

**Anexo No.1. PLANEACION DE OPCIONES NUTRICIONALES 2026**

**FECHA:** \_\_\_\_\_

**INSTITUCION:** \_\_\_\_\_

**MUNICIPIO:** \_\_\_\_\_

**NOMBRE DEL PROFESIONAL EN NUTRICION:** \_\_\_\_\_

**TABLA MENUS SALUDABLES**

**SESION 1:**

<b>NOMBRE DE LA PREPARACION:</b>		
<b>GRUPO DE ALIMENTO REAL DE LA TERRITORIALIDAD</b>	<b>NOMBRE DE LOS INGREDIENTES</b>	<b>MEDIDA CASERA</b>
CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS		
FRUTAS Y VEGETALES		
CARNES VISCERAS Y HUEVOS		
LECHE Y DERIVADOS		
INGREDIENTES CULINARIOS (según necesidad)		

*Recuerde que en cada sesión obligatoriamente debe ofrecer alimentos del grupo de "frutas y vegetales" y del grupo de "carnes, vísceras y huevo" o de "leche y sus derivados"*

**SESION 2:**

<b>NOMBRE DE LA PREPARACION:</b>		
<b>GRUPO DE ALIMENTO REAL DE LA TERRITORIALIDAD</b>	<b>NOMBRE DE LOS INGREDIENTES</b>	<b>MEDIDA CASERA</b>
CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS		
FRUTAS Y VEGETALES		
CARNES VISCERAS Y HUEVOS		
LECHE Y DERIVADOS		
INGREDIENTES CULINARIOS (según necesidad)		

Recuerde que en cada sesión obligatoriamente debe ofrecer alimentos del grupo de "frutas y vegetales" y del grupo de "carnes, vísceras y huevo" o de "leche y sus derivados"

### SESION 3:

<b>NOMBRE DE LA PREPARACION:</b>		
<b>GRUPO DE ALIMENTO REAL DE LA TERRITORIALIDAD</b>	<b>NOMBRE DE LOS INGREDIENTES</b>	<b>MEDIDA CASERA</b>
CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS		
FRUTAS Y VEGETALES		
CARNES VISCERAS Y HUEVOS		
LECHE Y DERIVADOS		
INGREDIENTES CULINARIOS (según necesidad)		

Recuerde que en cada sesión obligatoriamente debe ofrecer alimentos del grupo de "frutas y vegetales" y del grupo de "carnes, vísceras y huevo" o de "leche y sus derivados"

### SESION 4:

<b>NOMBRE DE LA PREPARACION:</b>		
<b>GRUPO DE ALIMENTO REAL DE LA TERRITORIALIDAD</b>	<b>NOMBRE DE LOS INGREDIENTES</b>	<b>MEDIDA CASERA</b>
CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS		
FRUTAS Y VEGETALES		
CARNES VISCERAS Y HUEVOS		
LECHE Y DERIVADOS		
INGREDIENTES CULINARIOS (según necesidad)		

Recuerde que en cada sesión obligatoriamente debe ofrecer alimentos del grupo de "frutas y vegetales" y del grupo de "carnes, vísceras y huevo" o de "leche y sus derivados"

#### SESION 5:

<b>NOMBRE DE LA PREPARACION:</b>		
<b>GRUPO DE ALIMENTO REAL DE LA TERRITORIALIDAD</b>	<b>NOMBRE DE LOS INGREDIENTES</b>	<b>MEDIDA CASERA</b>
CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS		
FRUTAS Y VEGETALES		
CARNES VISCERAS Y HUEVOS		
LECHE Y DERIVADOS		
INGREDIENTES CULINARIOS (según necesidad)		

Recuerde que en cada sesión obligatoriamente debe ofrecer alimentos del grupo de "frutas y vegetales" y del grupo de "carnes, vísceras y huevo" o de "leche y sus derivados"

#### SESION 6:

<b>NOMBRE DE LA PREPARACION:</b>		
<b>GRUPO DE ALIMENTO REAL DE LA TERRITORIALIDAD</b>	<b>NOMBRE DE LOS INGREDIENTES</b>	<b>MEDIDA CASERA</b>
CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS		
FRUTAS Y VEGETALES		
CARNES VISCERAS Y HUEVOS		
LECHE Y DERIVADOS		
INGREDIENTES CULINARIOS (según necesidad)		

Recuerde que en cada sesión obligatoriamente debe ofrecer alimentos del grupo de "frutas y vegetales" y del grupo de "carnes, vísceras y huevo" o de "leche y sus derivados"

#### SESION 7:

<b>NOMBRE DE LA PREPARACION:</b>		
<b>GRUPO DE ALIMENTO REAL DE LA TERRITORIALIDAD</b>	<b>NOMBRE DE LOS INGREDIENTES</b>	<b>MEDIDA CASERA</b>
CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS		
FRUTAS Y VEGETALES		
CARNES VISCERAS Y HUEVOS		
LECHE Y DERIVADOS		
INGREDIENTES CULINARIOS (según necesidad)		

Recuerde que en cada sesión obligatoriamente debe ofrecer alimentos del grupo de "frutas y vegetales" y del grupo de "carnes, vísceras y huevo" o de "leche y sus derivados"

#### SESION 8:

<b>NOMBRE DE LA PREPARACION:</b>		
<b>GRUPO DE ALIMENTO REAL DE LA TERRITORIALIDAD</b>	<b>NOMBRE DE LOS INGREDIENTES</b>	<b>MEDIDA CASERA</b>
CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS		
FRUTAS Y VEGETALES		
CARNES VISCERAS Y HUEVOS		
LECHE Y DERIVADOS		
INGREDIENTES CULINARIOS (según necesidad)		

*Recuerde que en cada sesión obligatoriamente debe ofrecer alimentos del grupo de "frutas y vegetales" y del grupo de "carnes, vísceras y huevo" o de "leche y sus derivados"*

### INSTRUCTIVO

Conceptualización: La Alimentación Real se concibe como: una alimentación diversa, basada en alimentos e ingredientes naturales o mínimamente procesados; en la que se reconocen como alimentos reales a aquellos alimentos e ingredientes culinarios adquiridos de la naturaleza, que han permitido la evolución antropológica desde lo biológico, social y cultural. Dichos alimentos e ingredientes, transformados en preparaciones culinarias y en alimentos procesados, han aportado identidad cultural y arraigo territorial a las poblaciones, configurando los universos culinarios y respetando el ecosistema en el que habitan y se desarrollan.

1. Durante el desarrollo de las ocho (8) sesiones, se deberán ofrecer refrigerios elaborados con alimentos reales de acuerdo a su territorialidad es decir propios de la región, priorizando productos locales y saludables de acuerdo al grupo de alimento sugerido.
2. Cada refrigerio deberá cumplir con criterios de alimentación saludable, de acuerdo con las recomendaciones del profesional en nutrición responsable del proceso.
3. Previo al inicio de la totalidad de las sesiones, el profesional en nutrición deberá presentar, con la debida anticipación, las propuestas de refrigerios saludables a distribuir en cada sesión a cada grupo, para su respectiva validación por parte de SESALUB, a fin de verificar que constituyan opciones nutricionalmente adecuadas. **(PRESENTAR EN ESTE FORMATO, ENVIAR EN UN PDF)**

4. Así mismo durante el desarrollo de la sesión, el profesional en nutrición realizará una breve explicación sobre el refrigerio ofrecido, indicando por qué es una opción saludable y cuáles son sus beneficios nutricionales.
5. Finalmente, en cada sesión se deberá adjuntar registro fotográfico del refrigerio suministrado como soporte de ejecución. \*
6. Una vez se apruebe el menú por parte de SESALUB se dará inicio a las sesiones correspondientes.
7. El menú planeado para la sesión correspondiente podrá ser el mismo para los cuatro grupos.
8. El profesional en nutrición podrá intercambiar el grupo de alimento real de la territorialidad CARNES VISCERAS Y HUEVOS por el de LECHE Y DERIVADOS, de acuerdo al planteamiento de la preparación
9. **NOMBRE DE LA PREPARACION:** describa el nombre de la preparación.
10. **GRUPO DE ALIMENTO REAL DE LA TERRITORIALIDAD:** El Grupo de Alimento Real de la Territorialidad, promovido en Colombia, se enfoca en el consumo de productos locales, nativos y mínimamente procesados, adaptados a la cultura y biodiversidad de cada región (amazónica, andina, pacífica, etc.). Esta propuesta busca la soberanía alimentaria, fortaleciendo la salud comunitaria, el ecosistema y la economía local al priorizar alimentos producidos en el propio territorio frente a productos ultraprocesados.
11. **NOMBRE DE LOS INGREDIENTES:** Los ingredientes son los componentes, sustancias o alimentos básicos (frutas, verduras, carnes, lácteos, cereales, especias) utilizados para elaborar platos o preparaciones culinarias.
12. **MEDIDA CASERA:** hace relación a una medida visual y aproximada a la medición en peso, estandarizada por el uso de diferentes elementos de menaje como cuchara, vaso, pocillo, plato.

<p><b>Nombre del profesional en nutrición que diseña el menú:</b></p> <p><b>Número de tarjeta profesional:</b></p> <p><b>Firma:</b></p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p><b>Nombre del profesional que avala la selección de Alimentos- Sesión práctica (Secretaría de Salud)</b></p> <p><b>Firma:</b></p>	<p>_____</p> <p>_____</p>