	9.25	179.7
Pan de Azúcar	500	1.520	2.5	0.5	430.0
Pasta	500	1.750	23.5	2.0	368.0
Aceite	100	884	-	100.0	-
Carnes procesadas	470	1.026	34.5	70.7	7.6
Leguminosas	250	755	51.0	3.0	177.0
Leche en polvo completa	250	1.017	63.0	62.5	55.5
Café	125	6	0.3	0.1	1.0
Chocolate	155	680	5.8	26.0	114.8
Total grupo familiar		11.111	341.8	276.6	1.924
Total individual		2.222	68.3	55.3	386

ANEXO No. 2

UNIDADES DE EMPAQUE COMUN SEGUN EL ALIMENTO EN COLOMBIA

Panela	Caja con 40 unidades bulto con 96 unidades
Arroz	Bulto de 6 arrobas = 150 libras
Harina	Maiz una arroba = 25 libras
	Trigo bulto de 4 arrobas = 100 libras
	Avena bulto de 30 kilos
	Cajas de 36 tarros 500 gramos
Carnes procesadas	Sardinas cajas con 48 unid. de 475 grs. c/u.
	Atún cajas con 48 unidades de 250 grs.
	Salchichas cajas con 48 unidades de 250 grs.
	con 24 unidades de 500 gramos.
Aceite	Cajas con 10 frascos de 1.000 c.c. cada una
	Cajas con 12 frascos de 750 c.c. cada una
	Cajas con 6 galones
Margarina	Caja con 40 unidades de 250 gramos c/u.
Leguminosas	Frijol bulto de 5 arrobas = 125 lbs.
	Lenteja bulto de 4 arrobas = 100 libras
	Arveja bulto de 4 arrobas = 100 libras
Sal	Bulto de 50 kilos
Leche en polvo	bulto de 50 kilos
	Cajas con 24 tarros de 450 grs. c/u.
Café	Paquete cada uno de 10 libras
Chocolate	Caja de 50 libras

CUADRO RESUMEN DE LAS LISTAS DE INTERCAMBIO

Tomado de : Krause, M. y Mahan, L. Food, Nutrition and Diet Therapy (sixth ed.) Philadelphia, W.B. Saunders Company, 1979.
P. 524, 570.

Traducido y adaptado por : Martha Diaz Parilla, Nutricionista D. I. , 1986.

Lista Grupo de Alimentos	Kcal.	CHO. gr.	PROT. gr.	GRASAS gr.	S. SATU- RADAS gr.	S. POLIIN- SATURADAS gr.	COLEST. mg.	SCDIO mg.	POTASIO mg.	AGUA cc.
I Leche	170	12	8	10	7	80	48	100	320	Vol.
II Vegetal B	35	7	2	-	-	-	-	90	160	70
III Frutas	40	10	10	-	-	-	-	2	120	50
IV Farinaceos:										
Panes	70	15	2	-	-	-	-	150	60	10
Tuberculos-Pistachos	70	15	2	-	-	-	-	5	280	50
Cereales	70	15	2	-	-	-	-	5	60	2.5***
V Carne y Sustitutos										
Carnes/Pollo	150	-	14	10	5/3.3	5/6.7	68/65	75	300	60
Huevo	150	-	14	10	3	5	504	140	160	70
Queso	150	-	14	10	7	3	99	414	80	40
Leguminosas	150	22-5	14	-	-	-	-	5	500	6***
VI Grasas										
Mantequilla sin sal	45	-	-	5	2.5	1.5	12	-	1	1
Margarina (sin sal)	45	-	-	5	1	3	-	-	1	1
Aceite	45	-	-	5	0.5	4	-	-	-	5
VII Azucares	60	15	-	-	-	-	-	-	20	-
VIII Bebidas:										
Gasificadas	150	37.5	-	-	-	-	-	-	-	Vol.
Alcohólicas	150	-	-	15	-	-	-	-	-	Vol.

*Excepción las ricas en Na. Isotonía y rehidratación 30 cc.

** 1 gr. en dietas con restricción de proteína. *** En seco.

LISTA

DE

INTERCAMBIOS

LISTA DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS

LISTA 1

INTERCAMBIOS DE LA LECHE

Un intercambio de leche contiene 11 grs. de carbohidratos, 8 grs. de proteínas, 10 gramos de grasa y 170 Kilocalorías.

ALIMENTOS	MEDIDA APROX.	CANTIDAD
Leche de vaca, entera, cruda	1 1/6 pocillos*	283 c.c.
Leche de vaca pasteurizada	1 1/2 pocillos	340 c.c.
Leche en polvo	11 cucharadas*	42 grs.
Kumis sin dulce	1 3/4 Pocillos	420 c.c.
Kumis con dulce	1 pocillo	224 c.c.
Yogourt sin dulce	1 1/2 pocillos	359 c.c.
Yogourt con dulce	3/4 pocillo	181 c.c.

LISTA 2A

INTERCAMBIOS DE VEGETALES "A"

Contiene cantidades mínimas de carbohidratos, proteína, grasa y kilocalorías.

Los siguientes vegetales pueden consumirse en crudo en la cantidad deseada; si se cocinan, limite la cantidad a un pocillo.

Alcaparra	Coliflor	Pimiento rojo
Acelga (hojas)	Encurtidos	Pimiento verde
Apio (tallos)	Espinacas	Rábano rojo
Berenjena	Habichuelas	Repollo
Calabaza	Lechuga común	Tallos o coles
Cebolla caberona	Pepino	Tomate
Champignones	Pepino cohombro	

LISTA 2B

INTERCAMBIO DE VEGETALES "B"

Un intercambio de vegetales contiene 7 grs. de carbohidratos, 2 gramos de proteína y 35 kilocalorías.

ALIMENTO	MEDIDA APROX.	CANTIDAD
Alverja verde	2 cucharadas	30 grs.
Anuyasa	2/3 pocillo	90 grs.
Pasta de linaza	3 cucharadas	47 grs.
Salvado de avena	2 cucharadas	36 grs.
Arroz cocido	3 cucharas	90 grs.
Zanahoria	1 unidad mediana	47 grs.

* 1 pocillo = 240 c.c.

* 1 cucharada sopera rasa = 1.8 grs.

LISTA EINTERCAMBIO DE FRUTAS

Un intercambio de frutas contiene 10 grs. de carbohidratos y 40 kilocalorías.

<u>ALIMENTOS</u>	<u>MEDIDA</u>	<u>GRS.</u>	<u>CANTIDAD</u>
Banano común	1/2 pequeño		48 grs.
Ciruela común	2 medianas		51 grs.
Ciruela pasa	2 medianas		16 grs.
Durazno	1 mediano		83 grs.
Durazno enlatado	1 mitad		73 grs.
Guanábana	4 cucharadas		77 grs.
Guanacilla	2 unidades		87 grs.
Lulo	3 pequeños		174 grs.
Limón (jugo)	1/2 pocillo		154 grs.
Manzana	1/2 mediana		70 grs.
Melón (picado en cuadritos)	2 pocillos		364 grs.
Nora	1 pocillo		174 grs.
Patilla (picada en cuadritos)	2 Pocillos		353 grs.
Pera	1 pequeña		125 grs.
Piña	1/2 tajada		78 grs.
Piña (picada en cuadritos)	1/2 pocillo		78 grs.
Uva blanca	16 unidades		129 grs.
Uva negra	16 unidades		111 grs.
Uvas pasas	2 cucharadas		14 grs.

FUENTES DE VITAMINA "C"

Curuba	3 Medianas	160 grs.
Fresas	3/4 pocillo	125 grs.
Guayaba	2 medianas	111 grs.
Mango	1/2 pequeño	69 grs.
Naranja	1 mediana	114 grs.
Naranja (jugo)	2/3 pocillo	160 grs.
Papaya (picada en cuadritos)	1 pocillo	133 grs.

FUENTES DE VITAMINA "A"

Mandarina	1 mediana	105 grs.
Tomate de árbol	2 medianas	133 grs.

LISTA 4

INTERCAMBIO DE FARINACEOS

- Incluye cereales y derivados y vegetales ricos en almidón.

Un intercambio de farináceos contiene 15 gramos de carbohidratos, 2 gramos de proteína y 70 kilocalorías.

CEREALES	MEDIDA APROX.	CANTIDAD
Arroz blanco cocido	1 pocillo cintero	40 grs.
Avena	4 cucharadas rasas	20 grs.
Cebada perlada	2 cucharadas	10 grs.
Cuchuco de cebada	2 cucharadas rasas	20 grs.
Cuchuco de trigo	2 cucharadas rasas	21 grs.
Harina de Maíz	2 cucharadas rasas	22 grs.
Harina de trigo	2 cucharadas rasas	20 grs.
Maíz pira	2 cucharadas rasas	21 grs.
Maíz pira preparado (quita 2 intercambios de grasa)	1 pocillo	
Maizena	5 cucharadas rasas	20 grs.
Maíz tierno	6 cucharadas	51 grs.

PRODUCTOS ELABORADOS

Almojábana (8 cm. diámetro)	1/2 unidad	24 grs.
Arepa redonda (5 cm. diámetro)	1 pequeña	40 grs.
Arepa plana (8 cm. diámetro)	1 pequeña	38 grs.
Buñuelo	1/3 mediano	18 grs.
Donut sin cubierta ni relleno	1/2 unidad	20 grs.
Envuelto de mazorca (14 cm.)	1/2 unidad	50 grs.

GALLETAS DE SAL

"Dux" (Noel) (6x3 cms.)	5 unidades	15 grs.
"Montecarlo" (La Rosa) (6x6.5cm.)	2 1/2 unidades	15 grs.
"Ricas" (La Rosa) (4cm. dia.)	3 1/2 unidades	15 grs.
"Saltinas" (La Rosa) (7.5x 4.5)	4 unidades	16 grs.
"Soda Crema" (Noel) (7x7)	2 unidades	16 grs.

GALLETAS DE DULCE

"Antojitos de Coco" (Noel)	2 unidades	14 grs.
"Gibson" dulces (Noel)	1.5 unidades	16.5 grs.
"Milk" chocolate (La Rosa)	2 unidades	15 grs.
"Rendidos" (Noel)	3 unidades	14.5 grs.
"Paris"	3 unidades	16.5 grs.
Tipo sandwich	1.5 unidades	10.5 grs.
Wafers (6 x 1.5 cms.)	2 unidades	15 grs.

Pan blanco (7 x 3 cms.)	1/2 pequeño	21 grs.
Pan integral (1 x 3 cms.)	1 unidad	28 grs.
Harinas Alimenticias prepar.	1/2 pocillo	20 grs.
Polvositas	2 pequeñas	16 grs.
Ponque "Comapán"	1/3 tajada	20 grs.
Ruscón (10 cm. diámetro)	1/2 unidad	33 grs.
Tostada (11 x 5 cm.)	1 unidad	18 grs.
Ponque Raso	1/2 tajada	20 grs.
Corn Flakes		19 grs.

VEGETALES RICOS EN ALMIDÓN

Reices, tubérculos y plátanos:

	<u>MEDIDA APROX.</u>	<u>CANTIDAD</u>
Arracacha	1.1/2 astillas	70 grs.
Papa común con cáscara	1 mediana	83 grs.
Papa común sin cáscara	1 pequeña	77 grs.
Papa criolla	2 medianas	94 grs.
Papa frita (omite un inter- cambio de grasa)	1/2 paquete	12 grs.
Plátano hartón maduro	2 tajadas	51 gramos
Plátano hartón verde	2 tajadas	49 grs.
Yuca (11 x 3 cms.)	1 astilla	48 grs.

LISTA 5

INTERCAMBIOS DE LA CARNE

- Incluye carnes, huevos, quesos y leguminosas.

Un intercambio de carne contiene 14 gramos de proteína, 10 gramos de grasa y 150 kilocalorías.

<u>CARNES</u>	<u>MEDIDA APROX.</u>	<u>CANTIDAD</u>
Res magra	1 porción media.	100 grs.
Hígado	1 porción media.	110 grs.
Pollo (sin piel)	1/2 pocillo	84 grs.
Sardinas en aceite	1.1/4 unidades	44 grs.
Sardinas en tomate	2 unidades	69 grs.
Atún	1/2 lata	56 grs.
Huevo		100 grs.
Queso		51.5 grs.
Chorizo	1 porción (6-7)	43 grs.
Jamón de cerdo	2.1/2 tajadas opl.	102 grs.
Mortadela	2 tajadas del.	48 grs.
Salchichas	1 unidad	58 grs.
Salchichón	1 rodaja	33 grs.

	RESIDA APROX.	CANTIDAD
<u>PUFVO</u>	2 Unidades	92 grs.
<u>QUESOS</u>		
<u>Duros con crema</u>	1 Onza	38.75 grs
- Parmesano (para rallar, grasoso)		
- Romano (para rallar, grasoso, menos duro)		
- Manchengo (se come directamente)		
- Gruyere y Emmental (de ojos grasoso)		
<u>Duros semidescremados</u>	1 1/2 Onza	43.99 grs
- Pecorina		
- Provolone		
- Costeño		
- De prensa		
<u>Semi-blandos con crema</u>	2 Onzas	53.57 grs
- Edam		
- Giaris		
- Cheddar		
- Gouda		
- Holandes		
<u>Semi-blandos descremados</u>	3 Onzas	96.77 grs
- De pera		
- Mozzarella (pizza)		
- Sabana		
- Campesino de Alpina o Suizer		
- De mano		
<u>Blandos con crema</u>	3 1/2 Onzas	103.44 grs
- Queso crema "Filadelfia"		
- Quesito Antioqueño		
- Mantecuillosa y Boyacense		
- Keynoso boyacense		
- Riccotta y Cottage, cremoso		
- Camembert		
- Lunburger		
- Bernina		
<u>Blandos descremados</u>	4 Onzas	17.18 grs
- Riccotta descremado		
- Cottage descremado		
- Anquesón (a partir del suero)		
- Cuajada	3 Onzas	58.59 grs

LEGUMINOSAS (Grano)
 1 1/2 intercambio de
 rarinaceos)

Alverja	4	cucharadas	49 grs.
Frijol blanco	4	cucharadas	49 grs.
Frijol rojo	4	cucharadas	50 grs.
Garbanzo	4	cucharadas	44 grs.

Lista 6

INTERCAMBIOS DE GRASA

Un intercambio de grasa contiene 5 gramos y 45 kilocalorías

MEDIDA APROX.

CANTIDAD

POLINSATURADAS

Aceite vegetal	1	cucharadita postre	5 c.c.
Aceitunas	10	pequeña	6 grs.
Aguate	1/4	pequeño	8 grs.
Margarina	1	cucharadita postre	6 grs.
Maní	20	gramos enteros	8 grs.

SATURADAS (grasa)

Crema de leche	2	cucharadas	22 grs.
Mantequilla	1	cucharadita postre	6 grs.
Mayonesa	1	cucharadita postre	6 grs.
Tocineta (10 cms.)	1	lonja	6 grs.

LISTA 7

INTERCAMBIOS DE AZUCAR

Un intercambio de azúcar contiene 15 gramos de carbohidratos y 60 kilocalorías.

Azúcar	6	cubos	16 grs.
Azúcar	2	cucharadas soperas rasas	
Azúcar	4	cucharaditas de postre rasas	
Azúcar	10	cucharaditas tinteras rasas	
Arequipe	1	cucharada rasa	16 grs.
Bonadillo valaño	1/3	pequeño	19 grs.
Caramelos duros	5	unidades	15.6 grs.
Caramelos comunes	4	unidades	15.6 grs.
Chocolato	1/2	pastilla	11 grs.
Chocolatina 1/2 lit	1	unidad	12 grs.
Gelatina preparada	1/2	pastilla	21 grs.
Helado de crema	1	pastilla boxero	29 grs.

Mermelada de fruta	1 cucharada	22 grs.
Paneta raspada	3 cucharadas	19 grs.
Paneta raspado	1/3 de pocillo	

LISTA B

INTERCAMBIO DE BEBIDAS

Un intercambio de bebidas aporta 150 Kiloccalorias

BEBIDAS CARBONATADAS (omite 2.1/2 intercambios de azúcares o farináceos)

MEDIDAS

	<u>C.C.</u>	<u>ONZAS</u>	<u>ENVASE ORIGINAL</u>
Coca-cola	340	11.5	1 lata ó botella + 2 onzas
Gaseosas	300	10	1 friopack ó 1 botella + 1 onza
Ginger Ale	360	12	2 botellas

BEBIDAS ALCOHOLICAS (omite 3 intercambios de grasa)

Whisky, ron, ginebra	40%	2.1/2	1/3 poc.
Vodka y Brandy	45%	2	1/4 poc.
	50%	1.1/2	1/5 poc.
Aguardiente anisado		1 onza	1/8 poc.
Aguardiente, crema de menta		1.1/2 onza	1/5 poc.
Curacao, Jerez, Sabajón		2 onzas	1/4 poc.
Manhattan, vino dulce y seco		3 onzas	2/5 poc.
Champagna		6 onzas	3/4 poc.
Tom Collins		8 onzas	1 poc.
Cerveza		26 onzas	2 latas ó 2.1/2 bot.

BIBLIOGRAFIA

1. Comité Internacional de la Cruz Roja y Secretaría de la Liga de Sociedades de Cruz Roja y de la Media Luna Roja. Políticas de la C.I.C.R. y de la Liga en Situaciones de Urgencia. Ginebra. Octubre 1.986
2. Food and Nutrition Board. National Academy of Sciences. National Research Council. Recommended Daily Dietary Allowances. Washington D.C.
3. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Regional de Caldas. Plan de Emergencias en caso de desastre. Manizales. 1.986
4. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Tabla de Composición de Alimentos Colombianos. Bogotá. 1.978
5. Ministerio de Salud. Dirección de Atención Médica. Atención de Emergencias en el sector Salud. II Parte Atención a las personas. Bogotá 1.982
6. Ministerio de Salud. Dirección de Atención Médica. Sistema Nacional de Salud. Manual de Normas y Procedimientos para nutrición comunitaria. Bogotá. 1.983
7. Ministerio de Salud. Oficina de Planeación. Dirección de Atención Médica. Sistema Nacional de Salud. Funcionamiento del departamento de Nutrición y Dietética en Hospitales. Bogotá. 1.979
8. Organización Panamericana de la Salud. Oficina Sanitaria Panamericana. Oficina Regional de O.M.S. El manejo de las Emergencias nutricionales en grandes poblaciones. Publicación Científica No. 444 . Washington, 1.983
9. Gueri M. Requerimientos nutricionales en casos de emergencias. Basado en el artículo " The Role of the Nutrition Officer in Disasters " O.P.S. y O.M.S. En Cajanus, Vol 13. Pag. 85-94. 1980
10. Servicio de Salud del Cauca. División de Atención Médica Programas Medicos Especiales. Sección Nutrición. Popayán 1.983

11. Servicio de Salud de Bogotá. División de Atención Médica Grupo Nutrición. Principios Básicos para la manipulación, conservación y preparación de alimentos. Bogotá, 1.985
12. Ministerio de Salud. Departamento de Planeación Nacional. I.C.B.F. Sistema de Vigilancia Epidemiológica Alimentaria Nutricional SISVAN - COLOMBIA Fascículo No. 4. Procedimientos 1.987
13. Alimentación en Caso de Desastre. Defensa Civil Colombiana. Juan Pablo Sarmiento Prieto. Jefe Sección Sanidad. Dirección General. Bogotá, 1.985
14. Atención Nutricional y Alimentaria en casos de desastre. Universidad Nacional. Carrera de Nutrición y Dietética. 1.986
15. Alimentación de Emergencia. Jorge Andrés Uribe Bonilla.

GUIA PARA SUPERVISION EN AREA COMUNITARIA Y HOSPITALARIA

Departamento _____ Municipio _____ Zona _____

Institución _____ Fecha _____

1. DATOS GENERALES

1.1. Número de albergues instalados en el área de emergencia.

1.2 Existe en el albergue un área destinada a servicio de Alimentos. Si _____ No _____.

1.3 Los alimentos se preparan en el albergue. Si _____ No _____.

2. SERVICIO DE ALIMENTACION

AREA DE RECEPCION

1. Reciben alimentos para los damnificados. Si _____ No _____.

2. De donde proceden:

Nivel Seccional _____

Nivel Regional _____

Nivel Local _____

Internacional _____

3. Entidades que envían : _____

4. Pertenencia ; cantidad:

<u>Alimentos</u>	<u>Cantidad</u>	<u>Frecuencia</u>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

5. Recibe equipo y utensilios de cocina. Si _____ No _____.

6. De donde procede :

Nivel Seccional _____

Nivel Regional _____

Nivel Local _____

Internacional _____

7. Entidades que envían: _____

Observaciones

AREA DE DESPENSA

8. Se conocen las normas establecidas para esta área. Si _____
No _____.

9. Se cumplen esas normas. Si _____ No _____.

10. Si no se cumplen que criterios se tienen para el
almacenamiento de alimentos.

11. Existe un área exclusiva para el almacenamiento de
alimentos? Si _____ No _____.

12. Esta área cuenta con ventilación. Si _____ No _____.

13. Que tipo de ventilación:

Ventana _____

Puerta _____

Campo abierto _____

Otros _____

14. Cuenta el albergue con tarimas y recipientes para el almacenamiento de alimentos. Si _____ No _____.

15. Para su almacenamiento se seleccionan los alimentos de acuerdo a la presentación y grado de madures. Si _____
No _____.

16. Se dispone de área destinada al almacenamiento de losa y menaje de cocina. Si _____ No _____.

17. Se dispone de área de almacenamiento de útiles de aseo.
Si _____ No _____.

18. Se tiene un registro para relacionar entradas y salidas de alimentos. (Observar).

AREA DE PREPARACION DE ALIMENTOS

19. Se conocen las normas establecidas para esta área. Si _____
No _____.

20. Se cumplen esas normas. Si _____ No _____.

21. Si no se cumplen que criterios se tienen para su preparación.

22. Se dispone de agua para la preparación de alimentos. Si _____
No _____.

23. De donde proviene:

24. Donde se depositan los desperdicios de alimentos y otro tipo de basuras (Observar). _____

25. Con qué equipo y menaje se cuenta para la preparación.

26. Se inspecciona periódicamente las estufas para verificar escapes y/o dar mantenimiento. Si _____ No _____

27. Existe un área para la ubicación de estufas o fogones.

Si _____ No _____.

28. El equipo de cocción se encuentra sobre tarimas (Observar)

29. Se tiene establecidos turnos para la preparación de alimentos. Si _____ No _____.

30. Se estableció responsabilidad en alguna persona para la preparación de fórmulas lácteas. Si _____ No _____.

31. Se tiene un menú patrón para los grupos prioritarios (Observar). Si _____ No _____.

32. Número de personas por turnos:

Persona

Entidad

33. Existe una ración alimenticia establecida por grupos de edad
(Observar). Si _____ No _____.

Observaciones

AREA DE DISTRIBUCION

34. La presentación de las comidas en el plato es agradable.
Si _____ No _____.

35. Se conocen las normas establecidas para esta Area. Si _____
No _____.

36. Se cumplen esas normas. Si _____ No _____.

37. Si no se cumplen que criterios se tienen para la
distribución

38. Existen comedores. Si _____ No _____.

39. Número de comedores _____

40. Horarios de comidas

Desayuno _____

Nuevas _____

Almuerzo _____

Onces _____

Comida _____

41. Existe control para la distribución de alimentos (Variedad
Control). Si _____ No _____.

42. Se ha establecido la distribución de alimentos por grupos de edad. Si _____ No _____

Observaciones

INFORMATICA

43. Se lleva registro diario del número de vacunificados por grupos de edad y sexo. Si _____ No _____.

44. Se lleva registro diario de número de raciones preparadas. Si _____ No _____.

45. Se lleva registro diario del número de raciones distribuidas. Si _____ No _____

46. Se relacionan los anteriores ITEM para determinar exceso o defecto en el número de raciones (Observar) Si _____ No _____.

47. Se registra las necesidades y tipo de alimentos y elementos. Si _____ No _____.

A donde se envia esta información?
