

2. **Canastas básicas:** Afro, rural y rural Sumapaz, con un aporte nutricional del 40% de los requerimientos de energía y nutrientes. Teniendo en cuenta la composición de los hogares, las canastas se subdividen en 2 tamaños, denominados A y B, de acuerdo al número de integrantes del hogar, así:

Clase	Tamaño A	Tamaño B
Canasta básica para hogares ubicados en zonas rurales.	2 a 3 personas	4 a 6 personas
Canasta básica para hogares ubicados en la zona rural Sumapaz	2 a 3 personas	4 a 6 personas
Canasta básica para hogares Afrocolombianos	2 a 3 personas	4 a 6 personas

- a) Canasta básica para hogares afrocolombianos:

Grupo De Alimentos	Alimento	Cantidad a entregar Tamaño A	Cantidad a entregar Tamaño B
Cereales, Raíces, Tubérculos, Plátanos Y Derivados	Arroz Blanco	2000 g	7000 g
	Pastas (Espaguetis)	750 g	1000 g
	Avena En Hojuelas	500 g	1000 g
	Maíz Blanco Trillado (Peto)	500 g	500 g
	Maíz Pira	500 g	500 g
	Harina De Trigo	500 g	500 g
	Harina Precocida De Maíz Blanco	500 g	500 g
	Papa Sabanera O Pastusa	500 g	1000 g
	Yuca	1000 g	1000 g
	Plátano Hartón Verde	6000 g	10000 g
Frutas Y Verduras	Zanahoria	700 g	1400 g
	Tomate Milano	700 g	1400 g
	Pepino Cohombro	800 g	1500 g
	Cebolla Cabezona Roja	600 g	1300 g
	Habichuela	600 g	1300 g
	Remolacha	700 g	1400 g
	Fruta De Cosecha 1	400-1000 g	800-2000 g
	Fruta De Cosecha 2	400-1000 g	800-2000 g
	Fruta De Cosecha 3	400-1000 g	800-2000 g
	Fruta De Cosecha 4	400-1000 g	800-2000 g
	Fruta De Cosecha 5	400-1000 g	800-2000 g
	Coco 6	900 g	1800 g
CarneS, Huevos, Leguminosas Secas	Huevo De Gallina Tipo A	60 unidades	120 unidades
	Atún Lomitos En Agua	4 latas (170g-184g)	8 latas (170g-184g)
	Lenteja	1000 g	2000 g
	Frijol Cargamanto	1000 g	2000 g

Grupo De Alimentos	Alimento	Cantidad a entregar Tamaño A	Cantidad a entregar Tamaño B
Leche Y Productos Lácteos	Leche De Vaca En Polvo Entera	5 bolsas de 380 g	10 bolsas de 380 g
Grasas	Aceite De Soya	1000 cc	2000 cc
Azúcares	Panela	500 g	1000 g

b) Canasta básica para hogares ubicados en zonas rurales de Bogotá

Grupo De Alimentos	Alimento	Cantidad a entregar Tamaño A	Cantidad a entregar Tamaño B
Cereales, Raíces, Tubérculos, Plátanos Y Derivados	Arroz Blanco	3.000 g	7.000 g
	Pastas (Espaguetis)	500 g	1.000 g
	Avena En Hojuelas	500 g	1.000 g
	Maíz Pira	500 g	500 g
	Harina Precocida De Maíz Blanco	500 g	1000 g
	Papa Sabanera O Pastusa	1.000 g	2.000 g
	Plátano Hartón Verde	3000 g	5.000 g
	Plátano Hartón Maduro	2000 g	5.000 g
Frutas Y Verduras	Zanahoria	700 g	1.400 g
	Tomate Milano	700 g	1.400 g
	Pepino Cohombro	800 g	1.500 g
	Cebolla Cabezona Blanca	600 g	1.300 g
	Habichuela	600 g	1.300 g
	Remolacha	700 g	1.400 g
	Fruta De Cosecha 1	400-1000 g	800-2000 g
	Fruta De Cosecha 2	400-1000 g	800-2000 g
	Fruta De Cosecha 3	400-1000 g	800-2000 g
	Fruta De Cosecha 4	400-1000 g	800-2000 g
	Fruta De Cosecha 5	400-1000 g	800-2000 g
	Fruta De Cosecha 6	400-1000 g	800-2000 g
Carnes, Huevos, Leguminosas Secas	Huevo De Gallina Tipo A	60 unidades	120 unidades
	Atún Lomitos En Agua	4 latas (170g-184g)	10 latas (170g-184g)
	Garbanzo	500 g	1.000 g
	Arveja Verde Seca	500 g	1.000 g
	Lenteja	500 g	1.000 g
	Frijol Cargamanto	500 g	1.000 g
Leche Y Productos Lácteos	Leche De Vaca En Polvo Entera	5 bolsas de 380 g	10 bolsas de 380 g
Grasas	Aceite De Soya	1000 cc	2.000 cc
Azúcares	Panela	500 g	1000 g

c) Canasta básica para hogares ubicados en la zona rural – Sumapaz

Grupo De Alimentos	Alimento	Cantidad a entregar Tamaño A	Cantidad a entregar Tamaño B
Cereales, Raíces, Tubérculos, Plátanos Y Derivados	Arroz Blanco	3000 g	8000 g
	Pastas (Espaguetis)	500 g	1000 g
	Avena En Hojuelas	500 g	1000 g
	Cuchuco De Trigo	500 g	500 g
	Maíz Pira	500 g	500 g
	Harina Precocida De Maíz Blanco	500 g	1000 g
	Yuca	1000 g	2000 g
	Plátano Hartón Verde	3000 g	5000 g
	Plátano Hartón Maduro	2000 g	4000 g
Frutas Y Verduras	Zanahoria	700 g	1400 g
	Tomate Milano	700 g	1400 g
	Pepino Cohombro	800 g	1500 g
	Cebolla Cabezona Roja O Blanca	600 g	1300 g
	Habichuela	600 g	1300 g
	Remolacha	700 g	1400 g
	Fruta De Cosecha 1	400-1000 g	800-2000 g
	Fruta De Cosecha 2	400-1000 g	800-2000 g
	Fruta De Cosecha 3	400-1000 g	800-2000 g
Grupo De Alimentos	Alimento	Cantidad a entregar Tamaño A	Cantidad a entregar Tamaño B
Frutas Y Verduras	Fruta De Cosecha 4	400-1000 g	800-2000 g
	Fruta De Cosecha 5	400-1000 g	800-2000 g
	Fruta De Cosecha 6	400-1000 g	800-2000 g
Carnes, Huevos, Leguminosas Secas	Huevo De Gallina Tipo A	60 unidades	120 unidades
	Atún Lomitos En Agua	4 latas (170 - 184g)	10 latas (170 - 184g)
	Garbanzo	500 g	1000 g
	Arveja Verde Seca	500 g	1000 g
	Lenteja	500 g	1000 g
	Frijol Cargamanto	500 g	1000 g
Leche Y Productos Lácteos	Leche De Vaca En Polvo Entera	5 bolsa de 380g	7 bolsa de 380g
Grasas	Aceite De Soya	1000 cc	2000 cc
Azúcares	Panela	500 g	1000 g

Nota: Los alimentos establecidos pueden variar de acuerdo a la disponibilidad de los mismos en el mercado, por lo que se pueden presentar intercambios, estos intercambios deben ser solicitados directamente a las profesionales de nutrición de la Subdirección de Nutrición.