



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE QUÍMICA

CAMBIOS EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE UNA
COMUNIDAD MEXICANA QUE VIVE EN
ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

QUÍMICO DE ALIMENTOS

P R E S E N T A:

EFRAÍN HUERTA MONCAYO



MEXICO D.F.

2006.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

DEDICATORIAS:

Esta tesis sin duda alguna está dedicada a mis padres Efraín y Ana Lilia, ya que han sido y serán siempre mis mejores consejeros y amigos, ustedes son todo lo que un hijo podría desear de un padre y madre ejemplares, a ustedes les agradezco la educación que me inculcaron, pero sobretodo su amor y apoyo incondicionales.... este logro es de ustedes!!!!

A Oscar, quien no solo ha sido mi hermano, sino mi amigo de toda la vida, he aprendido mucho de ti y mucho de este logro ha sido gracias a tu apoyo. Gracias hermano!!!

En la realización de esta tesis, tuve la oportunidad de conocer a los mexicanos que viven en E.U.A., que a pesar de todas las dificultades que se les han presentado fuera de su país, luchan y trabajan de una manera insaciable para alcanzar sus sueños. Son personas admirables y un ejemplo para todos.

“La discriminación de los inmigrantes está presente en cada momento de sus vidas para recordarles que la inferioridad es una mentira que sólo acepta como verdadera la sociedad que los domina.”

Martin Luther King

AGRADECIMIENTOS:

- A la UNAM y Facultad de Química, cuyas experiencias académicas y de crecimiento personal me dejaron una huella excelente durante mi estancia en sus instalaciones. No sólo es la universidad más importante de México, sino una de las mejores del mundo.
- A la maestra Lucía Cornejo, por ser una muy buena asesora de este trabajo y académica del departamento de Alimentos, pero sobretodo por su calidez humana.
- A la maestra Lucía Bascuñan, cuyo apoyo fue muy importante para la realización de esta tesis, así como por todos sus conocimientos de Nutrición que aprendí.
- A Diana, por ser una amiga increíble, por todo su apoyo, por todo lo vivido y lo que falta por compartir. Muchas gracias friend!!!
- A Itzel, por ser mi amiga y una “roomate” muy divertida con quien he aprendido nuevas experiencias y tantas chocoaventuras... Gracias por todo semilla.
- A Carlos y Paola, que aunque los conocí al último de la carrera, siempre serán mis amigos de Química de Alimentos, he aprendido y pasado momentos geniales con ustedes.
- A Luna, Gaby, Dafne y Alma con quienes me he divertido y aprendido mucho, gracias por sus consejos y paciencia. Arriba el BUHO!!!.
- A los maestros Norma Castellanos, Agustín López-Munguía y Francisa Iturbe, por todos sus conocimientos y como modelos a seguir en mi carrera profesional.
- A Efraín Huerta Moncayo, por darte la oportunidad de terminar algo muy importante en tu vida, por aprender nuevas vivencias y comenzar algo nuevo, así como llevar en mente lo siguiente: *No one is a failure who keeps trying.*

“Los verdaderos amigos son las personas que no sólo nos toman de la mano, sino que también, nos tocan el corazón”.

Gabriel García Márquez.

INDICE	PÁGINA
1.- Introducción _____	1
2.- Objetivos _____	3
3.- Antecedentes _____	4
3.1 Aspectos de nutrición, estado nutrimental y guías alimentarias.....	4
3.1.1 <i>Hidratos de carbono</i>	7
3.1.2 <i>Lípidos</i>	7
3.1.3 <i>Proteínas</i>	9
3.1.4 <i>Vitaminas</i>	9
3.1.5 <i>Minerales</i>	12
3.2 Hábitos alimentarios.....	18
3.2.1 <i>Hábitos alimentarios en Estados Unidos</i>	21
3.2.2 <i>Hábitos alimentarios en México</i>	24
3.3 La migración mexicana hacia los Estados Unidos.....	25
4.- Metodología _____	28
4.1 Investigación bibliográfica.....	29
4.2 Elaboración de los cuestionarios.....	29
4.3 Ejemplo de los cuestionarios elaborados.....	30
4.4 Selección de la zona encuestada.....	36
4.5 Difusión previa de la investigación de la encuesta alimentaria.....	36
4.6 Aplicación del cuestionario.....	36
4.7 Recopilación de datos.....	37
4.8 Proceso estadístico.....	38
4.9 Elaboración de tablas y gráficas a partir de los datos obtenidos....	38
5.- Resultados y Discusión _____	46
Primera Parte: Aspectos socioeconómicos y hábitos alimentarios por la población encuestada.....	46
Segunda Parte: Aporte nutrimental de los alimentos consumidos en México y E.U.A. clasificados por edad y sexo.....	80
6.- Conclusiones _____	278
7.- Referencias bibliográficas _____	280
ANEXOS _____	283.

INDICE DE TABLAS PÁGINA

TABLA 1	Forma activa, función y fuentes de las vitaminas liposolubles	10
TABLA 2	Forma activa, función y fuentes de las vitaminas hidrosolubles	11
TABLA 3	Funciones y fuentes de los minerales	12
TABLA 4	Datos de la población de origen hispano	27
TABLA 5	Edad y sexo de los encuestados	47
TABLA 6	Grado de escolaridad máximo alcanzado en E.U.A.y México	48
TABLA 7	Tipo de vivienda y electrodomésticos empleados	50
TABLA 8	Lugar de origen de la población	52
TABLA 9	Ocupación de los encuestados en México y E.U.A.	55
TABLA 10	Estado de salud y enfermedades que padecen	57
TABLA 11	Obtención de alimentos y horarios de comida	60
TABLA 12	Frecuencia de consumo de alimentos industrializados por semana	62
TABLA 13	Lugar de consumo de alimentos por semana	64
TABLA 14	Frecuencia de consumo de alimentos	66
TABLA 15	Consumo de alimentos, separados por grupos	69

<i>Tabla 15a</i>	<i>Consumo de verduras</i>	69
<i>Tabla 15b</i>	<i>Consumo de frutas</i>	71
<i>Tabla 15c</i>	<i>Consumo de alimentos de origen animal</i>	74
<i>Tabla 15d</i>	<i>Consumo de cereales y leguminosas</i>	76

Tablas de aporte de nutrimentos de los alimentos consumidos en México y E.U.A. clasificados por edad y sexo.

TABLA 16	GRUPO 1 Sexo femenino de edad de 20 a 29 años	107
TABLA 17	GRUPO 2 Sexo femenino de edad de 30 a 39 años	142
TABLA 18	GRUPO 3 Sexo femenino de edad de 40 a 49 años	175
TABLA 19	GRUPO 4 Sexo masculino de edad de 20 a 29 años	207
TABLA 20	GRUPO 5 Sexo masculino de edad de 30 a 39 años	241
TABLA 21	GRUPO 6 Sexo masculino de edad de 40 a 49 años	274

INDICE DE GRAFICAS Y FIGURAS PÁGINA

GRAFICA 1	Electrodomésticos empleados	50
GRAFICA 2	Obtención de alimentos	60
GRAFICA 3	Horarios de comida	60
GRAFICA 4	Frecuencia en el consumo de alimentos procesados por semana	62
GRAFICA 5	Lugar de consumo de alimentos por semana	65
GRAFICA 6	Frecuencia de consumo de alimentos	67
GRAFICA 7	Consumo de verduras y tubérculos	70
GRAFICA 8	Consumo de frutas	72
GRAFICA 9	Consumo de carnes, huevo, leche y derivados	75
GRAFICA 10	Consumo de cereales y leguminosas	77
FIGURA 1	Guía alimentaria de Estados Unidos	15
FIGURA 2	Guía alimentaria de México	16
FIGURA 3	Mapa de la República Mexicana representando los estados de origen de la población	53

1.- INTRODUCCIÓN

Los cambios, más ó menos profundos, que durante años vienen afectando la dinámica de la sociedad occidental han marcado una impronta en los actuales hábitos de alimentación. Uno de los casos particulares es el fenómeno de migración de mexicanos a los E.U.A. que ha conferido a esta población una característica peculiar: una mayor capacidad de poder adquisitivo, que resulta en una escasez de tiempo disponible para la atención de las actividades culinarias.

Todo ello ha conformado la necesidad de introducir ciertas modificaciones en la selección de menús, así como buscar otras alternativas a las formas de consumo. El mercado alimentario actual demanda cierto tipo de alimentos que, manteniendo las características organolépticas y nutricias de los productos convencionales, incorporen algún tipo de tecnología que facilite las manipulaciones relacionadas con su consumo.

Para el caso de los mexicanos que viven en los E.U.A, que alcanzan el 60% de la población de origen hispano, su dieta representa hoy una variedad de alimentos y platillos que son una mezcla de culturas, tanto: española, francesa y la reciente americana. La dieta típica mexicana es rica en hidratos de carbono complejos provenientes del maíz y productos derivados de éste entre los que se encuentra la tortilla. Así también, alimentos ricos en hidratos de carbono se encuentran: frijoles, arroz y pan. Esta dieta contiene un adecuado contenido de proteínas, provenientes de: frijoles, huevos, pescados y carnes (que incluye: res, puerco y pollo).

Tradicionalmente el mexicano lleva a cabo tres horarios de comida. Los alimentos consumidos varían debido a factores como: educación, urbanización, región geográfica y costumbres familiares. Sin embargo, el patrón alimentario que siguen los mexicanos-americanos se ven afectados por la disponibilidad de alimentos tradicionales y el nivel de aceptación dentro de la sociedad norteamericana.

En este fenómeno migratorio, se observan varios cambios en la dieta, en cuanto a cambios en beneficio a la salud se tiene un moderado incremento en el consumo de alimentos de origen animal que son ricos en proteínas. En el consumo de ensaladas y vegetales cocinados se ha incrementado el uso de grasas, tales como: aderezos para ensalada, margarina y mantequilla. Mientras que por el lado negativo dentro de los cambios que atentan contra la salud, se tiene una disminución en el consumo de bebidas a base de frutas con respecto a un mayor grado en el consumo de bebidas carbonatadas con alto contenido de azúcares, también se tiene una acelerada adaptación de la comida rápida (*fast food*) en la dieta la cual contiene en alto grado de harinas y azúcares refinados que logran ser perjudiciales a la salud de la población. El consumo de fuentes baratas de hidratos de carbono complejos dentro de los que se encuentran el frijol y el arroz han tenido un marcado descenso en su consumo debido a la adaptación de una nueva cultura. Aunado a este impacto negativo en la dieta de este segmento poblacional, se relaciona el presupuesto familiar, ya que de conseguir alimentos de bajo precio, ahora se tienen que ajustar a productos de mayor costo.

Estudios de población con respecto a la alimentación se han hecho tanto en México como en E.U.A., sin embargo, pocos son los que se encuentran dirigidos a la población inmigrante mexicana. Como E.U.A. es un país sumamente heterogéneo en cuanto a los grupos étnicos que residen ahí, se ha visto que los patrones de alimentación al ser tan diferentes, las anomalías que pueden presentarse en su estado de salud por causa de una mala alimentación son distintas, analizando en particular el caso de los inmigrantes, por ejemplo, se ha incrementado las afecciones del sistema digestivo tales como gastritis e inclusive cáncer de colon.

El presente trabajo dará un panorama de la situación en la que se encuentran los mexicanos inmigrantes en E.U.A., en diversos aspectos, principalmente en cuanto al consumo de alimentos, y si bien los resultados obtenidos para la realización de éste no mostrarán precisamente el estado nutrimental de la población, si es posible encontrar cambios en sus hábitos de alimentación.

2.- OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Conocer los cambios de hábitos en la alimentación de un grupo de población mexicana inmigrante que vive en una región de los E.U.A, por medio de la encuesta alimentaria la cual está basada en aspectos tales como: socioeconómicos, culturales, patrones alimentarios, tecnología y preparación de alimentos, consumo de alimentos y nutrimentos.

OBJETIVOS PARTICULARES:

- 1.- Dar a conocer los conceptos de: alimento, estado nutrimental, patrones alimentarios y disponibilidad de alimentos como elementos claves para la elaboración de la encuesta.
- 2.- Proporcionar un perfil socioeconómico de la población inmigrante tanto en México como en los E.U.A.
- 3.- Conocer los alimentos de mayor consumo en México y en E.U.A.
- 4.- Determinar las diferencias en cuanto a aporte energético, así como de la cantidad de hidratos de carbono, lípidos, proteínas, fibra, vitaminas y minerales que consumían en México y actualmente en los E.U.A.

3.- ANTECEDENTES

3.1) Aspectos de nutrición, estado nutrimental y guías alimentarias.

Durante muchos siglos, el ser humano se ha alimentado de un modo rutinario, aunque algunas de sus prácticas empíricas, seguidas desde la antigüedad pueden considerarse totalmente acertadas. Desde un primer momento, el ser humano se planteó la necesidad de alimentarse y trató, con todos los medios a su alcance, de encontrar soluciones prácticas que permitieran cubrir sus necesidades alimenticias.

Por ello, en cada momento fue incorporando nuevos datos y nuevos puntos de vista a su visión de los alimentos, siempre en consonancia con los avances metodológicos y los conocimientos adquiridos por otras ciencias, que de algún modo, contribuyen a un mejor entendimiento de los alimentos disponibles. (Bello, 2000).

Considerando desde un punto de vista nutrimental, **un alimento**, es todo producto que por sus componentes químicos y por sus características organolépticas, pueden formar parte de una dieta, con el objeto de calmar el hambre, satisfacer el apetito y aportar los nutrimentos que resultan necesarios para mantener al organismo en un estado de salud adecuado.

La clasificación de los alimentos puede ser:

- **Por su origen** : vegetal, animal y minerales

- **Por sus posibilidades de conservación:** No perecederos (granos),
Semiperecederos (frutas y hortalizas)
Perecederos (leches y carnes).

- **Por el principio alimenticio que más abunde:** Hidratos de carbono (cereales)
 - Proteínicos (carnes y leguminosas)
 - Grasos (manteca, aceite, crema, nueces y almendras).
 - Vitamínicos (frutas y hortalizas)
 - Fibras (granos enteros).

Las funciones del alimento son:

- Proporcionar energía y calor
- Actuar como material estructural en el crecimiento y la reparación, y
- Regular los procesos vitales. (Salinas, 2000).

La alimentación se convierte en una cuestión cultural en la medida en que se conjugan aspectos nutrimentales con placeres de la mesa, aspecto que obliga a una clasificación de los alimentos más compleja y a la creación de patrones alimentarios y dietarios. (Kersnner,1984).

Es un hecho que los habitantes de cada país del mundo apoyan su alimentación en granos básicos: ya sea arroz, maíz, trigo ó mijo. Por ello la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) parte de esa consideración para clasificar a los países y regiones del mundo según el consumo de dichos granos. En México además del maíz, el arroz y el trigo se consideran como básicos. (FAO, 2001).

Todo alimento debe contener nutrimentos cuyas características deben ser:

- a) Contener nutrimentos biodisponibles en concentraciones que ameriten atención, lo que se entiende como el grado en el cual el ó los nutrimentos se pueden liberar y absorber en el aparato digestivo.
- b) Ser relativamente inocuo: Esto se refiere a que bajo una ingesta racionalmente adecuada no produzca efectos malignos sobre la salud.

- c) Ser accesible: Este punto se refiere a su fácil adquisición, tanto a la cantidad producida, como a su precio de venta.
- d) Ser atractivo a los sentidos: Es una característica que debe llenar todo alimento, ya sea en su estado natural ó después de haber sido transformado en la cocina ó por la industria.
- e) Ser aprobado por la cultura: Esto es referente al seguimiento de conductas compartidas por un grupo humano determinado. (Casanueva E. *et al.*, 1995)

Por todo lo anterior, el alimento puede ser integrado con el siguiente enunciado:

*“Alimento, son: órganos, tejidos ó secreciones de organismos de especies animales y vegetales que contienen concentraciones apreciables de uno ó más nutrimentos biodisponibles, cuya ingestión en las cantidades y formas habituales es inocua, que por su disponibilidad y precio son ampliamente accesibles y que sensorial y culturalmente son atractivos”.*El alimento es por ende la unidad funcional mínima que la célula utiliza para el metabolismo y que es provisto a través de la alimentación. (Bourges H., 1985).

En el campo de los nutrimentos existen tantas clasificaciones como criterios, sin embargo, se cuenta con una clasificación de dos grupos, el primero corresponde a los **macronutrimentos** que representan la mayor cantidad de nutrimentos que aporta a la dieta, éstos son: Hidratos de carbono, lípidos y proteínas, mientras que el segundo grupo consta de los **micronutrimentos** que son también necesarios pero en mucho menor cantidad, representando a las vitaminas y minerales.

Del conjunto de nutrimentos que el organismo necesita, unos deben ser aportados por la dieta ya que no pueden ser sintetizados por el organismo y se denominan **nutrimentos indispensables**, mientras que otros sí pueden sintetizarse endógenamente, por lo que se conocen como **nutrimentos dispensables**. Lógicamente, la dieta debe cuidar el suministro de los primeros. (Mataix J., 1995)

A continuación se examinan las funciones de los nutrimentos:

3.1.1 HIDRATOS DE CARBONO: También llamados glúcidos, por hacer referencia a su composición en carbono, hidrógeno y oxígeno. Son polihidroxialdehídos ó polihidroxicetonas, existen tres tipos principales: monosacáridos, oligosacáridos y polisacáridos. Dentro de las funciones de los hidratos de carbono se encuentran:

- Aportan energía: Ya que proporcionan 4 kcal por cada gramo de hidrato de carbono, pueden almacenarse y utilizarse cuando el cuerpo necesita energía.

- Efecto ahorrador de utilización de otros macronutrientes: Ya que impiden la excesiva movilización de las grasas que conduciría a cetosis, así como impedir la degradación oxidativa de proteínas musculares. (Stryer,1983).

-Regulación de funciones gastrointestinales: Forman parte también de la llamada fibra alimentaria, la cual al absorber agua, facilita la velocidad del tránsito intestinal, al estimular el peristaltismo y la motricidad intestinal en general. (Mataix J. 1995).

3.1.2 LÍPIDOS: Como nutrimentos, los lípidos que se consideran desde un punto de vista alimentario son: triglicéridos, fosfolípidos y colesterol.

Triglicéridos: También denominados grasas ó aceites, pueden ser de varios tipos dependiendo de su estructura química. En primer lugar se pueden considerar en función de sus ácidos grasos y grado de saturación, así como de su número de carbonos.

- a) *Acidos grasos saturados:* Aquellos en los que sus átomos de carbono tienen todos sus lugares de unión saturados por átomos de hidrógeno; ejemplo: ácido butírico y ácido esteárico.
- b) *Acidos grasos monoinsaturados:* Aquellos que tienen un doble enlace; ejemplo: ácido oléico.
- c) *Acidos grasos poliinsaturados:* Aquellos que tienen dos ó más dobles enlaces; ejemplo: linoléico, linolénico y araquidónico.

Dentro de las funciones de los triglicéridos se encuentran:

- **Aportan energía.** Los triglicéridos ó grasas constituyen una importante fuente energética, dado que el rendimiento oxidativo es de 9 kcal por gramo de grasa, que representa más del doble del que proporcionan los hidratos de carbono y proteínas (4 kcal/g).
- **Aporte de ácidos grasos indispensables**
- **Ahorrador de energía de la proteína.** Permiten que la proteína alimentaria se destine a síntesis proteínica y no a producción de energía.
- **Transportador de vitaminas liposolubles.** La grasa dietética es necesaria para el transporte de las vitaminas liposolubles A,D,E y K, así como para poderse llevar a cabo la absorción intestinal de las mismas.
- **Efecto organoléptico.** Las grasas de la dieta son fundamentales para apreciar el gusto y aroma de los alimentos.
- **Efecto de saciedad.** Contribuyen a la sensación de saciedad que se produce después de la ingestión de alimentos.

Fosfolípidos: Son lípidos caracterizados por poseer un grupo polar y dos cadenas hidrocarbonadas apolares, por lo que se les denominaron lípidos polares, estos son lípidos que contienen en su composición, ácido fosfórico, cuya función es la de constituir la membrana celular y neuronas que poseen capas de mielina.

Colesterol: El colesterol es un componente estructural de las membranas celulares y también es el precursor de otras moléculas de importancia biológica, como son hormonas esteroideas, vitamina D y ácidos biliares. (Casanueva E. *et al.*, 1995).

3.1.3 PROTEÍNAS: Las proteínas son sustancias orgánicas en cuya composición entran: carbono, hidrógeno, oxígeno, azufre y nitrógeno, siendo el único macronutriente que contiene estos dos últimos elementos químicos. Por ello, en su degradación además de formar anhídrido carbónico y oxígeno, se forma un producto nitrogenado, denominado urea. (Voet, 1993).

Dentro de las funciones de las proteínas se citan:

- Estructura: Muchas proteínas forman parte de estructuras corporales, tales como: queratina, colágeno y elastina.
- Reguladora: Algunas colaboran en regulación celular como es el caso de ciertas hormonas (insulina), enzimas y algunos neurotransmisores.
- Defensiva: Dentro de este grupo se encuentran los anticuerpos que son productos del sistema inmunitario para la defensa del organismo de agentes externos.
- Transporte: A nivel de membrana de las células, se localizan proteínas que transportan sustancias hacia el interior de la célula como glucosa y aminoácidos.
- Energética: Aportan 4 kcal por cada gramo de proteína, los aminoácidos que las conforman son oxidados para obtener energía, no obstante a pesar de las funciones indicadas, desde el punto de vista cuantitativo, la principal sería la estructural. (Mataix J.,1995)

Dentro de los micronutrientes se encuentran las vitaminas y los minerales:

3.1.4 VITAMINAS: La palabra “vitamina” fue nombrada a por el bioquímico polaco Casimir Funk, que en 1912 aisló la primera vitamina en Londres, donde estaba investigando. Describía una sustancia presente en la cascarilla de arroz que podía prevenir una enfermedad conocida como el beri-beri. Funk creía que esta sustancia era un aminoácido y la llamó vitamina, esto es, *amina de la vida*, término que todavía hoy se utiliza.

Las vitaminas pueden definirse como “*compuestos orgánicos que el organismo necesita en pequeñas cantidades para los procesos metabólicos. El organismo no puede producir cantidades suficientes de vitaminas para cubrir sus necesidades. Las distintas vitaminas no se correlacionan entre sí, ni química ni funcionalmente. Cada vitamina desempeña en el organismo su propia función y no puede ser sustituida por ninguna otra sustancia*”. Las vitaminas son nutrimentos acalóricos, es decir no generan energía.

Las vitaminas participan en procesos metabólicos actuando como coenzimas ó como metabolitos indispensables. Las vitaminas son indispensables para el metabolismo de hidratos de carbono, proteínas y lípidos. Muchas cooperan entre sí y también con diversos minerales y ácidos grasos, son por tanto sinergistas, es decir , se potencian entre sí. (Tolonen, 1995). Las vitaminas se dividen en hidrosolubles y liposolubles.

TABLA 1 Forma activa, función y fuentes de las vitaminas liposolubles.

NOMBRE	FORMA ACTIVA	FUNCION	FUENTES
Vitamina A	Retinol, retinaldehído, Ésteres de retinol	Ciclo visual, diferenciación celular y respuesta inmune	Tejidos animales y leche
Betacarotenos	Betacaroteno	Antioxidante	Tejidos vegetales verdes, rojos y anaranjados
Vitamina E	Alfatocoferol	Antioxidante	Aceites vegetales
Vitamina K	Menaquinona	Factor de la coagulación y la calcificación ósea	Hojas verdes y flora intestinal
Vitamina D	1-25 hidroxicolicalciferol	Absorción y metabolismo del calcio, mineralización, contracción muscular y respuesta inmune	Tejidos animales, especialmente el hígado. En presencia de luz ultravioleta, síntesis en la piel.

Fuente: Casanueva E. *et al.*, 1995.

TABLA 2 Forma activa, función y fuentes de las vitaminas hidrosolubles.

VITAMINA	FORMA ACTIVA	FUNCION	FUENTES
Acido pantoténico	Coenzima A	Transferencia de grupos acilo y acetilo	Todos los alimentos
Niacina	NAD Nicotin Adenin Dinucleótido	Reacciones de óxido-reducción	Tejidos animales, tortilla y leche
Riboflavina (vitamina B2)	FAD Flavin Adenin Dinucleótido	Reacciones de óxido-reducción	Tejidos animales, leche y huevos
Acido Fólico	Acido Tetrahidrofólico	Metabolismo de un solo carbón	Hojas verdes y vísceras
Cobalaminas (vitamina B12)	Metilcobalamina, adenosil Cobalamina	Reacciones de metilación	Flora intestinal, leche y tejidos animales
Piridoxina (vitamina B6)	Piridoxal Fosfato	Reacciones de transaminación y descarboxilación	Hígado y cereales enteros
Biotina	Acetil Co carboxilasa Propionil CoA carboxilasa	Reacciones de Carboxilación y transcarboxilación	Huevo, vísceras y flora intestinal
Tiamina (vitamina B1)	Tiamina Pirofosfato	Reacciones de descarboxilación	Semillas maduras de cereales
Acido ascórbico (vitamina C)	Acido Ascórbico	Reacciones de carboxilación, transcarboxilación y descarboxilación	Tejidos vegetales frescos

Fuente: Casanueva E. *et al.*, 1995.

3.1.5 MINERALES: Los minerales llevan a cabo sus funciones en el organismo, en cantidades muy pequeñas, donde de manera general se puede decir que desempeñan las siguientes actividades:

A) Intervienen en la regulación enzimática de los procesos metabólicos, ya que cada uno de los minerales indispensables actúa como cofactor de uno ó más sistemas enzimáticos.

B) Contribuyen al mantenimiento de la constancia de los líquidos corporales, intra y extracelulares, interviniendo en el equilibrio ácido base y en su osmolaridad.

C) Algunos minerales intervienen en la actividad de nervios y músculos permitiendo un funcionamiento adecuado de ambos.

D) Facilitan el transporte a través de la membrana de compuestos indispensables, tales como azúcares.

E) Algunos actúan como formadores de estructuras como ocurre en huesos y dientes.

TABLA 3 Funciones y fuentes de los minerales

MINERAL	FUNCIONES	FUENTES
Calcio	Estructura de huesos y dientes Coagulación de la sangre	Tortilla de nixtamal, leche y sus derivados
Zinc	Biosíntesis de proteínas Respuesta inmune	Tejidos animales, huevo, cereales integrales, Germen de trigo, levadura y ostiones.
Cloro	Regulación del equilibrio ácido-base	Abundante en casi todos los alimentos
Fósforo	Constituyente de fosfolípidos Estructura de huesos y dientes	Leche y sus derivados, huevo, tejidos animales, Leguminosas, cereales y oleaginosas.
Magnesio	Irritabilidad nerviosa y muscular Presión osmótica	Tejidos animales y tejidos vegetales verdes.
Potasio	Contracción de músculo esquelético y cardiaco	Abundante en casi todos los alimentos, en especial En leche y sus derivados
Sodio	Presión osmótica	Abundante en todos los alimentos
Cobre	Cofactor de múltiples oxidasas	Mariscos, vísceras, oleaginosas y leguminosas
Selenio	Formación de huesos y dientes	Leche y sus derivados, huevo.
Flúor	Estructura de huesos y dientes	Té, agua y sal fluorada.
Hierro	Transporte de electrones y oxígeno	Tejidos animales, huevo y leguminosas
Manganeso	Cofactor de enzimas	Cereales integrales, leguminosas y vegetales
Yodo	Constituyente de hormonas tiroideas	Productos del mar, leche, huevo y sal yodatada.

Fuente: Casanueva E. *et al.*, 1995.

El consumo de alimentos representa una variable necesaria para medir las diferencias sociales si estas se originan en una distribución inequitativa de la riqueza, pero también resulta útil para caracterizar el patrón alimentario que conforma un grupo humano, un país ó una cultura a lo largo del tiempo.(FAO, 2001)

Al terminar el día, cada persona ha comido una serie de alimentos aislados y de platillos que en conjunto forman lo que se conoce como dieta. (Casanueva *et al.*, 1995)

La dieta es la unidad de la alimentación y una buena alimentación se define por una buena dieta, la cual tiene las siguientes características:

- **Integridad** : ser completa
- **Cantidad**: ser suficiente
- **Equilibrio**: ser equilibrada
- **Seguridad**: ser inocua
- **Accesibilidad**: ser económica
- **Atracción sensorial**: ser agradable y variada
- **Valor sensorial**: ser compatible al grupo al que pertenece
- **Congruencia integral**: ser adecuada a las características y circunstancias del comensal. (Bourges H. ,1985)

Con esto llegamos a la definición de **patrón alimentario** como el conjunto de productos ingeridos por un individuo, familia ó grupo de familias consumen de manera ordinaria según un promedio habitual de frecuencia estimado en por lo menos una vez al mes. En la conformación del mismo intervienen factores múltiples: la cultura, los hábitos, el entorno físico, la disponibilidad de recursos, las actitudes y los valores sociales; sin embargo, se encuentra supeditado en conjunto a los ingresos y a las posibilidades de gasto de las familias, variables que además determinan la estructura y dinámica de la producción alimentaria.

El **estado nutrimental** es la condición que adopta el organismo como resultado de la recepción y utilización de los nutrimentos. Cuando el cuerpo se beneficia de una alimentación bien equilibrada, existe un estado nutricio adecuado.

Lo cual quiere decir que se han suministrado suficientes nutrimentos esenciales y que han sido utilizados para mantener al organismo y proveerlo también con alguna reserva.(Salinas,2000).

Para llevar una alimentación adecuada, se tiene una serie de recomendaciones y requerimientos, en donde puede decirse que los **requerimientos** indican las cantidades de todos y cada uno de los nutrimentos que cada individuo necesita para obtener un estado de salud óptimo, mientras que las **recomendaciones**, se calculan a partir de los requerimientos nutrimentales que presenta un grupo fisiológico determinado, por ejemplo: mujeres gestantes, adolescentes, adultos mayores y niños.

A partir de esto, se elaboran las guías alimentarias, las cuales incluyen el tipo de alimentos y porciones en que deben consumirse, siendo que para la realización de este trabajo se toman en cuenta las guías de México y E.U.A.

Recomendaciones nutrimentales¹

Nutrimento	INCMNSZ ²	FDA ³
Proteína (g)	75	50
Vitamina A (Equivalentes de retinol)	1000	875
Vitamina D (µg)	_____ ⁴	6.5
Vitamina E (mg equivalentes de tocoferol)	10	9
Vitamina C (mg)	60	60
Tiamina (mg)	1.5	1.5
Riboflavina (mg)	1.7	1.7
Niacina (mg eq)	19	20
Vitamina B6 (mg)	2	2
Vitamina B12 (µg)	2	6
Folacina (µg)	200	400
Calcio (mg)	800	1000
Fósforo (mg)	800	1000
Hierro (mg)	15	18

¹ Estas recomendaciones son para adultos mayores de 18 años

² INCMNSZ. *Ingestión Diaria recomendada* (IDR) 2000

³ FDA. *Referente Daily Intakes* (RDI) 1996.

⁴ No ha sido determinado este valor.

FIGURA 1 GUIA ALIMENTARIA DE LOS ESTADOS UNIDOS.



Fuente: Departamento de Agricultura de E.U.A. (2005).

La pirámide alimentaria es una representación gráfica de la guía alimentaria dirigida a la población norteamericana, en donde se encuentran implícitos conceptos claves tales como: variedad, moderación y proporcionalidad en el consumo de alimentos, ésta a su vez cumple con las siguientes características.

- 1) La Pirámide alimentaria muestra de manera global los tipos de alimentos que se encuentran ordenados en grupos.
- 2) Se basó para su elaboración de una investigación de consumo por parte de la población.
- 3) Esta guía muestra tres conceptos fundamentales en Nutrición los cuales son: **variedad** de alimentos, **moderación** que incluye porciones que deben ser consumidas y por último **proporcionalidad** la cual considera la relación que guardan en cuanto al consumo los diferentes grupos de alimentos.

Sin embargo, es muy importante reconocer de la Pirámide Alimentaria, que no indica aspectos como: Mantenimiento del peso adecuado, hacer uso de la sal con moderación y consumo moderado de bebidas alcoholicas. (Achterberg C. *et al*, 1994)

FIGURA 2 GUIA ALIMENTARIA DE MEXICO



Fuente: Cuadernos de Nutrición, vol. 25, num. 1, 2002.

México tiene una representación gráfica de su guía de alimentación por medio del “PLATO DEL BIEN COMER” el cual tiene como objetivos:

- Impulsar el consumo de una dieta variada para prevenir deficiencias específicas
- Fomentar el consumo de frutas y verduras
- Promover el uso del sistema cereal/leguminosa ya que entre sus ventajas se encuentra su congruencia cultural con la alimentación de la población mexicana, que se basa en maíz y frijol, para así lograr proteína de buena calidad, brindar fibras dietéticas y no contener colesterol.
- Racionalizar el consumo de alimentos de origen animal ya que si bien se reconoce que aportan proteína de buena calidad y hierro biodisponible, también son fuente de grasas saturadas y colesterol, por lo que su consumo debe moderarse.

(Casanueva E., et al., 2002).

Si se hace un comparativo entre ambas guías, puede determinarse que para el caso de los productos de origen animal como sería el caso para las carnes , leche y derivados, presentan en E.U.A. una recomendación de consumo mayor con respecto a México, ya que para E.U.A.,la pirámide muestra una recomendación de 4 a 6 porciones tomando en conjunto el grupo de las carnes y de la leche, mientras que para México es de cuando mucho dos porciones diarias para este grupo. En el caso de frutas y verduras las recomendaciones son casi iguales, aunque en México se pretende que su consumo sea mayor. Para ambos países el grupo base de la alimentación se encuentra constituido por los cereales y leguminosas, en México se encuentran separados estos dos grupos y se indica que deben combinarse, mientras que en la pirámide norteamericana, se maneja como un solo grupo, cuyas porciones de consumo recomendadas son prácticamente las mismas.

Tablas de composición química de los alimentos

Una herramienta muy importante en el conocimiento de las cantidades de los nutrimentos que se ingieren en la alimentación de un individuo son las tablas que indican la composición química de los alimentos. Así, con ayuda de ellas se pueden detectar las insuficiencias ó excesos que se tienen cuando se ingieren cierto tipo de alimentos y se puede planificar una dieta adecuada.

En los últimos diez años, el “Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán” (INCMNSZ) ha realizado análisis químicos y con estos valores actualizados, se publicaron las “*Tablas de Composición de Alimentos Mexicanos*” en la segunda mitad del año 2000. En estas tablas se presentan datos completos por tener aspectos experimentales para cada uno de los alimentos analizados.(Mondragón, 2001).

3.2) Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios son actitudes y acciones características con respecto al alimento. Estos están influenciados por la disponibilidad de comida, la nacionalidad, la religión, el ambiente social y los gustos ó disgustos individuales.

- Factores culturales: Las costumbres alimentarias son un aspecto profundamente arraigado de muchas civilizaciones. Una cultura puede ver en la comida sólo un medio de saciar el hambre; otra puede considerarla como un deber, una virtud ó una forma de placer; y otra puede pensar que es un medio de intercambio familiar ó social.
- Factores económicos: Durante las compras familiares de alimentos, por lo general saben poco ó nada del valor nutritivo, por lo que se basan en el precio y en las preferencias culturales ó familiares. Si el presupuesto alimentario no tiene límites tampoco lo tienen las opciones, aunque es importante tener información sobre los valores nutrimentales en cuanto a su relación de los productos individuales.
- Factores sociales: La organización de la sociedad, con sus múltiples estructuras y sistemas de valores, desempeña importante papel en la aceptación ó el rechazo de tales costumbres. Por ejemplo, trabajadores que desempeñan en la industria pesada, están acostumbrados a comidas abundantes pero sencillas, mientras que grupos de clase social media alta está acostumbrada a alimentos exóticos y manjares exquisitos, bastante desconocidos para el grupo anterior.
- Factores psicológicos: Los individuos están motivados para actuar en términos de lo que perciben que sirve para cubrir sus necesidades. Por lo que Maslow define una jerarquía de cinco niveles en las necesidades humanas: supervivencia fisiológica básica, seguridad, pertenencia, autoestimación y autorrealización. Debe lograrse un mínimo de satisfacción en cada nivel antes

que un individuo busque satisfacción en el siguiente; por ello es necesario conocerlo perfectamente para precisar la motivación eficaz. Suponiendo que el individuo haya sido motivado, la capacidad para cambiar su conducta, o sea sus costumbres dietéticas, quedará afectada por el conocimiento.(Schiller,1985).

Para poder determinar el tipo de alimentación llevada a cabo por una comunidad, se determina por medio de una autoevaluación de la alimentación (**Encuesta Alimentaria**) la cual es un medio por el que se conocen las características de la alimentación que se está realizando, ya que nos permite obtener la cantidad de alimentos y de nutrimentos aportados.

La información recabada sirve para comparar el consumo de alimentos y el aporte real de nutrimentos, y así, compararlo con las recomendaciones respectivas (según edad y sexo), a fin de obtener el porcentaje de Adecuación correspondiente a cada persona que se evalúa. El análisis que se realiza a partir del porcentaje de Adecuación, muestra los aspectos de equilibrio y desequilibrio que existen en cada uno de los casos, lo que permite visualizar las necesidades de mejora de la alimentación.

La encuesta alimentaria tiene las siguientes características:

- Explica las causas de la buena ó mala nutrición
- Por sí sola no evalúa la buena ó mala nutrición
- Para evaluar el estado nutrimental, debe combinarse con la información clínica, antropométrica, bioquímica y fisiológica.
- Permite establecer estrategias correctivas de la Alimentación.

Dentro de los criterios que se toman en cuenta en su elaboración son:

- Aspecto cronológico (Proximidad en el tiempo)
- Período de Investigación
- Clasificación (persona ó grupo)
- Frecuencia de alimentos consumidos

Con estos criterios se puede conocer lo siguiente:

- a) Disponibilidad de los alimentos
- b) Costos, capacidad de conservación y periodicidad en la compra de alimentos
- c) Creencias, hábitos y costumbres alimentarias
- d) Técnicas culinarias
- e) Distribución de los grupos de alimentos en cada toma y sus horarios
- f) Frecuencia de consumo de alimentos
- g) Presencia de tóxicos ó sustancias indeseables
- h) Presencia de alergenos
- i) Aporte nutrimental de la dieta (Bourges H. *et al.* 2000)

Los factores que contribuyen los hábitos alimentarios tal como condiciones de vida, pueden ser considerados como factores preventivos relacionados a enfermedades específicas. (Conti. *et al.*,1998), ya que en estudios posteriores se ha visto la relación que hay en el incremento de enfermedades coronarias por parte de la población, con respecto a la ingesta de grasas en la dieta. (Daly M.V.,1997)

Un estudio llevado a cabo en 1989, tomó en cuenta la existencia de tres grupos étnicos (anglosajones, negros e hispanos) que habitan en el sureste de Texas, primeramente se hizo un muestreo de cada grupo y se llevaron a cabo las entrevistas, por medio de encuestas de recordatorio de los alimentos consumidos durante las últimas 24 horas, posteriores al estudio; si bien el resultado de estos no indican la ingesta diaria general de los alimentos, sí pueden ser utilizados para conocer cuales son los alimentos más consumidos por una comunidad de cierto grupo étnico. Los resultados de las encuestas fueron organizados de tal manera, que se pudiera determinar el aporte nutrimental por medio de programas de computo aportados por el Departamento de Agricultura de E.U.A. donde fueron evaluados 11 nutrimentos.

Los resultados de este estudio indican que los mexicanos-americanos consumían un mayor porcentaje de grasa saturada así como de colesterol, provenientes del alto consumo de alimentos de origen animal, en comparación con el grupo étnico de los negros y anglos. Dentro de los alimentos elaborados a partir de cereales como: panes,

roles y tortillas, indicaron ser la principal fuente de fibra. Como caso general se encontró que hay una deficiencia general de vitamina A, ya que alimentos ricos en esta vitamina no son consumidos con suficiente frecuencia. Caso contrario es el de la vitamina C, donde su consumo excedió a lo recomendado, debido al consumo de alimentos enriquecidos con esta vitamina. (Borrud G. *et al.* 1989)

3.2.1) Hábitos alimentarios en Estados Unidos

Resulta evidente que al final del siglo XX, la situación alimenticia de muchos países industrializados, aparece un tanto compleja, e incluso desconcertante. Así en los E.U.A. que disponen de buenos recursos económicos, se registran casos de desnutrición que afectan de modo sorprendente a personas de estratos sociales de nivel medio-alto, poniéndose de manifiesto que no siempre un adecuado nivel adquisitivo puede ser considerado como una garantía de hábitos alimentarios saludables. Esto debido a que el incremento en el consumo de la famosa “comida chatarra” se da en las escuelas, por empresas como la de refrescos que tienen un mercado asegurado. (Anonymous, 2004).

El enorme número de personas de distintas nacionalidades que conviven en zonas urbanas ha hecho que los tamales, las salchichas al estilo Viena, la pizza, el chop suey, el sukiyaki y muchos otros platillos de la cocina extranjera sean actualmente tan estadounidenses como la tarta de manzana. Cada grupo nacional introdujo sus hábitos autóctonos y los adaptó a los alimentos disponibles para luego difundirlos entre sus vecinos. Sin embargo, los hábitos alimentarios además de los tipos de alimentos se incluyen: la conducta familiar de las horas de comida, las habitaciones en que suelen comer y hábitos de compra.

En los E.U.A. se han desarrollado parcialmente patrones regionales de alimentación a causa de las situaciones geográficas y también por el origen de los colonizadores. Sin embargo, debido al impacto de la clase media, los métodos avanzados de preservación y transporte y a la movilidad de los propios habitantes, los patrones étnicos y regionales de alimentación se han mezclado, aunque todavía se asocian determinados alimentos con ciertas áreas.

En el sur del país donde se encuentra el estado de Texas, en casi cada comida se sirven panes calientes y no tienen gran demanda los de levadura. El maíz y el arroz son fuentes comunes de hidratos de carbono. Hay preferencia por verduras cocidas por largo tiempo, a menudo con grasa de cerdo. Sin duda se destruyen algunas vitaminas por dichos métodos. La gran variedad de renuevos u hojas verdes empleadas compensan en cierta forma el bajo consumo de leche y quesos como fuentes de calcio y vitaminas. La carne de cerdo es la de mayor consumo, si bien también se come pescado y pollo. Al sur de Estados Unidos se consume menos queso que en otras regiones del país. (Schiller, 1985).

Los inmigrantes suelen ser pobres y quizá pasen varias generaciones antes que tengan la oportunidad de alcanzar la “categoría de clase media”. Entre tanto, la constante necesidad para que rinda el dinero destinado a la comida hace adquirir hábitos que retienen, incluso después de desaparecidas las zonas económicas que los originaron. El efecto de la propaganda efectuada con los medios de comunicación social ejerce cambios de los hábitos de la familia estadounidense ya que al comprar inconscientemente puede elevar el costo de la alimentación familiar y al mismo tiempo aminorar su valor nutricional.

Varios estudios sobre patrones de alimentación se han realizado con diferentes grupos de la población norteamericana tales como: niños, jóvenes de secundaria y preparatoria, que como resultado se ha visto que a medida que el grado de escolaridad se incrementa, los alimentos consumidos se asemejan más a las recomendaciones establecidas. (Flatten, 1996 y Senneduff, 1994).

Pero cabe mencionarse, que las personas que llevan a cabo la preparación de alimentos en instituciones de salud y educación, deben tener conocimiento de aspectos básicos de nutrición, ya que los menús elaborados, técnicas de conservación e higiene en los alimentos son aspectos muy importantes que deben considerarse para evitar enfermedades y desequilibrios en las dietas que se preparan para la población. (Martin, 1996).

No obstante, los estudios dirigidos a la población inmigrante mexicana han recobrado suficiente importancia en su estilo de vida actual en E.U.A., un grupo que fue analizado fue el caso de niños mexicano-americanos, donde se ha visto la relación que tienen los hábitos alimentarios con la actividad física llevada a cabo por parte de éstos. (Murphy, 1998).

Para el caso de adultos jóvenes inmigrantes dentro de los factores que se toman en cuenta para elegir su dieta están; precio, lo que consumían en México, apariencia de los alimentos, lo que comen sus amistades, como resultado de esto se vió que las dietas que llevan a cabo son pobres con respecto a las recomendaciones (Stewart, 1993 y Tothoroh, 1993).

Un grupo de alimentos que son altamente consumidos por la población sin importar el grupo étnico al que pertenezcan son las botanas ó *snacks* que contienen altas cantidades de hidratos de carbono, lípidos y sodio, en encuestas realizadas se ha estudiado la influencia que tiene el consumo de este tipo de alimentos hacia la población, durante las jornadas de trabajo y su estancia en sus hogares, donde el constante consumo de éstos a lo largo del día provoca severos desajustes nutrimentales. (Leong, 1993).

Sin embargo, la realización de encuestas alimentarias en E.U.A. se dificulta por la existencia de varios grupos raciales, así como clases socioeconómicas, ya que mientras para el caso de los anglosajones que tienen nivel de vida alto, tienen la dieta menos saludable, mientras que los afroamericanos con un nivel socioeconómico más bajo son los que presentan una dieta más saludable. (Popkin, 1996).

Para poder aplicar estas encuestas, se elabora un cuestionario que contiene principalmente la frecuencia de los alimentos consumidos, a su vez se realiza un análisis de los nutrimentos por medio de porciones consumidas fijadas, que están en función de alimentos preparados, se hace una agrupación de acuerdo al tipo de alimentos que lo contienen donde es importante señalar que el consumo de un

alimento como fuente de energía ó del nutrimento no sólo refleja la concentración de un nutrimento en el alimento, sino también refleja su frecuencia de consumo.

(Shirley L. *et al.* 1999)

3.2.2) Hábitos alimentarios en México

El pueblo mexicano consume en gran medida una amplia variedad de frijoles, arroz, papas, chícharos y verduras. El chile, variedad de pimiento, es popular, el tomate verde y el jitomate tienen igualmente gran importancia en la cocina mexicana. Los mexicanos ingieren poca carne y prácticamente la guisan casi siempre con verduras.

En el sur de E.U.A., en donde abundan las comunidades mexicanas, ó en la parte norte de la República Mexicana, el chile con carne es un platillo bastante popular, siendo de igual forma los tamales, los cuales se hacen con harina de maíz, manteca y trozos de carne de cerdo, aves y otras carnes muy sazonadas. Los tacos y las enchiladas, son platillos típicos que se preparan poniendo carne y salsa en la tortilla. Las tortillas y los frijoles aportan algo de calcio a la dieta, la cual incluye pocas cantidades de leche ó crema.

Con lo anterior, se puede concluir que el maíz es el cereal de mayor importancia en la alimentación mexicana. En las zonas rurales ha disminuído su consumo, probablemente por ser desplazado por otros alimentos, aunque sigue siendo elevado, en 1974 el 96.7% de esta población lo consumía, en 1979 el 96.2% y en 1989 el 72.2%. (Madrigal H., *et al.* 1989).

Las frutas de mayor consumo son el plátano y la naranja, a nivel nacional. En las zonas rurales el consumo del plátano va del 5.6 al 17 % que, aunque no es elevado, es la fruta de mayor presencia en este medio. (Madrigal H., *et al.* 1989).

En alimentos de origen animal los más consumidos son la leche, el huevo y el pollo. El consumo de leche ha cambiado en el medio rural, el 24.2% de la población lo consumía en 1974, en 1979 llegó a 43.5% y en 1989 a 24.4%, pero se sigue manteniendo como

el más importante después del maíz. En el medio urbano es el alimento de mayor consumo.

Las proteínas se obtienen de la carne, pescado, huevo, leche y productos lácteos, y de ciertos vegetales, como las legumbres y los granos. Los hidratos de carbono abundan en granos, frutas y vegetales. Los lípidos provienen de la mantequilla, los aceites y las cremas. Otros alimentos con cierto contenido de lípidos son: carnes, huevos, nueces y aguacates. Los minerales y las vitaminas se encuentran en casi todos los alimentos siendo algunos más ricos que otros en determinados minerales y vitaminas. La celulosa se encuentra en la piel, la cáscara y la pulpa de numerosas frutas y vegetales. Muchas de las frutas y vegetales tienen un elevado contenido de agua, pero la fuente más común es en estado puro. (Schiller, 1985).

3.3) La migración mexicana hacia los Estados Unidos de América.

Aunque la migración mexicana hacia los E.U.A, ha sido una constante de las relaciones entre ambas naciones desde hace más de un siglo y medio, este fenómeno se ha intensificado considerablemente en las últimas tres décadas. Factores diversos como la vecindad geográfica, los estrechos lazos sociales y culturales, la creciente integración económica, y las intensas relaciones e intercambios entre ambos países hacen inevitable la generación de flujos migratorios.

Se ha caracterizado desde sus orígenes como un proceso de naturaleza primordialmente laboral con la finalidad de tener un mejor sueldo y subsanar su excesiva carencia de poder adquisitivo, debido a las sucesivas crisis económicas registradas en México durante estas dos últimas décadas, falta de empleos ó ingresos adecuados, la reestructuración de su modelo económico, las transformaciones en la estructura económica estadounidense, el impacto de los tratados comerciales y un contexto general de creciente globalización. (Cornelius, 1978)

Características de los indocumentados mexicanos:

En investigaciones realizadas indican que los ilegales mexicanos tienen serias desventajas en la competencia con norteamericanos y con inmigrantes de otros países por trabajo, que por su categoría más elevada, requieren del dominio del idioma inglés, educación formal y calificación para trabajos especializados.

En comparación de los inmigrantes ilegales de otras nacionalidades, los ilegales mexicanos se caracterizan por:

- Ser menos probable que hablen inglés.
- Tener menos educación formal.
- Traen de su país menos experiencia laboral.
- Ganan salarios sustancialmente más bajos con sus patrones norteamericanos.
- Es más probable que sean empleados en trabajos sin calificación tales como: agricultura y de servicios.
- Hacen menos uso de los servicios sociales.
- Permanecen en los E.U.A por períodos de tiempo más cortos. (Alfaro,1991).

De igual manera en un estudio sistemático sobre el tema de los trabajadores indocumentados en E.U.A. se encontró las siguientes diferencias entre los inmigrantes provenientes de otras naciones y se le clasificó de la siguiente manera: “Hombre joven (edad promedio superior a los 27 años), soltero, con un nivel educativo bajo (cinco ó menos años de escolaridad), siendo poco probable que hable el inglés, entra sin inspección, gana un salario bajo y permanece por corto tiempo.(García,1988).

Sin embargo, se tiene que no inmigrante es aquella persona que fué admitida en territorio norteamericano por un tiempo ó propósito definido. En esta situación se encuentran: turistas, estudiantes, ciertos profesionistas y trabajadores migratorios, también conocidos como trabajadores temporales.

Los inmigrantes legales tienen los mismos derechos que los ciudadanos del país, excepto que no pueden votar ni tener a su cargo puestos de elección. Estos extranjeros tienen la opción si así lo desean, de obtener la nacionalidad norteamericana después de cinco años de permanencia en el país.

Por su dimensión, esta población cobra cada vez mas significado, tanto económico como político, en ambos lados de la frontera. En los Estados Unidos, se calcula que tiene un poder de compra de más de 378 mil millones de dólares; mientras que las remesas enviadas a México en el 2005 alcanzaron los casi 16,000 mil millones de dólares.

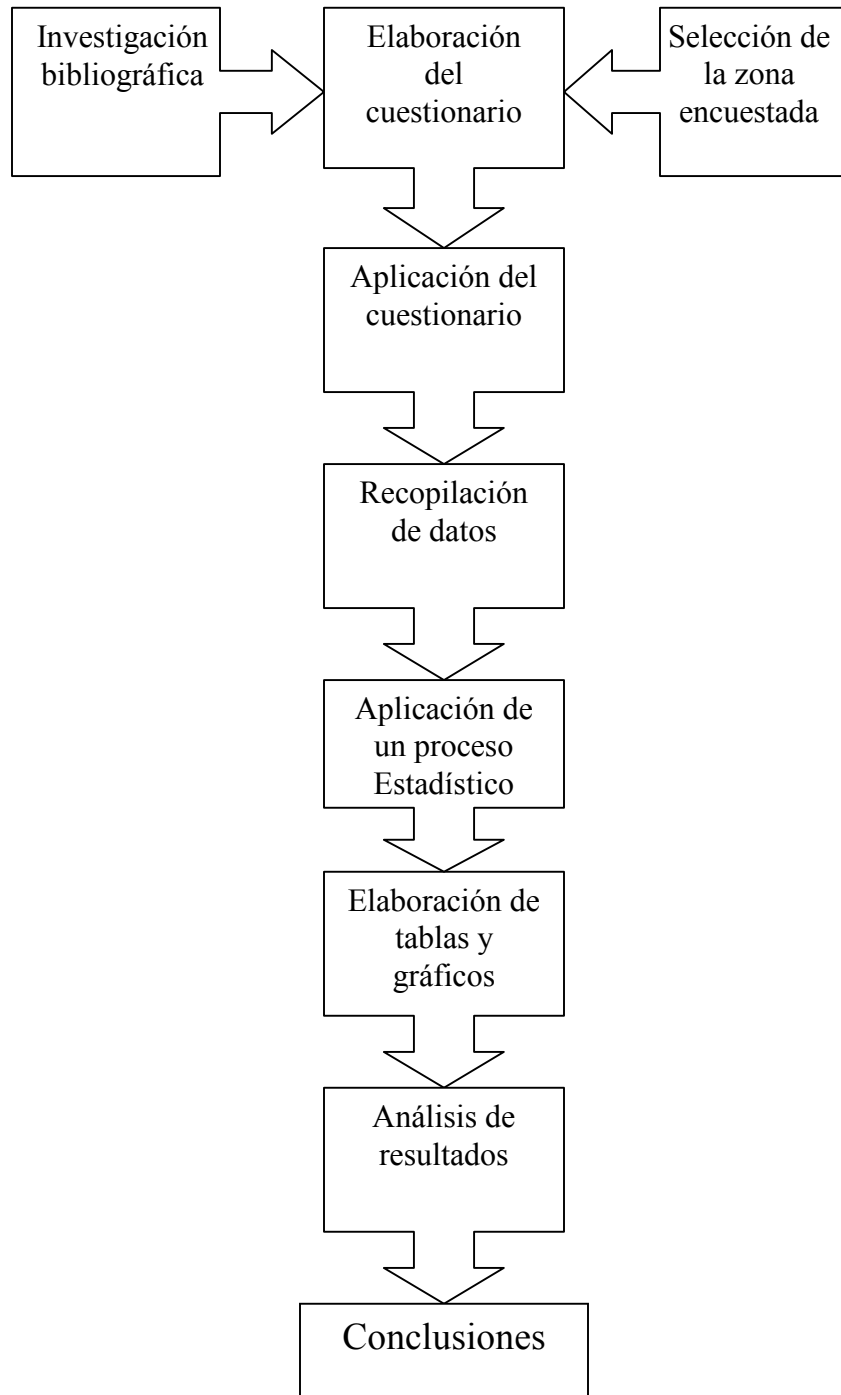
TABLA 4 Datos de la población de origen hispano

Población hispana	37.4 millones
Porcentaje de mexicanos dentro de la población hispana	64 %
Mexicanos que residen actualmente en EUA	9.9 millones
Hombres	55 %
Mujeres	45 %
En edad laboral	87 %
En situación de pobreza según estándares de EUA	25 %
Salario promedio anual	20,000 dólares
Que cuenta con ciudadanía estadounidense	21 %
Indocumentados	3.5 millones
Estadounidenses hijos de padres mexicanos	8.2 millones
Lugar de residencia de la población mexicana:	
California	46.3 %
Texas	21.3 %
Arizona	6.6 %
Illinois	6.3 %
Nueva York	3.0 %
Remesa en 2004. (en millones de dólares)	\$ 14,100
Remesa en 2005. (en millones de dólares)	\$ 15,970

Fuentes : Consejo Nacional de Población (agosto 2003), Oficina del Censo de los EUA (Censo del 2002 y revisión 2004), y Banco de México (remesas).

4.- METODOLOGÍA

Para la realización de este trabajo, se llevaron a cabo los siguientes puntos:



4.1 Investigación bibliográfica:

Se llevó a cabo una revisión a cerca del tema a desarrollar en diversas fuentes como: libros, revistas y manuales. Para tener un panorama de los aspectos que se tienen que tomar como base para la elaboración de la encuesta alimentaria, así como la obtención de información de los puntos que se abordan como parte de los antecedentes de este trabajo.

4.2 Elaboración del cuestionario:

Se elaboraron dos tipos de cuestionarios, en el primero se consideraron los diversos factores de la alimentación, desde patrones alimentarios de ambos países, situación socioeconómica de la población y los distintos tipos de alimentos que se consumen, donde cabe señalar que todos los puntos se diseñaron en comparativo a los hábitos que actualmente tienen los mexicanos que viven en E.U.A., con respecto a los hábitos que tenían en México. Por lo que el cuestionario estuvo conformado por los siguientes puntos:

- Datos generales: Tuvo como objetivo obtener información de la persona en cuanto a su edad, población de origen, ocupación que desempeñaba en México, su nivel máximo de escolaridad así como su estado de salud.
- Obtención de alimentos: Se determinaron los establecimientos a los que la población acudía para adquirir sus alimentos.
- Horarios de comida y preparación: Aquí se observaron cambios en los patrones en cuanto el número de comidas realizadas como: desayuno, comida y cena, cuáles son las horas en que se realizan, el desarrollo tecnológico en el uso de aparatos que emplean para la preparación de alimentos y el tiempo invertido en la cocina.
- Consumo de alimentos: Esta fue sin duda alguno de los puntos principales del cuestionario, aquí se examinó el tipo de alimento consumido, así como su cantidad, analizándose un total de 50 alimentos. Haciéndose para cada alimento un análisis de 25 nutrimentos, se tomó en cuenta también, el tipo de alimentos procesados, ya que con todo esto fue posible determinar: aporte energético, ingesta calórica, la cantidad de hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales consumidos entre los dos países.

En el segundo cuestionario se tomaron en cuenta las raciones de los alimentos consumidos que complementaban el primer cuestionario.

4.3 Ejemplo de los cuestionarios elaborados

CUESTIONARIO 1 Cambios en los hábitos alimentarios de una comunidad mexicana que vive en Estados Unidos de América

Fecha _____

Número del entrevistado _____

DATOS GENERALES

Nombre _____

Sexo: M F

Edad : _____ años

Ubicación _____

Tiempo de vivir en E.U.A. _____

Vivienda propia

Renta

Prestada

Escolaridad máxima:

México _____

E.U.A. _____

Población de origen: _____

Estado: _____

Ocupación en México _____

E.U.A. _____

Miembros de la familia _____ Mujeres _____ Hombres _____

La salud familiar es: Buena Regular Mala

¿Qué enfermedad? _____ ¿Quién la padece? _____

¿Cuidan su peso en la familia? Sí No ¿Quién? _____

¿Acude a algún nutriólogo? Sí No Otro _____ Profesión _____

¿Te preocupa el buen comer? Sí No

OBTENCIÓN DE ALIMENTOS

	México	E.U.A.
Mercado sobre ruedas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mercado popular establecido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Supermercado de autoservicio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Central de abastos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Motivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Cuánto gasta (ó) en alimentos por semana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Precio	
	Calidad	

HORARIOS DE COMIDA

¿Cuántas comidas hacía (e) por día?

	México	E.U.A.
Desayuno	_____	_____
Comida	_____	_____
Cena	_____	_____
Entrecomidas	_____	_____
TOTAL	_____	_____

Sus alimentos los tomaba en México con: Familia Solo

Sus alimentos en E.U.A los toma: Familia Solo

PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

¿Qué método de los siguientes emplea (aba) para preparar sus alimentos?

	México	E.U.A.
Estufa	_____	_____
Freidora	_____	_____
Horno de microondas	_____	_____
Horno convencional	_____	_____
Tiempo de estar en la cocina para la preparación por día.	_____	_____

CONSUMO DE ALIMENTOS

¿Qué tan frecuente consumes(ías) tus alimentos fuera del hogar?

	México	E.U.A.
Comida Rápida (Hamburguesas, pizzas)	_____	_____
Comida corrida (sopa, guisado, postre)	_____	_____
Restaurantes y Bufetes	_____	_____
Alimentos en vía pública (Puesto ambulante)	_____	_____

Consumo de verduras y frutas

Verdura	México	E.U.A.
Lechuga		
Jitomate		
Zanahoria		
Cebolla		
Calabacitas		
Chayotes		
Acelgas		
Espinacas		
Apio		
Brócoli		
Col		
Cilantro		
Papa		

En México el consumo era:

Diario: _____ 1 verdura _____ 2 verduras _____
 3 verduras _____ mas de 3 verduras _____
 Por semana: _____ 1 verdura _____ 2 verduras _____
 3 verduras _____ más de 3 verduras _____

En E.U.A. el consumo es:

Diario: _____ 1 verdura _____ 2 verduras _____
 3 verduras _____ mas de 3 verduras _____
 Por semana: _____ 1 verdura _____ 2 verduras _____
 3 verduras _____ más de 3 verduras _____

Fruta	México	E.U.A.
Uvas		
Naranja		
Pera		
Pepino		
Manzanas		
Melón		
Sandía		
Papaya		
Fresas		
Piña		
Plátano		
Ciruelas		
Mango		

En México el consumo era:

Diario: _____ 1 fruta _____ 2 frutas _____
 3 frutas _____ mas de 3 frutas _____
 Por semana: _____ 1 fruta _____ 2 frutas _____
 3 frutas _____ más de 3 frutas _____

En E.U.A. el consumo es:

Diario: _____ 1 fruta _____ 2 frutas _____
 3 frutas _____ mas de 3 frutas _____
 Por semana: _____ 1 fruta _____ 2 frutas _____
 3 frutas _____ más de 3 frutas _____

Consumo de carnes, leche y derivados, huevo y pescado.

Alimento	México		E.U.A.	
	Veces por día (0,1,2,3...)	Veces por semana (0,1,2,3...)	Veces por día (0,1,2,3...)	Veces por semana (0,1,2,3...)
Carne de res				
Carne de pollo				
Carne de puerco				
Pescado				
Leche				
Crema, queso y Yogurt				
Huevo				

Consumo de cereales y leguminosas.

Alimento	México		E.U.A.	
	Veces por día (0,1,2,3...)	Veces por semana (0,1,2,3...)	Veces por día (0,1,2,3...)	Veces por semana (0,1,2,3...)
Pan				
Tortilla				
Pastas				
Cereal para desayuno				
Arroz				
Avena				
Frijoles				

¿Consumes (ías) estos alimentos procesados?

	MEXICO	EUA
-Congelados (verduras, frutas, postres, helados)	_____	_____
-Enlatados (verduras, atún, frutas, bebidas, refrescos)	_____	_____
-Suplementos alimenticios (vitaminas, alimentos preparados)	_____	_____
-Galletas y pastelillos	_____	_____
-Botanas (papas fritas)	_____	_____

Con tus respuestas podremos saber como los mexicanos han cambiado su alimentación al vivir en los E.U.A., por lo que: MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN.

Elaboró: Efraín Huerta Moncayo.

CUESTIONARIO 2 Raciones de alimentos consumidos por semana por una comunidad mexicana que vive en E.U.A.

(se aplicó solamente a una muestra de 20 personas)

Nota: Las raciones se encuentran transformadas a gramos en las Tablas de composición de la segunda parte de los resultados.

Verduras	Ración en México	Ración en E.U.A.
Lechuga picada (taza)		
Jitomate (pza o taza)		
Zanahoria (pza o taza)		
Cebolla (pza o taza)		
Calabacitas (piezas)		
Brócoli (taza)		
Col (taza)		
Cilantro (cucharadas)		
Papa (pza)		
Chayotes (pza o taza)		
Acelgas (taza)		
Espinacas (taza)		
Apio (taza)		
Pepino (taza o pza)		
Chile verde (pzas)		
Consumo:		

Carnes	Ración en México	Ración en E.U.A.
Res (1 bisteck)		
Pollo (pechuga pza.) (pierna pza.) (muslo pza.)		
Puerco (porciones)		
Pescado (porciones)		
Camarones		

Frutas	Ración en México	Ración en E.U.A.
Uvas (taza)		
Naranja (pieza)		
Pera (pieza)		
Manzana (pieza)		
Melón (rebanada)		
Sandía (rebanada)		
Papaya (taza)		
Fresas (taza o pza)		
Piña (rebanadas)		
Plátano (pieza)		
Ciruelas (pieza)		
Mango (pieza)		

Leche y derivados	Ración en México	Ración en E.U.A.
Leche entera Pasteurizada (taza)		
Crema ácida (taza) Mantequilla (cucharada)		
Queso fresco manchego Amarillo		
Yoghurt natural (taza) Con fruta (taza)		
Huevo entero (piezas)		

Cereales y Leguminosas	Ración en México	Ración en E.U.A.
Pan blanco (pza)		
Tortilla de maíz (pza) de harina (pza)		
Pastas (taza)		
Cereal para desayuno (hojuelas de maíz) (taza)		
Galletas dulces (pzas)		
Pastelillos (pza)		
Botanas (frituras de maíz) (taza)		
Arroz cocido (taza)		
Avena cocida (taza)		
Frijoles cocidos (taza)		

Con tus respuestas podremos saber como los mexicanos han cambiado su alimentación al vivir en los E.U.A., por lo que: MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN.

Elaboró: Efraín Huerta Moncayo.

4.4 Selección de la zona encuestada:

La comunidad donde se aplicó la encuesta fue el Metroplex Dallas-Fort Worth, esta gran urbe esta conformada por las ciudades de: Carrollton, Garland, Plano, Addison, Farmers Branch, Coppell, Arlington, Fort-Worth ,Irving y Dallas .El cuestionario se aplicó exclusivamente a una población nacida en México en: centros comerciales, lavanderías, comedores industriales de fábricas así como en domicilios particulares que pertenecen a esta área.

Se escoge esta zona debido a las siguientes características:

Total de habitantes en el metroplex Dallas-Fort Worth	5,221,801
Habitantes hispanos (21%)	1,123,354
Habitantes hispanos de origen mexicano (79%)	889,879

Fuentes: U.S. Census Bureau, Año 2000 y Consulado de México en Dallas.

4.5 Difusión previa de la investigación de la encuesta alimentaria.

Para dar un mayor conocimiento acerca del trabajo realizado y dar a la encuesta una mayor promoción hacia la población, se recurrió a un periódico de difusión local de Texas (El Sol de Texas) para este fin. Se publicó un artículo, donde se ilustró de manera muy general la situación en la que se encuentran los inmigrantes mexicanos en E.U.A., haciéndose énfasis en la alimentación, observándose el cambio que ha sufrido por el consumo de nuevos productos así como también el de mantener muy arraigado el consumo de alimentos típicos de la alimentación mexicana. (ver anexo 2)

4.6 Aplicación del cuestionario:

Se aplicó la encuesta a 100 personas de ambos sexos, indistintamente se escogieron a mayores de 20 años. Amablemente se le pidió a la persona unos cuantos minutos de su tiempo, donde se le explicó el motivo por el cual se elaboró este trabajo, así como su importancia para la población encuestada para mejorar su calidad de vida.

4.7 Recopilación de datos:

Una vez que se tuvieron los cuestionarios con la información requerida, se agruparon los datos de la siguiente manera:

- Aspectos socioeconómicos que comprende:

- a) Sexo y edad de los encuestados
- b) Grado máximo de estudios de la población
- c) Tipo de vivienda y electrodomésticos empleados
- d) Lugar de origen de la población
- e) Estado de salud y enfermedades que padece la población.

- Obtención de alimentos y horarios de comida . Se considera en este punto los establecimientos donde la población adquiere sus alimentos como: mercados, supermercados de autoservicio, mercados sobre ruedas, entre otros. También se toma en cuenta las horas del día en que la población lleva a cabo sus horas de comida.

- Consumo de alimentos procesados industrialmente, donde se ejemplifica el impacto tecnológico de la industria de alimentos hacia la población.

- Sitios en donde se acude a comer por parte de la población. Queda en consideración los lugares donde se consumen alimentos ya preparados, cual era y es su frecuencia de visita para dichos establecimientos.

- Tipo de alimentos y frecuencia de consumo , que están agrupados por: frutas, verduras, alimentos de origen animal, cereales y leguminosas.

- Composición nutrimental y porcentajes de adecuación con respecto a las recomendaciones de los alimentos consumidos por los encuestados, se utilizaron los valores de las tablas de composición de alimentos editadas por el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán del año 1997. Cabe hacer la aclaración que para la realización de este punto, a partir de las 100 personas que fueron encuestadas, se tomó una muestra de 20 personas, dentro de las que se tenían hombres y mujeres a las cuales se les aplicó el cuestionario 2 que incluye un comparativo entre las raciones consumidas de alimentos entre ambos países.

4.8 Proceso Estadístico de los datos (tablas de frecuencia).

Una vez que se recopiló la información dada por el grupo encuestado, los datos fueron agrupados de diferentes maneras, ya que para el caso de aspectos socioeconómicos, obtención de alimentos y horarios de comida, se hicieron tablas y gráficas de frecuencia, mientras que para el caso de alimentos consumidos y el aporte de nutrimentos en la dieta, además de realizarse tablas de frecuencia, se hicieron promedios para obtener los porcentajes de adecuación con respecto a las recomendaciones.

4.9 Elaboración de tablas y gráficas a partir de los datos obtenidos.

Como se mencionó en el punto anterior los datos fueron organizados en tablas y gráficas, ya que ilustran de manera más clara los resultados, precediendo a cada una de estas tablas y gráficas, se expone su discusión respectiva, sin embargo, los resultados de la encuesta alimentaria fueron separados en dos secciones.

PRIMERA PARTE: En este apartado se presentan los resultados de las 100 personas encuestadas de nacionalidad mexicana, con respecto a: edad y sexo, grado de escolaridad, vivienda, electrodomésticos, lugar de origen, estado de salud, obtención de alimentos, horarios de comida, consumo de alimentos procesados, asistencia a establecimientos de comida y consumo de alimentos por grupo (verduras, frutas, carnes, huevo, leche y derivados, pescados, cereales y leguminosas). Los resultados fueron presentados en tablas y gráficas de frecuencia, donde los cálculos previamente realizados, se presentan en el Anexo 1.

SEGUNDA PARTE: En este apartado, se muestran las tablas de aporte nutrimental de alimentos consumidos por los tres grupos de edad, divididos en hombres y mujeres, estando por duplicado para cada uno de los grupos, ya que uno corresponde a los resultados para México, mientras que el otro es para E.U.A.

Como ya se mencionó, esta segunda parte se elaboró con una muestra de 20 personas de la población, los resultados fueron ordenados con respecto a las tablas de composición de alimentos editadas por el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ), donde fueron analizados 25 nutrimentos para cada uno de los 50 alimentos estudiados en la encuesta. Para cada nutrimento aparecen dos columnas, la primera contiene el nombre del nutrimento y un valor numérico teórico que se obtuvo por cada 100 gramos de porción comestible del alimento estudiado¹, mientras que en la segunda columna que está destacada en negro se muestran los valores de los resultados de los cuestionarios aplicados, esto con la finalidad de obtener el total de nutrimentos ingeridos que al ser comparados con la recomendación específica², dependiendo del sexo y edad, se obtiene el porcentaje de adecuación para cada nutrimento de cada país y poder así llevar a cabo las conclusiones pertinentes.

Para dar a conocer el procedimiento por el cual se obtuvieron cada uno de los valores en las tablas de composición de los resultados obtenidos para cada alimento, primeramente se determinó la frecuencia de consumo, así mismo se determinó la cantidad ó ración de consumo que era convertida a gramos; en la encuesta alimentaria el período de frecuencia fue de una semana, sin embargo, los resultados de la segunda parte de este trabajo están referidos a un día de consumo. (ver anexo 1)

¹ Valores reportados en las *Tablas de composición de alimentos mexicanos*. INCMNSZ.México. 1997.

² Se basó en las *Tablas de recomendaciones y valor nutritivo de los alimentos de mayor consumo en Latinoamérica*. INCMNSZ, México. 1997.

Una vez que se tenía la cantidad consumida de cada uno de los alimentos por día, se procedió a realizar los cálculos pertinentes para cada uno de los alimentos estudiados. Los nutrimentos analizados para cada alimento fueron:

- | | |
|---|---------------------------|
| 1.- Contenido de humedad (%) | 14.-Magnesio (mg) |
| 2.- Fibra (g) | 15.- Sodio (mg) |
| 3.- Aporte de energía (kcal) | 16.- Potasio (mg) |
| 4.-Hidratos de carbono (g) | 17.- Zinc (mg) |
| 5.-Proteínas totales (g) | 18.- Retinol (µg) |
| 6.-Grasas totales (g) | 19.- Acido Ascórbico (mg) |
| 7.-Colesterol (mg) | 20.- Tiamina (mg) |
| 8.-Acidos grasos saturados (g) | 21.- Riboflavina (mg) |
| 9.-Acidos grasos monoinsaturados (oléico) (g) | 22.- Niacina (mg) |
| 10.-Acidos grasos poliinsaturados (linoléico) (g) | 23.- Piridoxina (mg) |
| 11.- Calcio (mg) | 24.- Acido Fólico (µg) |
| 12.- Fósforo (mg) | 25.- Cobalamina (µg) |
| 13.-Hierro (mg) | |

Se reportaron en total doce tablas que analizan cada una los 25 nutrimentos previamente descritos y que a su vez estas tablas se clasificaron por grupos en rango de edad, sexo y país.

PAÍS	SEXO	RANGO DE EDAD	GRUPO
MEXICO	Femenino	De 20 a 29 años	1
		De 30 a 39 años	
		De 40 a 49 años	
	Masculino	De 20 a 29 años	2
		De 30 a 39 años	3
		De 40 a 49 años	
ESTADOS UNIDOS DE AMERICA	Femenino	De 20 a 29 años	4
		De 30 a 39 años	
		De 40 a 49 años	
	Masculino	De 20 a 29 años	5
		De 30 a 39 años	
		De 40 a 49 años	

En la última parte de cada tabla además de reportarse el total de la ingesta de cada nutrimento, se integran los valores de recomendación para cada uno de éstos, con el objetivo de obtener los porcentajes de adecuación, también presentados.

Se elaboraron una serie de tablas de un solo sexo y rango de edad, pero que contienen los resultados obtenidos de los porcentajes de adecuación de México y E.U.A. donde puede apreciarse con facilidad la diferencia que se presenta entre estos dos países y poder discutirse los resultados obtenidos.

Con la finalidad de conocer con claridad cómo se obtuvieron los resultados de las tablas de composición, se presenta a continuación un ejemplo de cálculo, para uno de los grupos estudiados, donde se muestra un alimento y un representante de cada uno de los diferentes nutrimentos.

EJEMPLO DE CÁLCULO:

Grupo 1 Sexo: Femenino País: México Rango de edad: de 20 a 29 años

Alimento: FRIJOL

Cantidad consumida: 252 g

Porción comestible : 100%

Total consumido: 252 g.

1.- Humedad : 7.9 %*

Por lo tanto la cantidad de humedad contenida en la muestra es determinada por:

Si 7.9 g de humedad están contenidos en 100 g de frijol

“X” de humedad ----- 252 g de frijol

Entonces “X” obtiene el valor de **19.91 g de HUMEDAD.**

2.- Fibra : 4.3 %*

Por lo tanto la cantidad de fibra contenida en la muestra es determinada por:

Si 4.3 g de fibra están contenidos en 100 g de frijol

“X” de fibra ----- 252 g de frijol

Entonces “X” obtiene el valor de **10.84 g de FIBRA.**

(*) Valores de las *tablas de composición de alimentos mexicanos*. INCMNSZ, 2000.

por cada 100g de porción comestible.

3.- Aporte de energía: 332 kcal*

Por lo tanto el aporte energético contenida en la muestra es determinada por:

Si 332 kcal de energía son aportadas por 100 g de frijol

“X” de energía ----- 252 g de frijol

Entonces “X” obtiene el valor de **836.64 kcal** de aporte de **ENERGIA**.

4.- Hidratos de carbono : 61.5 g*

Por lo tanto la cantidad de hidratos de carbono contenida en la muestra es determinada por:

Si 61.5 g de hidratos de carbono están contenidos en 100 g de frijol

“X” de hidratos de carbono ----- 252 g de frijol

Entonces “X” obtiene el valor de **154.98 g de HIDRATOS DE CARBONO**.

5.- Proteína (vegetal): 19.20 g*

Por lo tanto la proteína vegetal contenida en la muestra es determinada por:

Si 19.20 g de proteína están contenidos en 100 g de frijol

“X” de proteína ----- 252 g de frijol

Entonces “X” obtiene el valor de **48.38 g de PROTEÍNA**.

6.-Grasas totales: 19.20 g*

Por lo tanto las grasas totales contenidas en la muestra es determinada por:

Si 1.8 g de grasas están contenidos en 100 g de frijol

“X” de grasa ----- 252 g de frijol

Entonces “X” obtiene el valor de **4.54 g de GRASAS**.

7.-Hierro: 5.5 mg*

Por lo tanto el hierro contenido en la muestra es determinado por:

Si 5.5 mg de hierro están contenidos en 100 g de frijol

“X” de hierro ----- 252 g de frijol

Entonces “X” obtiene el valor de **13.86 mg de HIERRO**.

(*) Valores de las *tablas de composición de alimentos mexicanos*. INCMNSZ, 2000.

por cada 100g de porción comestible.

8.-Retinol: 1.0 µg*

Por lo tanto el retinol contenido en la muestra es determinado por:

Si 1.0 µg de retinol están contenidos en 100 g de frijol

“X” de retinol ----- 252 g de frijol

Entonces “X” obtiene el valor de **2.52 µg de RETINOL.**

Para obtener los valores de porcentaje de adecuación de los totales obtenidos para cada nutrimento, se realizaron los siguientes cálculos:

- **FIBRA** : Según la recomendación por el INCMNSZ de este nutrimento para este rango de edad y sexo, es de 21 g.

Si el total obtenido de fibra para este grupo estudiado fue de 19.96g, el porcentaje de adecuación obtenido es: $\frac{19.96 \text{ g (valor obtenido)}}{21 \text{ g (valor teorico)}} \times 100\% = \mathbf{95.04 \% \text{ de adecuación.}}$

- **ENERGIA** : Para este parámetro debe considerarse la actividad física llevada a cabo para este grupo, según la recomendación por el INCMNSZ del aporte energético para este rango de edad, sexo y actividad moderada es de 2100 kcal.

Si el total obtenido de energía para este grupo estudiado fue de 3451.02 kcal, el porcentaje de adecuación obtenido es: $\frac{3451.02 \text{ kcal (valor obtenido)}}{2100 \text{ kcal (valor teórico)}} \times 100\% = \mathbf{164.33 \% \text{ de adecuación.}}$

- **HIDRATOS DE CARBONO** : Según la recomendación del INCMNSZ, éstos deben cubrir un 65% de la energía total requerida.

Si 2100 kcal equivalen al 100% de la energía total recomendada

“X” kcal ----- 65% de la energía total recomendada

Entonces “X” obtiene el valor de 1365 kcal.

Si 1.0 g de hidrato de carbono aporta 4 kcal

“X” g de hidrato de carbono ----- 1365 kcal

Entonces “X” obtiene el valor de 341.25 g de hidratos de carbono recomendados.

Si el 100% de adecuación equivalen a 341.25 g de hidratos de carbono consumidos
"X" de adecuación ----- 555.67 g de hidratos de carbono consumidos
Entonces "X" obtiene el valor de **162.83 % de adecuación**.

-PROTEINAS: Según la recomendación del INCMNSZ, éstos deben cubrir un 12% de la energía total requerida, donde 1/3 parte es de proteína animal y 2/3 partes son de proteína vegetal.

Si 2100 kcal de la energía total equivalen a 100% de la energía total recomendada
"X" de la energía total ----- 12% de la energía total recomendada
Entonces "X" obtiene el valor de **252 kcal** recomendados provenientes de proteína

Si $1/3 \times 252 \text{ kcal} = 84 \text{ kcal}$ de origen animal
 $2/3 \times 252 \text{ kcal} = 168 \text{ kcal}$ de origen vegetal

Si 1.0 g de proteína animal aporta 4 kcal

"X" g de proteína animal-----84 kcal

Entonces "X" obtiene el valor de 21 g de proteína animal recomendados.

Si 1.0 g de proteína vegetal aporta 4 kcal

"X" g de proteína vegetal-----168 kcal

Entonces "X" obtiene el valor de 42 g de proteína vegetal recomendados.

Por lo tanto el porcentaje de adecuación es:

Proteína de origen animal: 21 g de proteína recomendada equivale a 100% adecuación
35.88 g de proteína recomendada----- "X" adecuación

Entonces "X" obtiene el valor de **170.85 % de adecuación** para proteína de origen animal.

Proteína de origen vegetal: 42 g de proteína recomendada equivale a 100% adecuación
77.74 g de proteína recomendada----- "X" adecuación

Entonces "X" obtiene el valor de **185.27 % de adecuación** para proteína de origen vegetal.

- **GRASAS TOTALES** : Según la recomendación del INCMNSZ, éstos deben cubrir un 25% de la energía total requerida.

Si 2100 kcal equivalen al 100% de la energía total recomendada

“X” kcal ----- 25% de la energía total recomendada

Entonces “X” obtiene el valor de 525 kcal.

Si 1.0 g de grasa aporta 9 kcal

“X” g de grasa ----- 525 kcal

Entonces “X” obtiene el valor de 58.33 g de grasas recomendadas.

Si el 100% de adecuación equivalen a 58.33 g de grasas consumidas

“X” de adecuación ----- 48.73 g de grasas consumidas

Entonces “X” obtiene el valor de **83.54 % de adecuación**.

- **HIERRO** : Según la recomendación por el INCMNSZ de este nutrimento para este rango de edad y sexo, es de 20 mg.

Si el total obtenido de hierro para este grupo estudiado fue de 34.58 mg, el porcentaje de adecuación obtenido es: 36.24 mg (valor obtenido) X 100% = **181.21 % de adecuación**.

20 mg (valor teórico)

- **RETINOL** : Según la recomendación por el INCMNSZ de este nutrimento para este rango de edad y sexo, es de 800 µg.

Si el total obtenido de retinol para este grupo estudiado fue de 873.63 µg, el porcentaje de adecuación obtenido es: 606.72 µg (valor obtenido) X 100% = **75.84 % de adecuación**.

800 µg (valor teórico)

5.- RESULTADOS Y DISCUSIÓN

PRIMERA PARTE



*Aspectos socioeconómicos y alimentos consumidos
por la población encuestada*

PRIMERA PARTE

TABLA 5 Edad y sexo de los encuestados

Edad (años)	Número	Porcentaje	Sexo	Número	Porcentaje
De 20 a 29 años	37	37%	Masculino	16	16%
			Femenino	21	21%
De 30 a 39 años	48	48%	Masculino	11	11%
			Femenino	37	37%
De 40 a 49 años	12	12%	Masculino	5	5%
			Femenino	7	7%
A partir de 50 años	3	3%	Masculino	0	0%
			Femenino	3	3%
TOTAL			Masculino	32	32%
			Femenino	68	68%

Esta tabla agrupa a la población por rangos de edad y sexo, para ello se clasificó a la población en cuatro grupos, el primero comprende de 20 a 29 años, el segundo de 30 a 39 años, el tercero de 40 a 49 años y el cuarto abarca aquellas personas por arriba de los 50 años. Los resultados de los cuestionarios mostraron que la edad predominante se encuentra entre los 30 y 39 años de edad con un 48 % de representación, mientras que la minoría representa aquellas personas por arriba de los 50 años con tan solo un 3% de la población encuestada.

Es interesante resaltar que el 32 % de la población es representado por hombres y que el 68 % es por mujeres, teniendo esto un propósito, ya que en su mayoría las mujeres son quienes llevan a cabo las labores de compra y preparación de alimentos, organizan los aspectos del hogar y por lo general son quienes preparan los alimentos en casa lo que representan factores de apoyo para tener una mejor información, no obstante muchos hombres llevan a cabo estas mismas labores, sobre todo si viven solos.

TABLA 6 Grado de escolaridad maximo alcanzado en México y E.U.A.**MEXICO**

Escolaridad	Sexo	Número	Porcentaje
Primaria	Masculino	2	2%
	Femenino	12	12%
Secundaria	Masculino	15	15%
	Femenino	24	24%
Preparatoria	Masculino	9	9%
	Femenino	24	24%
Técnica	Masculino	2	2%
	Femenino	7	7%
Estudios Universitarios	Masculino	4	4%
	Femenino	1	1%

ESTADOS UNIDOS DE AMERICA

Escolaridad	Sexo	Número	Porcentaje
Primaria	Masculino	2	2%
	Femenino	9	9%
Secundaria	Masculino	12	12%
	Femenino	21	21%
Preparatoria	Masculino	9	9%
	Femenino	19	19%
Técnica	Masculino	5	5%
	Femenino	18	18%
Estudios Universitarios	Masculino	4	4%
	Femenino	1	1%

En cuanto al grado máximo de escolaridad alcanzado en México, se observa en la tabla 6 que la educación media fue el nivel escolar máximo concluido, ya que casi las tres cuartas partes de la población alcanzó solamente estos estudios, considerando secundaria y preparatoria, y si la mayoría de la población son personas por arriba de los 20 años de edad, se aprecia con decepción, que muchos al tener condiciones de vida económicamente tan deprimidas abandonan sus estudios y emigran para encontrar mejores oportunidades de vida en E.U.A., por eso hay un notable decremento en los porcentajes de educación superior. Sin embargo, es necesario resaltar que las mujeres tienen una menor preparación escolar. Se observa que 14

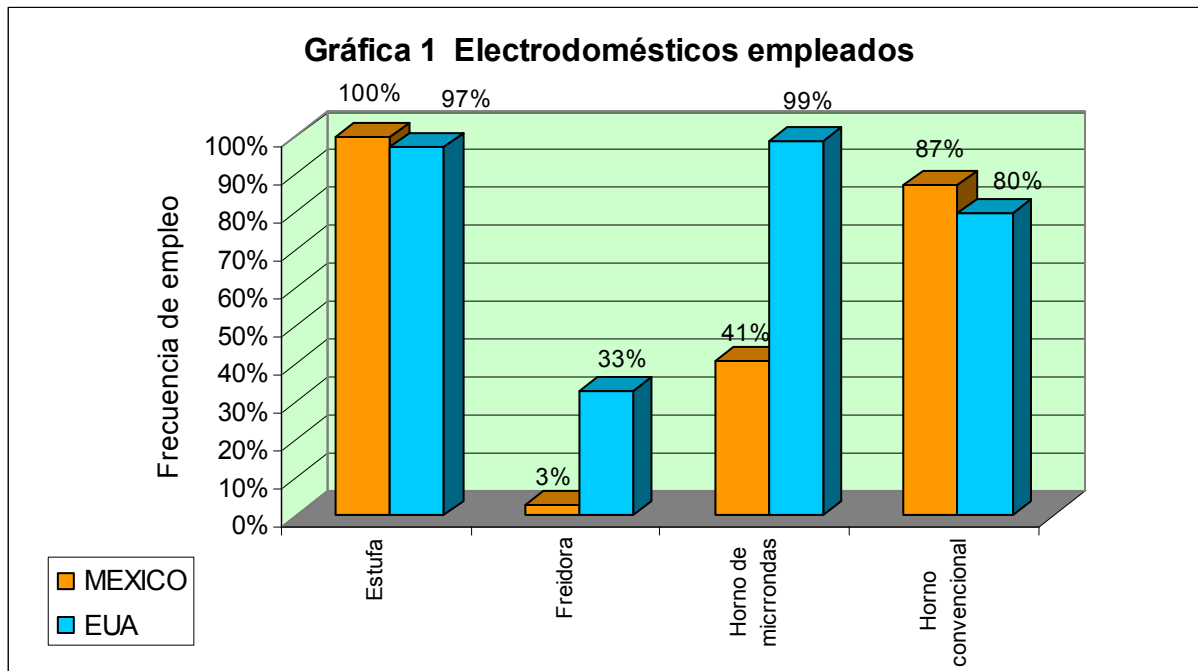
personas tienen solamente la primaria como máximo grado de estudios, 9 personas tuvieron preparación técnica principalmente en el manejo de maquinaria industrial, la mayoría fueron mujeres; solamente el cinco por ciento de la población estuvo en la universidad, siendo un caso curioso que la mayoría fueron hombres, lo que indica que las mujeres aunque tengan cubierto en su mayoría estudios de nivel medio y técnico, difícilmente se integran a estudios profesionales, lo que llama la atención como un aspecto cultural característico de la sociedad mexicana que los hombres sean los que asistan a la universidad.

En la tabla de E.U.A., se observa el cambio en el grado de escolaridad actual que tienen los inmigrantes en dicho país, prácticamente no se nota ningún cambio en cuanto a los niveles básico e intermedio, ya que las personas que solamente terminaron la primaria en México, difícilmente tomarán la decisión de elevar su nivel educativo, siendo prácticamente el mismo para el nivel de secundaria y preparatoria, aunque si se nota un pequeño aumento en la preparación de estos niveles educativos, como es el caso del grado de estudios a nivel técnico, donde se observa un marcado aumento, esto indica que debido a que ciertas actividades laborales como son el caso de construcción de obras y empleados de fábricas, se necesita el manejo de equipo especializado, por lo que estas personas se ven en la necesidad de tomar cursos de capacitación que mejore su desempeño laboral y por lo tanto una mejor preparación técnica, que en el último de los casos es indispensable para la mejora productiva de los E.U.A. tener más personas capacitadas técnicamente, incluyéndose desde luego la población mexicana inmigrante.

Para el caso de estudios universitarios, no se observa ningún cambio, esto demuestra tristemente que no hay una integración de la comunidad mexicana en la vida profesional norteamericana, lo que claramente indica que solamente estas personas llevan a cabo trabajo físico que aumente la producción del país vecino, más no participar en la toma de decisiones que puedan incluso mejorar la vida de los inmigrantes.

TABLA 7 Vivienda y Electrodomésticos usados

Tipo de vivienda en E.U.A.		Electrodomésticos Empleados	Porcentaje en México	Porcentaje En E.U.A
Rentada	83%	Estufa	100%	97%
		Freidora	3%	33%
Propia	17%	Horno convencional	87%	80%
		Horno de microondas	41%	99%
Tiempo de Residencia en Estados Unidos	9 años	Refrigerador	90%	100%



La tabla 7 muestra que el 83 % de la población alquila un inmueble para vivir, y el 17 % de la población vive en casa propia, esto es teniendo en promedio un tiempo de residencia de 9 años, es decir, durante este período de estancia en E.U.A. los mexicanos inmigrantes no han podido percibir los ingresos económicos suficientes para la adquisición de su propia vivienda, aunado a esto para lograr dicho propósito se necesita una serie de documentación y un estatus legal adecuado, estipulado por el gobierno de los E.U.A. para lograr este fin y dado que no es el caso para la mayor parte de la población inmigrante, vemos que el alquiler ó renta es el medio más socorrido.

La tabla 7 incluye el rubro de electrodomésticos más empleados en México como en E.U.A. Esto indica el impacto tecnológico al que se enfrenta esta población, para el caso de México la mayoría de la población emplea electrodomésticos como son estufa , horno y refrigerador, aunque cabe señalar que un 10 por ciento de la población manifestó no tener refrigerador ya que carecían de los medios suficientes para su adquisición. Sin embargo, la tabla muestra que la gente viviendo en México ya tenía conocimiento de otros aparatos que facilitan la preparación de alimentos, como es el caso del horno de microondas y freidoras. Para el caso de E.U.A, se observa que el uso de electrodomésticos como estufa, freidora, horno de microondas y refrigerador son empleados por toda la población, ya que el nivel económico del país permite disfrutar del beneficio de estos aparatos sin ningún sacrificio económico, es más, vienen incluidos en el inmueble que alquilan los inmigrantes, por lo que no necesitan preocuparse por adquirirlos.

A pesar de ser la estufa un electrodoméstico que no falta en ninguna de las cocinas estadounidenses, se nota un decremento del 3 por ciento en su uso, esto debido a que al haber nuevas alternativas de preparación como sería el caso del horno de microondas y de la freidora como ya anteriormente se había mencionado, ocasiona que se disperse el empleo de todos los aparatos disponibles y que no haya uno que sea el más empleado por carencia de otros como fue el caso para México.

En la tabla 8 y figura 3, se presenta la información del lugar de origen de la población migrante que se encuentra viviendo en la zona de Dallas-Fort Worth. Los estados que más alto tienen su índice de migración son Guanajuato, seguido de Michoacán y San Luis Potosí; son muchos los factores que influyen a que se incremente cada vez más la migración por parte de esta población, dentro de los que cabe mencionarse lo siguiente: la economía del estado de origen y el tipo de actividades que se lleven en cada estado; por ejemplo, Michoacán y Guanajuato son estados con alta actividad agrícola pero debido a la carencia de recursos que apoyen el campo y aunado a que los agricultores tienen una alta capacidad del manejo de la tierra, deciden prestar sus servicios en el país vecino, donde tendrán una mayor remuneración económica. Los estados del altiplano como: San Luis Potosí, Durango y Zacatecas, al presentar dificultades como sequías prolongadas, hace de estos estados pobres en agricultura, ganadería e industria, por lo que las pocas oportunidades de trabajo obligan a gran

parte de esta población a emigrar. Para el caso de Nuevo León y Chihuahua, a pesar de ser estados económicamente estables debido a la industria maquiladora que abunda, la remuneración económica no es suficiente y por su cercanía con Texas, hay un número considerable de personas provenientes de estos estados.

Los Estados del centro como: Morelos, Hidalgo, Edo. de México y el D.F. al ser su tasa de población tan alta, sobre todo para el caso del Distrito Federal y zona metropolitana, la falta de oportunidades de trabajo por la sobrepoblación, provoca en las personas la inquietud de buscar una mejor calidad de vida, y aunado al conocimiento de los beneficios que ofrece la economía estadounidense, existe un alto número de personas inmigrantes originarias de esta zona.

En cuanto a los estados del occidente de México, no se nota una notable participación en Dallas-Fort Worth, ya que estos estados se encuentran retirados de Texas y por ende emigran a estados más cercanos como son: California, Arizona y Nuevo Mexico. Las entidades del sureste mexicano tales como: Chiapas, Campeche, Tabasco y Quintana Roo, no tienen un impacto en la sociedad migrante mexicana en Texas, ya que paradójicamente se pensaría que al ser el sureste de México la zona más deprimida económicamente, sería la zona donde más migración se presente pero no es así sino todo lo contrario, varios son los factores que ocasionan este fenómeno, dentro de los cuales resaltan: su lejanía con E.U.A., la falta de conocimiento del estilo de vida que se tiene en el país vecino, su cultura y su aprecio a la tierra, probablemente influyen a que no haya un interés para desplazarse a otros lugares.

TABLA 8 Lugar de origen de la población

Estado	Número	Porcentaje	Lugar	Estado	Número	Porcentaje	Lugar
Guanajuato	16	16 %	1°	Distrito Federal	5	5 %	6°
Michoacán	11	11 %	2°	Hidalgo	4	4 %	7
San Luis Potosí	8	8 %	3°	Coahuila	4	4 %	7
Chihuahua	8	8 %	3°	Jalisco	4	4 %	7
Durango	7	7 %	4°	Morelos	3	3 %	8
Guerrero	7	7 %	4°	Veracruz	2	2 %	9
Zacatecas	6	6 %	5°	Tamaulipas	2	2 %	9
Nuevo León	6	6 %	5°	Querétaro	1	1 %	10
Edo. de México	5	5 %	6°	Puebla	1	1 %	10

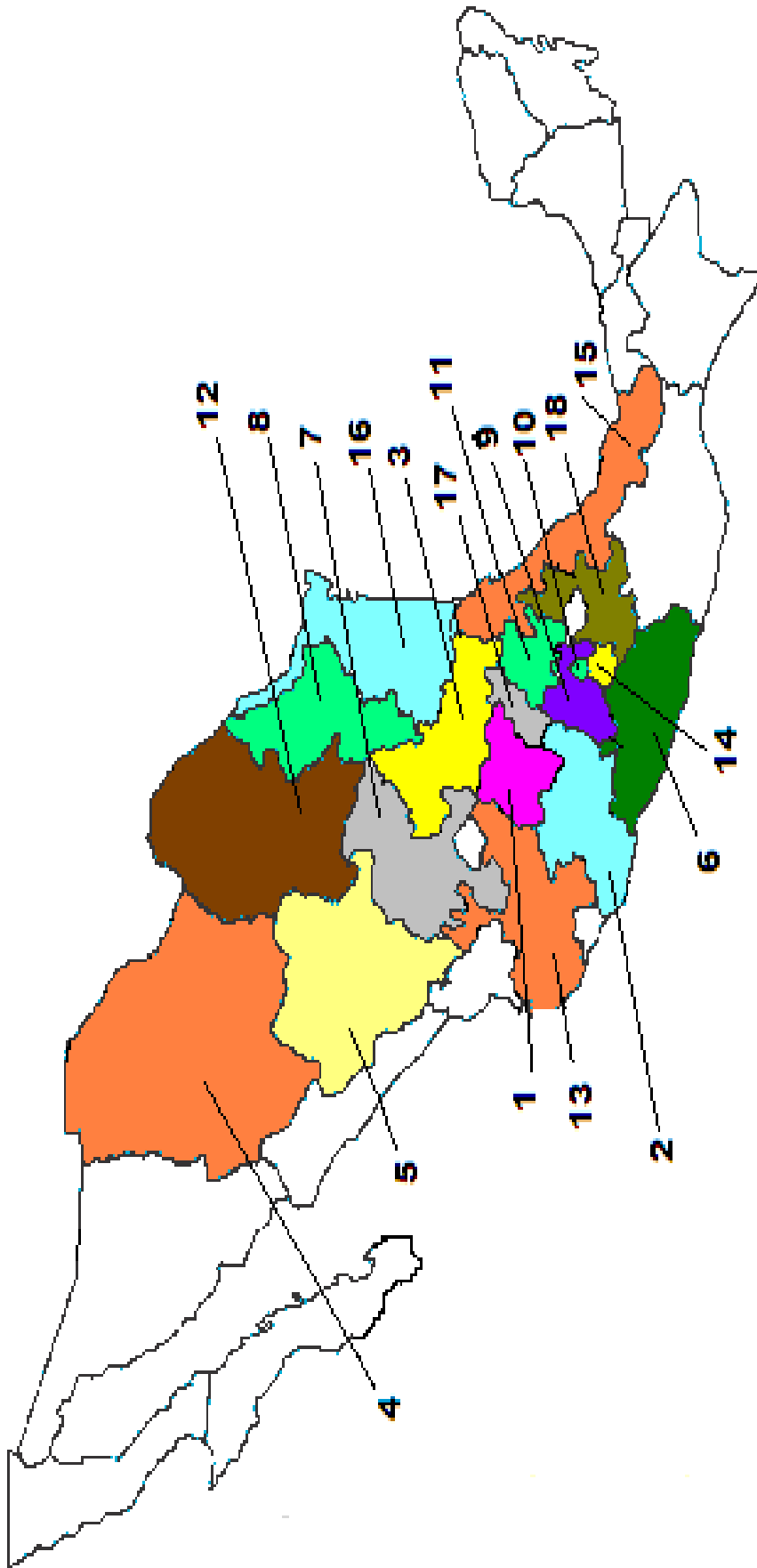


FIGURA 3 Mapa de la República Mexicana representando los estados de origen de la población.

1.-Guanajuato	(16%, 1° lugar)	7.-Zacatecas	(6%, 5° lugar)	13.-Jalisco	(4%, 7° lugar)
2.-Michoacán	(11%, 2° lugar)	8.-Nuevo León	(6%, 5° lugar)	14.-Morelos	(3%, 8° lugar)
3.-San Luis Potosí	(8%, 3° lugar)	9.-Edo. de México	(5%, 6° lugar)	15.-Veracruz	(2%, 9° lugar)
4.-Chihuahua	(8%, 3° lugar)	10.-Distrito Federal	(5%, 6° lugar)	16.-Tamaulipas	(2%, 9° lugar)
5.-Durango	(7%, 4° lugar)	11.-Hidalgo	(4%, 7° lugar)	17.-Querétaro	(1%, 10° lugar)
6.-Guerrero	(7%, 4° lugar)	12.-Coahuila	(4%, 7° lugar)	18.-Puebla	(1%, 10° lugar)

La Tabla 9 muestra las labores llevadas a cabo por parte de la población encuestada, estando separada por mujeres y hombres, si se comienza el análisis para las mujeres, se observa que en México principalmente se dedicaban al comercio, representando un (22 %), ya que comentaron ellas que tenían pequeños negocios, que les proporcionaban los recursos económicos para solventar los gastos del día; seguidos de esta labor se encuentran todas aquellas actividades concernientes a servicios en distintas áreas. En este rubro, se encuentran los trabajos de limpieza, así como el de atención al cliente, siendo el del restaurante el caso típico, ya que aquí se enumeran distintas labores que abarcan desde la limpieza hasta el de contacto directo con el cliente, como es el caso de los meseros. Así mismo vemos que se encontraron personas que eran estudiantes, justo antes de emigrar y sólo un 3% siguieron estudiando en E.U.A. Las labores de la casa eran llevadas como actividad principal en México representando el 16 % y en menor número como obreras en distintos rubros.

Una vez que estas mujeres se establecieron en E.U.A. se manifestaron diversos cambios en sus actividades laborales, ya que primero se incrementó en el desempeño de labores de servicios, de un 21 % aumentó al 66 %; una de las razones que producen este cambio es la alta demanda en actividades de limpieza de instituciones, casas, así como de preparación de alimentos en un sin número de cadenas de comida, que tienen una alta demanda en mano de obra. Con respecto a las otras actividades, se presenta un notable descenso en la actividad de comerciantes, ya que sólo 4 personas manifestaron seguir con esta labor. Han disminuido las actividades del hogar, escuela y de profesionistas.

El análisis para el caso de los hombres, se aprecia para México que la actividad predominante que llevaban a cabo, era la de obreros en distintas áreas (34 %), que van desde la construcción hasta dentro de fábricas operando maquinaria. Algunas personas comentaron realizar labores que requieren capacitación técnica ó en su mejor caso profesional, por eso se observa que solo seis personas se encuentran haciendo estas actividades. Los que llevaban a cabo actividades de servicio en instituciones, así como actividades comerciales fueron la minoría ya que sólo se aprecia un 2 y 6 % respectivamente.

Las personas del género masculino que emigraron a E.U.A. presentaron cambios en sus labores cotidianas, en primera instancia fue la de servicios, con un número de 19 personas en llevarlas a cabo, seguido de aquellos que continúan como obreros y por último se tiene a los que realizan labores que requieren preparación profesional.

Como conclusión de esta tabla para ambos sexos de la población, puede decirse que en México se llevaban a cabo diversas actividades laborales, que iban desde las que se realizan en casa, hasta aquellos que tenían sus propios negocios, mientras que para E.U.A. se presentan actividades distintas que incluyen: limpieza de casas y escuelas, ayudantes de cocina, limpia lozas, meseros y garroteros en restaurantes, entre muchas otras actividades. Es de resaltar que desafortunadamente el número de personas que continúan sus estudios disminuyó, llevando como resultado que muy pocas personas puedan emprender actividades dentro del ámbito profesional e inclusive el de tener su propio negocio.

Tabla 9 Ocupación de los encuestados en México y E.U.A.

Sexo	Ocupación	MEXICO		E.U.A.	
		Número	Porcentaje	Número	Porcentaje
Mujeres Total 68	Hogar	11	16 %	8	12 %
	Obreros (fábricas y construcción)	9	13 %	5	7 %
	Servicios (limpieza, ayudantes de cocina, meseras, cajeras, etc.)	14	21 %	45	66 %
	Estudiantes	13	19 %	2	3 %
	Técnicos/ profesionistas	7	10 %	5	7 %
	Comerciantes	15	22 %	4	6 %
Sexo	Ocupación	MEXICO		E.U.A.	
Hombres Total 32	Hogar	0	0 %	0	0 %
	Obreros (fábricas y construcción)	11	34 %	8	25 %
	Servicios (limpieza, ayudantes de cocina, meseros, cajeros, etc.)	4	2 %	19	59 %
	Estudiantes	8	25 %	0	0 %
	Técnicos/ profesionistas	6	19 %	4	12 %
	Comerciantes	2	6 %	0	0 %

Con respecto al estado de salud para hombres y mujeres encuestados, se observa en la tabla 10 los resultados, donde: para el caso de las mujeres, se distingue que la mayoría (71%) manifiesta gozar de buena salud, una minoría (29%) tiene algún padecimiento por lo que su estado de salud no es óptimo. Menos de la mitad de la población cuida su peso, tan sólo el 10 % acude a un nutriólogo o especialista que les oriente cómo llevar una vida más saludable. No obstante, un poco más de la mitad de las mujeres encuestadas manifiestan cierta preocupación por llevar una dieta adecuada.

Dentro de los padecimientos que las mujeres manifestaron, se encontraron las siguientes: asma, obesidad, diabetes y enfermedades respiratorias, siendo el asma y la obesidad las que más les aquejan. Para el caso de los hombres, gozan de buen estado de salud, una minoría manifiesta algún padecimiento. Menos de la mitad de la población indica cuidar su peso, preocuparse por comer bien y mucho menos de acudir con un profesional de la salud que los oriente en cuanto a su alimentación.

Dentro de los padecimientos que los hombres manifestaron, se encontraron las siguientes: asma, obesidad, diabetes, y ácido úrico, siendo la obesidad el principal padecimiento que les aqueja.

Si se hace una comparación entre mujeres y hombres, se puede decir que en cuanto a estado de salud se sigue el mismo comportamiento, ambos grupos manifiestan en gozar de buena salud, un porcentaje menor presenta algún padecimiento. En cuanto al cuidado del peso, quieren acudir a un nutriólogo y preocuparse por comer adecuadamente, las mujeres manifestaron no tener los conocimientos necesarios para llevar a cabo una dieta correcta pero tienen una mayor inquietud de tener una vida más sana y comentaban algunas que por vanidad querían tener controlado su peso para lucir una mejor figura física, siendo lo contrario para el caso de los hombres; manifestaron menor preocupación por el peso y de como llevar una alimentación correcta. Dentro de los padecimientos de salud son muy similares en ambos sexos, se observa que la obesidad es lo común, así como los trastornos respiratorios.

TABLA 10 Estado de salud y enfermedades que padecen

Sexo	Estado de salud	Número	Porcentaje	Enfermedad ó Padecimiento	Porcentaje	Lugar que ocupa
Femenino Total 68	Bueno	48	71 %	Asma Obesidad Diabetes Gripas Anemia	12 % 9 % 4 % 3 % 3 %	1° 2° 3° 4° 4°
	Regular	20	29 %			
	Malo	0	0 %			
	Cuidan su peso	29	43 %			
	Acuden a un nutriólogo	7	10 %			
	Se preocupan por Comer bien	37	54 %			
Masculino Total 32	Bueno	23	72 %	Obesidad Gripas Diabetes Ac. Úrico	12 % 6 % 3 % 3 %	1° 2° 3° 3°
	Regular	9	28 %			
	Malo	0	0 %			
	Cuidan su peso	11	34 %			
	Acuden a un Nutriólogo	2	6 %			
	Se preocupan por comer bien	14	44 %			

En la tabla 11, se presentan los resultados con respecto a la manera en que la población obtenía sus alimentos en México y actualmente en E.U.A., así como también se obtuvo información a cerca de los horarios de comida. Para el caso de la obtención de alimentos se observa que en México, la población no tenía un lugar específico para adquirir sus alimentos, ya que había una basta variedad de establecimientos donde se podían adquirir, el autoservicio era el lugar más concurrido, seguido de mercados populares y de los tan famosos mercado sobreruedas, los cuales eran un deleite al paladar debido a la amplia variedad de productos que se encontraban para el hogar; volviendo al tema del autoservicio, el hecho de que haya sido un lugar preferencial, se debía a la amplia gama de productos que se podían adquirir procedentes de otras regiones del país como son el caso de frutas y verduras, así como de productos del mar y carnes, ya que en los mercados populares solamente se obtenían productos de la región. La central de abastos tal como su nombre lo indica era el lugar donde llegaban todas las mercancías provenientes de otras regiones del país y cuyos precios

eran más accesibles, más sin embargo este lugar no era muy concurrido, ya que tan sólo el 12% de la población lo visitaba.

Uno de los puntos que se evaluaron fue el costo de los alimentos consumidos semanalmente por una familia de cuatro personas; para poder comparar estos costos fue necesario fijar una moneda, la cual se decidió que fuera el dólar americano, tomándose como valor que: 1 dólar equivale a \$10.5 moneda nacional. Para el caso de México se observa que el gasto en alimentos es de 79 dólares, siendo mucho menor con respecto al de E.U.A. donde el gasto fue de 216.6 dólares, es decir un aumento del 274%, lo que nos habla de que los alimentos son más caros en E.U.A. y que los establecimientos de donde se obtienen y la tecnología para su preparación no es la misma con respecto a México.

En lo que respecta a los horarios de comida, se observa en la gráfica 3 que México es un país que sigue predominantemente el patrón de llevar a cabo tres horarios de comida al día, que se conocen como: desayuno, comida y cena, sin embargo, un número reducido de personas que corresponde al 12% llevaba a cabo comidas fuera de los tres horarios antes mencionados lo que se le conoce con el nombre de entrecomidas.

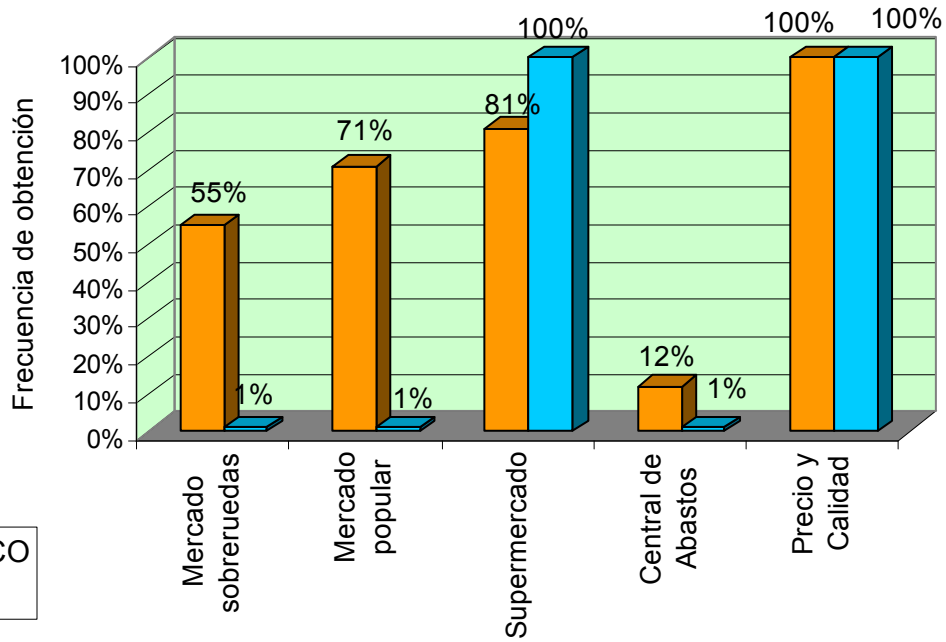
Para el caso de E.U.A. se observa que los inmigrantes mexicanos siguen llevando la costumbre de realizar las tres comidas al día, sin embargo, poco a poco se adaptan a un horario característico de la comunidad estadounidense que se conoce como *lunch*, el cual tiene lugar de las 12:00 del día hasta aproximadamente 13:30 h ; es en este momento donde se hace una pausa laboral para tomar un refrigerio, a consecuencia de la adopción de esta hora de comida, en la tabla se aprecia que el desayuno tiene un marcado descenso, así como la comida fuerte se lleva a cabo en la cena. Las entrecomidas son en E.U.A. muy socorridas ya que un alto porcentaje de la población las lleva a cabo (47 %) con respecto a México, por lo que puede concluirse que en E.U.A. se lleva a cabo una compra y consumo constante de alimentos durante el transcurso del día, por ello se explica el mayor gasto económico en la compra de dichos productos.

En lo que se refiere a comer en compañía de familia, se nota un cambio en el patrón cultural, en México se tiene la costumbre de estar en compañía de la familia en las horas de comida, y representa el 91% de la población, mientras que en E.U.A. sólo el 47% goza de esta situación, varios son los factores que acompañan este fenómeno, tales como el hecho de haber emigrado sin familia, por lo que la persona se encuentra sola, así como también que los horarios de comida son dentro de las horas laborales y por tiempos cortos, por lo que no se permite un convivio social con respecto al que se tenía en México.

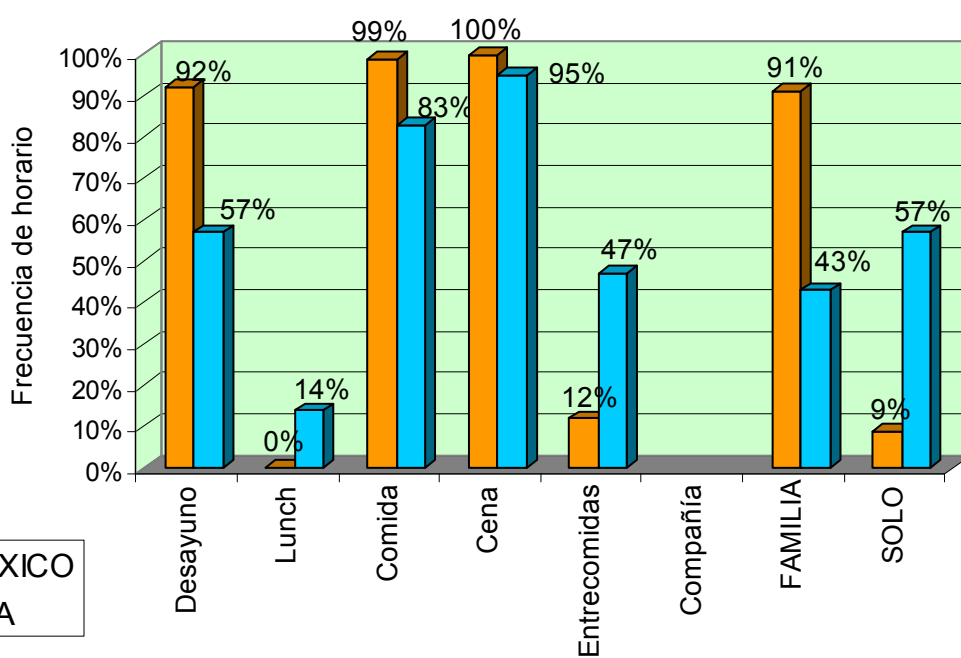
TABLA 11 Obtención de alimentos y horarios de comida

Lugar	Porcentaje en México	Porcentaje en E.U.A.	Horario	Porcentaje en México		Porcentaje en E.U.A.	
Mercado Sobreruelas	55 %	1 %	Desayuno (7:00-9:00 am)	92 %		57 %	
Mercado Popular	71%	1%	Lunch (12:00-13:30 pm)	0 %		83 %	
Supermercado (autoservicio)	81%	100%	Comida (14:30-16:00 pm)	99 %		95 %	
Central de Abastos	12 %	1 %	Cena (7:00-9:00 pm)	100 %		47 %	
Gasto en alimentos por semana en dólares para una familia de cuatro personas	MEXICO	E.U.A	Entrecomidas	12 %		47 %	
	79 USD	216.6 USD	Los alimentos los comparte:	MEX		EUA	
				Sólo	9 %	Sólo	57%
			Familia	91%	Familia	43%	

Gráfica 2 Obtención de alimentos



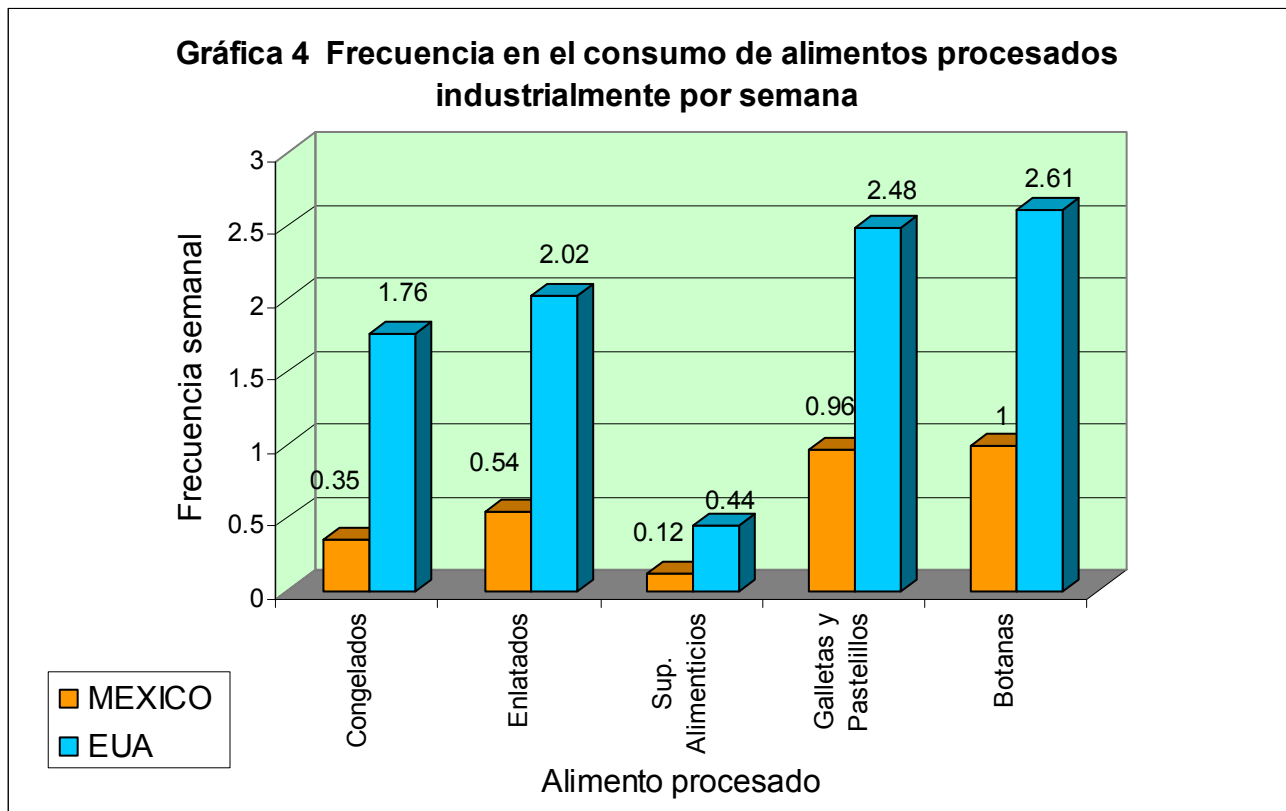
Gráfica 3 Horarios de comida



El impacto que tiene la tecnología en el procesamiento de los alimentos toma día con día una mayor relevancia en la sociedad, en la tabla 12 y gráfica 4 se presentan los resultados de frecuencia de consumo de este tipo de alimentos, más sin embargo cabe resaltar que los números de la tabla son presentados como cifras enteras provenientes de un redondeo de los números fraccionarios obtenidos de los cálculos realizados y que son presentados en la gráfica respectiva. Como se observa en México, ya se adquirían alimentos procesados, como enlatados, deshidratados, elaborados y congelados. Sin embargo la población manifestó que cuando vivía en México prefería adquirir alimentos frescos tales como vegetales y frutas. Dentro de los alimentos procesados se incorporó los suplementos alimenticios, así como pastelillos y botanas, donde se observa que si eran consumidos estos productos pero que tan sólo con una frecuencia de una vez por semana. Una vez que estas personas migraron hacia los E.U.A. la frecuencia en el consumo de todos estos alimentos procesados industrialmente sufrieron cambios, ya que al tener una amplia gama de productos a su alcance y que en la actualidad no representa el aspecto económico una limitante para su adquisición, se nota claramente un aumento en su demanda de consumo, prácticamente del doble con respecto a México tanto para productos congelados y enlatados ,ya que éstos al simplificar la preparación de alimentos y de la amplia diversidad con la que se encuentran, se han convertido en una excelente alternativa dentro de las cocinas mexicano-americanas. Por otra parte los pastelillos y botanas, presentan un aumento en su consumo, ya que son muy socorridos como *snacks* para saciar el hambre entre los horarios de comida, por lo que prontamente se han adherido a la dieta de estas personas; dado que estos productos son altos en contenido de hidratos de carbono y grasas, contribuyendo significativamente un aporte calórico diario alto. (Esto se observará en los resultados de aportes nutrimentales de las siguientes tablas).

Tabla 12 Frecuencia en el consumo de alimentos procesados industrialmente por semana

Alimento procesado Industrialmente	México	E.U.A.
Congelados	0 veces	2 veces
Enlatados	1 vez	2 veces
Suplementos alimenticios	0 veces	1 vez
Galletas y Pastelillos	1 vez	3 veces
Botanas	1 vez	3 veces



En la tabla 13, se ilustran los establecimientos donde se adquiere comida preparada, lista para consumirse, nuevamente como en el caso anterior del consumo de alimentos procesados industrialmente, la tabla muestra los valores redondeados de las fracciones obtenidas de los cálculos realizados y que a su vez se muestran en la gráfica 5, esto con la finalidad de facilitar la visualización de los resultados. Para el caso de México se observa que solamente se recurría a los alimentos que se preparan en la vía pública, así como a los lugares donde elaboran lo que se conoce como “comida corrida” que incluye: sopa, ensalada, arroz, guisado y postre, ya que son relativamente económicos y que muchas veces se recurre a estos lugares debido al corto tiempo que se dispone a causa de las actividades laborales. Para el caso de restaurantes y comida rápida la cual comprende alimentos como: pizzas, hamburguesas, empanizados y golosinas, no son con frecuencia visitados debido a que los precios de este tipo de alimentos son altos con respecto al presupuesto que la población encuestada tenía en México. En E.U.A. se observa que los alimentos de mayor consumo son los que se conocen de “comida rápida” y de restaurantes.

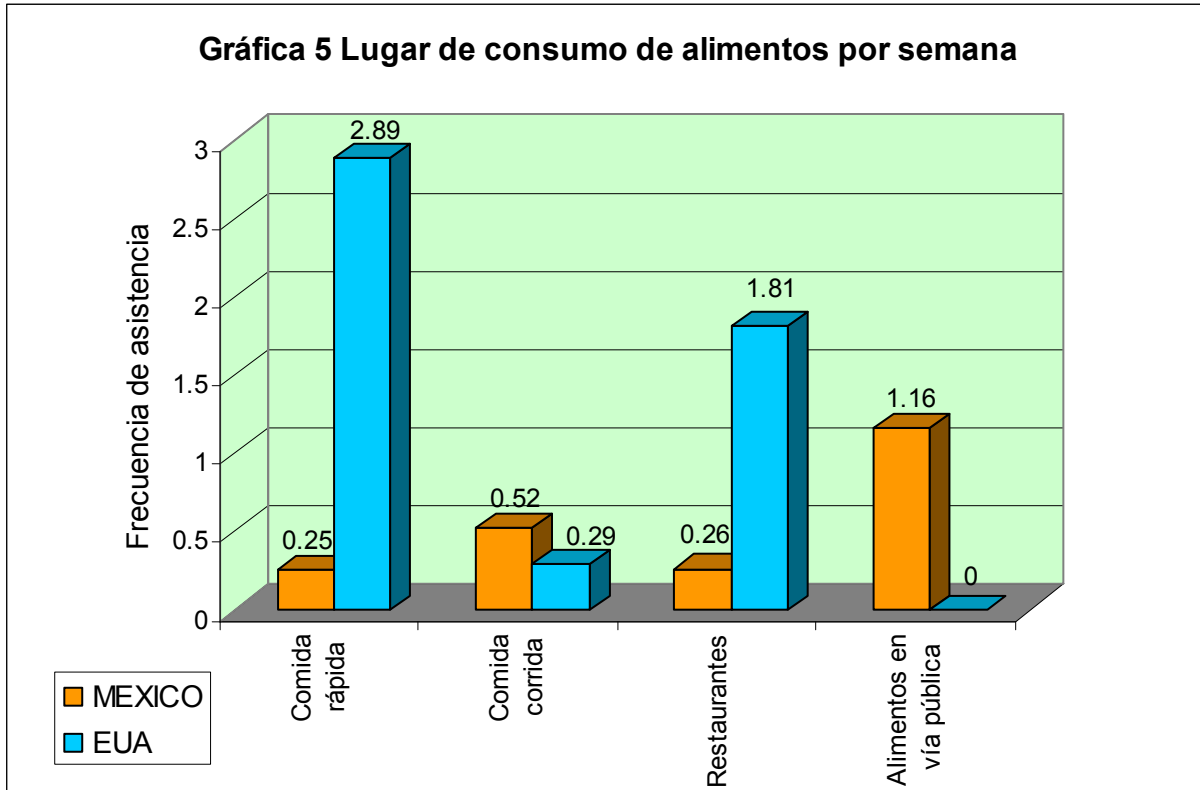
Si se relaciona lo anteriormente dicho con el poder adquisitivo que tienen ahora estas personas y aunado a esto se suma la falta de tiempo en la preparación, se tiene como consecuencia que las personas demanden mucho más alimentos que estén listos para consumirse y que no requieran de mucho tiempo para su preparación. Se observa también que la comida corrida prácticamente no existe y que para el caso del consumo de alimentos en la vía pública, no se presenta ningún caso de recurrir a ésta, ya que en la zona urbana de E.U.A. (Dallas-Fort Worth) donde se llevó a cabo el estudio no existen establecimientos donde se pueda adquirir alimentos en: calles, avenidas, plazas y otros lugares públicos.

Como último punto que se evaluó en esta tabla, fue el tiempo requerido por parte de la población encuestada para preparar sus alimentos, como se aprecia, en E.U.A. se disminuyó a la mitad del tiempo que se empleaba en México, esto como consecuencia de la mayor demanda de alimentos procesados industrialmente que reducen la estancia en la cocina para su preparación.

Este cambio en el tiempo invertido en las cocinas para preparar alimentos habla mucho de varios cambios en diversos factores tal como es el caso del impacto tecnológico que ahora se ve expuesta la población inmigrante en el país vecino del norte, ya que como se mencionó en la discusión de la tabla 7, la presencia de electrodomésticos hace más eficiente y rápido el proceso de preparación, como también ya se mencionó la presencia de alimentos procesados industrialmente, en su mayoría sólo requieren de calentamiento para su consumo y por ende los patrones culturales muy típicos de las cocinas mexicanas, tales como el hecho de preparar alimentos como base para la elaboración de otros, se han ido perdiendo. Dentro de los productos que se elaboraban como base, se tienen los caldos de distintas carnes como: res y pollo como básicos, en el caso de las leguminosas, solían remojarse y cocerse por períodos de tiempo prolongados, siendo que todo esto al ser sustituidos por productos preparados industrialmente, eliminan todos estos procedimientos previos que solían hacerse para cocinar diversos platillos y que por lo tanto abaten este tiempo de estancia en la cocina y de consumo de energéticos.

TABLA 13 Lugar de consumo de alimentos por semana

Establecimiento	México	E.U.A.
Comida rápida	0 veces	3 veces
Comida corrida	1 vez	0 veces
Restaurantes	0 veces	2 veces
Alimentos en vía Pública	1 vez	0 veces



En la tabla 14 y gráfica 6 se muestra la tendencia de consumo de alimentos por parte de la población encuestada, los alimentos se clasificaron por grupos, que incluye los de origen vegetal como: frutas , verduras, tubérculos (papas), cereales y leguminosas, y de origen animal, entre los que se encuentran: carnes, leche y derivados, pescados y huevo.

Se muestra en dicha gráfica, que las frutas y verduras han sufrido en E.U.A. una disminución en cuanto a su consumo, mientras que para la mayor parte del resto de los alimentos se observa un incremento en su consumo; para el caso de las papas se observa una ligera disminución, sin embargo más del 90% de la población continúa consumiéndola en E.U.A. Alimentos de origen animal, como las carnes y derivados lácteos presentan mayor consumo para el país vecino, siendo un caso particular el del pescado, del cual se observa un muy notable incremento de frecuencia de población que lo consume, ya que al estar este producto disponible en el mercado, favorece dicho comportamiento. Para el caso del huevo, pan y tortilla, representan en México alimentos de alto consumo, formando pilares en la dieta de los mexicanos, cuyo

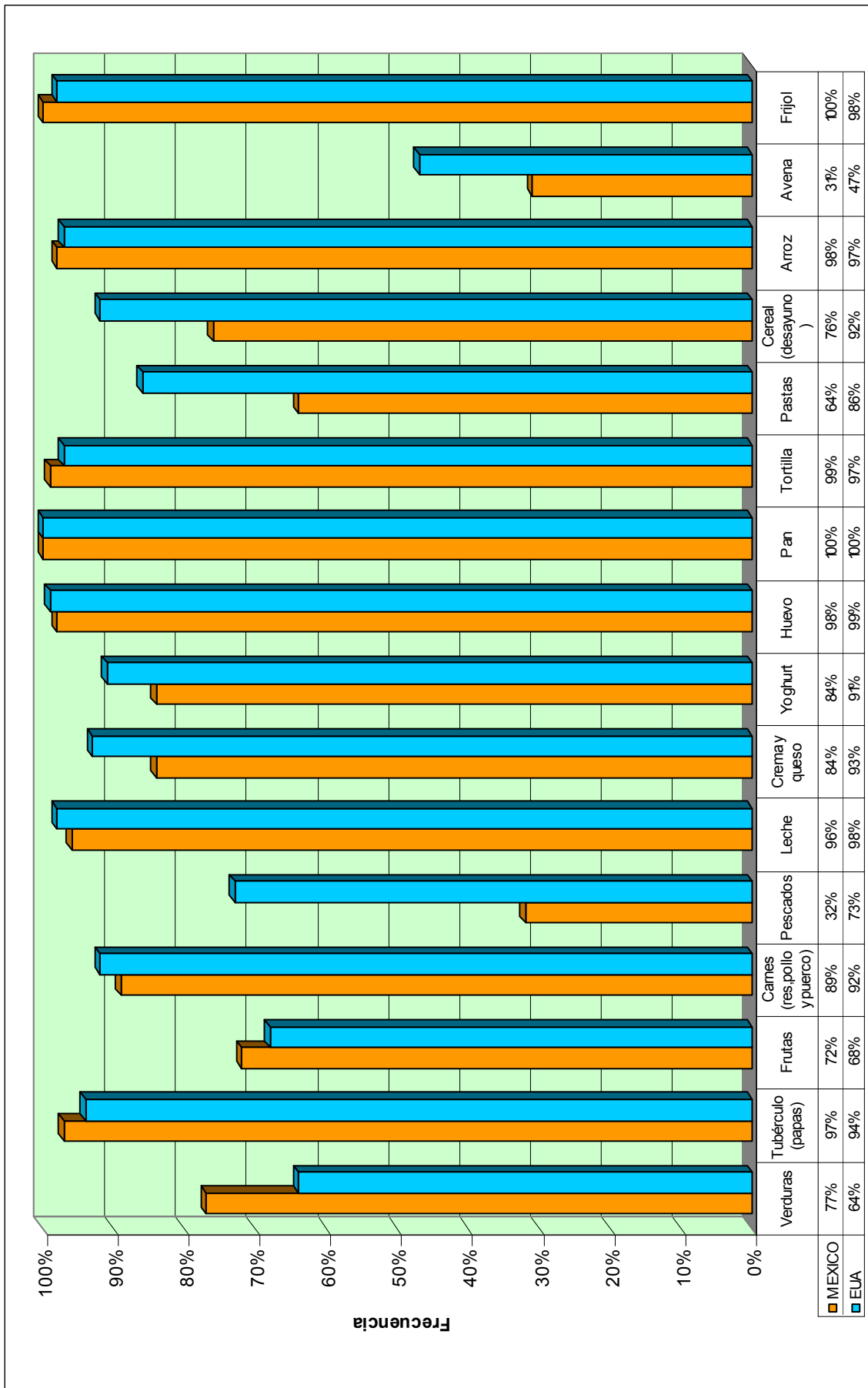
consumo actual en E.U.A, continúa siendo prácticamente el mismo al observado en México, es decir, más del 95 % de la población continúa consumiéndolos.

Los cereales procesados como pastas, cereales para desayuno y avena, han manifestado incrementos de consumo, ya que como anteriormente se discutió, los alimentos procesados han tenido un alto impacto en la sociedad mexicana inmigrante, y como resultado de esto se observa el aumento en la frecuencia de consumo.

El frijol se encuentra en este estudio como único representante de las leguminosas, y fue escogido ya que es otro de los alimentos básicos en la dieta mexicana, cuyo consumo como puede apreciarse, continúa siendo muy alto, y aunque a pesar de que se nota una pequeña disminución de su consumo, al continuar por arriba del 95 % de frecuencia, es evidencia suficiente como para aseverar que continúa siendo un alimento básico para estas personas.

TABLA 14 Frecuencia en el consumo de alimentos

Alimento	Frecuencia		Alimento	Frecuencia	
	México	E.U.A.		México	E.U.A.
Verduras	77 %	64 %	Huevo	98 %	99 %
Tubérculos	93 %	94 %	Pan	100 %	100 %
Frutas	72 %	68 %	Tortillas	99 %	97 %
Carnes	89 %	92 %	Pastas	64 %	86 %
Pescados	32 %	73 %	Cereal (desayuno)	76 %	92 %
Leche	96 %	98 %	Arroz	98 %	97 %
Crema y queso	84 %	93 %	Avena	31 %	47 %
Yoghurt	98 %	91 %	Frijol	100 %	98 %



Gráfica 6 Frecuencia en el consumo de alimento

En la tabla 15a, así como en la gráfica 7, se muestra el consumo de verduras por parte de la población encuestada, el jitomate y cilantro en México y en E.U.A son los de mayor consumo, seguido de la lechuga y la cebolla. Se debe a que el cilantro, jitomate y cebolla, son muy empleados por los mexicanos para la preparación de diversos platillos entre los que se incluyen las tan afamadas salsas mexicanas, por ende se observó que esta misma conducta se presenta en el país vecino donde prácticamente se tiene la misma frecuencia de consumo. Para el caso de la lechuga, ésta es una verdura considerada como básica en la preparación de ensaladas y al encontrarse con mayor disponibilidad en E.U.A. se aprecia un ligero aumento en el número de personas que la consumen.

En particular para las zanahorias, pepinos y brócoli se nota de nuevo un incremento en su consumo en E.U.A., esto se explica debido a que son vegetales muy usados en platillos preparados e inclusive como verduras congeladas sin preparar; los alimentos congelados han tenido una mayor aceptación por parte de la comunidad mexicana inmigrante, repercutiendo por ello un aumento en el consumo de este tipo de alimentos.

Los vegetales de hojas como espinacas y acelgas, así como chayotes y calabacitas no tienen un alto consumo por parte de la población, ya que comentan que en las comunidades donde habitaban en México, no se tenía una amplia variedad de vegetales disponibles y por lo tanto difícilmente los consumían, una vez que se desplazaron hacia E.U.A. la disponibilidad de este tipo de alimentos se redujo y como consecuencia hay una notable disminución en su consumo, como claramente lo muestran la tabla y gráfica respectiva.

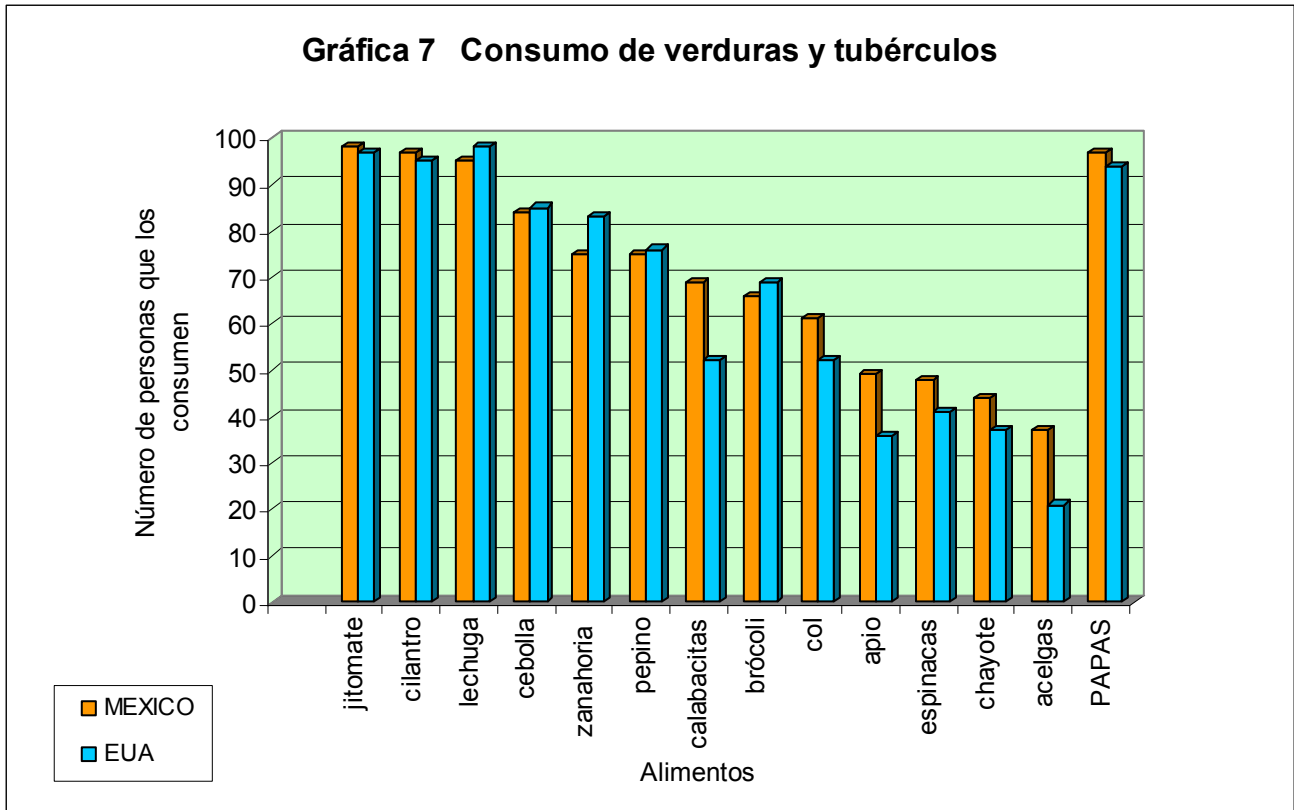
Un tipo de alimento que se incluye en este grupo, pero que tiene características particulares distintas con respecto a los otros vegetales, es el caso de las papas, las cuales están consideradas dentro del grupo de alimentos con alto contenido de almidón y de alto consumo. Para México se observa que la mayor parte de la población las consumían, y que eran usadas de base para diferentes platillos, con ello se afirma lo reportado en la literatura donde se comenta que es una de las principales fuentes de energía para pueblos en vías de desarrollo. Sería de esperarse que en E.U.A. donde el

desarrollo económico y la alta disponibilidad de alimentos, fomentara una disminución en el consumo de papa, pero esto no es así, se encontró que es alto, es decir, el consumo de papas tanto en México como en la actualidad en E.U.A. es prácticamente el mismo, lo que sucede para el caso de E.U.A. es que es uno de los productos agrícolas que mayor se producen y que es muy usado en las cocinas americanas, sobretodo para el caso de las típicas “papas a la francesa”, cuya demanda es muy alta, como se observa en la tabla y gráfica correspondiente.

TABLA 15 Consumo de alimentos separados por grupos

Tabla 15a. Consumo de verduras

País	México		E.U.A.			
	Alimento	Número de personas que lo consumen	Lugar que ocupa	Alimento	Número de personas que lo consumen	Lugar que ocupa
	VERDURAS		VERDURAS			
	Jitomate	98	1°	Lechuga	98	1°
	Cilantro	97	2°	Jitomate	97	2°
	Lechuga	95	3°	Cilantro	95	3°
	Cebolla	84	4°	Cebolla	85	4°
	Zanahoria	75	5°	Zanahoria	83	5°
	Pepino	75	5°	Pepino	76	6°
	Calabacitas	69	6°	Brócoli	69	7°
	Brócoli	66	7°	Col	52	8°
	Col	61	8°	Calabacitas	52	8°
	Apio	49	9°	Espinacas	41	9°
	Espinacas	48	10°	Chayotes	37	10°
	Chayote	44	11°	Apio	36	11°
	Acelgas	37	12°	Acelgas	21	12°
	TUBÉRCULOS					
	Papas	97		Papas	94	



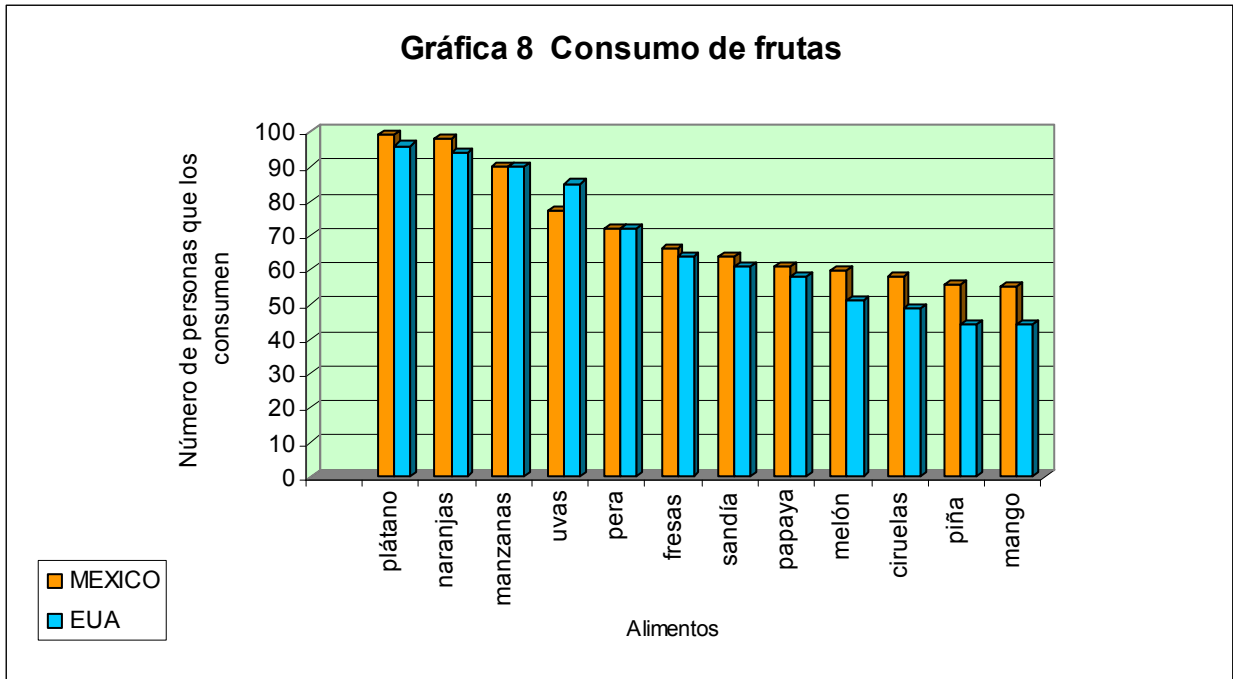
Dentro de los alimentos considerados como frutas, se muestran tanto en la tabla 15b y gráfica 8, este grupo de alimentos son muy importantes debido a su aporte en cuanto a: vitaminas, minerales y fibra, en México son considerados como el grupo que mayor número de raciones debe consumirse por día, mientras que para el caso de E.U.A. si no es este grupo de alimentos el principal dentro de su guía alimentaria, si es considerado de gran importancia tomarlo en cuenta en la dieta cotidiana, ya que no en balde se sugiere consumir por lo menos cinco raciones de estos alimentos por día.

Prácticamente se aprecia el mismo patrón de comportamiento en cuanto a su consumo, los dos países presentan que dentro de las frutas más consumidas se encuentran: plátano, naranja y manzanas, seguido de frutas como pera y uvas; siendo las frutas tropicales las de menor consumo ya que sólo la mitad e inclusive menos de la mitad consumían ó consumen este tipo de frutos. Se observa que para E.U.A. en general, el consumo de frutas es menor, con excepción de las manzanas y peras las cuales presentan igual consumo, ya que son frutos producidos en gran escala en el país vecino del norte. Es de esperarse que las frutas tropicales dentro de las cuales se

incluye al melón, mango y piña, sea menor el consumo con respecto a México, ya que son importadas de países que conforman América Latina, así como de Asia, haciendo restringida su disponibilidad. Debido a que su costo es elevado y aunado a que no se tenía ya en México una fuerte costumbre en cuanto a su consumo, vemos por consecuencia este comportamiento de descenso en la demanda de estos alimentos.

Tabla 15b. Consumo de frutas

País	México		E.U.A.		
Alimento	Número de personas que lo consumen	Lugar que ocupa	Alimento	Número de personas que lo consumen	Lugar que ocupa
FRUTAS			FRUTAS		
Plátano	99	1°	Plátano	96	1°
Naranja	98	2°	Naranja	94	2°
Manzanas	90	3°	Manzanas	90	3°
Uvas	77	4°	Uvas	85	4°
Sandía	72	5°	Pera	72	5°
Papaya	66	6°	Fresas	64	6°
Pera	64	7°	Sandía	61	7°
Melón	61	8°	Papaya	58	8°
Piña	60	9°	Melón	51	9°
Mango	58	10°	Ciruelas	49	10°
Ciruelas	56	11°	Piña	44	11°
Fresas	55	12°	Mango	44	11°



Los alimentos de origen animal, se encuentran concentrados en la tabla 15c y gráfica 9, dentro de los alimentos que conforman este grupo, se encuentran: carnes, leche y derivados, y el huevo; dentro del grupo de las carnes, las de mayor consumo en los dos países son las de res y pollo, ya que prácticamente el 100 por ciento de la población encuestada manifestó consumir estos productos cuando vivían en México y ahora en la actualidad en E.U.A., esto nos demuestra que estos dos tipos de carnes son los principales representantes de este grupo en cuanto a su consumo y que por ende son fundamentales dentro de la dieta de los mexicanos independientemente del lugar donde habiten. Para el caso de la carne de puerco, se ilustra que el consumo es menor, ya que un poco menos del 70 por ciento de la población solía consumir este tipo de carne, mientras que en E.U.A., se presenta un aumento en su consumo, nuevamente la amplia gama de platillos preparados que se ofrecen a la población dentro de los que se incluye la carne de puerco tal como el caso de la comida china, favorece su consumo.

En lo que respecta a los productos provenientes del mar, se distingue que su consumo en México era bajo, tan sólo una tercera parte de la población encuestada expresó consumirlo; mientras que para el caso de E.U.A., su consumo se incrementó considerablemente ya que al igual que los productos anteriormente mencionados el pescado se encuentra procesado de distintas formas, siendo una de las principales: las

barras de pescado empanizadas, que se encuentran congeladas y que por lo tanto al encontrarse con una mayor disponibilidad en el mercado, aumenta su consumo. Por otro lado, se ha observado que los mexicanos que habitan en los E.U.A. , tienen una mayor tendencia a visitar distintos establecimientos que venden comida preparada, dentro de los que se encuentran restaurantes y cadenas de comida tipo bufete, entre otros, donde el pescado y mariscos se incluyen dentro de los menús que se preparan, por lo que este es otro factor que contribuye a que se haya incrementado su consumo. El tercer grupo que se incluye en este grupo de alimentos de origen animal, se encuentra la leche y sus derivados, dentro de los que destacan: queso, crema y yoghurt. Este tipo de alimentos son parte fundamental de la dieta mexicana, como se aprecia, más del 80 por ciento de la población solía consumirlos cuando habitaban en México, mientras que para el caso de E.U.A. se observa un incremento en su consumo para cada uno de estos productos. Haciéndose un análisis particular para cada uno de estos productos, se tiene que para el caso de la leche, siempre se ha considerado como alimento base en cualquier dieta ya que es un alimento muy aceptado por su alto valor nutrimental debido a las proteínas que la componen, consideradas de alto valor biológico y el ligero aumento que se observa en el consumo es debido a que personas que no la consumían, por diversas índoles, ya sea por falta de disponibilidad ó recursos económicos, ahora en la actualidad que se encuentran en un país donde no hay limitación económica para adquirirla y mucho menos por falta de disponibilidad es cuando se anexa como parte de su dieta.

Caso similar al mencionado para la leche, se refiere a sus derivados como: queso, crema y yoghurt, donde nuevamente se tiene un incremento de consumo; dentro de las circunstancias que provocan este comportamiento, se cita de nuevo que la amplia diversidad de platillos y productos industrializados como: aderezos, postres y guarniciones, que están elaborados a base de estos alimentos, y al tener una alta demanda en su adquisición provoca el alto nivel de consumo de los derivados lácteos.

El último alimento considerado en esta tabla, es el huevo, este es uno de los alimentos básicos en la dieta mexicana, ya que por su aporte alto en proteínas y nutrimentos , aunado a su agradable sabor y variedad con la que puede ser preparado, se observa que prácticamente la totalidad de la población lo consumía estando en México, y este

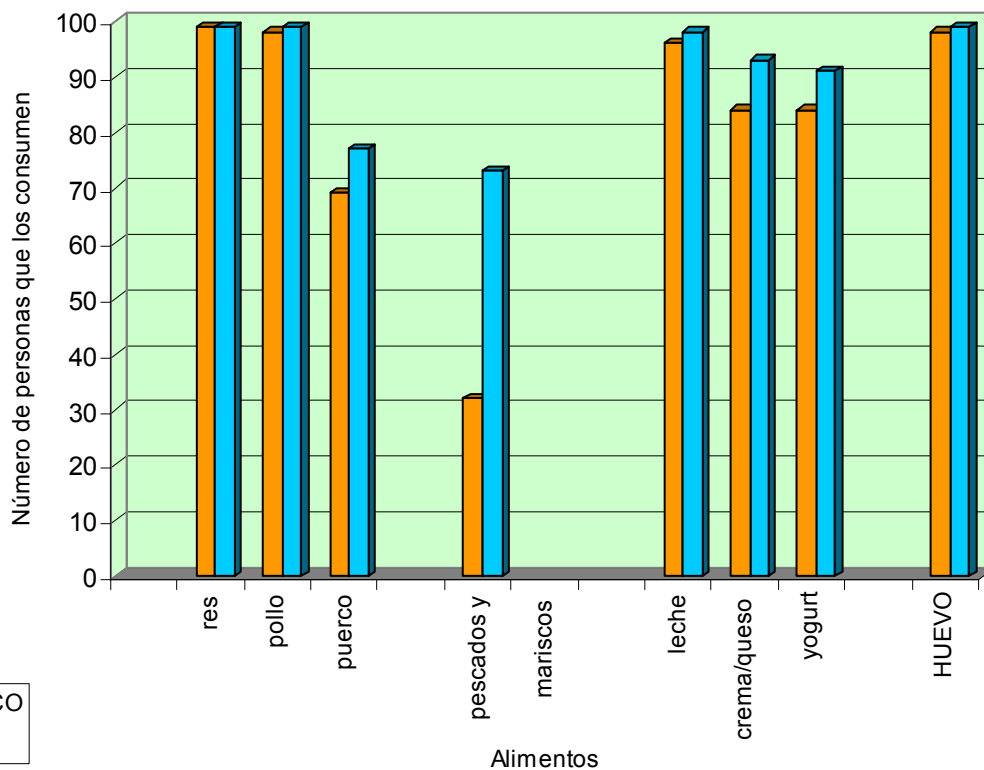
consumo se mantiene prácticamente igual en E.U.A., por lo que claramente se observa que el patrón de consumo de este alimento se conserva sin ningún cambio.

En resumen, en cuanto al consumo de alimentos de origen animal, se incremento en E.U.A., esto afirma de nueva cuenta el hecho de que en países de alto desarrollo económico, la dieta de sus habitantes es alta en productos de origen animal, y como consecuencia al contener este tipo de alimentos una elevada cantidad de proteínas, se presume que repercutirá en la ingesta diaria de proteínas, pero esto se verá posteriormente en el análisis cuantitativo de este trabajo.

Tabla 15c. Consumo de alimentos de origen animal.

País	México			E.U.A.		
Alimento	Número de personas que lo consumen	Lugar que ocupa	Alimento	Número de personas que lo consumen	Lugar que ocupa	
CARNES			CARNES			
Res	99	1°	Res	99	1°	
Pollo	98	2°	Pollo	99	1°	
Puerco	69	3°	Puerco	77	2°	
Pescado y mariscos	32		Pescado y Mariscos	73		
LECHE y derivados			LECHE y Derivados			
Leche	96	1°	Leche	98	1°	
Crema y queso	84	2°	Crema y queso	93	2°	
Yogurt	84	2°	Yogurt	91	3°	
HUEVO	98		HUEVO	99		

Gráfica 9 Consumo de carnes, pescados, huevo, leche y derivados



El último grupo de alimentos que es evaluado, es el que comprende a los cereales y leguminosas, anteriormente se mencionó que este tipo de alimentos conforman la base de la alimentación de un pueblo, ya que no en balde este grupo constituye la base de las guías alimentarias de los países en estudio, como se muestra en el “Plato del bien comer” ó bien la pirámide alimentaria que corresponden a México y E.U.A. respectivamente.

También se sabe que en México, el maíz, trigo y arroz se consideran como alimentos básicos y esto queda respaldado en la tabla 15d y gráfica 10, en la que se aprecia que casi la totalidad de la población mexicana, solía consumir estos alimentos en México, ya que ellos comentaron que formaban parte básica de su dieta, en el caso de la tortilla, como ejemplo clásico de alimento procesado del maíz, se tiene un consumo de

casi el 100 por ciento, mientras que por otra parte, el pan es el alimento clásico procesado proveniente del trigo, cuyo consumo también es muy alto.

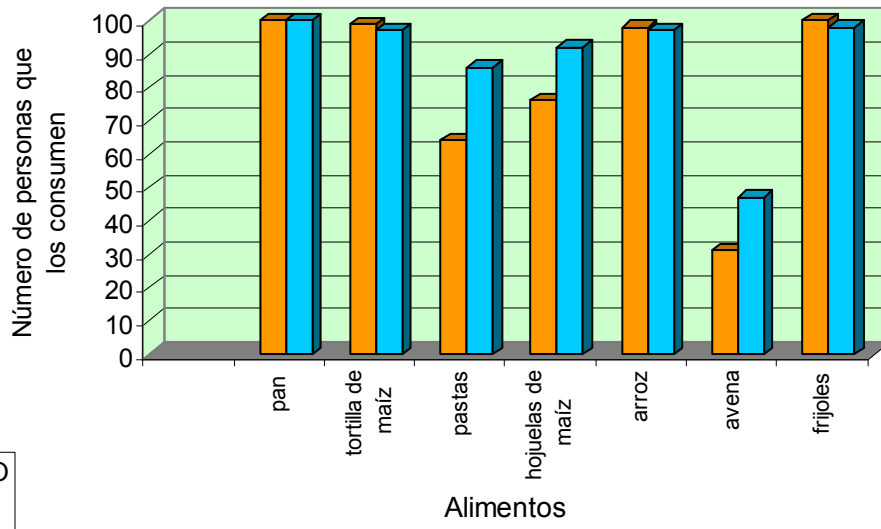
Los dos ejemplos de cereales anteriormente mencionados, siguieron el mismo comportamiento de consumo en los E.U.A., ya que en este país se tiene un consumo muy elevado de estos productos, y tan es así que la mayoría de la población continúa consumiéndolos como parte fundamental de su dieta diaria. El arroz, como anteriormente se había mencionado es también un cereal de alto consumo en la sociedad mexicana, por ello vemos en la tabla y gráfica respectivas, que también la mayoría de la población lo consume. Para el caso de E.U.A. se observa que los productos procesados como hojuelas de maíz para desayuno, se ve incrementado su consumo, siendo el mismo caso para las pastas.

Los frijoles fueron presentados como único ejemplo dentro de las leguminosas, su consumo es también muy alto, para ambos países, siendo por ello un producto base de la alimentación de los mexicanos, independientemente del lugar donde se encuentren radicando.

Tabla 15d. Consumo de cereales y leguminosas.

País	México		E.U.A.
Alimento	Número de personas que lo consumen	Alimento	Número de personas que lo consumen
CEREALES Y LEGUMINOSAS		CEREALES Y LEGUMINOSAS	
Pan de caja	100	Pan de caja	100
Tortilla de maíz	99	Tortilla de maíz	97
Pastas	64	Pastas	86
Hojuelas de maíz	76	Hojuelas de maíz	92
Arroz	98	Arroz	97
Avena	31	Avena	47
Frijoles	100	Frijoles	98

Gráfica 10 Consumo de cereales y leguminosas



SEGUNDA PARTE



APORTE NUTRIMENTAL DE LOS ALIMENTOS
CONSUMIDOS EN MEXICO Y ESTADOS UNIDOS
CLASIFICADOS POR EDAD Y SEXO.

SEGUNDA PARTE:

En este segundo apartado de los resultados, se muestra el aporte de nutrimentos de los alimentos consumidos en México y E.U.A¹, para ello como se mencionó en la metodología estos datos se obtuvieron de una muestra de 20 personas del total de la población, las cuales se dividieron en hombres y mujeres, así mismo se clasificaron en tres rangos de edad con la finalidad de obtener los porcentajes de adecuación de los nutrimentos obtenidos de sus distintas dietas, así mismo para llevar a cabo este análisis, se consideraron la frecuencia y ración de consumo para cada alimento con respecto a un día. (ver anexo).

Esta sección contiene seis grupos de tablas ordenados de la siguiente manera:

Grupo	Sexo	Rango de edad	País
1	Femenino	De 20 a 29 años	México
	Femenino	De 20 a 29 años	E.U.A.
2	Femenino	De 30 a 39 años	México
	Femenino	De 30 a 39 años	E.U.A.
3	Femenino	De 40 a 49 años	México
	Femenino	De 40 a 49 años	E.U.A.
4	Masculino	De 20 a 29 años	México
	Masculino	De 20 a 29 años	E.U.A.
5	Masculino	De 30 a 39 años	México
	Masculino	De 30 a 39 años	E.U.A.
6	Masculino	De 40 a 49 años	México
	Maculino	De 40 a 49 años	E.U.A.

Para cada grupo se enlistan los nutrimentos estudiados, reportándose al final de cada uno: el total obtenido, la recomendación y el porcentaje de adecuación. Al final de cada grupo de tablas se resume una tabla de datos donde se aprecian los resultados entre ambos países, anexándose una discusión pertinente con respecto a los aspectos más representativos.

¹ NOTA: Cabe señalar que las tablas de composición de alimentos que se emplearon para realizar este análisis, aparecen celdas con el símbolo (X), significando con ello que los valores para dichos nutrimentos no se habían determinado hasta ese momento.

País: MEXICO Sexo: Femenino Edad: de 20 a 29 años

GRUPO 1

Nombre del alimento	Cantidad g-cc	Porción		Total g-cc	Humedad %	Total g/cc	Fibra g	Total g	Energía Kcal	Total Energía Kcal	Hidratos de Carbono (COOH) g	
		Comestible %	Total g-cc								Total g	Energía Kcal

VERDURAS

lechuga romana	6	55.00	3.30	96.00	3.17	1.50	0.05	13.00	0.43	2.70	0.09
tomate	24	88.00	21.12	94.60	19.98	1.50	0.32	19.00	4.01	4.30	0.91
zanahoria	9	82.00	7.38	88.20	6.51	6.30	0.46	44.00	3.25	10.50	0.77
cebolla blanca	8	86.00	6.88	90.00	6.19	1.30	0.09	40.00	2.75	9.00	0.62
calabacita italiana	7	90.00	6.30	94.00	5.92	1.50	0.09	18.00	1.13	3.70	0.23
brócoli	2	75.00	1.50	89.10	1.34	1.50	0.02	32.00	0.48	5.90	0.09
col blanca	0	72.00	0.00	91.40	0.00	1.80	0.00	26.00	0.00	5.40	0.00
cilantro	1	70.00	0.70	89.50	0.63	4.20	0.03	26.00	0.18	2.60	0.02
chayote sin espinas	15	85.00	12.75	88.60	11.30	1.90	0.24	26.00	3.32	6.30	0.80
ceelga	0	82.00	0.00	91.10	0.00	2.50	0.00	27.00	0.00	4.80	0.00
spinaca	4	82.00	3.28	91.80	3.01	4.00	0.13	16.00	0.52	1.70	0.06
apio	0	67.00	0.00	93.60	0.00	1.50	0.00	19.00	0.00	4.20	0.00
pepino	40	83.00	33.20	95.20	31.61	0.90	0.30	12.00	3.98	2.40	0.80
chile jalapeño	10	87.00	8.70	92.30	8.03	2.30	0.20	23.00	2.00	5.30	0.46

FRUTAS

papa (promedio)	13	82.00	10.66	81.20	8.66	0.50	0.05	76.00	8.10	17.50	1.87
uva	6	68.00	4.08	80.70	3.29	1.30	0.05	71.00	2.90	17.80	0.73
laranja (jugo)	33	100.00	33.00	88.50	29.21	0.10	0.03	45.00	14.85	10.40	3.43
pera	0	81.00	0.00	83.10	0.00	2.30	0.00	61.00	0.00	15.90	0.00
lanzana	23	57.00	13.11	85.10	11.16	2.10	0.28	65.00	8.52	16.50	2.16
melón valenciano	33	56.00	18.48	91.60	16.93	1.00	0.18	28.00	5.17	6.60	1.22
mandia	27	46.00	12.42	91.50	11.36	0.30	0.04	32.00	3.97	7.20	0.89
papaya	13	68.00	8.84	88.80	7.85	1.20	0.11	39.00	3.45	9.80	0.87
pera	0	96.00	0.00	91.10	0.00	2.00	0.00	30.00	0.00	7.00	0.00
piña	0	53.00	0.00	89.20	0.00	1.40	0.00	49.00	0.00	12.40	0.00
plátano (promedio)	21	68.00	14.28	73.20	10.45	X	0.00	86.00	12.28	22.00	3.14
pirueta roja	0	90.00	0.00	86.90	0.00	1.70	0.00	48.00	0.00	11.80	0.00
plango (promedio)	0	55.00	0.00	84.80	0.00	1.10	0.00	65.00	0.00	11.70	0.00

Países: MEXICO Sexo: Femenino Edad: de 20 a 29 años

Nombre del alimento	Proteínas				Acidos grasos				Total Colester. mg	Saturados Totales g	Total Satur. T. g	Monoinsaturados (oléico) g
	Proteínas Animal g	Total Prot.Anim g	Proteína Vegetal g	Total Prot.Veg. g	Grasas Totales g	Total Grasas mg	Colesterol mg					
FRUTAS												
chuga romana	0.00	0.00	1.00	0.03	0.30	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.01
tomate	0.00	0.00	0.60	0.13	0.20	0.04	0.00	0.00	0.03	0.00	0.01	0.03
manzana	0.00	0.00	0.40	0.03	0.30	0.02	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.01
manzana blanca	0.00	0.00	1.50	0.10	0.20	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.04
manzana italiana	0.00	0.00	1.80	0.11	0.10	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.01
manzana	0.00	0.00	3.60	0.05	0.30	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.02
manzana blanca	0.00	0.00	2.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00
manzana	0.00	0.00	2.60	0.02	0.50	0.00	0.00	0.00	X	0.00	0.00	X
manzana sin espinas	0.00	0.00	1.00	0.13	0.30	0.04	0.00	0.00	X	0.00	0.00	X
manzana	0.00	0.00	2.90	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	X	0.00	0.00	X
manzana	0.00	0.00	2.90	0.10	0.40	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.01
manzana	0.00	0.00	0.80	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.02
manzana	0.00	0.00	0.90	0.30	0.10	0.03	0.00	0.00	0.03	0.00	0.01	0.00
manzana jalapeño	0.00	0.00	1.20	0.10	0.10	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00
FRUTAS												
manzana (promedio)	0.00	0.00	1.60	0.17	0.10	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00
FRUTAS												
manzana	0.00	0.00	0.70	0.03	0.60	0.02	0.00	0.00	0.19	0.01	0.01	0.02
manzana (jugo)	0.00	0.00	0.70	0.23	0.20	0.07	0.00	0.00	0.02	0.01	0.01	0.01
manzana	0.00	0.00	0.50	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.08
manzana	0.00	0.00	0.30	0.04	0.30	0.04	0.00	0.00	0.05	0.01	0.01	0.01
manzana valenciano	0.00	0.00	0.70	0.13	0.30	0.06	0.00	0.00	X	0.00	0.00	X
manzana	0.00	0.00	0.60	0.07	0.40	0.05	0.00	0.00	X	0.00	0.00	X
manzana	0.00	0.00	0.60	0.05	0.10	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.02
manzana	0.00	0.00	0.60	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.05
manzana (promedio)	0.00	0.00	0.40	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.04
manzana roja	0.00	0.00	1.40	0.20	0.30	0.04	0.00	0.00	0.11	0.02	0.02	0.02
manzana (promedio)	0.00	0.00	0.80	0.00	0.40	0.00	0.00	X	X	0.00	0.00	X
manzana (promedio)	0.00	0.00	0.50	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.05

Minerales

Nombre del alimento	Total		Poliinsa-		Total		Calcio		Fósforo		Total		Hierro		Total		
	Monoisat.	g	turados	(linoléico)	Poliinsat.	g	Calcio	mg	Fósforo	mg	Calcio	mg	Hierro	mg	Hierro	mg	
RDURAS																	
chuga romana	0.00		0.03		0.00		16.00	0.53	56.00		0.53	1.85	0.40	0.01		8.00	0.26
tomate	0.01		0.08		0.02		7.00	1.48	20.00		1.48	4.22	0.50	0.11		11.00	2.32
nahoria	0.00		0.07		0.01		26.00	1.92	44.00		1.92	3.25	1.50	0.11		15.00	1.11
cebolla blanca	0.00		0.10		0.01		32.00	2.20	40.00		2.20	2.75	1.20	0.08		12.00	0.83
labacita italiana	0.00		0.03		0.00		25.00	1.58	X		1.58	0.00	0.50	0.03		16.00	1.01
escabi	0.00		0.04		0.00		48.00	0.72	66.00		0.72	0.99	1.10	0.02		24.00	0.36
el blanca	0.00		0.03		0.00		38.00	0.00	23.00		0.00	0.00	1.40	0.00		13.00	0.00
antro	0.00		X		0.00		108.00	0.76	36.00		0.76	0.25	2.30	0.02		26.00	0.18
ayote sin espinas	0.00		X		0.00		27.00	3.44	30.00		3.44	3.83	1.00	0.13		14.00	1.79
elga	0.00		X		0.00		62.00	0.00	29.00		0.00	0.00	3.90	0.00		65.00	0.00
pinaca	0.00		0.01		0.00		66.00	2.16	469.00		2.16	15.38	4.40	0.14		39.00	1.28
pio	0.00		0.06		0.00		52.00	0.00	26.00		0.00	0.00	1.40	0.00		12.00	0.00
pino	0.00		0.02		0.01		24.00	7.97	52.00		7.97	17.26	0.30	0.10		11.00	3.65
file jalapeño	0.00		0.05		0.00		25.00	2.18	X		2.18	0.00	2.00	0.17		25.00	2.18
ICES FECULENTAS																	
pa (promedio)	0.00		0.03		0.00		13.00	1.39	51.00		1.39	5.44	2.70	0.29		21.00	2.24
RUTAS																	
a	0.00		0.13		0.01		11.00	0.45	13.00		0.45	0.53	0.20	0.01		6.00	0.24
aranja (jugo)	0.00		0.03		0.01		11.00	3.63	15.00		3.63	4.95	0.20	0.07		11.00	3.63
ra	0.00		0.09		0.00		9.00	0.00	11.00		0.00	0.00	0.20	0.00		6.00	0.00
anzana	0.00		0.08		0.01		7.00	0.92	7.00		0.92	0.92	0.70	0.09		3.00	0.39
lón valenciano	0.00		X		0.00		11.00	2.03	32.00		2.03	5.91	0.20	0.04		11.00	2.03
ndia	0.00		X		0.00		8.00	0.99	283.00		0.99	35.15	0.20	0.02		11.00	1.37
paya	0.00		0.01		0.00		24.00	2.12	5.00		2.12	0.44	0.10	0.01		10.00	0.88
esa	0.00		0.11		0.00		14.00	0.00	19.00		0.00	0.00	0.40	0.00		10.00	0.00
ía	0.00		0.08		0.00		35.00	0.00	7.00		0.00	0.00	0.50	0.00		14.00	0.00
itano (promedio)	0.00		0.04		0.01		12.00	1.71	X		1.71	0.00	1.80	0.26		33.00	4.71
uela roja	0.00		X		0.00		15.00	0.00	XX		0.00	0.00	0.80	0.00		9.00	0.00
Mango (promedio)	0.00		0.01		0.00		10.00	0.00	11.00		0.00	0.00	0.10	0.00		9.00	0.00

Vitaminas

Nombre del alimento	Sodio		Potasio		Zinc		Retinol		Acido		Total	
	mg	Total mg	mg	Total mg	mg	Total mg	mcg	Total mcg	mg	Total mg	mcg	Total mcg
VERDURAS												
chuga romana	11.00	0.36	290.00	9.57	0.50	0.02	44.00	1.45	7.00	0.23	0.05	0.05
tomate	8.00	1.69	207.00	43.72	0.11	0.02	507.00	107.08	18.00	3.80	0.06	0.06
zanahoria	35.00	2.58	323.00	23.84	0.20	0.01	666.00	49.15	19.00	1.40	0.04	0.04
cebolla blanca	10.00	0.69	157.00	10.80	0.10	0.01	3.00	0.21	12.00	0.83	0.04	0.04
labacita italiana	1.00	0.06	202.00	12.73	0.26	0.02	27.00	1.70	13.00	0.82	0.06	0.06
escarola	27.00	0.41	325.00	4.88	0.40	0.01	167.00	2.51	113.00	1.70	0.07	0.07
lechuga blanca	20.00	0.00	233.00	0.00	0.18	0.00	2.00	0.00	38.00	0.00	0.10	0.10
lechuga	28.00	0.20	542.00	3.79	X	0.00	384.00	2.69	11.00	0.08	0.12	0.12
ayote sin espinas	4.00	0.51	150.00	19.13	X	0.00	6.00	0.77	8.00	1.02	0.03	0.03
elga	147.00	0.00	550.00	0.00	0.02	0.00	404.00	0.00	6.00	0.00	0.05	0.05
pinaca	130.00	4.26	130.00	4.26	0.50	0.02	321.00	10.53	40.00	1.31	0.10	0.10
ajo	88.00	0.00	284.00	0.00	0.17	0.00	10.00	0.00	8.00	0.00	0.02	0.02
pinolo	2.00	0.66	149.00	49.47	0.23	0.08	5.00	1.66	13.00	4.32	0.03	0.03
chile jalapeño	7.00	0.61	340.00	29.58	0.30	0.03	20.00	1.74	72.00	6.26	0.06	0.06
FRUTAS												
manzana (promedio)	6.00	0.64	543.00	57.88	0.39	0.04	0.00	0.00	15.00	1.60	0.07	0.07
FRUTAS												
manzana	2.00	0.08	185.00	7.55	0.05	0.00	8.00	0.33	11.00	0.45	0.09	0.09
mandarina (jugo)	1.00	0.33	200.00	66.00	0.05	0.02	29.00	9.57	50.00	16.50	0.09	0.09
mandarina	0.00	0.00	125.00	0.00	0.12	0.00	1.00	0.00	4.00	0.00	0.02	0.02
mandarina	0.00	0.00	113.00	14.81	0.04	0.01	10.00	1.31	11.00	1.44	0.02	0.02
mandarina valenciano	9.00	1.66	309.00	57.10	0.16	0.03	3.00	0.55	42.00	7.76	0.04	0.04
mandarina	2.00	0.25	116.00	14.41	0.07	0.01	36.00	4.47	10.00	1.24	0.08	0.08
mandarina	3.00	0.27	257.00	22.72	0.07	0.01	21.00	1.86	62.00	5.48	0.03	0.03
mandarina	1.00	0.00	166.00	0.00	X	0.00	4.00	0.00	57.00	0.00	0.02	0.02
mandarina	1.00	0.00	113.00	0.00	0.08	0.00	12.00	0.00	15.00	0.00	0.09	0.09
mandarina (promedio)	1.00	0.14	370.00	52.84	0.16	0.02	41.00	5.85	13.00	1.86	0.09	0.09
mandarina roja	X	0.00	X	0.00	X	0.00	11.00	0.00	12.00	0.00	0.05	0.05
mandarina (promedio)	2.00	0.00	156.00	0.00	0.04	0.00	137.00	0.00	28.00	0.00	0.06	0.06

Nombre del alimento	Total		Riboflavina		Total		Niacina		Total		Piridoxina		Acido Fólico		Total	
	Tiamina mg	mg	mg	mg	Ribof. mg	mg	Niacina mg	mg	Total mg	mg	Piridoxina mg	mg	Acido Fólico mcg	mcg	Cobalamina mcg	Total mcg

VERDURAS

chuga romana	0.00	0.03	0.00	0.00	0.30	0.01	0.01	X	0.00	136.00	4.49	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
tomate	0.01	0.05	0.01	0.01	0.60	0.09	0.09	0.05	0.01	9.00	1.35	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
zanahoria	0.00	0.04	0.00	0.00	0.50	0.03	0.03	0.15	0.01	14.00	0.92	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
cebolla blanca	0.00	0.03	0.00	0.00	0.30	0.03	0.03	0.16	0.01	20.00	1.72	0.01	X	0.00	0.00	0.00
labacita italiana	0.01	0.06	0.01	0.01	0.50	0.06	0.06	0.11	0.01	26.00	3.04	0.01	X	0.00	0.00	0.00
escarola	0.00	0.12	0.00	0.00	0.60	0.01	0.01	0.16	0.00	71.00	1.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
lechuga blanca	0.00	0.06	0.00	0.00	0.60	0.02	0.02	0.10	0.00	57.00	1.64	0.00	X	0.00	0.00	0.00
lechuga	0.00	0.06	0.00	0.00	1.00	0.01	0.01	X	0.00	X	0.00	0.00	X	0.00	0.00	0.00
ayote sin espinas	0.00	0.07	0.01	0.01	0.40	0.03	0.03	X	0.00	X	0.00	0.00	X	0.00	0.00	0.00
elga	0.00	0.23	0.01	0.01	0.50	0.01	0.01	X	0.00	90.00	2.21	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
pinaca	0.00	0.16	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.18	0.00	140.00	1.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
chile	0.00	0.04	0.00	0.00	0.40	0.01	0.01	0.03	0.00	12.00	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
chile pino	0.01	0.04	0.01	0.01	0.30	0.07	0.07	0.04	0.01	16.00	3.59	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
chile jalapeño	0.01	0.04	0.00	0.00	0.60	0.05	0.05	0.28	0.02	23.00	2.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00

FRUTAS

fruta (promedio)	0.02	0.03	0.01	0.01	1.10	0.25	0.25	0.26	0.06	13.00	2.98	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00
fruta	0.01	0.06	0.01	0.01	0.30	0.03	0.03	0.11	0.01	4.00	0.38	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
mandarina (jugo)	0.01	0.03	0.00	0.00	0.40	0.06	0.06	0.04	0.01	X	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
fruta	0.00	0.04	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.02	0.00	7.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
manzana	0.00	0.01	0.00	0.00	0.20	0.02	0.02	0.05	0.01	0.40	0.05	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
plátano valenciano	0.01	0.02	0.00	0.00	0.60	0.08	0.08	0.11	0.02	17.00	2.38	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
mandarina	0.01	0.02	0.00	0.00	0.20	0.03	0.03	0.14	0.02	2.00	0.26	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
fruta paya	0.00	0.03	0.00	0.00	0.30	0.03	0.03	0.02	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
fruta	0.00	0.07	0.01	0.01	0.20	0.02	0.02	0.06	0.01	18.00	2.07	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
fruta	0.01	0.04	0.01	0.01	0.40	0.07	0.07	0.09	0.01	11.00	1.81	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
plátano (promedio)	0.01	0.05	0.01	0.01	0.50	0.07	0.07	0.58	0.08	19.00	2.71	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00
fruta roja	0.00	0.03	0.00	0.00	0.90	0.01	0.01	0.20	0.00	X	0.00	0.00	X	0.00	0.00	0.00
fruta (promedio)	0.00	0.06	0.00	0.00	0.60	0.05	0.05	0.13	0.01	X	0.00	0.01	X	0.00	0.00	0.00

Nombre del alimento	Cantidad g-cc	Porción Comestible %	Total g-cc	Humedad %	Total g/cc	Fibra g	Total g	Energía Kcal	Total Energía Kcal	Hidratos de Carbono (COOH) g	Total COOH g
RES Y DERIVADOS											
Carne de res magra	37	95.00	35.15	71.60	25.17	0.00	0.00	147.00	51.67	0.00	0.00
AVES											
Pollo (promedio)	66	64.00	42.24	65.90	27.84	0.00	0.00	215.00	90.82	0.00	0.00
CERDO											
Carne promedio (lomo, espaldilla y costilla)	12	60.00	7.20	59.70	4.30	0.00	0.00	275.00	19.80	0.00	0.00
PESCADOS Y MARIASCOS											
Sagre	1	50.00	0.50	78.00	0.39	0.00	0.00	103.00	0.52	0.00	0.00
Camarón cocido	3	100.00	3.00	74.60	2.24	0.00	0.00	109.00	3.27	0.00	0.00
LECHE Y QUESO											
Leche fresca pasteurizada)	256	100.00	256.00	87.90	225.02	0.00	0.00	61.00	156.16	4.70	12.03
Crema 40 % grasa (agria)	12	100.00	12.00	57.70	6.92	0.00	0.00	345.00	41.40	2.80	0.34
Mantecquilla sin sal	5	100.00	5.00	15.90	0.80	0.00	0.00	717.00	35.85	0.10	0.01
Queso fresco de vaca	12.00	100.00	12.00	62.70	7.52	0.00	0.00	146.00	17.52	5.00	0.60
Queso pasteurizado Americano	0.00	100.00	0.00	39.20	0.00	0.00	0.00	375.00	0.00	1.60	0.00
Yogur natural (leche entera)	29	100.00	29.00	87.90	25.49	0.00	0.00	52.00	15.08	4.70	1.36
HUEVO											
Huevo entero fresco	40	88.00	35.20	74.60	26.26	0.00	0.00	158.00	55.62	1.20	0.42

País: MEXICO Sexo: Femenino Edad: de 20 a 29 años

Nombre del alimento	Proteinas		Proteina		Grasas		Total		Total		Saturados		Acidos grasos	
	Animal	Prot.Anim	Vegetal	Total	Totales	Total	Grasas	Coolesterol	Coolesterol	Total	Total	Saturados	Total	Monoin-
	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	g	g	turados
¡:SY DERIVADOS														
Carne de res magra	20.90	7.35	0.00	0.00	6.30	2.21	62.00	21.79	2.45	0.86	2.40			
¡:ES														
Carbón (promedio)	18.60	7.86	0.00	0.00	15.10	6.38	75.00	31.68	4.31	1.82	5.17			
¡:RDO														
Carne promedio (lomo, paleta, costilla)	16.70	1.20	0.00	0.00	22.60	1.63	98.00	7.06	8.17	0.59	9.59			
¡:SCADOS Y ARISCOS														
Carne	17.60	0.09	0.00	0.00	2.70	0.01	75.00	0.38	0.60	0.00	1.00			
Carbón cocido	23.20	0.70	0.00	0.00	1.10	0.03	147.00	4.41	0.20	0.01	0.10			
¡:CHE Y QUESO														
Queso fresco (pasteurizado)	3.30	8.45	0.00	0.00	3.30	8.45	14.00	35.84	2.10	5.38	1.00			
Queso crema 40 % grasa (graja)	2.10	0.25	0.00	0.00	37.00	4.44	137.00	16.44	23.03	2.76	9.31			
Queso requesón sin sal	0.80	0.04	0.00	0.00	81.10	4.06	219.00	10.95	50.49	2.52	20.40			
Queso fresco de vaca (pasteurizado)	15.30	1.84	0.00	0.00	7.00	0.84	X	0.00	X	0.00	X			
Queso crema (pasteurizado)	22.20	0.00	0.00	0.00	31.20	0.00	94.00	0.00	19.69	0.00	7.51			
Queso natural (leche entera)	3.50	1.02	0.00	0.00	3.30	0.96	13.00	3.77	2.10	0.61	0.74			
¡:JEVO														
Carne entera fresca	12.10	4.26	0.00	0.00	11.10	3.91	548.00	192.90	3.35	1.18	4.08			

: MEXICO Sexo: Femenino Edad: de 20 a 29 años

Nombre del alimento	Minerales											
	Total Monoisat. g	Poliinsaturados (linoléico) g	Total Poliinsat. g	Calcio mg	Total Calcio mg	Fósforo mg	Total Fósforo mg	Hierro mg	Total Hierro mg	Magnesio mg	Total Magnesio mg	
Y DERIVADOS												
Carne de res magra	0.84	0.20	0.07	6.00	2.11	179.00	62.92	2.30	0.81	23.00	8.08	
S												
(promedio)	2.18	2.88	1.22	11.00	4.65	270.00	114.05	0.90	0.38	20.00	8.45	
DO												
Leche promedio de espaldilla (estilada)	0.69	2.09	0.15	6.00	0.43	185.00	13.32	0.90	0.06	19.00	1.37	
CADOS Y DISCOS												
Leche entera cocida	0.01	0.80	0.00	32.00	0.16	194.00	0.97	0.40	0.00	X	0.00	
HE Y QUESO	0.00	0.40	0.01	144.00	4.32	136.00	4.08	5.80	0.17	51.00	1.53	
Leche fresca pasteurizada con 40 % grasa a)	2.56	0.10	0.26	119.00	304.64	93.00	238.08	0.10	0.26	13.00	33.28	
Lechequilla sin sal fresco de	1.12	0.84	0.10	65.00	7.80	66.00	7.92	0.10	0.01	7.00	0.84	
Leche pasteurizada rica en vitaminas	1.02	1.83	0.09	24.00	1.20	23.00	1.15	0.10	0.01	2.00	0.10	
Leche fresca pasteurizada	0.00	X	0.00	684.00	82.08	0.00	0.00	0.30	0.04	X	0.00	
Leche natural (leche entera)	0.00	0.61	0.00	616.00	0.00	745.00	0.00	0.40	0.00	22.00	0.00	
VO	0.21	0.06	0.02	121.00	35.09	95.00	27.55	0.10	0.03	12.00	3.48	
Leche entera fresca	1.44	1.24	0.44	56.00	19.71	180.00	63.36	2.10	0.74	12.00	4.22	

País: MEXICO Sexo: Femenino Edad: de 20 a 29 años

Nombre del alimento	Vitaminas										
	Total	Potasio	Total	Zinc	Total	Retinol	Total	Acido	Total	Ac.	
Sodio	Potasio	Sodio	Zinc	Potasio	Retinol	Retinol	Ascórbito	Asc.	Tiamina		
mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mg	mg	mg	mg	
RES Y DERIVADOS											
Carne de res magra	63.00	358.00	22.14	4.36	125.84	6.00	1.53	2.11	0.00	0.00	0.11
AVES											
Pollo (promedio)	70.00	189.00	29.57	1.31	79.83	41.00	0.55	17.32	0.00	0.00	0.06
CERDO											
Carne promedio (lomo, espaldilla y costilla)	5.50	297.00	0.40	2.05	21.38	2.00	0.15	0.14	0.00	0.00	0.73
PESCADOS Y MARISCOS											
Sagre	60.00	330.00	0.30	0.80	1.65		0.00	0.00	0.00	0.00	0.04
Camarón cocido	2300.00	122.00	69.00	0.21	3.66	18.00	0.01	0.54	0.00	0.00	0.01
LECHE Y QUESO											
Leche fresca pasteurizada)	49.00	152.00	125.44	0.38	389.12	31.00	0.97	79.36	1.00	2.56	0.04
Crema 40 % grasa (agria)	38.00	75.00	4.56	0.23	9.00	421.00	0.03	50.52	0.00	0.00	0.02
Mantequilla sin sal	10.00	10.00	0.50	0.05	0.50	754.00	0.00	37.70	0.00	0.00	0.01
Queso fresco de vaca	X	X	0.00	X	0.00	70.00	0.00	8.40	0.00	0.00	0.02
Queso pasteurizado Americano	1430.00	162.00	0.00	2.99	0.00	290.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03
Yogur natural (leche entera)	46.00	155.00	13.34	X	44.95	30.00	0.00	8.70	1.00	0.29	0.03
HUEVO											
Huevo entero fresco	138.00	130.00	48.58	1.44	45.76	156.00	0.51	54.91	0.00	0.00	0.09

MEXICO Sexo: Femenino Edad: de 20 a 29 años

Nombre del alimento	Total	Riboflavin	Total	Total	Niacina	Piridoxina	Total	Acido Fólico	Total	Total	
Tiamina	Riboflavin	Niacina	Piridoxina	Acido Fólico	Cobalamina						
mg	mg	mg	mg	mcg	Mcg						
Y DERIVADOS											
de res magra	0.04	0.19	0.07	3.60	1.27	0.43	0.15	8.00	2.81	3.00	1.05
S											
(promedio)	0.03	0.12	0.05	6.80	2.87	0.35	0.15	6.00	2.53	0.31	0.13
DO											
de promedio (lomo, dilidilla)	0.05	0.23	0.02	4.30	0.31	0.38	0.03	5.00	0.36	0.69	0.05
stilla)											
CADOS Y HISCOS											
e	0.00	0.03	0.00	1.70	0.01	X	0.00	X	0.00	X	0.00
arón cocido	0.00	0.04	0.00	1.10	0.03	X	0.00	X	0.00	X	0.00
HE Y QUESO											
de fresca teurizada)	0.10	0.16	0.41	0.10	0.26	0.04	0.10	5.00	12.80	0.36	0.92
na 40 % grasa a)	0.00	0.11	0.01	0.10	0.01	0.03	0.00	4.00	0.48	0.18	0.02
tequilla sin sal	0.00	0.03	0.00	0.10	0.01	0.00	0.00	3.00	0.15	0.00	0.00
so fresco de vaca	0.00	0.24	0.03	0.10	0.01	X	0.00	X	0.00	X	0.00
so pasteurizado											
ricano	0.00	0.35	0.00	0.10	0.00	0.07	0.00	8.00	0.00	0.69	0.00
ir natural (leche a)	0.01	0.14	0.04	0.10	0.03	0.03	0.01	7.00	2.03	0.37	0.11
VO											
ro entero fresco	0.03	0.30	0.11	0.10	0.04	0.12	0.04	65.00	22.88	1.55	0.55

País: MEXICO Sexo: Femenino Edad: de 20 a 29 años

Nombre del alimento	Cantidad		Porción		Humedad		Fibra		Energía		Hidratos de carbono	
	g-cc	%	g-cc	%	g/cc	%	g	g	Kcal	Kcal	g	g
MAÍZ Y DERIVADOS												
Arroz de maíz amarillo	91	100.00	91.00	47.50	43.23	2.09	1.90	214.00	194.74	45.30	41.22	
Hojuelas de maíz	6	100.00	6.00	1.50	0.09	1.80	0.11	391.00	23.46	90.10	5.41	
Papas fritas	8.00	100.00	8.00	2.20	0.18	1.20	0.10	522.00	41.76	53.30	4.26	
LECHE Y DERIVADOS												
Leche de caja	41	100.00	41.00	33.10	13.57	1.90	0.78	285.00	116.85	55.10	22.59	
Leches enriquecidas con	66	100.00	66.00	10.40	6.86	0.30	0.20	383.00	252.78	74.40	49.10	
Leche de leche	5	100.00	5.00	3.00	0.15	4.10	0.21	403.00	20.15	66.80	3.34	
Leche dulce	3	100.00	3.00	11.40	0.34	0.60	0.02	384.00	11.52	60.80	1.82	
GRASAS Y OLEOS												
Mantequilla	165	100.00	165.00	11.20	18.48	1.90	3.14	364.00	600.60	78.80	130.02	
Margarina (hojuelas)	0	100.00	0.00	6.30	0.00	6.60	0.00	385.00	0.00	67.00	0.00	
GUMINOSAS												
Jel (promedio)	252	100.00	252.00	7.90	19.91	4.30	10.84	332.00	836.64	61.50	154.98	
BEBIDAS												
ALCOHOLICAS												
Bebidas de Cola	1000	100.00	1000.00	89.10	891.00	0.00	0.00	44.00	440.00	10.90	109.00	
TOTAL			2294.27		1542.34		19.96		3107.51		555.67	
COMENDACION MUJERES DE 18 A 65 AÑOS									2100.00		341.25	
PORCENTAJE DE ADECUACIÓN (%)									147.98		162.83	

MEXICO Sexo: Femenino Edad: de 20 a 29 años

Nombre del alimento	Minerales											
	Total Monoisat.	Poliinsaturados (linoléico)	Total Polinsat.	Calcio mg	Total Calcio mg	Fósforo mg	Total Fósforo mg	Hierro mg	Total Hierro mg	Magnesio mg	Total Magnesio mg	
Z Y DERIVADOS												
Maíz de maíz Amarillo	0.46	0.90	0.82	X	0.00	382	347.62	2.60	2.37	X	0.00	
Harinas de maíz	0.00	X	0.00	11.00	0.66	X	0.00	2.50	0.15	7.00	0.42	
Harinas fritas	0.46	17.56	1.40	44.00	3.52	139.00	11.12	1.80	0.14	X	0.00	
SO Y DERIVADOS												
Harinas de caja	0.00	X	0.00	100.00	41.00	X	0.00	28.40	11.64	78.00	31.98	
Harinas enriquecidas con hierro	1.32	0.01	0.01	35.00	23.10	X	0.00	2.90	1.91	X	0.00	
Maíz dulce	0.00	X	0.00	22.00	1.10	X	0.00	2.00	0.10	35.00	1.75	
Maíz dulce	0.10	1.20	0.04	34.00	1.02	X	0.00	1.30	0.04	35.00	1.05	
BEBIDAS												
Agua pulido	0.00	X	0.00	10.00	16.50	104	171.60	1.10	1.82	28.00	46.20	
Agua (hojuelas)	0.00	2.44	0.00	52.00	0.00	264	0.00	4.20	0.00	148.00	0.00	
ALUMINOSAS												
Agua (promedio)	0.15	0.18	0.45	228.00	574.56	407.00	1025.64	5.50	13.86	140.00	352.80	
BEBIDAS CARBONATADAS ALCOHOLICAS												
Agua de Cola	0.00	0.00	0.00	3.00	30.00	12.00	120.00	0.00	0.00	1.00	10.00	
TOTAL	12.59	5.15	5.15	1191.82	1191.82	2312.50	2312.50	36.24	36.24	536.02	536.02	
RECOMENDACIÓN DIARIAS 18-65 AÑOS	9.33	23.33	23.33	1000.00	1000.00	1000.00	1000.00	20.00	20.00	300.00	300.00	
PERCENTAJE DE CUMPLIMIENTO (%)	134.89	22.09	22.09	119.18	119.18	231.25	231.25	181.21	181.21	178.67	178.67	

is: MEXICO Sexo: Femenino Edad: de 20 a 29 años

Vitaminas															
Nombre del alimento	Total	Total	Total	Total	Total	Total	Total	Total	Total	Total	Total	Total	Total		
Sodio mg	Sodio mg	Potasio mg	Potasio mg	Zinc mg	Zinc mg	Retinol mcg	Retinol mcg	Acido mg	Acido mg	Retinol mcg	Retinol mcg	Ascórbito mg	Ascórbito mg	Tiamina mg	
VÍZ Y DERIVADOS															
tilia de maíz amarillo	X	0.00	X	0.00	X	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00	18.20	0.00	0.00	0.15	
juelas de maíz azucaradas	649.00	38.94	63.00	3.78	2.15	0.13	1322.00	53.00	0.00	0.00	79.32	0.00	3.18	1.30	
pas fritas	1000.00	80.00	1130.00	90.40	0.99	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.21	
IGO Y DERIVADOS															
n de caja	X	0.00	X	0.00	X	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.47	
stas enriquecidas con	5.00	3.30	X	0.00	X	0.00	66.00	0.00	0.00	0.00	43.56	0.00	0.00	0.88	
lleta dulce	303.00	15.15	95.00	4.75	X	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	
n dulce	X	0.00	X	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26	
REALES															
oz pulido	9.00	14.85	214.00	353.10	0.02	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.23	
ena (hojuelas)	4.00	0.00	350.00	0.00	3.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.73	
GUMINOSAS															
ol (promedio)	24.00	60.48	1406.00	3543.12	2.79	7.03	1.00	0.00	0.00	2.52	0.00	0.00	0.00	0.62	
BIDAS CARBONATADAS															
ALCOHOLICAS															
pidas de Cola	4.00	40.00	1.00	10.00	0.01	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
TOTAL											581.95	5231.92	11.46	606.72	64.12
COMENDACIÓN															
UJERES 18-65 AÑOS															
PORCENTAJE DE											500.00	2000.00	15.00	800.00	60.00
EJECUCIÓN (%)											116.39	261.60	76.41	75.84	106.87

País: MEXICO Sexo: Femenino Edad: de 20 a 29 años

Nombre del alimento	Total	Riboflavin	Total	Niacina	Total	Piridoxina	Total	Acido Fólico	Total
Tiamina	mg	vina	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg
MAÍZ Y DERIVADOS									
Arroz de maíz Amarillo	0.14	0.05	0.05	1.00	0.91	X	0.00	X	0.00
Arroz de maíz	0.08	1.50	0.09	17.60	1.06	1.80	0.11	7.00	0.42
Arroz fritos	0.02	0.07	0.01	4.80	0.38	0.32	0.03	39.50	3.16
LAGO Y DERIVADOS									
Arroz de caja	0.19	0.25	0.10	3.30	1.35	X	0.00	X	0.00
Arroz enriquecidos con	0.58	0.38	0.25	6.00	3.96	X	0.00	X	0.00
Arroz dulce	0.01	0.04	0.00	1.00	0.05	0.04	0.00	7.00	0.35
Arroz dulce	0.01	0.09	0.00	1.00	0.03	X	0.00	X	0.00
FRUTAS Y VERDURAS									
Arroz pulido	0.38	0.03	0.05	1.60	2.64	0.30	0.50	6.00	9.90
Arroz (hojuelas)	0.00	0.14	0.00	0.80	0.00	0.12	0.00	32.00	0.00
GUMINOSAS									
Arroz (promedio)	1.56	0.14	0.35	1.70	4.28	0.40	1.01	394.00	992.88
ALIMENTOS PROCESADOS									
Arroz de Cola	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL	3.35	1.72	1.72	20.49	2.38	1081.87	3.14	1081.87	3.14
RECOMENDACIONES									
Recomendación para personas de 18-65 años	1.20	1.50	1.50	17.00	1.60	1.60	1.60	200.00	2.00
Porcentaje de cumplimiento	279.49	114.83	114.83	120.51	148.85	540.93	156.95	540.93	156.95

ís: E.U.A. Sexo: Femenino Edad: de 20 a 29 años

Nombre del alimento	Cantidad		Porción		Total		Humedad		Total		Fibra		Total		Energía		Hidratos de		Total		
	g-cc	%	g-cc	%	g-cc	%	g-cc	%	g/cc	g	g	g	Kcal	Kcal	g	g	Carbano	(COOH) g	COOH	g	
VERDURAS																					
chuga romana	9	55.00	4.95	96.00	4.75	1.50	0.07	13.00	0.64	2.70	0.13										
tomate	57	88.00	50.16	94.60	47.45	1.50	0.75	19.00	9.53	4.30	2.16										
nahoria	14	82.00	11.48	88.20	10.13	6.30	0.72	44.00	5.05	10.50	1.21										
ibolla blanca	4	86.00	3.44	90.00	3.10	1.30	0.04	40.00	1.38	9.00	0.31										
labacita italiana	8	90.00	7.20	94.00	6.77	1.50	0.11	18.00	1.30	3.70	0.27										
ócoli	5	75.00	3.75	89.10	3.34	1.50	0.06	32.00	1.20	5.90	0.22										
il blanca	0	72.00	0.00	91.40	0.00	1.80	0.00	26.00	0.00	5.40	0.00										
antro	1	70.00	0.70	89.50	0.63	4.20	0.03	26.00	0.18	2.60	0.02										
ayote sin espinas	0	85.00	0.00	88.60	0.00	1.90	0.00	26.00	0.00	6.30	0.00										
elga	0	82.00	0.00	91.10	0.00	2.50	0.00	27.00	0.00	4.80	0.00										
pinaca	0	82.00	0.00	91.80	0.00	4.00	0.00	16.00	0.00	1.70	0.00										
io	0	67.00	0.00	93.60	0.00	1.50	0.00	19.00	0.00	4.20	0.00										
pino	14	83.00	11.62	95.20	11.06	0.90	0.10	12.00	1.39	2.40	0.28										
ile jalapeño	11	87.00	9.57	92.30	8.83	2.30	0.22	23.00	2.20	5.30	0.51										
FRUTAS																					
pa (promedio)	9	82.00	7.38	81.20	5.99	0.50	0.04	76.00	5.61	17.50	1.29										
FRUTAS																					
a	6	68.00	4.08	80.70	3.29	1.30	0.05	71.00	2.90	17.80	0.73										
iraranja (jugo)	8	100.00	8.00	88.50	7.08	0.10	0.01	45.00	3.60	10.40	0.83										
ra	2	81.00	1.62	83.10	1.35	2.30	0.04	61.00	0.99	15.90	0.26										
anzana	11	57.00	6.27	85.10	5.34	2.10	0.13	65.00	4.08	16.50	1.03										
ión valenciano	0	56.00	0.00	91.60	0.00	1.00	0.00	28.00	0.00	6.60	0.00										
ndia	7	46.00	3.22	91.50	2.95	0.30	0.01	32.00	1.03	7.20	0.23										
paya	7	68.00	4.76	88.80	4.23	1.20	0.06	39.00	1.86	9.80	0.47										
esa	10	96.00	9.60	91.10	8.75	2.00	0.19	30.00	2.88	7.00	0.67										
ía	0	53.00	0.00	89.20	0.00	1.40	0.00	49.00	0.00	12.40	0.00										
ítano (promedio)	11	68.00	7.48	73.20	5.48	X	0.00	86.00	6.43	22.00	1.65										
Cirueta roja	7	90.00	6.30	86.90	5.47	1.70	0.11	48.00	3.02	11.80	0.74										

Mango (promedio)	0	55.00	0.00	84.80	0.00	1.10	0.00	65.00	0.00	11.70	0.00
------------------	---	-------	------	-------	------	------	------	-------	------	-------	------

E.U.A. Sexo: Femenino Edad: de 20 a 29 años

Nombre del alimento	Proteínas				Acidos grasos									
	Proteinas Animal		Proteina Vegetal		Grasas Totales		Grasas mg		Colesterol mg		Saturados g		Monoinsaturados g	
	g	Prot.Anim g	g	Prot.Veg. g	g	g	mg	mg	mg	mg	g	g	g	g
JURAS														
Jaja romana	0.00	0.00	1.00	0.05	0.30	0.01	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.01	0.01
ate	0.00	0.00	0.60	0.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.02	0.03
loria	0.00	0.00	0.40	0.05	0.30	0.03	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01
la blanca	0.00	0.00	1.50	0.05	0.20	0.01	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.04
acita italiana	0.00	0.00	1.80	0.13	0.10	0.01	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01
ili	0.00	0.00	3.60	0.14	0.30	0.01	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02
anca	0.00	0.00	2.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
ro	0.00	0.00	2.60	0.02	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	X	0.00	0.00	0.00	X
ote sin espinas	0.00	0.00	1.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	X	0.00	0.00	0.00	X
a	0.00	0.00	2.90	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	X	0.00	0.00	0.00	X
aca	0.00	0.00	2.90	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01
o	0.00	0.00	0.80	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02
o	0.00	0.00	0.90	0.10	0.10	0.01	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00
jalapeño	0.00	0.00	1.20	0.11	0.10	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
ES FECULENTAS														
(promedio)	0.00	0.00	1.60	0.12	0.10	0.01	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00
T A S														
ija (jugo)	0.00	0.00	0.70	0.03	0.60	0.02	0.00	0.00	0.00	0.19	0.00	0.00	0.01	0.02
ana	0.00	0.00	0.50	0.01	0.40	0.01	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.08
i valenciano	0.00	0.00	0.30	0.02	0.30	0.02	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.01
a	0.00	0.00	0.70	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	X	0.00	0.00	0.00	X
ya	0.00	0.00	0.60	0.02	0.40	0.01	0.00	0.00	0.00	X	0.00	0.00	0.00	X
o (promedio)	0.00	0.00	0.60	0.03	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.02
a roja	0.00	0.00	0.60	0.06	0.40	0.04	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.05
Mango (promedio)	0.00	0.00	0.40	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.04
	0.00	0.00	1.40	0.10	0.30	0.02	0.00	0.00	0.00	0.11	0.00	0.01	0.01	0.02
	0.00	0.00	0.80	0.05	0.40	0.03	X	0.00	0.00	X	0.00	0.00	0.00	X
	0.00	0.00	0.50	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.05

s: E.U.A. Sexo: Femenino Edad: de 20 a 29 años

Nombre del alimento	Cantidad	Porción	Total	Humedad	Total	Fibra	Total	Energía	Total	Hidratos de	Total
	g-cc	%	g-cc	%	g/cc	g	g	Kcal	Kcal	Carbano	COOH
										(COOH) g	g
SY DERIVADOS											
Carne de res magra	41	95.00	38.95	71.60	27.89	0.00	0.00	147.00	57.26	0.00	0.00
ES											
Leche (promedio)	96	64.00	61.44	65.90	40.49	0.00	0.00	215.00	132.10	0.00	0.00
RDO											
Carne promedio (lomo, aldilla)	16	60.00	9.60	59.70	5.73	0.00	0.00	275.00	26.40	0.00	0.00
Costilla											
SCADOS Y RISCOS											
Carne	7	50.00	3.50	78.00	2.73	0.00	0.00	103.00	3.61	0.00	0.00
Carne cocida	8	100.00	8.00	74.60	5.97	0.00	0.00	109.00	8.72	0.00	0.00
CHE Y QUESO											
Leche fresca	267	100.00	267.00	87.90	234.69	0.00	0.00	61.00	162.87	4.70	12.55
Leche esterilizada o cruda)											
Leche con 40 % grasa (rica)	13	100.00	13.00	57.70	7.50	0.00	0.00	345.00	44.85	2.80	0.36
Leche con sal	5	100.00	5.00	15.90	0.80	0.00	0.00	717.00	35.85	0.10	0.01
Leche fresco de vaca	6.00	100.00	6.00	62.70	3.76	0.00	0.00	146.00	8.76	5.00	0.30
Leche pasteurizado											
Leche pasteurizado	0.00	100.00	0.00	39.20	0.00	0.00	0.00	375.00	0.00	1.60	0.00
Leche natural (leche entera)	31	100.00	31.00	87.90	27.25	0.00	0.00	52.00	16.12	4.70	1.46
EVO											
Leche entero fresco	70	88.00	61.60	74.60	45.95	0.00	0.00	158.00	97.33	1.20	0.74

is: E.U.A. Sexo: Femenino Edad: de 20 a 29 años

Nombre del alimento	Acidos grasos										
	Proteinas		Grasas		Proteina		Total		Saturados		Total
	Animal	Prot.Anim	Vegetal	Total	Totales	Grasas	Total	Colesterol	Totales	Total Satur.	Monoin-
g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	g	g	turados
ES											
S Y DERIVADOS											
Carne de res magra	20.90	8.14	0.00	0.00	6.30	2.45	24.15	62.00	2.45	0.95	2.40
ES											
Leche (promedio)	18.60	11.43	0.00	0.00	15.10	9.28	46.08	75.00	4.31	2.65	5.17
RDO											
Carne promedio (lomo, aldilla o costilla)	16.70	1.60	0.00	0.00	22.60	2.17	9.41	98.00	8.17	0.78	9.59
SCADOS Y RISCOS											
Carne	17.60	0.62	0.00	0.00	2.70	0.09	2.63	75.00	0.60	0.02	1.00
Carne cocido	23.20	1.86	0.00	0.00	1.10	0.09	11.76	147.00	0.20	0.02	0.10
CHE Y QUESO											
Leche fresca	3.30	8.81	0.00	0.00	3.30	8.81	37.38	14.00	2.10	5.61	1.00
Leche esterilizada o cruda	2.10	0.27	0.00	0.00	37.00	4.81	17.81	137.00	23.03	2.99	9.31
Leche con 40 % grasa	0.80	0.04	0.00	0.00	81.10	4.06	10.95	219.00	50.49	2.52	20.40
Leche natural sin sal	15.30	0.92	0.00	0.00	7.00	0.42	0.00	X	X	0.00	X
Leche fresco de vaca	22.20	0.00	0.00	0.00	31.20	0.00	0.00	94.00	19.69	0.00	7.51
Leche pasteurizado	3.50	1.09	0.00	0.00	3.30	1.02	4.03	13.00	2.10	0.65	0.74
Leche natural (leche entera)											
EVO											
Leche entero fresco	12.10	7.45	0.00	0.00	11.10	6.84	337.57	548.00	3.35	2.06	4.08

ís: E.U.A. Sexo: Femenino Edad: de 20 a 29 años

Minerales													
Nombre del alimento	Total		Poliinsa-		Total		Total		Total		Total		
	Monoisat.	g	turados	(linolécico)	Poliinsat.	Calcio	Calcio	Fósforo	Fósforo	Hierro	Hierro	Magnesio	
	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	Mg	
¡:S Y DERIVADOS													
irne de res magra	0.93	0.20	0.08	0.08	2.34	6.00	6.00	179.00	69.72	2.30	0.90	23.00	8.96
¡ES													
llo (promedio)	3.18	2.88	1.77	1.77	6.76	11.00	11.00	270.00	165.89	0.90	0.55	20.00	12.29
¡:RDO													
irne promedio (lomo, pañilla costilla)	0.92	2.09	0.20	0.20	0.58	6.00	6.00	185.00	17.76	0.90	0.09	19.00	1.82
¡:SCADOS Y ARISCOS													
gre	0.04	0.80	0.03	0.03	1.12	32.00	32.00	194.00	6.79	0.40	0.01	X	0.00
imarón cocido	0.01	0.40	0.03	0.03	11.52	144.00	144.00	136.00	10.88	5.80	0.46	51.00	4.08
¡:CHE Y QUESO													
che fresca	2.67	0.10	0.27	0.27	317.73	119.00	119.00	93.00	248.31	0.10	0.27	13.00	34.71
asteurizada o cruda)	1.21	0.84	0.11	0.11	8.45	65.00	65.00	66.00	8.58	0.10	0.01	7.00	0.91
ema 40 % grasa	1.02	1.83	0.09	0.09	1.20	24.00	24.00	23.00	1.15	0.10	0.01	2.00	0.10
ntequilla sin sal	0.00	X	0.00	0.00	41.04	684.00	684.00	0.00	0.00	0.30	0.02	X	0.00
eso fresco de vaca	0.00	0.61	0.00	0.00	0.00	616.00	616.00	745.00	0.00	0.40	0.00	22.00	0.00
eso pasteurizado	0.23	0.06	0.02	0.02	37.51	121.00	121.00	95.00	29.45	0.10	0.03	12.00	3.72
ericanogur natural (leche tera)	¡EVO												
levo entero fresco	2.51	1.24	0.76	0.76	34.50	56.00	56.00	180.00	110.88	2.10	1.29	12.00	7.39

aís: E.U.A. Sexo: Femenino Edad: de 20 a 29 años

Vitaminas													
Nombre del alimento		Total	Potasio	Zinc	Total	Retinol	Retinol	Total	Acido	Total	Ac. Ascorb.	Tiamina	
		Sodio	Potasio	Zinc	Total	Retinol	Retinol	Total	Ascórbico	Total	Ac. Ascorb.	Tiamina	
		mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	mg	Mg	Mg	mg	mg
ES Y DERIVADOS													
carne de res magra		63.00	24.54	358.00	139.44	4.36	1.70	6.00	2.34	0.00	0.00	0.11	
VES													
pollo (promedio)		70.00	43.01	189.00	116.12	1.31	0.80	41.00	25.19	0.00	0.00	0.06	
ERDO													
carne promedio (lomo, spaldilla / costilla)		5.50	0.53	297.00	28.51	2.05	0.20	2.00	0.19	0.00	0.00	0.73	
ESCADOS Y MARISCOS													
agave		60.00	2.10	330.00	11.55	0.80	0.03	X	0.00	0.00	0.00	0.04	
amarón cocido		2300.00	184.00	122.00	9.76	0.21	0.02	18.00	1.44	0.00	0.00	0.01	
ECHES Y QUESO													
leche fresca (pasteurizada o ruda)		49.00	130.83	152.00	405.84	0.38	1.01	31.00	82.77	1.00	2.67	0.04	
crema 40 % grasa (agria)		38.00	4.94	75.00	9.75	0.23	0.03	421.00	54.73	0.00	0.00	0.02	
lantequilla sin sal		10.00	0.50	10.00	0.50	0.05	0.00	754.00	37.70	0.00	0.00	0.01	
queso fresco de vaca		X	0.00	X	0.00	X	0.00	70.00	4.20	0.00	0.00	0.02	
queso pasteurizado americano		1430.00	0.00	162.00	0.00	2.99	0.00	290.00	0.00	0.00	0.00	0.03	
yogur natural (leche entera)		46.00	14.26	155.00	48.05	X	0.00	30.00	9.30	1.00	0.31	0.03	
UEVO													
huevo entero fresco		138.00	85.01	130.00	80.08	1.44	0.89	156.00	96.10	0.00	0.00	0.09	

País: E.U.A. Sexo: Femenino Edad: de 20 a 29 años

Nombre del alimento	Total	Ribofla-	Total	Total	Piridoxina	Acido	Total	Total
Tiamina	vina	Ribof.	Niacina	Niacina	Piridoxina	Fólico	Ac.	Fólico
mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg
RES Y DERIVADOS								
Carne de res magra	0.04	0.19	0.07	3.60	0.43	8.00	3.12	3.00
AVES								
Pollo (promedio)	0.04	0.12	0.07	6.80	0.35	6.00	3.69	0.31
CERDO								
Carne promedio (lomo, espaldilla Y costilla)	0.07	0.23	0.02	4.30	0.38	5.00	0.48	0.69
PESCADOS Y MARISCOS								
Bagre	0.00	0.03	0.00	1.70	X	X	0.00	X
Gamarón cocido	0.00	0.04	0.00	1.10	X	X	0.00	X
LECHE Y QUESO								
Leche fresca (pasteurizada)	0.11	0.16	0.43	0.10	0.04	5.00	13.35	0.36
Crema 40 % grasa (agria)	0.00	0.11	0.01	0.10	0.03	4.00	0.52	0.18
Mantequilla sin sal	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	3.00	0.15	0.00
Queso fresco de vaca	0.00	0.24	0.01	0.10	X	X	0.00	X
Queso pasteurizado Americano	0.00	0.35	0.00	0.10	0.07	8.00	0.00	0.69
Yogur natural (leche entera)	0.01	0.14	0.04	0.10	0.03	7.00	2.17	0.37
HUEVO								
Huevo entero fresco	0.06	0.30	0.18	0.10	0.12	65.00	40.04	1.55
								0.95

E.U.A. Sexo: Femenino Edad: de 20 a 29 años

Nombre del alimento	Cantidad g-cc	Porción Comestible %	Total g-cc	Humedad %	Total g/cc	Fibra g	Total g	Energía Kcal	Hidratos de Carbono (COOH)g	Total	Total	
												Energía Kcal
Y DERIVADOS												
Maíz de molido	62	100.00	62.00	47.50	29.45	2.09	1.30	214.00	45.30	132.68	28.09	
Arachas de maíz	10	100.00	10.00	1.50	0.15	1.80	0.18	391.00	90.10	39.10	9.01	
Arachas fritas	14.00	100.00	14.00	2.20	0.31	1.20	0.17	522.00	53.30	73.08	7.46	
Y												
IVADOS												
Arachas de caja	37	100.00	37.00	33.10	12.25	1.90	0.70	285.00	55.10	105.45	20.39	
Arachas enriquecidas	86	100.00	86.00	10.40	8.94	0.30	0.26	383.00	74.40	329.38	63.98	
Arachas dulces	8	100.00	8.00	3.00	0.24	4.10	0.33	403.00	66.80	32.24	5.34	
Juice	12	100.00	12.00	11.40	1.37	0.60	0.07	384.00	60.80	46.08	7.30	
EALES												
Arachas pulido	147	100.00	147.00	11.20	16.46	1.90	2.79	364.00	78.80	535.08	115.84	
Arachas (hojuelas)	1	100.00	1.00	6.30	0.06	6.60	0.07	385.00	67.00	3.85	0.67	
JMINOSAS												
(promedio)	228	100.00	228.00	7.90	18.01	4.30	9.80	332.00	61.50	756.96	140.22	
IDAS												
BONATADAS												
ALCOHOLICAS												
Arachas de Cola	1700	100.00	1700.00	89.10	1514.70	0.00	0.00	44.00	10.90	748.00	185.30	
TOTAL			2971.67		2150.68		18.41			3451.02	612.01	
RECOMENDACION MUJERES DE 18 A 65												
S												
CENTAJE DE ADECUACIÓN (%)												
21.00												
87.68												

: E.U.A. Sexo: Femenino Edad: de 20 a 29 años

Nombre del alimento	Acidos grasos																	
	Proteinas		Total		Proteina		Total		Grasas		Total		Saturados		Total			
	Animal	Prot.Anim	g	g	Vegetal	g	Prot.Veg.	g	Totales	mg	Colesterol	mg	Colester.	Totales	g	Satur. T.	Monoin-saturados	
NO Y DERIVADOS																		
Maíz de maíz amarillo	0.00	0.00	0.00	4.60	2.85	1.80	1.12	0.00	0.00	0.20	0.12	0.50						
Maíz de maíz aradas	0.00	0.00	0.00	5.30	0.53	1.40	0.14	X	0.00	X	0.00	X						
Maíz fritos	0.00	0.00	0.00	6.70	0.94	34.50	4.83	0.00	0.00	8.83	1.24	5.80						
NO Y DERIVADOS																		
Maíz de caja	0.00	0.00	0.00	8.90	3.29	2.60	0.96	X	0.00	X	0.00	X						
Maíz enriquecidas con	4.30	3.70	0.00	8.60	7.40	4.10	3.53	X	0.00	1.00	0.86	2.00						
Maíz dulce	0.00	0.00	0.00	9.50	0.76	10.70	0.86	X	0.00	X	0.00	X						
Maíz dulce	0.00	0.00	0.00	9.10	1.09	11.60	1.39	12.00	1.44	2.90	0.35	3.40						
MAÍZ Y DERIVADOS																		
Maíz pulido	0.00	0.00	0.00	7.40	10.88	1.00	1.47	0.00	0.00	X	0.00	X						
Maíz (hojuelas)	0.00	0.00	0.00	16.20	0.16	6.30	0.06	0.00	0.00	1.16	0.01	2.21						
MAÍZ Y DERIVADOS																		
Maíz (promedio)	0.00	0.00	0.00	19.20	43.78	1.80	4.10	0.00	0.00	0.12	0.27	0.06						
MAÍZ Y DERIVADOS																		
BONATADAS																		
ALCOHOLICAS																		
Maíz de Cola	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
TOTAL																		
	45.92		73.12		58.88		503.20		21.17		0.00		0.00		0.00		0.00	
RECOMENDACIONES DE 18 A 65 AÑOS	20.98		41.96		58.33		210.00		23.33		0.00		0.00		0.00		0.00	
CENTAJE DE CUMPLIMIENTO (%)	218.90		174.26		100.93		239.62		90.75		0.00		0.00		0.00		0.00	

¡: E.U.A. Sexo: Femenino Edad: de 20 a 29 años

Nombre del alimento	Minerales											
	Total Monoisat.	Poliinsa- turados (linoléico)	Total Poliinsa- turados	Total Calcio	Total Fósforo	Total Hierro	Total Hierro	Total Fósforo	Total Hierro	Total Hierro	Total Magnésio	Total Magnésio
	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Z Y DERIVADOS												
Alfalfa de maíz Amarillo	0.31	0.90	0.56	X	0.00	382	236.84	2.60	1.61	X	0.00	0.00
Alfalfa de maíz azucaradas	0.00	X	0.00	11.00	1.10	X	0.00	2.50	0.25	7.00	0.70	0.70
Alfalfa fritas	0.81	17.56	2.46	44.00	6.16	139.00	19.46	1.80	0.25	X	0.00	0.00
SO Y DERIVADOS												
Alfalfa de caja	0.00	X	0.00	100.00	37.00	X	0.00	28.40	10.51	78.00	28.86	28.86
Alfalfa enriquecidas con calcio	1.72	0.01	0.01	35.00	30.10	X	0.00	2.90	2.49	X	0.00	0.00
Alfalfa dulce	0.00	X	0.00	22.00	1.76	X	0.00	2.00	0.16	35.00	2.80	2.80
Alfalfa dulce	0.41	1.20	0.14	34.00	4.08	X	0.00	1.30	0.16	35.00	4.20	4.20
VERDURALES												
Alfalfa pulido	0.00	X	0.00	10.00	14.70	104	152.88	1.10	1.62	28.00	41.16	41.16
Alfalfa (hojuelas)	0.02	2.44	0.02	52.00	0.52	264	2.64	4.20	0.04	148.00	1.48	1.48
VITAMINOSAS												
Alfalfa (promedio)	0.14	0.18	0.41	228.00	519.84	407.00	927.96	5.50	12.54	140.00	319.20	319.20
AGRIDULCES CARBONATADAS												
ALCOHÓLICAS												
Alfalfa de Cola	0.00	0.00	0.00	3.00	51.00	12.00	204.00	0.00	0.00	1.00	17.00	17.00
TOTAL	16.16	7.06	1154.38	2258.48	34.58	511.12	511.12					
RECOMENDACIÓN ALIMENTARIA PARA NIÑOS DE 18-65 AÑOS	9.33	23.33	1000.00	1000.00	20.00	300.00	300.00					
PERCENTAJE DE CUMPLIMIENTO	173.11	30.24	115.44	225.85	172.90	170.37	170.37					

ís: E.U.A. Sexo: Femenino Edad: de 20 a 29 años

Vitaminas											
Nombre del alimento	Sodio		Potasio		Zinc		Retinol		Acido		Total Ac. Ascorb. mg
	mg	Total mg	mg	Total mg	mg	Total mg	mcg	Total mcg	mg	Total mg	
MAÍZ Y DERIVADOS											
Arroz de maíz amarillo	X	0.00	X	0.00	X	0.00	20.00	12.40	0.00	0.00	0.15
Hojuelas de maíz azucaradas	649.00	64.90	63.00	6.30	2.15	0.22	1322.00	132.20	53.00	5.30	1.30
Papas fritas	1000.00	140.00	1130.00	158.20	0.99	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.21
LACTOS Y DERIVADOS											
Leche de caja	X	0.00	X	0.00	X	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.47
Leches enriquecidas con huevo	5.00	4.30	X	0.00	X	0.00	66.00	56.76	0.00	0.00	0.88
Helado de vainilla	303.00	24.24	95.00	7.60	X	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.20
Helado de chocolate		0.00		0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26
FRUTAS Y VERDURAS											
Manzana pulida	9.00	13.23	214.00	314.58	0.02	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.23
Manzana (hojuelas)	4.00	0.04	350.00	3.50	3.07	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.73
GRANOS Y LEGUMINOSAS											
Arroz (promedio)	24.00	54.72	1406.00	3205.68	2.79	6.36	1.00	2.28	0.00	0.00	0.62
BEBIDAS CARBONATADAS Y ALCOHOLICAS											
Bebidas de Cola	4.00	68.00	1.00	17.00	0.01	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL											
		871.23	4935.82		11.88		873.63		50.68		
RECOMENDACIONES											
RECOMENDACIÓN MUJERES -65 AÑOS		500.00		2000.00		15.00		800.00		60.00	
PERCENTAJE DE CUMPLIMIENTO (%)		174.25		246.79		79.17		109.20		84.47	

s: E.U.A. Sexo: Femenino Edad: de 20 a 29 años

Nombre del alimento	Total	Riboflavin	Total	Niacina	Piridoxina	Total	Acido Fólico	Total	Total	
Tiamina	mg	mg	Riboflavin	mg	Piridoxina	mg	mg	Ac. Fólico	Cobalamina	
mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	
MAÍZ Y DERIVADOS										
Maíz de maíz Amarillo	0.09	0.05	0.03	1.00	X	0.00	X	0.00	X	0.00
Maíz de maíz azucaradas	0.13	1.50	0.15	17.60	1.80	0.18	7.00	0.70	5.13	0.51
Maíz fritos	0.03	0.07	0.01	4.80	0.32	0.04	39.50	5.53	0.00	0.00
LENGÜA Y DERIVADOS										
Leche de caja	0.17	0.25	0.09	3.30	X	0.00	X	0.00	X	0.00
Leche enriquecidas con calcio	0.76	0.38	0.33	6.00	X	0.00	X	0.00	X	0.00
Leche dulce	0.02	0.04	0.00	1.00	0.04	0.00	7.00	0.56	0.00	0.00
Leche dulce	0.03	0.09	0.01	1.00	X	0.00	X	0.00	X	0.00
FRUTAS REALES										
Fruta pulido	0.34	0.03	0.04	1.60	0.30	0.44	6.00	8.82	0.00	0.00
Fruta (hojuelas)	0.01	0.14	0.00	0.80	0.12	0.00	32.00	0.32	X	0.00
LEGUMINOSAS										
Legumbre (promedio)	1.41	0.14	0.32	1.70	0.40	0.91	394.00	898.32	0.00	0.00
BEBIDAS CARBONATADAS										
ALCOHOLICAS										
Bebidas de Cola	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL	3.41	1.92	23.21	2.39	1004.37	3.99				
COMENDACIÓN	1.20	1.50	17.00	1.60	200.00	2.00				
PERCENTAJE DE EQUILIBRIO (%)	283.84	128.08	136.52	149.11	502.19	199.62				

GRUPO 1

Tabla 16 APORTE PROMEDIO DE NUTRIENTES DE ALIMENTOS CONSUMIDOS EN MEXICO Y EUA CLASIFICADOS POR EDAD Y SEXO

Nutriente	Sexo: Femenino Rango de edad: de 20 a 29 años.					
	MEXICO			E.U.A.		
	Resultados	Recomendación	Porcentaje de Adecuación (%)	Resultados	Recomendación	Porcentaje de Adecuación (%)
Proteína (g)	19.96	21.00	95.04	18.41	21.00	87.68
Energía (kcal)	3107.51	2100.00	147.98	3451.02	2100.00	164.33
Carbón (g)	555.67	341.25	162.83	612.01	341.25	179.34
Proteína animal (g)	35.88	20.98	171.02	45.92	20.98	218.90
Proteína vegetal (g)	77.74	41.96	185.27	73.12	41.96	174.26
Grasas totales (g)	48.73	58.33	83.54	58.88	58.33	100.93
Grasas saturadas (g)	325.57	210.00	155.03	503.20	210.00	239.62
Grasas monoinsaturadas (g)	17.74	23.33	76.03	21.17	23.33	90.75
Grasas poliinsaturadas (g)	12.59	9.33	134.89	16.16	9.33	173.11
Almidón (g)	5.15	23.33	22.09	7.06	23.33	30.24
Fibra (g)	1191.82	1000.00	119.18	1154.38	1000.00	115.44
Calcio (mg)	2312.50	1000.00	231.25	2258.48	1000.00	225.85
Hierro (mg)	36.24	20.00	181.21	34.58	20.00	172.90
Magnesio (mg)	536.02	300.00	178.67	511.12	300.00	170.37
Sodio (mg)	581.95	500.00	116.39	871.23	500.00	174.25
Potasio (mg)	5231.92	2000.00	261.60	4935.82	2000.00	246.79
Zinc (mg)	11.46	15.00	76.41	11.88	15.00	79.17
Equivalentes de retinol (mcg)	606.72	800.00	75.84	873.63	800.00	109.2
Vitamina C (mg)	64.12	60.00	106.87	50.68	60.00	84.47
Vitamina E (mg)	3.35	1.20	279.49	3.41	1.20	283.84
Ácido fólico (mcg)	1.72	1.50	114.80	1.92	1.50	128.08
Vitamina B12 (mcg)	20.49	17.00	120.51	23.21	17.00	136.52
Vitamina B6 (mg)	2.38	1.60	148.80	2.39	1.60	149.11
Vitamina B9 (mcg)	1081.87	200.00	540.93	1004.37	200.00	502.19
Vitamina B1 (mg)	3.14	2.00	156.95	3.99	2.00	199.62

Esta tabla, muestra de una manera concentrada los resultados obtenidos de las dietas, con los correspondientes nutrimentos que fueron estudiados; en este caso se trata de una muestra de personas del género femenino, cuya edad está comprendida entre los 20 y 29 años de edad.

Para el caso de México se aprecia que el consumo de fibra no era suficiente, ya que se tenía un 95 % de adecuación con respecto a este nutrimento, por lo que se afirma que en la dieta había un faltante en el consumo de alimentos ricos en fibra; en lo que se refiere al consumo energético y al de los tres macronutrimentos (hidratos de carbono, grasas y proteínas), se tiene que para el caso de la energía, se obtuvo un valor más alto con respecto al recomendado, ya que como se aprecia en la tabla el porcentaje de adecuación es de cerca del 148%, esto nos habla de un desequilibrio en la dieta que se tenía en México, y esto se debe a que también se presenta una mayor ingesta de hidratos de carbono y proteínas, cuyos porcentajes de adecuación son más altos con respecto a lo recomendado. Caso contrario es el caso de las grasas, cuyo consumo era menor al recomendado, mientras que para el caso del colesterol, el consumo es mucho mayor, esto se explica debido a que el consumo de huevo, como se mostró en la tabla de consumo de alimentos de origen animal era casi diario y al ser uno de los alimentos que más colesterol contienen (548 mg de colesterol / 100 g de porción comestible de huevo), ocasiona este valor tan alto en el resultado. Para el caso de las grasas saturadas y poliinsaturadas, las cuales provienen de carnes, y productos vegetales ricos en grasas, se obtuvieron valores de consumo menores a los adecuados, lo que nos habla de una deficiencia en el consumo de estos productos, mientras que con respecto a las grasas monoinsaturadas, su valor es mayor al recomendado.

En cuanto a al grupo de minerales que se estudiaron, todos con excepción del Zinc, mostraron una ingesta mayor a la adecuada, como puede apreciarse en la tabla.

Para el caso de equivalentes de retinol, el cual es el precursor de la vitamina A, se presenta un déficit en su consumo, estos equivalentes de retinol, están presentes como carotenos por parte de alimentos de origen vegetal, dentro de los cuales se incluye a la zanahoria y calabacitas entre otros, y para el caso de alimentos de origen animal, se encuentran principalmente en pescados, siendo el salmón como ejemplo clásico. Al haber un porcentaje de adecuación de tan sólo el 75.84%, nos indica claramente la falta en el consumo de estos alimentos en México. Ya que se ha reportado que la vitamina A es un nutrimento limitante en la dieta de los mexicanos-americanos. (Borrud L. *et al*, 1989)

Tanto el ácido ascórbico, como todas las vitaminas que conforman al complejo B (Tiamina, Riboflavina, Niacina, Piridoxina, Ac. Fólico y Cobalamina), son vitaminas altamente distribuidas en los alimentos de origen vegetal y animal, por lo que presentaron un porcentaje de adecuación por arriba de lo recomendado, y en particular el ácido fólico el cual presentó un porcentaje de adecuación de 540%, esto probablemente se deba a que en la dieta, el consumo de frijol es alto (394 mcg de ácido fólico/ 100 g de porción comestible de frijol).

Una vez que este grupo de mujeres emigró a los E.U.A. se tuvo como resultado lo que se aprecia en la respectiva tabla. Para el caso de fibra nuevamente se presenta una ingesta menor a la recomendada, de hecho es menor con respecto a la de México por lo que esto indica un consumo aún menor de alimentos ricos en este nutrimento. Para el caso del nivel energético hay un valor mayor con respecto a lo recomendado, de hecho es mayor con respecto al de México, el consumo de hidratos de carbono y proteínas es mayor y el de grasas totales está prácticamente dentro del valor de adecuación (100.93%), por lo que en E.U.A. hay un desequilibrio mayor en la dieta debido a un consumo excesivo de hidratos de carbono, proteínas y grasas. En cuanto a las grasas, el colesterol tiene un nivel de consumo demasiado alto, esto indica que además de que sigue siendo el huevo un alimento altamente consumido, la adopción de alimentos ricos en este nutrimento como sería también el caso para los derivados lácteos, están contribuyendo de manera muy significativa a este comportamiento, esto coincide con la tabla de alimentos de origen animal, donde se aprecia que tanto las carnes como los derivados lácteos tienen un mayor consumo en E.U.A.

Las grasas saturadas y monoinsaturadas presentan un consumo menor a lo recomendado, sin embargo, esto no se puede aseverar ya que en la encuesta no se pudo cuantificar la cantidad de grasa empleada en la preparación de alimentos.

Con respecto al grupo de minerales, se observa que en México y en E.U.A. la ingesta de estos nutrimentos es prácticamente igual, siendo como caso curioso que el Zinc, sigue siendo el de menor consumo con respecto a lo recomendado, por lo que no ha sido corregida la deficiencia de este mineral.

El retinol en el que se apreció para México un déficit importante en su consumo, ahora en la actualidad esta población corrigió su deficiencia, ya que como se observa para el caso de E.U.A, el porcentaje de adecuación es del 109.2%, lo que determina que ya hay un mayor consumo de alimentos que aportan este nutrimento, tanto es así que el pescado, que es rico en precursores de la vitamina A, se aprecia mayor consumo, al igual que vegetales ricos en carotenos, como es el caso de la zanahoria.

Un caso distinto es el del ácido ascórbico (vitamina C), el cual en México, no presentaba deficiencia en su consumo, mientras que ahora en E.U.A., como se aprecia en la tabla, el porcentaje de adecuación es menor al recomendado, lo que indica un bajo consumo de alimentos ricos en este nutrimento, como es el caso de los cítricos.

Así como se aprecia para México, en E.U.A. los porcentajes de adecuación de las vitaminas que forman el complejo B, están por arriba de lo recomendado, no hay evidencia que muestre su deficiencia, ya que no hubo cuadros de enfermedades carenciales, como sería el caso del beri-beri, ocasionada por deficiencia de la Tiamina. Nuevamente el ácido fólico tiene un porcentaje de adecuación muy por arriba de lo recomendado, ya que como anteriormente se había comentado, el frijol es uno de los alimentos con alto contenido de este nutrimento, y al ser consumido diariamente como parte de la dieta básica mexicana-americana, se observa este comportamiento de nuevo en E.U.A.

En este grupo de la muestra encuestada, se observó y comentó que los resultados de consumo de grasas fueron bajos, dando por consecuencia que los porcentajes de

adecuación tuvieran valores muy pequeños. Dentro de los alimentos analizados, no se tomó en consideración la grasa empleada para la preparación de alimentos, dentro del grupo de grasas que se emplean para este fin se encuentran: mantequillas, margarinas, aceites e inclusive en algunos casos manteca.

Todos estos tipos de alimentos son ricos en ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados, por lo general estos alimentos no se consumen solos, sino que son parte fundamental en la elaboración de cualquier platillo, sin embargo, considerar la cantidad consumida y/o empleada en los alimentos, cuya variabilidad en el consumo por parte de la muestra estudiada se volvía un tarea muy complicada.

Por lo tanto las conclusiones con respecto a las grasas no pueden llevarse a cabo debido a lo anteriormente expuesto. Cabe además señalar, que cada uno de los grupos analizados presentaron los porcentajes de adecuación bajos con respecto a cada uno de los tipos que conforman a los lípidos ó grasas todo esto debido a la misma razón que ha sido explicada en los párrafos anteriores.

En estudios posteriores, es recomendable hacer un estudio por separado de los alimentos que propiamente no se consumen de manera individual, sino que son indispensables en la preparación de otros alimentos.

Nombre del alimento	Cantidad		Porción		Humedad %	Total g-cc		Total g/cc		Fibra g		Total g		Energía Kcal		Total Energía Kcal		Hidratos de Carbono (COOH)g		Total	
	g-cc	%	g-cc	%		g-cc	%	g-cc	%	g	g	g	g	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	g	g	g	g
VERDURAS																					
Lechuga romana	6	55.00	3.30	96.00	3.17	1.50	0.05	13.00	0.43	2.70	0.09										
Jitomate	17	88.00	14.96	94.60	14.15	1.50	0.22	19.00	2.84	4.30	0.64										
Zanahoria	8	82.00	6.56	88.20	5.79	6.30	0.41	44.00	2.89	10.50	0.69										
Cebolla blanca	10	86.00	8.60	90.00	7.74	1.30	0.11	40.00	3.44	9.00	0.77										
Calabacita italiana	13	90.00	11.70	94.00	11.00	1.50	0.18	18.00	2.11	3.70	0.43										
Brócoli	2	75.00	1.50	89.10	1.34	1.50	0.02	32.00	0.48	5.90	0.09										
Col blanca	4	72.00	2.88	91.40	2.63	1.80	0.05	26.00	0.75	5.40	0.16										
Cilantro	1	70.00	0.70	89.50	0.63	4.20	0.03	26.00	0.18	2.60	0.02										
Chayote sin espinas	10	85.00	8.50	88.60	7.53	1.90	0.16	26.00	2.21	6.30	0.54										
Acelga	3	82.00	2.46	91.10	2.24	2.50	0.06	27.00	0.66	4.80	0.12										
Espinaca	1	82.00	0.82	91.80	0.75	4.00	0.03	16.00	0.13	1.70	0.01										
Apio	3	67.00	2.01	93.60	1.88	1.50	0.03	19.00	0.38	4.20	0.08										
Pepino	27	83.00	22.41	95.20	21.33	0.90	0.20	12.00	2.69	2.40	0.54										
Chile jalapeño	10	87.00	8.70	92.30	8.03	2.30	0.20	23.00	2.00	5.30	0.46										
RAICES FECULENTAS																					
Papa (promedio)	28	82.00	22.96	81.20	18.64	0.50	0.11	76.00	17.45	17.50	4.02										
FRUTAS																					
Uva	14	68.00	9.52	80.70	7.68	1.30	0.12	71.00	6.76	17.80	1.69										
Naranja (jugo)	16	100.00	16.00	88.50	14.16	0.10	0.02	45.00	7.20	10.40	1.66										
Pera	1	81.00	0.81	83.10	0.67	2.30	0.02	61.00	0.49	15.90	0.13										
Manzana	20	57.00	11.40	85.10	9.70	2.10	0.24	65.00	7.41	16.50	1.88										
Melón valenciano	25	56.00	14.00	91.60	12.82	1.00	0.14	28.00	3.92	6.60	0.92										
Sandia	28	46.00	12.88	91.50	11.79	0.30	0.04	32.00	4.12	7.20	0.93										
Papaya	15	68.00	10.20	88.80	9.06	1.20	0.12	39.00	3.98	9.80	1.00										
Fresa	12	96.00	11.52	91.10	10.49	2.00	0.23	30.00	3.46	7.00	0.81										
Piña	31	53.00	16.43	89.20	14.66	1.40	0.23	49.00	8.05	12.40	2.04										
Plátano (promedio)	21	68.00	14.28	73.20	10.45	X	0.00	86.00	12.28	22.00	3.14										
Ciruela roja	1	90.00	0.90	86.90	0.78	1.70	0.02	48.00	0.43	11.80	0.11										
Mango (promedio)	15	56.00	8.25	84.80	7.00	1.10	0.09	65.00	5.36	11.70	0.97										

Nombre del alimento	Proteína		Total		Proteína		Total		Grasas		Total		Saturado		Total		Monoin-saturados (oléico) g
	Animal g	Prot.Anim g	Vegetal g	Prot.Veg g	Totales g	Grasas mg	Colester. mg	Colester. Mg	Totales g	Total Satur. T. g	Total Satur. T. g	Total Satur. T. g	Total Satur. T. g				
VERDURAS																	
huga romana	0.00	0.00	1.00	0.03	0.30	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01
mate	0.00	0.00	0.60	0.09	0.20	0.03	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.03	0.03
ahoria	0.00	0.00	0.40	0.03	0.30	0.02	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01
olla blanca	0.00	0.00	1.50	0.13	0.20	0.02	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.04	0.04
abacita italiana	0.00	0.00	1.80	0.21	0.10	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01
coli	0.00	0.00	3.60	0.05	0.30	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02
blanca	0.00	0.00	2.30	0.07	0.10	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ntro	0.00	0.00	2.60	0.02	0.50	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	X
yote sin espinas	0.00	0.00	1.00	0.09	0.30	0.03	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	X
lga	0.00	0.00	2.90	0.07	0.30	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	X
inaca	0.00	0.00	2.90	0.02	0.40	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01
)	0.00	0.00	0.80	0.02	0.20	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02
ino	0.00	0.00	0.90	0.20	0.10	0.02	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.03	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00
e jalapeño	0.00	0.00	1.20	0.10	0.10	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
CES FECULENTAS																	
a (promedio)	0.00	0.00	1.60	0.37	0.10	0.02	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.03	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00
UTAS																	
anja (jugo)	0.00	0.00	0.70	0.07	0.60	0.06	0.00	0.00	0.19	0.00	0.00	0.19	0.00	0.02	0.02	0.02	0.02
a	0.00	0.00	0.70	0.11	0.20	0.03	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01
izana	0.00	0.00	0.50	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.08	0.08
ón valenciano	0.00	0.00	0.30	0.03	0.30	0.03	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.05	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01
dia	0.00	0.00	0.70	0.10	0.30	0.04	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	X	X
aya	0.00	0.00	0.60	0.08	0.40	0.05	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	X	X
sa	0.00	0.00	0.60	0.06	0.10	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02
3	0.00	0.00	0.60	0.07	0.40	0.05	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.05	0.05
ano (promedio)	0.00	0.00	0.40	0.07	0.40	0.07	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.04	0.04
uela roja	0.00	0.00	1.40	0.20	0.30	0.04	0.00	0.00	0.11	0.00	0.00	0.11	0.00	0.02	0.02	0.02	0.02
igo (promedio)	0.00	0.00	0.80	0.01	0.40	0.00	X	0.00	X	0.00	0.00	X	0.00	0.00	0.00	X	X
igo (promedio)	0.00	0.00	0.50	0.04	0.30	0.02	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.05	0.05

Nombre del alimento	Total	Poliinsa-	Total	Calcio	Total	Fósforo	Total	Hierro	Total
	Monoisat.	turados	Poliinsat.		Calcio		Fósforo		Hierro
	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg

ERDURAS

echuga romana	0.00	0.03	0.00	16.00	0.53	56.00	1.85	0.40	0.01	8.00	0.26
tomate	0.00	0.08	0.01	7.00	1.05	20.00	2.99	0.50	0.07	11.00	1.65
anahoria	0.00	0.07	0.00	26.00	1.71	44.00	2.89	1.50	0.10	15.00	0.98
ebolla blanca	0.00	0.10	0.01	32.00	2.75	40.00	3.44	1.20	0.10	12.00	1.03
alabacita italiana	0.00	0.03	0.00	25.00	2.93	X	0.00	0.50	0.06	16.00	1.87
rócoli	0.00	0.04	0.00	48.00	0.72	66.00	0.99	1.10	0.02	24.00	0.36
ol blanca	0.00	0.03	0.00	38.00	1.09	23.00	0.66	1.40	0.04	13.00	0.37
ilantro	0.00	X	0.00	108.00	0.76	36.00	0.25	2.30	0.02	26.00	0.18
hayote sin espinas	0.00	X	0.00	27.00	2.30	30.00	2.55	1.00	0.09	14.00	1.19
celga	0.00	X	0.00	62.00	1.53	29.00	0.71	3.90	0.10	65.00	1.60
spinaca	0.00	0.01	0.00	66.00	0.54	469.00	3.85	4.40	0.04	39.00	0.32
pio	0.00	0.06	0.00	52.00	1.05	26.00	0.52	1.40	0.03	12.00	0.24
epino	0.00	0.02	0.00	24.00	5.38	52.00	11.65	0.30	0.07	11.00	2.47
hile jalapeño	0.00	0.05	0.00	25.00	2.18	X	0.00	2.00	0.17	25.00	2.18

ACES FECULENTAS

apa (promedio)	0.00	0.03	0.01	13.00	2.98	51.00	11.71	2.70	0.62	21.00	4.82
----------------	------	------	------	-------	------	-------	-------	------	------	-------	------

RUTAS

va	0.00	0.13	0.01	11.00	1.05	13.00	1.24	0.20	0.02	6.00	0.57
aranja (jugo)	0.00	0.03	0.00	11.00	1.76	15.00	2.40	0.20	0.03	11.00	1.76
era	0.00	0.09	0.00	9.00	0.07	11.00	0.09	0.20	0.00	6.00	0.05
anzana	0.00	0.08	0.01	7.00	0.80	7.00	0.80	0.70	0.08	3.00	0.34
elón valenciano	0.00	X	0.00	11.00	1.54	32.00	4.48	0.20	0.03	11.00	1.54
andia	0.00	X	0.00	8.00	1.03	283.00	36.45	0.20	0.03	11.00	1.42
apaya	0.00	0.01	0.00	24.00	2.45	5.00	0.51	0.10	0.01	10.00	1.02
resa	0.01	0.11	0.01	14.00	1.61	19.00	2.19	0.40	0.05	10.00	1.15
ña	0.01	0.08	0.01	35.00	5.75	7.00	1.15	0.50	0.08	14.00	2.30
látano (promedio)	0.00	0.04	0.01	12.00	1.71	X	0.00	1.80	0.26	33.00	4.71
irueta roja	0.00	X	0.00	15.00	0.14	X	0.00	0.80	0.01	9.00	0.08
li mango (promedio)	0.00	0.01	0.00	10.00	0.83	11.00	0.91	0.10	0.01	9.00	0.74

Vitaminas											
Nombre del alimento	Total	Potasio	Total	Zinc	Total	Retinol	Total	Retinol	Total	Acido	Total
	Sodio	Potasio	Sodio	Zinc	Zinc	Retinol	Zinc	Retinol	Retinol	Ascórbico	Ac.
	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mcg	mcg	mg	mg
ERDURAS											
achuga romana	11.00	290.00	0.36	0.50	0.02	44.00	0.02	44.00	1.45	7.00	0.23
tomate	8.00	207.00	1.69	0.11	0.02	507.00	0.02	507.00	107.08	18.00	3.80
zanahoria	35.00	323.00	2.58	0.20	0.01	666.00	0.01	666.00	49.15	19.00	1.40
cebolla blanca	10.00	157.00	0.69	0.10	0.01	3.00	0.01	3.00	0.21	12.00	0.83
alabacita italiana	1.00	202.00	0.06	0.26	0.02	27.00	0.02	27.00	1.70	13.00	0.82
brócoli	27.00	325.00	0.41	0.40	0.01	167.00	0.01	167.00	2.51	113.00	1.70
col blanca	20.00	233.00	0.00	0.18	0.00	2.00	0.00	2.00	0.00	38.00	0.00
cilantro	28.00	542.00	0.20	X	0.00	384.00	0.00	384.00	2.69	11.00	0.08
ayote sin espinas	4.00	150.00	0.51	X	0.00	6.00	0.00	6.00	0.77	8.00	1.02
celga	147.00	550.00	0.00	0.02	0.00	404.00	0.00	404.00	0.00	6.00	0.00
spinaca	130.00	130.00	4.26	0.50	0.02	321.00	0.02	321.00	10.53	40.00	1.31
ajo	88.00	284.00	0.00	0.17	0.00	10.00	0.00	10.00	0.00	8.00	0.00
espino	2.00	149.00	0.66	0.23	0.08	5.00	0.08	5.00	1.66	13.00	4.32
hile jalapeño	7.00	340.00	0.61	0.30	0.03	20.00	0.03	20.00	1.74	72.00	6.26
ALICIES FECULENTAS											
papa (promedio)	6.00	543.00	0.64	0.39	0.04	0.00	0.04	0.00	0.00	15.00	1.60
RUTAS											
uva	2.00	185.00	0.08	0.05	0.00	8.00	0.00	8.00	0.33	11.00	0.45
aranja (jugo)	1.00	200.00	0.33	0.05	0.02	29.00	0.02	29.00	9.57	50.00	16.50
pera	0.00	125.00	0.00	0.12	0.00	1.00	0.00	1.00	0.00	4.00	0.00
manzana	0.00	113.00	0.00	0.04	0.01	10.00	0.01	10.00	1.31	11.00	1.44
melón valenciano	9.00	309.00	1.66	0.16	0.03	3.00	0.03	3.00	0.55	42.00	7.76
mandarina	2.00	116.00	0.25	0.07	0.01	36.00	0.01	36.00	4.47	10.00	1.24
apaya	3.00	257.00	0.27	0.07	0.01	21.00	0.01	21.00	1.86	62.00	5.48
resaca	1.00	166.00	0.00	X	0.00	4.00	0.00	4.00	0.00	57.00	0.00
manzana	1.00	113.00	0.00	0.08	0.00	12.00	0.00	12.00	0.00	15.00	0.00
átamo (promedio)	1.00	370.00	0.14	0.16	0.02	41.00	0.02	41.00	5.85	13.00	1.86
rueda roja	X	X	0.00	X	0.00	11.00	0.00	11.00	0.00	12.00	0.00
melón (promedio)	2.00	156.00	0.00	0.04	0.00	137.00	0.00	137.00	0.00	28.00	0.00

aís: MEXICO Sexo: Femenino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Total Tiamina mg	Ribofla- vina mg	Total Ribof. mg	Niacina mg	Total Niacina mg	Piridoxina mg	Total Piridoxina mg	Acido Fólico mcg	Total Ac. Fólico mcg	Cobalamina mcg	Total Cobal. mcg
---------------------	------------------------	------------------------	-----------------------	---------------	------------------------	------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------------	-------------------	------------------------

ERDURAS

pechuga romana	0.00	0.03	0.00	0.30	0.01	X	0.00	136.00	4.49	0.00	0.00
tomate	0.01	0.05	0.01	0.60	0.09	0.05	0.01	9.00	1.35	0.00	0.00
zanahoria	0.00	0.04	0.00	0.50	0.03	0.15	0.01	14.00	0.92	0.00	0.00
cebolla blanca	0.00	0.03	0.00	0.30	0.03	0.16	0.01	20.00	1.72	X	0.00
alabacita italiana	0.01	0.06	0.01	0.50	0.06	0.11	0.01	26.00	3.04	X	0.00
brócoli	0.00	0.12	0.00	0.60	0.01	0.16	0.00	71.00	1.07	0.00	0.00
col blanca	0.00	0.06	0.00	0.60	0.02	0.10	0.00	57.00	1.64	X	0.00
cilantro	0.00	0.06	0.00	1.00	0.01	X	0.00	X	0.00	X	0.00
hayote sin espinas	0.00	0.07	0.01	0.40	0.03	X	0.00	X	0.00	X	0.00
celga	0.00	0.23	0.01	0.50	0.01	X	0.00	90.00	2.21	0.00	0.00
spinaca	0.00	0.16	0.00	0.50	0.00	0.18	0.00	140.00	1.15	0.00	0.00
pio	0.00	0.04	0.00	0.40	0.01	0.03	0.00	12.00	0.24	0.00	0.00
epino	0.01	0.04	0.01	0.30	0.07	0.04	0.01	16.00	3.59	0.00	0.00
hile jalapeño	0.01	0.04	0.00	0.60	0.05	0.28	0.02	23.00	2.00	0.00	0.00

AICES FECULENTAS

apa (promedio)	0.02	0.03	0.01	1.10	0.25	0.26	0.06	13.00	2.98	0.00	0.00
----------------	------	------	------	------	------	------	------	-------	------	------	------

RUTAS

va	0.01	0.06	0.01	0.30	0.03	0.11	0.01	4.00	0.38	0.00	0.00
aranja (jugo)	0.01	0.03	0.00	0.40	0.06	0.04	0.01	X	0.00	0.00	0.00
era	0.00	0.04	0.00	0.10	0.00	0.02	0.00	7.00	0.06	0.00	0.00
anzana	0.00	0.01	0.00	0.20	0.02	0.05	0.01	0.40	0.05	0.00	0.00
elón valenciano	0.01	0.02	0.00	0.60	0.08	0.11	0.02	17.00	2.38	0.00	0.00
andia	0.01	0.02	0.00	0.20	0.03	0.14	0.02	2.00	0.26	0.00	0.00
apaya	0.00	0.03	0.00	0.30	0.03	0.02	0.00	X	0.00	0.00	0.00
resa	0.00	0.07	0.01	0.20	0.02	0.06	0.01	18.00	2.07	0.00	0.00
ña	0.01	0.04	0.01	0.40	0.07	0.09	0.01	11.00	1.81	0.00	0.00
átano (promedio)	0.01	0.05	0.01	0.50	0.07	0.58	0.08	19.00	2.71	0.00	0.00
ruela roja	0.00	0.03	0.00	0.90	0.01	0.20	0.00	X	0.00	X	0.00
ango (promedio)	0.00	0.06	0.00	0.60	0.05	0.13	0.01	X	0.00	0.00	0.00

País: MEXICO Sexo: Femenino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Cantidad		Porción		Total		Humedad		Total		Fibra		Energía		Total		Hidratos de		
	g-cc	%	g-cc	%	g-cc	%	g-cc	%	g-cc	%	g	g	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Carbono (COOH) g	COOH g	
RES Y DERIVADOS																			
Carne de res magra	45	95.00	42.75	71.60	30.61	0.00	0.00	0.00	147.00	62.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
AVES																			
Pollo (promedio)	99	64.00	63.36	65.90	41.75	0.00	0.00	0.00	215.00	136.22	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
CERDO																			
Carne promedio (lomo, espaldilla y costilla)	12	60.00	7.20	59.70	4.30	0.00	0.00	0.00	275.00	19.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
PESCADOS Y MARISCOS																			
Bagre	2	50.00	1.00	78.00	0.78	0.00	0.00	0.00	103.00	1.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Camarón cocido	0	100.00	0.00	74.60	0.00	0.00	0.00	0.00	109.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
LECHE Y QUESO																			
Leche fresca (pasteurizada)	285	100.00	285.00	87.90	250.52	0.00	0.00	0.00	61.00	173.85	0.00	0.00	0.00	61.00	4.70	0.00	0.00	0.00	13.40
Crema 40 % grasa (agria)	19	100.00	19.00	57.70	10.96	0.00	0.00	0.00	345.00	65.55	0.00	0.00	0.00	345.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.53
Mantequilla sin sal	11	100.00	11.00	15.90	1.75	0.00	0.00	0.00	717.00	78.87	0.00	0.00	0.00	717.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.01
Queso fresco de vaca	10.00	100.00	10.00	62.70	6.27	0.00	0.00	0.00	146.00	14.60	0.00	0.00	0.00	146.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.50
Queso pasteurizado Americano	2.00	100.00	2.00	39.20	0.78	0.00	0.00	0.00	375.00	7.50	0.00	0.00	0.00	375.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.03
Yogur natural (leche entera)	38	100.00	38.00	87.90	33.40	0.00	0.00	0.00	52.00	19.76	0.00	0.00	0.00	52.00	4.70	0.00	0.00	0.00	1.79
HUEVO																			
Huevo entero fresco	44	88.00	38.72	74.60	28.89	0.00	0.00	0.00	158.00	61.18	0.00	0.00	0.00	158.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.46

País: MEXICO Sexo: Femenino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Proteínas	Total	Proteína	Total	Grasas	Total	Colesterol	Total	Saturados	Total	Monoin- turados
	Animal	Prot.Anim	Vegetal	Prot.Veg.	Totales	Grasas	Colesterol	Colester.	Totales	Satur. T.	
	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	g	g	(oléico) g
RES Y DERIVADOS											
Carne de res magra	20.90	8.93	0.00	0.00	6.30	2.69	62.00	26.51	2.45	1.05	2.40
AVES											
Pollo (promedio)	18.60	11.78	0.00	0.00	15.10	9.57	75.00	47.52	4.31	2.73	5.17
CERDO											
Carne promedio (lomo, espaldilla y costilla)	16.70	1.20	0.00	0.00	22.60	1.63	98.00	7.06	8.17	0.59	9.59
PESCADOS Y MARISCOS											
Bagre	17.60	0.18	0.00	0.00	2.70	0.03	75.00	0.75	0.60	0.01	1.00
Camarón cocido	23.20	0.00	0.00	0.00	1.10	0.00	147.00	0.00	0.20	0.00	0.10
LECHE Y QUESO											
Leche fresca (pasteurizada)	3.30	9.41	0.00	0.00	3.30	9.41	14.00	39.90	2.10	5.99	1.00
Crema 40 % grasa (agria)	2.10	0.40	0.00	0.00	37.00	7.03	137.00	26.03	23.03	4.38	9.31
Mantequilla sin sal	0.80	0.09	0.00	0.00	81.10	8.92	219.00	24.09	50.49	5.55	20.40
Queso fresco de vaca	15.30	1.53	0.00	0.00	7.00	0.70	X	0.00	X	0.00	X
Queso pasteurizado Americano	22.20	0.44	0.00	0.00	31.20	0.62	94.00	1.88	19.69	0.39	7.51
Yogur natural (leche entera)	3.50	1.33	0.00	0.00	3.30	1.25	13.00	4.94	2.10	0.80	0.74
HUEVO											
Huevo entero fresco	12.10	4.69	0.00	0.00	11.10	4.30	548.00	212.19	3.35	1.30	4.08

País: MEXICO Sexo: Femenino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Total Monoisat.	Poliinsa- turados (linoléico) g	Total Poliinsat. g	Calcio mg	Total Calcio mg	Fósforo mg	Total Fósforo mg	Hierro mg	Total Hierro mg	Magnesio mg	Total Magnesio mg
---------------------	-----------------	---------------------------------	--------------------	-----------	-----------------	------------	------------------	-----------	-----------------	-------------	-------------------

RES Y DERIVADOS

Carne de res magra	1.03	0.20	0.09	6.00	2.57	179.00	76.52	2.30	0.98	23.00	9.83
--------------------	------	------	------	------	------	--------	-------	------	------	-------	------

AVES

Pollo (promedio)	3.28	2.88	1.82	11.00	6.97	270.00	171.07	0.90	0.57	20.00	12.67
------------------	------	------	------	-------	------	--------	--------	------	------	-------	-------

CERDO

Carne promedio (lomo, espaldilla y costilla)	0.69	2.09	0.15	6.00	0.43	185.00	13.32	0.90	0.06	19.00	1.37
--	------	------	------	------	------	--------	-------	------	------	-------	------

PESCADOS Y

MARISCOS

Bagre	0.01	0.80	0.01	32.00	0.32	194.00	1.94	0.40	0.00	X	0.00
Camarón cocido	0.00	0.40	0.00	144.00	0.00	136.00	0.00	5.80	0.00	51.00	0.00

LECHE Y QUESO

Leche fresca (pasteurizada)	2.85	0.10	0.29	119.00	339.15	93.00	265.05	0.10	0.29	13.00	37.05
Crema 40 % grasa (agna)	1.77	0.84	0.16	65.00	12.35	66.00	12.54	0.10	0.02	7.00	1.33
Mantequilla sin sal	2.24	1.83	0.20	24.00	2.64	23.00	2.53	0.10	0.01	2.00	0.22
Queso fresco de vaca	0.00	X	0.00	684.00	68.40	0.00	0.00	0.30	0.03	X	0.00
Queso pasteurizado Americano	0.15	0.61	0.01	616.00	12.32	745.00	14.90	0.40	0.01	22.00	0.44
Yogur natural (leche entera)	0.28	0.06	0.02	121.00	45.98	95.00	36.10	0.10	0.04	12.00	4.56

HUEVO

Huevo entero fresco	1.58	1.24	0.48	56.00	21.68	180.00	69.70	2.10	0.81	12.00	4.65
---------------------	------	------	------	-------	-------	--------	-------	------	------	-------	------

País: MEXICO Sexo: Femenino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Total		Total		Total		Total		Total	
	Sodio mg	Potasio mg	Sodio mg	Potasio mg	Zinc mg	Retinol mcg	Retinol mcg	Acido Ascórbico mg	Total Ac. mg	Tiamina mg

RES Y DERIVADOS

Carne de res magra	63.00	26.93	358.00	153.05	4.36	1.86	6.00	2.57	0.00	0.11
--------------------	-------	-------	--------	--------	------	------	------	------	------	------

AVES

Pollo (promedio)	70.00	44.35	189.00	119.75	1.31	0.83	41.00	25.98	0.00	0.06
------------------	-------	-------	--------	--------	------	------	-------	-------	------	------

CERDO

Carne promedio (lomo, espaldilla y costilla)	5.50	0.40	297.00	21.38	2.05	0.15	2.00	0.14	0.00	0.73
--	------	------	--------	-------	------	------	------	------	------	------

PESCADOS Y

MARISCOS

Bagre	60.00	0.60	330.00	3.30	0.80	0.01	X	0.00	0.00	0.04
Camarón cocido	2300.00	0.00	122.00	0.00	0.21	0.00	18.00	0.00	0.00	0.01

LECHE Y QUESO

Leche fresca (pasteurizada)	49.00	139.65	152.00	433.20	0.38	1.08	31.00	88.35	1.00	2.85
Crema 40 % grasa (agria)	38.00	7.22	75.00	14.25	0.23	0.04	421.00	79.99	0.00	0.02
Mantequilla sin sal	10.00	1.10	10.00	1.10	0.05	0.01	754.00	82.94	0.00	0.01
Queso fresco de vaca	X	0.00	X	0.00	X	0.00	70.00	7.00	0.00	0.02
Queso pasteurizado Americano	1430.00	28.60	162.00	3.24	2.99	0.06	290.00	5.80	0.00	0.03
Yogur natural (leche entera)	46.00	17.48	155.00	58.90	X	0.00	30.00	11.40	1.00	0.03

HUEVO

Huevo entero fresco	138.00	53.43	130.00	50.34	1.44	0.56	156.00	60.40	0.00	0.09
---------------------	--------	-------	--------	-------	------	------	--------	-------	------	------

aís: MEXICO Sexo: Femenino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Total	Riboflavin	Total	Total	Niacina	Piridoxina	Total	Acido Fólico	Total	Total	
	Tiamina	vina	Ribof.	Niacina	Piridoxina	Piridoxina	Ac. Fólico	Cobalamina	Total	Total	
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	mcg	
ES Y DERIVADOS											
carne de res magra	0.05	0.19	0.08	3.60	1.54	0.43	0.18	8.00	3.42	3.00	1.28
VES											
pollo (promedio)	0.04	0.12	0.08	6.80	4.31	0.35	0.22	6.00	3.80	0.31	0.20
ERDO											
carne promedio (lomo, paletilla costilla)	0.05	0.23	0.02	4.30	0.31	0.38	0.03	5.00	0.36	0.69	0.05
ESCADOS Y ARISCOS											
agave	0.00	0.03	0.00	1.70	0.02	X	0.00	X	0.00	X	0.00
amarón cocido	0.00	0.04	0.00	1.10	0.00	X	0.00	X	0.00	X	0.00
ECHE Y QUESO											
leche fresca (pasteurizada)	0.11	0.16	0.46	0.10	0.29	0.04	0.11	5.00	14.25	0.36	1.03
crema 40 % grasa (grúa)	0.00	0.11	0.02	0.10	0.02	0.03	0.01	4.00	0.76	0.18	0.03
antequilla sin sal	0.00	0.03	0.00	0.10	0.01	0.00	0.00	3.00	0.33	0.00	0.00
queso fresco de vaca	0.00	0.24	0.02	0.10	0.01	X	0.00	X	0.00	X	0.00
queso pasteurizado (americano)	0.00	0.35	0.01	0.10	0.00	0.07	0.00	8.00	0.16	0.69	0.01
yogur natural (leche (terera))	0.01	0.14	0.05	0.10	0.04	0.03	0.01	7.00	2.66	0.37	0.14
UEVO											
huevo entero fresco	0.03	0.30	0.12	0.10	0.04	0.12	0.05	65.00	25.17	1.55	0.60

País: MEXICO Sexo: Femenino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Porción		Humedad		Fibra		Energía		Hidratos de Carbono		
	Cantidad	Comestible	Total	%	Total	g/cc	Total	Kcal	Total	g	
	g-cc	%	g-cc	%	g	g/cc	g	Kcal	g	g	
MAÍZ Y DERIVADOS											
Arroza de maíz amarillo	103	100.00	103.00	47.50	2.09	48.93	2.15	214.00	220.42	45.30	46.66
Arrozas de maíz	11	100.00	11.00	1.50	1.80	0.17	0.20	391.00	43.01	90.10	9.91
Arroz fritos	8.00	100.00	8.00	2.20	1.20	0.18	0.10	522.00	41.76	53.30	4.26
FRUTOS Y DERIVADOS											
Almendras	52	100.00	52.00	33.10	1.90	17.21	0.99	285.00	148.20	55.10	28.65
Almendras enriquecidas con	39	100.00	39.00	10.40	0.30	4.06	0.12	383.00	149.37	74.40	29.02
Almendras dulces	3	100.00	3.00	3.00	4.10	0.09	0.12	403.00	12.09	66.80	2.00
Almendras dulces	7	100.00	7.00	11.40	0.60	0.80	0.04	384.00	26.88	60.80	4.26
FRUTAS REALES											
Arroz pulido	110	100.00	110.00	11.20	1.90	12.32	2.09	364.00	400.40	78.80	86.68
Arroz (hojuelas)	1	100.00	1.00	6.30	6.60	0.06	0.07	385.00	3.85	67.00	0.67
GUMINOSAS											
Arroz (promedio)	205	100.00	205.00	7.90	4.30	16.20	8.82	332.00	680.60	61.50	126.08
BEBIDAS											
Arroz NATAS											
Arroz ALCOHOLICAS											
Arroz de Cola	1000	100.00	1000.00	89.10	0.00	891.00	0.00	44.00	440.00	10.90	109.00
TOTAL			2301.28			1617.13	17.83		2909.89		487.84
RECOMENDACION MUJERES DE 18 A 65 AÑOS											
PORCENTAJE DE ADECUACIÓN (%)											
									2100.00		341.25
									138.57		142.96

País: MEXICO Sexo: Femenino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Proteínas		Proteína		Total		Grasas		Total		Saturados		Total Satur.		Monoinsa-	
	Animal		Vegetal		Prot.Veg.		Totales		Colesterol		Totales		T.		turados	
	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	g	g	g	g	g	(oléico) g
MAÍZ Y DERIVADOS																
Tortilla de maíz amarillo	0.00	0.00	4.60	4.74	1.80	1.85	0.00	0.20	0.21	0.50						
Hojuelas de maíz azucaradas	0.00	0.00	5.30	0.58	1.40	0.15	X	X	0.00	X						
Papas fritas	0.00	0.00	6.70	0.54	34.50	2.76	0.00	8.83	0.71	5.80						
TRIGO Y DERIVADOS																
Pan de caja	0.00	0.00	8.90	4.63	2.60	1.35	X	X	0.00	X						
Pastas enriquecidas con huevo	4.30	1.68	8.60	3.35	4.10	1.60	X	1.00	0.39	2.00						
Galleta dulce	0.00	0.00	9.50	0.29	10.70	0.32	X	X	0.00	X						
Pan dulce	0.00	0.00	9.10	0.64	11.60	0.81	12.00	2.90	0.20	3.40						
CEREALES																
Arroz pulido	0.00	0.00	7.40	8.14	1.00	1.10	0.00	X	0.00	X						
Avena (hojuelas)	0.00	0.00	16.20	0.16	6.30	0.06	0.00	1.16	0.01	2.21						
LEGUMINOSAS																
Frijol (promedio)	0.00	0.00	19.20	39.36	1.80	3.69	0.00	0.12	0.25	0.06						
BEBIDAS CARBONATADAS NO ALCOHOLICAS																
Bebidas de Cola	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
TOTAL																
		41.66		64.76		60.46		391.70		24.63						
RECOMENDACIÓN MUJERES 18-65 AÑOS																
		20.98		41.96		58.33		210.00		23.33						
PORCENTAJE DE ADECUACIÓN (%)																
		198.56		154.34		103.64		186.52		105.56						

País: MEXICO Sexo: Femenino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Total Monoisat.	Poliinsa- turados (linoléico)	Total Polinsat.	Calcio	Total Calcio	Fósforo	Total Fósforo	Hierro	Total Hierro	Magnesio	Total
	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
MAÍZ Y DERIVADOS											
Tortilla de maíz amarillo	0.52	0.90	0.93	X	0.00	382	393.46	2.60	2.68	X	0.00
Hojuelas de maíz azucaradas	0.00	X	0.00	11.00	1.21	X	0.00	2.50	0.28	7.00	0.77
Papas fritas	0.46	17.56	1.40	44.00	3.52	139.00	11.12	1.80	0.14	X	0.00
TRIGO Y DERIVADOS											
Pan de caja	0.00	X	0.00	100.00	52.00	X	0.00	28.40	14.77	78.00	40.56
Pastas enriquecidas con huevo	0.78	0.01	0.00	35.00	13.65	X	0.00	2.90	1.13	X	0.00
Galleta dulce	0.00	X	0.00	22.00	0.66	X	0.00	2.00	0.06	35.00	1.05
Pan dulce	0.24	1.20	0.08	34.00	2.38	X	0.00	1.30	0.09	35.00	2.45
CEREALES											
Arroz pulido	0.00	X	0.00	10.00	11.00	104	114.40	1.10	1.21	28.00	30.80
Avena (hojuelas)	0.02	2.44	0.02	52.00	0.52	264	2.64	4.20	0.04	148.00	1.48
LEGUMINOSAS											
Frijol (promedio)	0.12	0.18	0.37	228.00	467.40	407.00	834.35	5.50	11.28	140.00	287.00
BEBIDAS											
CARBONATADAS											
NO ALCOHOLICAS											
Bebidas de Cola	0.00	0.00	0.00	3.00	30.00	12.00	120.00	0.00	0.00	1.00	10.00
TOTAL	16.06	0.00	6.15	1141.36	1141.36	2233.92	2233.92	36.62	36.62	481.44	481.44
RECOMENDACIÓN MUJERES 18-65 AÑOS	9.33	23.33	1000.00	1000.00	1000.00	1000.00	1000.00	20.00	20.00	300.00	300.00
PORCENTAJE DE ADECUACIÓN (%)	172.03	26.36	114.14	114.14	114.14	223.39	223.39	183.12	183.12	160.48	160.48

País: MEXICO Sexo: Femenino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Total	Sodio	Potasio	Total	Zinc	Total	Retinol	Total	Acido	Total
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mg	mg
MAÍZ Y DERIVADOS										
Tortilla de maíz amarillo	X	0.00	X	0.00	X	0.00	20.00	20.60	0.00	0.00
Hojuelas de maíz azucaradas	649.00	71.39	63.00	6.93	2.15	0.24	1322.00	145.42	53.00	5.83
Papas fritas	1000.00	80.00	1130.00	90.40	0.99	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00
TRIGO Y DERIVADOS										
Pan de caja	X	0.00	X	0.00	X	0.00	X	0.00	0.00	0.00
Pastas enriquecidas con huevo	5.00	1.95	X	0.00	X	0.00	66.00	25.74	0.00	0.00
Galleta dulce	303.00	9.09	95.00	2.85	X	0.00	X	0.00	0.00	0.00
Pan dulce	X	0.00	X	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
CEREALES										
Arroz pulido	9.00	9.90	214.00	235.40	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
Avena (hojuelas)	4.00	0.04	350.00	3.50	3.07	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00
LEGUMINOSAS										
Frijol (promedio)	24.00	49.20	1406.00	2882.30	2.79	5.72	1.00	2.05	0.00	0.00
BEBIDAS										
CARBONATADAS										
NO ALCOHOLICAS										
Bebidas de Cola	4.00	40.00	1.00	10.00	0.01	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		599.33		4676.14		11.15		737.62		69.72
RECOMENDACIÓN MUJERES 18-65 AÑOS		500.00		2000.00		15.00		800.00		60.00
PORCENTAJE DE ADECUACIÓN (%)		119.87		233.81		74.36		92.20		116.20

s: MEXICO Sexo: Femenino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Total		Ribofl- vina		Total		Niacina		Piridoxina		Acido		Total		
	Tiamina mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	Fólico mcg	Fólico mcg	Ac. Fólico mcg	Cobalamina mcg	Total mcg
IZ Y DERIVADOS															
illa de maíz amarillo	0.15	0.05	0.05	1.00	1.03	X	0.00	X	0.00	X	0.00	X	0.00	X	0.00
jetas de maíz caradas	0.14	1.50	0.17	17.60	1.94	1.80	0.20	7.00	0.77	5.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.56
as fritas	0.02	0.07	0.01	4.80	0.38	0.32	0.03	39.50	3.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
GO Y DERIVADOS															
de caja	0.24	0.25	0.13	3.30	1.72	X	0.00	X	0.00	X	0.00	X	0.00	X	0.00
tas enriquecidas con vo	0.34	0.38	0.15	6.00	2.34	X	0.00	X	0.00	X	0.00	X	0.00	X	0.00
eta dulce	0.01	0.04	0.00	1.00	0.03	0.04	0.00	7.00	0.21	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
dulce	0.02	0.09	0.01	1.00	0.07	X	0.00	X	0.00	X	0.00	X	0.00	X	0.00
REALES															
z pulido	0.25	0.03	0.03	1.60	1.76	0.30	0.33	6.00	6.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
na (hojuelas)	0.01	0.14	0.00	0.80	0.01	0.12	0.00	32.00	0.32	X	0.00	X	0.00	X	0.00
MINOSAS															
l (promedio)	1.27	0.14	0.29	1.70	3.49	0.40	0.82	394.00	807.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
BONATADAS															
ALCOHOLICAS															
idas de Cola	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL															
	2.90	1.79	1.79	20.49	20.49	2.31	2.31	905.78	905.78	3.91	3.91	3.91	3.91	3.91	3.91
COMENDACIÓN															
JERES 18-65 AÑOS	1.20	1.50	1.50	17.00	17.00	1.60	1.60	200.00	200.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00
RCENTAJE DE EQUACIÓN (%)	242.03	119.27	119.27	120.54	120.54	144.22	144.22	452.89	452.89	195.38	195.38	195.38	195.38	195.38	195.38

Nombre del alimento	Porción		Humedad		Fibra		Energía		Hidratos de	
	Cantidad	Comestible	Total	%	Total	g	Total	Energía	Carbano	Total
	g-cc	%	g-cc	%	g/cc	g	Kcal	Kcal	(COOH)	g
VERDURAS										
Lechuga romana	9	55.00	4.95	96.00	4.75	1.50	13.00	0.64	2.70	0.13
Jitomate	19	88.00	16.72	94.60	15.82	1.50	19.00	3.18	4.30	0.72
Zanahoria	13	82.00	10.66	88.20	9.40	6.30	44.00	4.69	10.50	1.12
Cebolla blanca	7	86.00	6.02	90.00	5.42	1.30	40.00	2.41	9.00	0.54
Calabacita italiana	5	90.00	4.50	94.00	4.23	1.50	18.00	0.81	3.70	0.17
Brócoli	5	75.00	3.75	89.10	3.34	1.50	32.00	1.20	5.90	0.22
Col blanca	4	72.00	2.88	91.40	2.63	1.80	26.00	0.75	5.40	0.16
Cilantro	1	70.00	0.70	89.50	0.63	4.20	26.00	0.18	2.60	0.02
Chayote sin espinas	7	85.00	5.95	88.60	5.27	1.90	26.00	1.55	6.30	0.37
Acelga	0	82.00	0.00	91.10	0.00	2.50	27.00	0.00	4.80	0.00
Espinaca	0.5	82.00	0.41	91.80	0.38	4.00	16.00	0.07	1.70	0.01
Apio	0	67.00	0.00	93.60	0.00	1.50	19.00	0.00	4.20	0.00
Pepino	33	83.00	27.39	95.20	26.08	0.90	12.00	3.29	2.40	0.66
Chile jalapeño	10	87.00	8.70	92.30	8.03	2.30	23.00	2.00	5.30	0.46
RAICES FECULENTAS										
Papa (promedio)	53	82.00	43.46	81.20	35.29	0.50	76.00	33.03	17.50	7.61
FRUTAS										
Uva	14	68.00	9.52	80.70	7.68	1.30	71.00	6.76	17.80	1.69
Naranja (jugo)	16	100.00	16.00	88.50	14.16	0.10	45.00	7.20	10.40	1.66
Pera	2	81.00	1.62	83.10	1.35	2.30	61.00	0.99	15.90	0.26
Manzana	23	57.00	13.11	85.10	11.16	2.10	65.00	8.52	16.50	2.16
Melón valenciano	10	56.00	5.60	91.60	5.13	1.00	28.00	1.57	6.60	0.37
Sandia	14	46.00	6.44	91.50	5.89	0.30	32.00	2.06	7.20	0.46
Papaya	13	68.00	8.84	88.80	7.85	1.20	39.00	3.45	9.80	0.87
Fresa	16	96.00	15.36	91.10	13.99	2.00	30.00	4.61	7.00	1.08
Piña	9	53.00	4.77	89.20	4.25	1.40	49.00	2.34	12.40	0.59
Plátano (promedio)	21	68.00	14.28	73.20	10.45	X	86.00	12.28	22.00	3.14
Ciruela roja	1	90.00	0.90	86.90	0.78	1.70	48.00	0.43	11.80	0.11
Mango (promedio)	13	55.00	7.15	84.80	6.06	1.10	65.00	4.65	11.70	0.84

Nombre del alimento	Proteínas		Total		Proteína		Total		Grasas		Total		Saturados		Total		Monoinsaturados (oléico) g
	Animal	g	Prot. Anim	g	Vegetal	g	Prot. Veg.	g	Totales	g	Grasas	Mg	Totales	g	Satur. T.	g	
VERDURAS																	
huga romana	0.00	0.00	0.00	1.00	1.00	0.05	0.30	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.01	0.01
mate	0.00	0.00	0.00	0.60	0.60	0.10	0.20	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.03	0.01	0.03	0.03
ahoria	0.00	0.00	0.00	0.40	0.40	0.04	0.30	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.01	0.01
olla blanca	0.00	0.00	0.00	1.50	1.50	0.09	0.20	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.04	0.00	0.04	0.04
abacita italiana	0.00	0.00	0.00	1.80	1.80	0.08	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.04	0.00	0.01	0.01
coli	0.00	0.00	0.00	3.60	3.60	0.14	0.30	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.02	0.02
blanca	0.00	0.00	0.00	2.30	2.30	0.07	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00
nitro	0.00	0.00	0.00	2.60	2.60	0.02	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	X	X	0.00	0.00	X
yote sin espinas	0.00	0.00	0.00	1.00	1.00	0.06	0.30	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	X	X	0.00	0.00	X
lga	0.00	0.00	0.00	2.90	2.90	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	X	X	0.00	0.00	X
inaca	0.00	0.00	0.00	2.90	2.90	0.01	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.01	0.01
ino	0.00	0.00	0.00	0.80	0.80	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.02	0.02
e jalapeño	0.00	0.00	0.00	0.90	0.90	0.25	0.10	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.03	0.01	0.00	0.00
e jalapeño	0.00	0.00	0.00	1.20	1.20	0.10	0.10	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00
CES FECULENTAS																	
a (promedio)	0.00	0.00	0.00	1.60	1.60	0.70	0.10	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.03	0.01	0.01	0.00
UTAS																	
anja (jugo)	0.00	0.00	0.00	0.70	0.70	0.07	0.60	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.19	0.19	0.02	0.02	0.02
a	0.00	0.00	0.00	0.70	0.70	0.11	0.20	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.01	0.01
izana	0.00	0.00	0.00	0.50	0.50	0.01	0.40	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.08	0.08
ón valenciano	0.00	0.00	0.00	0.30	0.30	0.04	0.30	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.05	0.01	0.01	0.01
dia	0.00	0.00	0.00	0.70	0.70	0.04	0.30	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	X	X	0.00	0.00	X
aya	0.00	0.00	0.00	0.60	0.60	0.04	0.40	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	X	X	0.00	0.00	X
sa	0.00	0.00	0.00	0.60	0.60	0.05	0.10	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.04	0.00	0.02	0.02
ano (promedio)	0.00	0.00	0.00	0.60	0.60	0.09	0.40	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.05	0.05
ela roja	0.00	0.00	0.00	0.40	0.40	0.02	0.40	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.04	0.04
igo (promedio)	0.00	0.00	0.00	1.40	1.40	0.20	0.30	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11	0.11	0.02	0.02	0.02
igo (promedio)	0.00	0.00	0.00	0.80	0.80	0.01	0.40	0.00	X	0.00	0.00	0.00	X	X	0.00	0.00	X
igo (promedio)	0.00	0.00	0.00	0.50	0.50	0.04	0.30	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.06	0.00	0.05	0.05

Nombre del alimento	Total		Polinsaturados (linoleico) g	Total		Calcio mg	Total		Fósforo mg	Total		Hierro mg	Total	
	Monoisat. g	g		Polinsat. g	Calcio mg		Fósforo mg	Hierro mg		Magnesio mg	Magnesio mg			
VERDURAS														
huga romana	0.00	0.03	0.00	16.00	0.79	56.00	2.77	0.40	0.02	8.00	0.40			
mate	0.01	0.08	0.01	7.00	1.17	20.00	3.34	0.50	0.08	11.00	1.84			
ahoria	0.00	0.07	0.01	26.00	2.77	44.00	4.69	1.50	0.16	15.00	1.60			
olla blanca	0.00	0.10	0.01	32.00	1.93	40.00	2.41	1.20	0.07	12.00	0.72			
abacita italiana	0.00	0.03	0.00	25.00	1.13	X	0.00	0.50	0.02	16.00	0.72			
coli	0.00	0.04	0.00	48.00	1.80	66.00	2.48	1.10	0.04	24.00	0.90			
blanca	0.00	0.03	0.00	38.00	1.09	23.00	0.66	1.40	0.04	13.00	0.37			
nitro	0.00	X	0.00	108.00	0.76	36.00	0.25	2.30	0.02	26.00	0.18			
yote sin espinas	0.00	X	0.00	27.00	1.61	30.00	1.79	1.00	0.06	14.00	0.83			
lga	0.00	X	0.00	62.00	0.00	29.00	0.00	3.90	0.00	65.00	0.00			
inaca	0.00	0.01	0.00	66.00	0.27	469.00	1.92	4.40	0.02	39.00	0.16			
o	0.00	0.06	0.00	52.00	0.00	26.00	0.00	1.40	0.00	12.00	0.00			
ino	0.00	0.02	0.01	24.00	6.57	52.00	14.24	0.30	0.08	11.00	3.01			
e jalapeño	0.00	0.05	0.00	25.00	2.18	X	0.00	2.00	0.17	25.00	2.18			
CES FECLUTAS														
a (promedio)	0.00	0.03	0.01	13.00	5.65	51.00	22.16	2.70	1.17	21.00	9.13			
UTAS														
anja (jugo)	0.00	0.13	0.01	11.00	1.05	13.00	1.24	0.20	0.02	6.00	0.57			
a	0.00	0.03	0.00	11.00	1.76	15.00	2.40	0.20	0.03	11.00	1.76			
izana	0.00	0.09	0.00	9.00	0.15	11.00	0.18	0.20	0.00	6.00	0.10			
ón valenciano	0.00	0.08	0.01	7.00	0.92	7.00	0.92	0.70	0.09	3.00	0.39			
dia	0.00	X	0.00	11.00	0.62	32.00	1.79	0.20	0.01	11.00	0.62			
aya	0.00	X	0.00	8.00	0.52	283.00	18.23	0.20	0.01	11.00	0.71			
sa	0.00	0.01	0.00	24.00	2.12	5.00	0.44	0.10	0.01	10.00	0.88			
ano (promedio)	0.01	0.11	0.02	14.00	2.15	19.00	2.92	0.40	0.06	10.00	1.54			
ela roja	0.00	0.08	0.00	35.00	1.67	7.00	0.33	0.50	0.02	14.00	0.67			
igo (promedio)	0.00	0.04	0.01	12.00	1.71	X	0.00	1.80	0.26	33.00	4.71			
	0.00	X	0.00	15.00	0.14	X	0.00	0.80	0.01	9.00	0.08			
	0.00	0.01	0.00	10.00	0.72	11.00	0.79	0.10	0.01	9.00	0.64			

Nombre del alimento	Sodio		Potasio		Zinc		Retinol		Acido		Total	
	Mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mg	mg	mg	mg
VERDURAS												
huga romana	11.00	0.54	290.00	14.36	0.50	0.02	44.00	2.18	7.00	0.35	0.05	0.05
mate	8.00	1.34	207.00	34.61	0.11	0.02	507.00	84.77	18.00	3.01	0.06	0.06
ahoria	35.00	3.73	323.00	34.43	0.20	0.02	666.00	71.00	19.00	2.03	0.04	0.04
olla blanca	10.00	0.60	157.00	9.45	0.10	0.01	3.00	0.18	12.00	0.72	0.04	0.04
abacita italiana	1.00	0.05	202.00	9.09	0.26	0.01	27.00	1.22	13.00	0.59	0.06	0.06
coli	27.00	1.01	325.00	12.19	0.40	0.02	167.00	6.26	113.00	4.24	0.07	0.07
blanca	20.00	0.58	233.00	6.71	0.18	0.01	2.00	0.06	38.00	1.09	0.10	0.10
nitro	28.00	0.20	542.00	3.79	X	0.00	384.00	2.69	11.00	0.08	0.12	0.12
oyote sin espinas	4.00	0.24	150.00	8.93	X	0.00	6.00	0.36	8.00	0.48	0.03	0.03
lga	147.00	0.00	550.00	0.00	0.02	0.00	404.00	0.00	6.00	0.00	0.05	0.05
inaca	130.00	0.53	130.00	0.53	0.50	0.00	321.00	1.32	40.00	0.16	0.10	0.10
)	88.00	0.00	284.00	0.00	0.17	0.00	10.00	0.00	8.00	0.00	0.02	0.02
ino	2.00	0.55	149.00	40.81	0.23	0.06	5.00	1.37	13.00	3.56	0.03	0.03
e jalapeño	7.00	0.61	340.00	29.58	0.30	0.03	20.00	1.74	72.00	6.26	0.06	0.06
CES FECULENTAS												
a (promedio)	6.00	2.61	543.00	235.99	0.39	0.17	0.00	0.00	15.00	6.52	0.07	0.07
UTAS												
anja (jugo)	2.00	0.19	185.00	17.61	0.05	0.00	8.00	0.76	11.00	1.05	0.09	0.09
a	1.00	0.16	200.00	32.00	0.05	0.01	29.00	4.64	50.00	8.00	0.09	0.09
izana	0.00	0.00	125.00	2.03	0.12	0.00	1.00	0.02	4.00	0.06	0.02	0.02
ón valenciano	0.00	0.00	113.00	14.81	0.04	0.01	10.00	1.31	11.00	1.44	0.02	0.02
dia	9.00	0.50	309.00	17.30	0.16	0.01	3.00	0.17	42.00	2.35	0.04	0.04
aya	2.00	0.13	116.00	7.47	0.07	0.00	36.00	2.32	10.00	0.64	0.08	0.08
sa	3.00	0.27	257.00	22.72	0.07	0.01	21.00	1.86	62.00	5.48	0.03	0.03
ano (promedio)	1.00	0.05	113.00	5.39	0.08	0.00	12.00	0.57	15.00	0.72	0.09	0.09
iela roja	1.00	0.14	370.00	52.84	0.16	0.02	41.00	5.85	13.00	1.86	0.09	0.09
igo (promedio)	X	0.00	X	0.00	X	0.00	11.00	0.10	12.00	0.11	0.05	0.05
	2.00	0.14	156.00	11.15	0.04	0.00	137.00	9.80	28.00	2.00	0.06	0.06

Nombre del alimento	Total		Riboflavina		Total		Niacina		Total		Acido Fólico		Total	
	Tiamina mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
VERDURAS														
huga romana	0.00	0.03	0.00	0.30	0.01	X	0.00	136.00	6.73	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
mate	0.01	0.05	0.01	0.60	0.10	0.05	0.01	9.00	1.50	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
ahoria	0.00	0.04	0.00	0.50	0.05	0.15	0.02	14.00	1.49	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
olla blanca	0.00	0.03	0.00	0.30	0.02	0.16	0.01	20.00	1.20	0.01	X	0.00	0.00	0.00
abacita italiana	0.00	0.06	0.00	0.50	0.02	0.11	0.00	26.00	1.17	0.00	X	0.00	0.00	0.00
coli	0.00	0.12	0.00	0.60	0.02	0.16	0.01	71.00	2.66	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
blanca	0.00	0.06	0.00	0.60	0.02	0.10	0.00	57.00	1.64	0.00	X	0.00	0.00	0.00
nitro	0.00	0.06	0.00	1.00	0.01	X	0.00	X	0.00	0.00	X	0.00	0.00	0.00
yote sin espinas	0.00	0.07	0.00	0.40	0.02	X	0.00	X	0.00	0.00	X	0.00	0.00	0.00
lga	0.00	0.23	0.00	0.50	0.00	X	0.00	90.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
inaca	0.00	0.16	0.00	0.50	0.00	0.18	0.00	140.00	0.57	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
o	0.00	0.04	0.00	0.40	0.00	0.03	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ino	0.01	0.04	0.01	0.30	0.08	0.04	0.01	16.00	4.38	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
e jalapeño	0.01	0.04	0.00	0.60	0.05	0.28	0.02	23.00	2.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
CES FECULENTAS														
a (promedio)	0.03	0.03	0.01	1.10	0.48	0.26	0.11	13.00	5.65	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00
UTAS														
anja (jugo)	0.01	0.06	0.01	0.30	0.03	0.11	0.01	4.00	0.38	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
a	0.01	0.03	0.00	0.40	0.06	0.04	0.01	X	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
izana	0.00	0.04	0.00	0.10	0.00	0.02	0.00	7.00	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ón valenciano	0.00	0.01	0.00	0.20	0.03	0.05	0.01	0.40	0.05	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
dia	0.00	0.02	0.00	0.60	0.03	0.11	0.01	17.00	0.95	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
aya	0.01	0.02	0.00	0.20	0.01	0.14	0.01	2.00	0.13	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
sa	0.00	0.03	0.00	0.30	0.03	0.02	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
sa	0.00	0.07	0.01	0.20	0.03	0.06	0.01	18.00	2.76	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
ano (promedio)	0.00	0.04	0.00	0.40	0.02	0.09	0.00	11.00	0.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ela roja	0.01	0.05	0.01	0.50	0.07	0.58	0.08	19.00	2.71	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00
igo (promedio)	0.00	0.03	0.00	0.90	0.01	0.20	0.00	X	0.00	0.00	X	0.00	0.00	0.00
igo (promedio)	0.00	0.06	0.00	0.60	0.04	0.13	0.01	X	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00

País: E.U.A. Sexo: Femenino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Cantidad g-cc	Porción Comestible %	Total g-cc	Humedad %	Total g/cc	Fibra g	Total g	Energía Kcal	Total Energía Kcal	Hidratos de Carbono (COOH) g	Total COOH g
RES Y DERIVADOS											
Carne de res magra	68	95.00	64.60	71.60	46.25	0.00	0.00	147.00	94.96	0.00	0.00
AVES											
Pollo (promedio)	125	64.00	80.00	65.90	52.72	0.00	0.00	215.00	172.00	0.00	0.00
CERDO											
Carne promedio (lomo, espaldilla y costilla)	16	60.00	9.60	59.70	5.73	0.00	0.00	275.00	26.40	0.00	0.00
PESCADOS Y MARISCOS											
Bagre	13	50.00	6.50	78.00	5.07	0.00	0.00	103.00	6.70	0.00	0.00
Camarón cocido	6	100.00	6.00	74.60	4.48	0.00	0.00	109.00	6.54	0.00	0.00
LECHE Y QUESO											
Leche fresca (pasteurizada)	297	100.00	297.00	87.90	261.06	0.00	0.00	61.00	181.17	4.70	13.96
Crema 40 % grasa (agria)	29	100.00	29.00	57.70	16.73	0.00	0.00	345.00	100.05	2.80	0.81
Mantequilla sin sal	19	100.00	19.00	15.90	3.02	0.00	0.00	717.00	136.23	0.10	0.02
Queso fresco de vaca	24.00	100.00	24.00	62.70	15.05	0.00	0.00	146.00	35.04	5.00	1.20
Queso pasteurizado Americano	8.00	100.00	8.00	39.20	3.14	0.00	0.00	375.00	30.00	1.60	0.13
Yogur natural (leche entera)	61	100.00	61.00	87.90	53.62	0.00	0.00	52.00	31.72	4.70	2.87
HUEVO											
Huevo entero fresco	39	88.00	34.32	74.60	25.60	0.00	0.00	158.00	54.23	1.20	0.41

País: E.U.A. Sexo: Femenino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Proteínas		Proteína Vegetal		Grasas		Total		Colesterol		Saturados		Total		Monoinsaturados	
	Animal	Prot. Anim	g	g	Totales	g	mg	mg	mg	mg	Totales	g	Satur. T.	g	(oléico) g	
RES Y DERIVADOS																
Carne de res magra	20.90	1.32	0.00	0.00	6.30	0.40	62.00	3.91	2.45	0.15	2.40					
AVES																
Pollo (promedio)	18.60	2.81	0.00	0.00	15.10	2.28	75.00	11.33	4.31	0.65	5.17					
CERDO																
Carne promedio (lomo, espaldilla y costilla)	16.70	3.77	0.00	0.00	22.60	5.11	98.00	22.15	8.17	1.85	9.59					
PESCADOS Y MARISCOS																
Bagre	17.60	0.48	0.00	0.00	2.70	0.07	75.00	2.03	0.60	0.02	1.00					
Camarón cocido	23.20	0.26	0.00	0.00	1.10	0.01	147.00	1.62	0.20	0.00	0.10					
LECHE Y QUESO																
Leche fresca (pasteurizada)	3.30	0.11	0.00	0.00	3.30	0.11	14.00	0.46	2.10	0.07	1.00					
Crema 40 % grasa (agria)	2.10	0.78	0.00	0.00	37.00	13.69	137.00	50.69	23.03	8.52	9.31					
Mantequilla sin sal	0.80	0.65	0.00	0.00	81.10	65.77	219.00	177.61	50.49	40.95	20.40					
Queso fresco de vaca	15.30	1.07	0.00	0.00	7.00	0.49	X	0.00	X	0.00	X					
Queso pasteurizado Americano	22.20	6.93	0.00	0.00	31.20	9.73	94.00	29.33	19.69	6.14	7.51					
Yogur natural (leche entera)	3.50	0.12	0.00	0.00	3.30	0.11	13.00	0.43	2.10	0.07	0.74					
HUEVO																
Huevo entero fresco	12.10	1.34	0.00	0.00	11.10	1.23	548.00	60.83	3.35	0.37	4.08					

País: E.U.A. Sexo: Femenino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Total	Poliinsa-	Total	Calcio	Total	Fósforo	Hierro	Total	Magnesio	Total
	Monoisat.	turados (linoléico)	Poliinsat.	mg	Calcio	mg	mg	Hierro	mg	Magnesio
	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
RES Y DERIVADOS										
Carne de res magra	1.55	0.20	0.13	6.00	3.88	179.00	2.30	1.49	23.00	14.86
AVES										
Pollo (promedio)	4.14	2.88	2.30	11.00	8.80	270.00	0.90	0.72	20.00	16.00
CERDO										
Carne promedio (lomo, espaldilla y costilla)	0.92	2.09	0.20	6.00	0.58	185.00	0.90	0.09	19.00	1.82
PESCADOS Y MARISCOS										
Bagre	0.07	0.80	0.05	32.00	2.08	194.00	0.40	0.03		0.00
Camarón cocido	0.01	0.40	0.02	144.00	8.64	136.00	5.80	0.35	51.00	3.06
LECHE Y QUESO										
Leche fresca (pasteurizada)	2.97	0.10	0.30	119.00	353.43	93.00	0.10	0.30	13.00	38.61
Crema 40 % grasa (agria)	2.70	0.84	0.24	65.00	18.85	66.00	0.10	0.03	7.00	2.03
Mantequilla sin sal	3.88	1.83	0.35	24.00	4.56	23.00	0.10	0.02	2.00	0.38
Queso fresco de vaca	0.00	X	0.00	684.00	164.16	0.00	0.30	0.07	X	0.00
Queso pasteurizado Americano	0.60	0.61	0.05	616.00	49.28	745.00	0.40	0.03	22.00	1.76
Yogur natural (leche entera)	0.45	0.06	0.04	121.00	73.81	95.00	0.10	0.06	12.00	7.32
HUEVO										
Huevo entero fresco	1.40	1.24	0.43	56.00	19.22	180.00	2.10	0.72	12.00	4.12

País: E.U.A. Sexo: Femenino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Total	Potasio	Total	Zinc	Total	Retinol	Total	Acido	Total	Ac.	Tiamina
	Sodio	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mg	mg	mg	mg
RES Y DERIVADOS											
Carne de res magra	63.00	40.70	358.00	4.36	2.82	6.00	3.88	0.00	0.00	0.00	0.11
AVES											
Pollo (promedio)	70.00	56.00	189.00	1.31	1.05	41.00	32.80	0.00	0.00	0.00	0.06
CERDO											
Carne promedio (lomo, espaldilla y costilla)	5.50	0.53	297.00	2.05	0.20	2.00	0.19	0.00	0.00	0.00	0.73
PESCADOS Y MARISCOS											
Bagre	60.00	3.90	330.00	0.80	0.05	X	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04
Camarón cocido	2300.00	138.00	122.00	0.21	0.01	18.00	1.08	0.00	0.00	0.00	0.01
LECHE Y QUESO											
Leche fresca (pasteurizada)	49.00	145.53	152.00	0.38	1.13	31.00	92.07	1.00	2.97	0.04	
Crema 40 % grasa (agria)	38.00	11.02	75.00	0.23	0.07	421.00	122.09	0.00	0.00	0.02	
Mantequilla sin sal	10.00	1.90	10.00	0.05	0.01	754.00	143.26	0.00	0.00	0.01	
Queso fresco de vaca	X	0.00	X	X	0.00	70.00	16.80	0.00	0.00	0.02	
Queso pasteurizado Americano	1430.00	114.40	162.00	2.99	0.24	290.00	23.20	0.00	0.00	0.03	
Yogur natural (leche entera)	46.00	28.06	155.00	X	0.00	30.00	18.30	1.00	0.61	0.03	
HUEVO											
Huevo entero fresco	138.00	47.36	130.00	1.44	0.49	156.00	53.54	0.00	0.00	0.09	

País: E.U.A. Sexo: Femenino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Total	Ribofla-	Total	Niacina	Total	Piridoxina	Acido	Total	Total	
Tiamina	Ribof.	Niacina	Piridoxina	Fólico	Ac.	Fólico	Fólico	Ac.	Cobalamina	
mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	
RES Y DERIVADOS										
Carne de res magra	0.07	0.19	0.12	3.60	2.33	0.43	8.00	5.17	3.00	1.94
AVES										
Pollo (promedio)	0.05	0.12	0.10	6.80	5.44	0.35	6.00	4.80	0.31	0.25
CERDO										
Carne promedio (lomo, espaldilla y Costilla)	0.07	0.23	0.02	4.30	0.41	0.38	5.00	0.48	0.69	0.07
PESCADOS Y MARISCOS										
Bagre	0.00	0.03	0.00	1.70	0.11	X	X	0.00	X	0.00
Camarón cocido	0.00	0.04	0.00	1.10	0.07	X	X	0.00	X	0.00
LECHE Y QUESO										
Leche fresca (pasteurizada)	0.12	0.16	0.48	0.10	0.30	0.04	5.00	14.85	0.36	1.07
Crema 40 % grasa (agria)	0.01	0.11	0.03	0.10	0.03	0.03	4.00	1.16	0.18	0.05
Mantequilla sin sal	0.00	0.03	0.01	0.10	0.02	0.00	3.00	0.57	0.00	0.00
Queso fresco de vaca	0.00	0.24	0.06	0.10	0.02	X	X	0.00	X	0.00
Queso pasteurizado Americano	0.00	0.35	0.03	0.10	0.01	0.07	8.00	0.64	0.69	0.06
Yogur natural (leche entera)	0.02	0.14	0.09	0.10	0.06	0.03	7.00	4.27	0.37	0.23
HUEVO										
Huevo entero fresco	0.03	0.30	0.10	0.10	0.03	0.12	65.00	22.31	1.55	0.53

Ís: E.U.A. Sexo: Femenino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Cantidad		Porción		Humedad		Total		Fibra		Total		Energía		Hidratos de		Total	
	g-cc	%	g-cc	%	%	g-cc	g/cc	g	g	Kcal	Kcal	g	g	Carbano (COOH)g	COOH	g		
MAÍZ Y DERIVADOS																		
Artillo de maíz amarillo	83	100.00	83.00	47.50	39.43	2.09	1.73	214.00	177.62	45.30	37.60							
Jueles de maíz ucaradas	23	100.00	23.00	1.50	0.35	1.80	0.41	391.00	89.93	90.10	20.72							
ipas fritas	19.00	100.00	19.00	2.20	0.42	1.20	0.23	522.00	99.18	53.30	10.13							
FRUTO Y DERIVADOS																		
in de caja	64	100.00	64.00	33.10	21.18	1.90	1.22	285.00	182.40	55.10	35.26							
istas enriquecidas con evo	57	100.00	57.00	10.40	5.93	0.30	0.17	383.00	218.31	74.40	42.41							
illeta dulce	11	100.00	11.00	3.00	0.33	4.10	0.45	403.00	44.33	66.80	7.35							
in dulce	21	100.00	21.00	11.40	2.39	0.60	0.13	384.00	80.64	60.80	12.77							
FRUTOS REALES																		
roz pulido	120	100.00	120.00	11.20	13.44	1.90	2.28	364.00	436.80	78.80	94.56							
ena (hojuelas)	1	100.00	1.00	6.30	0.06	6.60	0.07	385.00	3.85	67.00	0.67							
GUMINOSAS																		
jol (promedio)	186	100.00	186.00	7.90	14.69	4.30	8.00	332.00	617.52	61.50	114.39							
BEBIDAS CARBONATADAS Y ALCOHOLICAS																		
ibidas de Cola	1700	100.00	1700.00	89.10	1514.70	0.00	0.00	44.00	748.00	10.90	185.30							
TOTAL			3163.70	2315.42		17.86		3682.25		605.96								
RECOMENDACION MUJERES DE 18 A 65 AÑOS																		
PORCENTAJE DE ADECUACIÓN (%)																		
21.00																		
85.05																		

País: MEXICO Sexo: Femenino Edad: de 30 a 39 años

Acidos grasos

Nombre del alimento	Proteínas		Proteína		Grasas		Total		Colesterol		Saturados		Total Satur.		Monoin-saturados (oléico) g
	Animal	Prot.Anim	Vegetal	Prot.Veg.	Totales	g	Total	mg	mg	Totales	g	Totales	g		
	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
MAÍZ Y DERIVADOS															
Tortilla de maíz amarillo	0.00	0.00	4.60	3.82	1.80	1.49	0.00	0.00	0.00	0.20	0.17	0.50			
Hojuelas de maíz azucaradas	0.00	0.00	5.30	1.22	1.40	0.32	X	0.00	X		0.00	X			
Papas fritas	0.00	0.00	6.70	1.27	34.50	6.56	0.00	0.00	8.83	1.68	5.80				
TRIGO Y DERIVADOS															
Pan de caja	0.00	0.00	8.90	5.70	2.60	1.66	X	0.00	X	0.00	X				
Pastas enriquecidas con huevo	4.30	2.45	8.60	4.90	4.10	2.34	X	0.00	1.00	0.57	2.00				
Galleta dulce	0.00	0.00	9.50	1.05	10.70	1.18	X	0.00	X	0.00	X				
Pan dulce	0.00	0.00	9.10	1.91	11.60	2.44	12.00	2.52	2.90	0.61	3.40				
CEREALES															
Arroz pulido	0.00	0.00	7.40	8.88	1.00	1.20	0.00	0.00	X	0.00	X				
Avena (hojuelas)	0.00	0.00	16.20	0.16	6.30	0.06	0.00	0.00	1.16	0.01	2.21				
LEGUMINOSAS															
Frijol (promedio)	0.00	0.00	19.20	35.71	1.80	3.35	0.00	0.00	0.12	0.22	0.06				
BEBIDAS															
CARBONATADAS															
NO ALCOHOLICAS															
Bebidas de Cola	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL															
		57.27		67.03		85.64		452.12		35.73					
RECOMENDACIÓN MUJERES 18-65 AÑOS		20.98		41.96		58.33		210.00		23.33					
PORCENTAJE DE ADECUACIÓN (%)		272.98		159.75		146.82		215.29		153.14					

País: MEXICO Sexo: Femenino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Total Monoisat.	Poliinsa- turados (linoléico)	Total Poliinsat.	Calcio	Total Calcio	Fósforo	Total Fósforo	Hierro	Total Hierro	Magnesio	Total Magnesio
	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg

MAÍZ Y DERIVADOS

Tortilla de maíz amarillo	0.42	0.90	0.75	X	0.00	382	317.06	2.60	2.16	X	0.00
Hojuelas de maíz azucaradas	0.00	X	0.00	11.00	2.53	X	0.00	2.50	0.58	7.00	1.61
Papas fritas	1.10	17.56	3.34	44.00	8.36	139.00	26.41	1.80	0.34	X	0.00

TRIGO Y DERIVADOS

Pan de caja	0.00	X	0.00	100.00	64.00	X	0.00	28.40	18.18	78.00	49.92
Pastas enriquecidas con huevo	1.14	0.01	0.01	35.00	19.95	X	0.00	2.90	1.65	X	0.00
Galleta dulce	0.00		0.00	22.00	2.42	X	0.00	2.00	0.22	35.00	3.85
Pan dulce	0.71	1.20	0.25	34.00	7.14	X	0.00	1.30	0.27	35.00	7.35

CEREALES

Arroz pulido	0.00	X	0.00	10.00	12.00	104	124.80	1.10	1.32	28.00	33.60
Avena (hojuelas)	0.02	2.44	0.02	52.00	0.52	264	2.64	4.20	0.04	148.00	1.48

LEGUMINOSAS

Frijol (promedio)	0.11	0.18	0.33	228.00	424.08	407.00	757.02	5.50	10.23	140.00	260.40
-------------------	------	------	------	--------	--------	--------	--------	------	-------	--------	--------

BEBIDAS

CARBONATADAS

NO ALCOHOLICAS

Bebidas de Cola	0.00	0.00	0.00	3.00	51.00	12.00	204.00	0.00	0.00	1.00	17.00
TOTAL	22.22	0.00	8.92	1340.50	2367.09	41.38	206.92	499.88	206.92	166.63	300.00

RECOMENDACIÓN MUJERES 18-65 AÑOS	9.33	23.33	1000.00	1000.00	20.00	300.00	206.92	166.63	300.00	166.63	300.00
PORCENTAJE DE ADECUACIÓN (%)	238.02	38.24	134.05	236.71	206.92	166.63	300.00	166.63	300.00	166.63	300.00

País: MEXICO Sexo: Femenino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Total	Potasio	Total	Zinc	Total	Retinol	Total	Acido	Total
Sodio	Sodio	Potasio	Potasio	Zinc	Zinc	Retinol	Retinol	Ascórbico	Ac.
mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mg	mg

MAÍZ Y DERIVADOS

Tortilla de maíz amarillo	X	0.00	X	0.00	X	20.00	16.60	0.00	0.00	0.15
Hojuelas de maíz azucaradas	649.00	149.27	63.00	14.49	2.15	1322.00	304.06	53.00	12.19	1.30
Papas fritas	1000.00	190.00	1130.00	214.70	0.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.21

TRIGO Y DERIVADOS

Pan de caja	X	0.00	X	0.00	X	X	0.00	0.00	0.00	0.47
Pastas enriquecidas con huevo	5.00	2.85	X	0.00	X	66.00	37.62	0.00	0.00	0.88
Galleta dulce	303.00	33.33	95.00	10.45	X	X	0.00	0.00	0.00	0.20
Pan dulce	X	0.00	X	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26

CEREALES

Arroz pulido	9.00	10.80	214.00	256.80	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.23
Avena (hojuelas)	4.00	0.04	350.00	3.50	3.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.73

LEGUMINOSAS

Frijol (promedio)	24.00	44.64	1406.00	2615.16	2.79	1.00	1.86	0.00	0.00	0.62
-------------------	-------	-------	---------	---------	------	------	------	------	------	------

BEBIDAS

CARBONATADAS

NO ALCOHOLICAS

Bebidas de Cola	4.00	68.00	1.00	17.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		1100.64		4848.36		12.59	1068.49		77.32	

RECOMENDACIÓN MUJERES 18-65 AÑOS		500.00		2000.00		15.00	800.00		60.00	
PORCENTAJE DE ADECUACIÓN (%)		220.13		242.42		83.95	133.56		128.87	

País: MEXICO Sexo: Femenino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Total		Ribofla-		Total		Niacina		Piridoxina		Acido		Total		
	Tiamina	mg	vina	mg	Ribof.	mg	Niacina	mg	Piridoxina	mg	Fólico	mcg	Ac.	Fólico	mcg
MAÍZ Y DERIVADOS															
Tortilla de maíz Amarillo	0.12		0.05		0.04	1.00	0.83		X	0.00	X	0.00	X	0.00	0.00
Hojuelas de maíz azucaradas	0.30		1.50		0.35	17.60	4.05		1.80	0.41	7.00	1.61		5.13	1.18
Papas fritas	0.04		0.07		0.01	4.80	0.91		0.32	0.06	39.50	7.51		0.00	0.00
TRIGO Y DERIVADOS															
Pan de caja	0.30		0.25		0.16	3.30	2.11		X	0.00	X	0.00		X	0.00
Pastas enriquecidas con huevo	0.50		0.38		0.22	6.00	3.42		X	0.00	X	0.00		X	0.00
Galleta dulce	0.02		0.04		0.00	1.00	0.11		0.04	0.00	7.00	0.77		0.00	0.00
Pan dulce	0.05		0.09		0.02	1.00	0.21		X	0.00	X	0.00		X	0.00
CEREALES															
Arroz pulido	0.28		0.03		0.04	1.60	1.92		0.30	0.36	6.00	7.20		0.00	0.00
Avena (hojuelas)	0.01		0.14		0.00	0.80	0.01		0.12	0.00	32.00	0.32		X	0.00
LEGUMINOSAS															
Frijol (promedio)	1.15		0.14		0.26	1.70	3.16		0.40	0.74	394.00	732.84		0.00	0.00
BEBIDAS															
CARBONATADAS															
NO ALCOHOLICAS															
Bebidas de Cola	0.00		0.00		0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00
TOTAL	3.29		2.23		2.23	26.82	26.82		2.72	2.72	841.14	841.14		5.37	5.37
RECOMENDACIÓN MUJERES 18-65 AÑOS	1.20		1.50		1.50	17.00	17.00		1.60	1.60	200.00	200.00		2.00	2.00
PORCENTAJE DE ADECUACIÓN (%)	274.11		148.59		148.59	157.76	157.76		169.76	169.76	420.57	420.57		268.32	268.32

GRUPO 2

LA 17 APOORTE PROMEDIO DE NUTRIMENTOS DE ALIMENTOS CONSUMIDOS EN MEXICO Y EUA CLASIFICADOS POR EDAD Y SEXO

Nutrimento	Sexo: Femenino Rango de edad: de 30 a 39 años.					
	MEXICO			E.U.A.		
	Resultados	Recomendación	Porcentaje de Adecuación (%)	Resultados	Recomendación	Porcentaje de Adecuación (%)
libra (g)	17.83	21.00	84.92	17.86	21.00	85.05
nergía (kcal)	2909.89	2100.00	138.57	3682.25	2100.00	175.35
hidratos de carbono (g)	487.84	341.25	142.96	605.96	341.25	177.57
roteína animal (g)	41.66	20.98	198.56	57.27	20.98	272.98
roteína vegetal (g)	64.76	41.96	154.34	67.03	41.96	159.75
rasas totales (g)	60.46	58.33	103.64	85.64	58.33	146.82
olesterol (mg)	391.70	210.00	186.52	452.12	210.00	215.29
rasas saturadas (g)	24.63	23.33	105.56	35.73	23.33	153.14
rasas monoinsaturadas (g)	16.06	9.33	172.03	22.22	9.33	238.02
rasas poliinsaturadas (g)	6.15	23.33	26.36	8.92	23.33	38.24
alcio (mg)	1141.36	1000.00	114.14	1340.50	1000.00	134.05
ósforo (mg)	2233.92	1000.00	223.39	2367.09	1000.00	236.71
ierro (mg)	36.62	20.00	183.12	41.38	20.00	206.92
agnesio (mg)	481.44	300.00	160.48	499.88	300.00	166.63
odio (mg)	599.33	500.00	119.87	1100.64	500.00	220.13
otasio (mg)	4676.14	2000.00	233.81	4848.36	2000.00	242.42
inc (mg)	11.15	15.00	74.36	12.59	15.00	83.95
quivalentes de retinol (mcg)	737.62	800.00	92.20	1068.49	800.00	133.56
cido Ascórbico (mg)	69.72	60.00	116.20	77.32	60.00	128.87
iamina (mg)	2.90	1.20	242.03	3.29	1.20	274.11
iboflavina (mg)	1.79	1.50	119.27	2.23	1.50	148.59
iacina (mg)	20.49	17.00	120.54	26.82	17.00	157.76
iridoxina (mg)	2.31	1.60	144.22	2.72	1.60	169.76
cido Fólico (mcg)	905.78	200.00	452.89	841.14	200.00	420.57
obalamina (mcg)	3.91	2.00	195.38	5.37	2.00	268.32

Como puede apreciarse en esta tabla de mujeres de edad entre 30 y 39 años, el consumo de fibra en México no era suficiente, ya que hay una ingesta menor a la recomendada como lo indica el porcentaje de adecuación. Para el caso de aporte energético para las mujeres comprendidas entre este rango de edad, la recomendación al igual que para el caso anterior, es de 2100 kcal., sin embargo, se distingue que en México se tenía un mayor consumo de energía por medio de la dieta, por lo que este hecho lleva a reflexionar que nuevamente se presenta un desequilibrio en la dieta que se llevaba a cabo, y así es, ya que como lo indica la tabla, el consumo de hidratos de carbono, proteínas (de origen animal y vegetal), es mucho mayor al recomendado, es decir, alimentos ricos en hidratos de carbono como sería de manera muy general el caso para los cereales y alimentos endulzados, se consumían más durante el día, siendo el mismo caso para los alimentos ricos en proteínas, estando los alimentos de origen animal como su máximo representante. Y para el caso de grasas, éstas se encontraban prácticamente en el nivel óptimo de adecuación, no obstante, las grasas saturadas y monoinsaturadas, presentan un porcentaje alto de adecuación, solamente las poliinsaturadas presentan un ingesta muy baja, esto debido a que como anteriormente se mencionó no fue posible considerar la cantidad de grasa empleada en la preparación de alimentos. El colesterol es uno de los tipos de grasa que presentaba en México un alto grado de consumo, mayor al adecuado; ya como anteriormente se había discutido esto es reflejo del consumo de alimentos que lo contienen en gran cantidad como es el caso del huevo, que es un alimento muy socorrido dentro de la dieta mexicana.

Cuando esta población radicaba en México, la dieta que era llevada a cabo era adecuada con respecto a la ingesta de minerales, no obstante como puede apreciarse en la tabla, nuevamente el zinc presenta un consumo menor a lo recomendado, mientras que el: Calcio, hierro, fósforo, magnesio, sodio y potasio, presentan niveles de adecuación muy por arriba de la recomendación.

El retinol, al igual que el grupo anterior en estudio, presenta en México un déficit de consumo, esto debido nuevamente al bajo consumo de alimentos ricos en este nutrimento.

El grupo de vitaminas hidrosolubles conformado por el ácido ascórbico y las que componen el complejo B, no presentan ninguna deficiencia en su consumo, contrario a esto la mayoría presentó un porcentaje de adecuación alto, en particular el ácido fólico, causa que como ya se había explicado, el alto consumo de alimentos ricos en este nutrimento como sería el caso del frijol, favorecen este comportamiento.

En otro sentido, ya estando este grupo de personas viviendo en E.U.A., se mantiene un comportamiento muy similar con respecto a México, el consumo de fibra es casi de igual de bajo (85.05 % de adecuación), en cuanto a la cantidad de energía que se obtiene de los alimentos, es mucho mayor con lo adecuado, esto a causa del mayor consumo de hidratos de carbono, proteínas y grasas, que presentan en particular una mayor ingesta, a causa de mayor consumo de alimentos ricos en azúcares simples y complejos, alimentos altos en proteínas como todos aquellos de origen animal (carne, leche y derivados lácteos, así como el huevo), aunque cabe señalar que las proteínas de origen vegetal participan para este caso, en incrementar el consumo de proteínas totales, además los alimentos ricos en grasas, también presentan un mayor consumo. Por lo que se puede decir que para este grupo, hay un mayor consumo de todo tipo de alimentos, de ahí el alto valor energético observado. Con este aumento en el consumo de todo tipo de alimentos, vemos que el colesterol tiene un mayor incremento en el valor de ingesta, siendo más alto con respecto a México.

Para el caso de minerales, prácticamente no se observa diferencia con relación a México, el zinc en particular presenta un incremento en su ingesta, pero no lo suficiente, ya que sigue estando por debajo del valor recomendado.

Para el precursor de la vitamina A, como el retinol, se presenta una mejora, ya que en vez de estar su porcentaje de adecuación por debajo del valor recomendado, como se había visto en México, ahora está un poco por arriba de lo recomendado, entendiéndose por esto que al haber un consumo de mayor variedad de alimentos, quedan subsanadas estas deficiencias, extendiéndose esta misma situación, para el caso del ácido ascórbico y las vitaminas del complejo B, donde no se aprecia en ninguna, estar sus valores de consumo por debajo de lo recomendado.

País: MEXICO Sexo: Femenino Edad: de 40 a 49 años

RUPO 3

Nombre del alimento	Cantidad g-cc	Porción Comestible %	Total g-cc	Humedad %	Total g/cc	Fibra g	Total G	Energía Kcal	Total Energía Kcal	Hidratos de Carbono (COOH)g	Total

ERDURAS

achuga romana	15	55.00	8.25	96.00	7.92	1.50	0.12	13.00	1.07	2.70	0.22
tomate	16	88.00	14.08	94.60	13.32	1.50	0.21	19.00	2.68	4.30	0.61
anahoria	14	82.00	11.48	88.20	10.13	6.30	0.72	44.00	5.05	10.50	1.21
ebolla blanca	5	86.00	4.30	90.00	3.87	1.30	0.06	40.00	1.72	9.00	0.39
alabacita italiana	20	90.00	18.00	94.00	16.92	1.50	0.27	18.00	3.24	3.70	0.67
rócoli	10	75.00	7.50	89.10	6.68	1.50	0.11	32.00	2.40	5.90	0.44
ol blanca	7	72.00	5.04	91.40	4.61	1.80	0.09	26.00	1.31	5.40	0.27
ilantro	1	70.00	0.70	89.50	0.63	4.20	0.03	26.00	0.18	2.60	0.02
hayote sin espinas	20	85.00	17.00	88.60	15.06	1.90	0.32	26.00	4.42	6.30	1.07
celga	4	82.00	3.28	91.10	2.99	2.50	0.08	27.00	0.89	4.80	0.16
spinaca	5	82.00	4.10	91.80	3.76	4.00	0.16	16.00	0.66	1.70	0.07
pio	8	67.00	5.36	93.60	5.02	1.50	0.08	19.00	1.02	4.20	0.23
epino	53	83.00	43.99	95.20	41.88	0.90	0.40	12.00	5.28	2.40	1.06
hile jalapeño	4	87.00	3.48	92.30	3.21	2.30	0.08	23.00	0.80	5.30	0.18

AICES FECULENTAS

apa (promedio)	36	82.00	29.52	81.20	23.97	0.50	0.15	76.00	22.44	17.50	5.17
----------------	----	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	-------	------

RUTAS

va	15	68.00	10.20	80.70	8.23	1.30	0.13	71.00	7.24	17.80	1.82
aranja (jugo)	27	100.00	27.00	88.50	23.90	0.10	0.03	45.00	12.15	10.40	2.81
era	2	81.00	1.62	83.10	1.35	2.30	0.04	61.00	0.99	15.90	0.26
anzana	23	57.00	13.11	85.10	11.16	2.10	0.28	65.00	8.52	16.50	2.16
elón valenciano	16	56.00	8.96	91.60	8.21	1.00	0.09	28.00	2.51	6.60	0.59
andia	24	46.00	11.04	91.50	10.10	0.30	0.03	32.00	3.53	7.20	0.79
apaya	22	68.00	14.96	88.80	13.28	1.20	0.18	39.00	5.83	9.80	1.47
resa	21	96.00	20.16	91.10	18.37	2.00	0.40	30.00	6.05	7.00	1.41
ña	31	53.00	16.43	89.20	14.66	1.40	0.23	49.00	8.05	12.40	2.04
látano (promedio)	21	68.00	14.28	73.20	10.45	X	0.00	86.00	12.28	22.00	3.14
irueta roja	0.9	90.00	0.81	86.90	0.70	1.70	0.01	48.00	0.39	11.80	0.10
lvingo (promedio)	23	55.00	12.65	84.80	10.73	1.10	0.14	65.00	8.22	11.70	1.48

Nombre del alimento	Proteínas		Proteína		Total		Grasas		Total		Colesterol		Total		Saturados		Total		Monoinsa-	
	Animal	g	Prot.Anim	g	Vegetal	g	Totales	g	mg	mg	mg	Totales	g	Satur. T.	g	Turados	g	(oléico)	g	
RDURAS																				
chuga romana	0.00	0.00	0.00	1.00	0.08	0.30	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01
mate	0.00	0.00	0.00	0.60	0.08	0.20	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.03	0.03
ahoria	0.00	0.00	0.00	0.40	0.05	0.30	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01
bolla blanca	0.00	0.00	0.00	1.50	0.06	0.20	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.04	0.04
labacita italiana	0.00	0.00	0.00	1.80	0.32	0.10	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01
coli	0.00	0.00	0.00	3.60	0.27	0.30	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.02	0.02
blanca	0.00	0.00	0.00	2.30	0.12	0.10	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
antro	0.00	0.00	0.00	2.60	0.02	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ayote sin espinas	0.00	0.00	0.00	1.00	0.17	0.30	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
elga	0.00	0.00	0.00	2.90	0.10	0.30	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
cinaca	0.00	0.00	0.00	2.90	0.12	0.40	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01
o	0.00	0.00	0.00	0.80	0.04	0.20	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.02	0.02
ojo	0.00	0.00	0.00	0.90	0.40	0.10	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ile jalapeño	0.00	0.00	0.00	1.20	0.04	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ICES FECULENTAS																				
ca (promedio)	0.00	0.00	0.00	1.60	0.47	0.10	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00
UTAS																				
a	0.00	0.00	0.00	0.70	0.07	0.60	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.19	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.01	0.01	0.01
ranja (jugo)	0.00	0.00	0.00	0.70	0.19	0.20	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01
a	0.00	0.00	0.00	0.50	0.01	0.40	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.08	0.08
nzana	0.00	0.00	0.00	0.30	0.04	0.30	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01
lón valenciano	0.00	0.00	0.00	0.70	0.06	0.30	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01
ndia	0.00	0.00	0.00	0.60	0.07	0.40	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
aya	0.00	0.00	0.00	0.60	0.09	0.10	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.01	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
isa	0.00	0.00	0.00	0.60	0.12	0.40	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.05
a	0.00	0.00	0.00	0.40	0.07	0.40	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.04
tano (promedio)	0.00	0.00	0.00	1.40	0.20	0.30	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.02	0.02
uela roja	0.00	0.00	0.00	0.80	0.01	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	X	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ngo (promedio)	0.00	0.00	0.00	0.50	0.06	0.30	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00

Nombre del alimento	Total		Poliinsa- turados (linoléico)	Total Poliinsat.	Calcio		Fósforo	Total		Hierro	Total	
	Monoisat. g	g			mg	mg		Fósforo	mg		Hierro	mg
PIURAS												
Alfalfa romana	0.00	0.00	0.03	0.00	16.00	1.32	56.00	4.62	0.40	0.03	8.00	0.66
Alfalfa	0.00	0.01	0.08	0.01	7.00	0.99	20.00	2.82	0.50	0.07	11.00	1.55
Alfalfa	0.00	0.01	0.07	0.01	26.00	2.98	44.00	5.05	1.50	0.17	15.00	1.72
Alfalfa blanca	0.00	0.00	0.10	0.00	32.00	1.38	40.00	1.72	1.20	0.05	12.00	0.52
Alfalfa italiana	0.00	0.01	0.03	0.01	25.00	4.50	X	0.00	0.50	0.09	16.00	2.88
Alfalfa	0.00	0.00	0.04	0.00	48.00	3.60	66.00	4.95	1.10	0.08	24.00	1.80
Alfalfa	0.00	0.00	0.03	0.00	38.00	1.92	23.00	1.16	1.40	0.07	13.00	0.66
Alfalfa	0.00	0.00	X	0.00	108.00	0.76	36.00	0.25	2.30	0.02	26.00	0.18
Alfalfa sin espigas	0.00	0.00	X	0.00	27.00	4.59	30.00	5.10	1.00	0.17	14.00	2.38
Alfalfa	0.00	0.00	X	0.00	62.00	2.03	29.00	0.95	3.90	0.13	65.00	2.13
Alfalfa	0.00	0.00	0.01	0.00	66.00	2.71	469.00	19.23	4.40	0.18	39.00	1.60
Alfalfa	0.00	0.00	0.06	0.00	52.00	2.79	26.00	1.39	1.40	0.08	12.00	0.64
Alfalfa	0.00	0.01	0.02	0.01	24.00	10.56	52.00	22.87	0.30	0.13	11.00	4.84
Alfalfa	0.00	0.00	0.05	0.00	25.00	0.87	X	0.00	2.00	0.07	25.00	0.87
ES FECULENTAS												
(promedio)	0.00	0.01	0.03	0.01	13.00	3.84	51.00	15.06	2.70	0.80	21.00	6.20
T A S												
Alfalfa (jugo)	0.00	0.01	0.13	0.01	11.00	1.12	13.00	1.33	0.20	0.02	6.00	0.61
Alfalfa	0.00	0.01	0.03	0.01	11.00	2.97	15.00	4.05	0.20	0.05	11.00	2.97
Alfalfa	0.00	0.00	0.09	0.00	9.00	0.15	11.00	0.18	0.20	0.00	6.00	0.10
Alfalfa	0.00	0.01	0.08	0.01	7.00	0.92	7.00	0.92	0.70	0.09	3.00	0.39
Alfalfa valenciano	0.00	0.00	X	0.00	11.00	0.99	32.00	2.87	0.20	0.02	11.00	0.99
Alfalfa	0.00	0.00	X	0.00	8.00	0.88	283.00	31.24	0.20	0.02	11.00	1.21
Alfalfa	0.00	0.00	0.01	0.00	24.00	3.59	5.00	0.75	0.10	0.01	10.00	1.50
Alfalfa	0.01	0.02	0.11	0.02	14.00	2.82	19.00	3.83	0.40	0.08	10.00	2.02
Alfalfa	0.01	0.01	0.08	0.01	35.00	5.75	7.00	1.15	0.50	0.08	14.00	2.30
Alfalfa (promedio)	0.00	0.01	0.04	0.01	12.00	1.71	X	0.00	1.80	0.26	33.00	4.71
Alfalfa roja	0.00	0.00	X	0.00	15.00	0.12	X	0.00	0.80	0.01	9.00	0.07
Alfalfa (promedio)	0.01	0.00	0.01	0.00	10.00	1.27	11.00	1.39	0.10	0.01	9.00	1.14

Nombre del alimento	Total	Potasio	Zinc	Total	Retinol	Total	Acido	Total	Tiamina
Sodio	Sodio	Potasio	Zinc	Zinc	Retinol	Retinol	Ascórbico	Ac.	Tiamina
mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mg	mg	mg
VITAMINAS									
Alfalfa romana	11.00	290.00	0.50	0.04	44.00	3.63	7.00	0.58	0.05
Alfalfa	8.00	207.00	0.11	0.02	507.00	71.39	18.00	2.53	0.06
Alfalfa	35.00	323.00	0.20	0.02	666.00	76.46	19.00	2.18	0.04
Alfalfa blanca	10.00	157.00	0.10	0.00	3.00	0.13	12.00	0.52	0.04
Alfalfa italiana	1.00	202.00	0.26	0.05	27.00	4.86	13.00	2.34	0.06
Alfalfa	27.00	325.00	0.40	0.03	167.00	12.53	113.00	8.48	0.07
Alfalfa	20.00	233.00	0.18	0.01	2.00	0.10	38.00	1.92	0.10
Alfalfa	28.00	542.00	X	0.00	384.00	2.69	11.00	0.08	0.12
Alfalfa sin espinas	4.00	150.00	X	0.00	6.00	1.02	8.00	1.36	0.03
Alfalfa	147.00	550.00	0.02	0.00	404.00	13.25	6.00	0.20	0.05
Alfalfa	130.00	130.00	0.50	0.02	321.00	13.16	40.00	1.64	0.10
Alfalfa	88.00	284.00	0.17	0.01	10.00	0.54	8.00	0.43	0.02
Alfalfa	2.00	149.00	0.23	0.10	5.00	2.20	13.00	5.72	0.03
Alfalfa	7.00	340.00	0.30	0.01	20.00	0.70	72.00	2.51	0.06
ES FOLICULICAS									
(promedio)	6.00	543.00	0.39	0.12	0.00	0.00	15.00	4.43	0.07
T A S									
Alfalfa (jugo)	2.00	185.00	0.05	0.01	8.00	0.82	11.00	1.12	0.09
Alfalfa	1.00	200.00	0.05	0.01	29.00	7.83	50.00	13.50	0.09
Alfalfa	0.00	125.00	0.12	0.00	1.00	0.02	4.00	0.06	0.02
Alfalfa	0.00	113.00	0.04	0.01	10.00	1.31	11.00	1.44	0.02
Alfalfa valenciano	9.00	309.00	0.16	0.01	3.00	0.27	42.00	3.76	0.04
Alfalfa	2.00	116.00	0.07	0.01	36.00	3.97	10.00	1.10	0.08
Alfalfa	3.00	257.00	0.07	0.01	21.00	3.14	62.00	9.28	0.03
Alfalfa	1.00	166.00	X	0.00	4.00	0.81	57.00	11.49	0.02
Alfalfa (promedio)	1.00	113.00	0.08	0.01	12.00	1.97	15.00	2.46	0.09
Alfalfa roja	1.00	370.00	0.16	0.02	41.00	5.85	13.00	1.86	0.09
Alfalfa (promedio)	X	X	X	0.00	11.00	0.09	12.00	0.10	0.05
Alfalfa (promedio)	2.00	156.00	0.04	0.01	137.00	17.33	28.00	3.54	0.06

Nombre del alimento	Total	Riboflavina	Total	Niacina	Total	Piridoxina	Total	Acido Fólico	Total	Total
	mg	mg	mg	mg	mg	Mg	mg	mcg	mcg	mcg
VERDURAS										
Alfalfa romana	0.00	0.03	0.00	0.30	0.02	X	0.00	136.00	11.22	0.00
Alfalfa	0.01	0.05	0.01	0.60	0.08	0.05	0.01	9.00	1.27	0.00
Alfalfa	0.00	0.04	0.00	0.50	0.06	0.15	0.02	14.00	1.61	0.00
Alfalfa blanca	0.00	0.03	0.00	0.30	0.01	0.16	0.01	20.00	0.86	0.00
Alfalfa italiana	0.01	0.06	0.01	0.50	0.09	0.11	0.02	26.00	4.68	0.00
Alfalfa	0.01	0.12	0.01	0.60	0.05	0.16	0.01	71.00	5.33	0.00
Alfalfa	0.01	0.06	0.00	0.60	0.03	0.10	0.01	57.00	2.87	0.00
Alfalfa	0.00	0.06	0.00	1.00	0.01	X	0.00	X	0.00	0.00
Alfalfa sin espinas	0.01	0.07	0.01	0.40	0.07	X	0.00	X	0.00	0.00
Alfalfa	0.00	0.23	0.01	0.50	0.02	X	0.00	90.00	2.95	0.00
Alfalfa	0.00	0.16	0.01	0.50	0.02	0.18	0.01	140.00	5.74	0.00
Alfalfa	0.00	0.04	0.00	0.40	0.02	0.03	0.00	12.00	0.64	0.00
Alfalfa	0.01	0.04	0.02	0.30	0.13	0.04	0.02	16.00	7.04	0.00
Alfalfa jalapeño	0.00	0.04	0.00	0.60	0.02	0.28	0.01	23.00	0.80	0.00
ESPECIAS										
(promedio)	0.02	0.03	0.01	1.10	0.32	0.26	0.08	13.00	3.84	0.00
TANINOS										
Alfalfa (jugo)	0.01	0.06	0.01	0.30	0.03	0.11	0.01	4.00	0.41	0.00
Alfalfa	0.02	0.03	0.01	0.40	0.11	0.04	0.01	X	0.00	0.00
Alfalfa	0.00	0.04	0.00	0.10	0.00	0.02	0.00	7.00	0.11	0.00
Alfalfa	0.00	0.01	0.00	0.20	0.03	0.05	0.01	0.40	0.05	0.00
Alfalfa valenciano	0.00	0.02	0.00	0.60	0.05	0.11	0.01	17.00	1.52	0.00
Alfalfa	0.01	0.02	0.00	0.20	0.02	0.14	0.02	2.00	0.22	0.00
Alfalfa	0.00	0.03	0.00	0.30	0.04	0.02	0.00	X	0.00	0.00
Alfalfa	0.00	0.07	0.01	0.20	0.04	0.06	0.01	18.00	3.63	0.00
Alfalfa	0.01	0.04	0.01	0.40	0.07	0.09	0.01	11.00	1.81	0.00
Alfalfa (promedio)	0.01	0.05	0.01	0.50	0.07	0.58	0.08	19.00	2.71	0.00
Alfalfa roja	0.00	0.03	0.00	0.90	0.01	0.20	0.00	X	0.00	0.00
Alfalfa (promedio)	0.01	0.06	0.01	0.60	0.08	0.13	0.02	X	0.00	0.00

País: MEXICO Sexo: Femenino Edad: de 40 a 49 años

Nombre del alimento	Cantidad g-cc	Porción Comestible %	Total g-cc	Humedad %	Total g/cc	Fibra G	Total g	Energía Kcal	Total Energía Kcal	Hidratos de Carbano (COOH)g	Total
RES Y DERIVADOS											
Carne de res magra	37	95.00	35.15	71.60	25.17	0.00	0.00	147.00	51.67	0.00	0.00
AVES											
Pollo (promedio)	82	64.00	52.48	65.90	34.58	0.00	0.00	215.00	112.83	0.00	0.00
PERDO											
Carne promedio (lomo, espaldilla y costilla)	16	60.00	9.60	59.70	5.73	0.00	0.00	275.00	26.40	0.00	0.00
PESCADOS Y MARISCOS											
Saigre	4	50.00	2.00	78.00	1.56	0.00	0.00	103.00	2.06	0.00	0.00
Samarón cocido	2	100.00	2.00	74.60	1.49	0.00	0.00	109.00	2.18	0.00	0.00
LECHE Y QUESO											
Leche fresca pasteurizada)	380	100.00	380.00	87.90	334.02	0.00	0.00	61.00	231.80	4.70	17.86
Crema 40 % grasa (agria)	16	100.00	16.00	57.70	9.23	0.00	0.00	345.00	55.20	2.80	0.45
Mantequilla sin sal	13	100.00	13.00	15.90	2.07	0.00	0.00	717.00	93.21	0.10	0.01
Queso fresco de vaca	21.00	100.00	21.00	62.70	13.17	0.00	0.00	146.00	30.66	5.00	1.05
Queso pasteurizado americano	0.00	100.00	0.00	39.20	0.00	0.00	0.00	375.00	0.00	1.60	0.00
Yogur natural (leche entera)	74	100.00	74.00	87.90	65.05	0.00	0.00	52.00	38.48	4.70	3.48
HUEVO											
Huevo entero fresco	80	88.00	70.40	74.60	52.52	0.00	0.00	158.00	111.23	1.20	0.84

País: MEXICO Sexo: Femenino Edad: de 40 a 49 años

Nombre del alimento	Proteínas		Proteína		Grasas		Total		Colesterol		Saturados		Total Satur.		Monoinsaturados	
	Animal	Prot. Anim	Vegetal	Total	Totales	g	mg	Total	mg	Totales	g	G	(oléico) g			

GRASAS Y DERIVADOS

Carne de res magra	20.90	7.35	0.00	0.00	6.30	2.21	62.00	21.79	2.45	0.86	2.40
--------------------	-------	------	------	------	------	------	-------	-------	------	------	------

GRASAS

Carne (promedio)	18.60	9.76	0.00	0.00	15.10	7.92	75.00	39.36	4.31	2.26	5.17
------------------	-------	------	------	------	-------	------	-------	-------	------	------	------

GRASAS

Carne promedio (lomo, alidilla)	16.70	1.60	0.00	0.00	22.60	2.17	98.00	9.41	8.17	0.78	9.59
---------------------------------	-------	------	------	------	-------	------	-------	------	------	------	------

GRASAS Y

RISCOS

Carne	17.60	0.35	0.00	0.00	2.70	0.05	75.00	1.50	0.60	0.01	1.00
Carne cocido	23.20	0.46	0.00	0.00	1.10	0.02	147.00	2.94	0.20	0.00	0.10

GRASAS Y QUESO

Queso fresco (steurizada)	3.30	12.54	0.00	0.00	3.30	12.54	14.00	53.20	2.10	7.98	1.00
Queso 40 % grasa (agria)	2.10	0.34	0.00	0.00	37.00	5.92	137.00	21.92	23.03	3.68	9.31
Queso requesón sin sal	0.80	0.10	0.00	0.00	81.10	10.54	219.00	28.47	50.49	6.56	20.40
Queso fresco de vaca	15.30	3.21	0.00	0.00	7.00	1.47	X	0.00	X	0.00	X
Queso pasteurizado (ricano)	22.20	0.00	0.00	0.00	31.20	0.00	94.00	0.00	19.69	0.00	7.51
Queso natural (leche entera)	3.50	2.59	0.00	0.00	3.30	2.44	13.00	9.62	2.10	1.55	0.74

GRASAS Y QUESO

Queso entero fresco	12.10	8.52	0.00	0.00	11.10	7.81	548.00	385.79	3.35	2.36	4.08
---------------------	-------	------	------	------	-------	------	--------	--------	------	------	------

Sexo:Femenino Edad: de 40 a 49 años

Nombre del alimento	Total	Poliinsa-	Total	Calcio	Total	Fósforo	Total	Hierro	Total		
Monoisat.	g	turados	Poliinsat.	Calcio	Calcio	Fósforo	Fósforo	Hierro	Hierro		
	g	(linoléico)	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg		
Y DERIVADOS											
Carne de res magra	0.84	0.20	0.07	6.00	2.11	179.00	62.92	2.30	0.81	23.00	8.08
ES											
Carne (promedio)	2.71	2.88	1.51	11.00	5.77	270.00	141.70	0.90	0.47	20.00	10.50
PROTEÍNAS											
Carne promedio (lomo, alcapala)	0.92	2.09	0.20	6.00	0.58	185.00	17.76	0.90	0.09	19.00	1.82
Carne (ostilla)											
GRASAS Y OLEOS											
Carne (promedio)	0.02	0.80	0.02	32.00	0.64	194.00	3.88	0.40	0.01	X	0.00
Carne (promedio)	0.00	0.40	0.01	144.00	2.88	136.00	2.72	5.80	0.12	51.00	1.02
QUESOS Y DERIVADOS											
Queso fresco (sin sal)	3.80	0.10	0.38	119.00	452.20	93.00	353.40	0.10	0.38	13.00	49.40
Queso fresco (con sal)	1.49	0.84	0.13	65.00	10.40	66.00	10.56	0.10	0.02	7.00	1.12
Queso fresco (agria)	2.65	1.83	0.24	24.00	3.12	23.00	2.99	0.10	0.01	2.00	0.26
Queso fresco (sin sal)	0.00	X	0.00	684.00	143.64	0.00	0.00	0.30	0.06	X	0.00
Queso fresco (con sal)	0.00	0.61	0.00	616.00	0.00	745.00	0.00	0.40	0.00	22.00	0.00
Queso fresco (sin sal)	0.55	0.06	0.04	121.00	89.54	95.00	70.30	0.10	0.07	12.00	8.88
OTROS ALIMENTOS											
Leche entera fresca	2.87	1.24	0.87	56.00	39.42	180.00	126.72	2.10	1.48	12.00	8.45

País: MEXICO Sexo: Femenino Edad: de 40 a 49 años

Nombre del alimento	Total	Potasio	Total	Zinc	Total	Acido	Total
Sodio	Sodio	Potasio	Zinc	Retinol	Retinol	Acido	Total
mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mg	Mg
							Ac.
							Ascorb.
							Tiamina
							Mg
							mg

MINERAL Y DERIVADOS

Carne de res magra	63.00	22.14	358.00	125.84	4.36	1.53	2.11	0.00	0.00	0.11
--------------------	-------	-------	--------	--------	------	------	------	------	------	------

GRASAS

Carne de res magra (promedio)	70.00	36.74	189.00	99.19	1.31	0.69	21.52	0.00	0.00	0.06
-------------------------------	-------	-------	--------	-------	------	------	-------	------	------	------

PROTEINAS

Carne de res magra (promedio)	5.50	0.53	297.00	28.51	2.05	0.20	0.19	0.00	0.00	0.73
-------------------------------	------	------	--------	-------	------	------	------	------	------	------

MINERAL Y DERIVADOS Y RISCOS

Carne de res magra cocida	60.00	1.20	330.00	6.60	0.80	0.02	0.00	0.00	0.00	0.04
Carne de res magra cocida	2300.00	46.00	122.00	2.44	0.21	0.00	0.36	0.00	0.00	0.01

PROTEINAS Y QUESO

Carne de res magra fresca (steerizada)	49.00	186.20	152.00	577.60	0.38	1.44	117.80	1.00	3.80	0.04
Carne de res magra 40 % grasa (agria)	38.00	6.08	75.00	12.00	0.23	0.04	67.36	0.00	0.00	0.02
Carne de res magra (tequilla sin sal)	10.00	1.30	10.00	1.30	0.05	0.01	98.02	0.00	0.00	0.01
Carne de res magra fresco de vaca	X	0.00	X	0.00	X	0.00	14.70	0.00	0.00	0.02
Carne de res magra fresco pasteurizado	1430.00	0.00	162.00	0.00	2.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03
Carne de res magra fresco natural (leche)	46.00	34.04	155.00	114.70	X	0.00	22.20	1.00	0.74	0.03

PROTEINAS Y QUESO

Carne de res magra fresco entero	138.00	97.15	130.00	91.52	1.44	1.01	109.82	0.00	0.00	0.09
----------------------------------	--------	-------	--------	-------	------	------	--------	------	------	------

s: MEXICO Sexo: Femenino Edad: de 40 a 49 años

Nombre del alimento	Cantidad		Porción		Humedad		Fibra		Energía		Hidratos de	
	g-cc	%	g-cc	%	Total	%	Total	g	Total	Kcal	Total	Carbono (COOH)/g
ÍZ Y DERIVADOS												
tilla de maíz Amarillo	83	100.00	83.00	47.50	39.43	2.09	1.73	214.00	177.62	45.30	37.60	
uelas de maíz caradas	23	100.00	23.00	1.50	0.35	1.80	0.41	391.00	89.93	90.10	20.72	
as fritas	19.00	100.00	19.00	2.20	0.42	1.20	0.23	522.00	99.18	53.30	10.13	
GO Y DERIVADOS												
l de caja	46	100.00	46.00	33.10	15.23	1.90	0.87	285.00	131.10	55.10	25.35	
itas enriquecidas con ovo	59	100.00	59.00	10.40	6.14	0.30	0.18	383.00	225.97	74.40	43.90	
leta dulce	2	100.00	2.00	3.00	0.06	4.10	0.08	403.00	8.06	66.80	1.34	
l dulce	5	100.00	5.00	11.40	0.57	0.60	0.03	384.00	19.20	60.80	3.04	
REALES												
oz pulido	110	100.00	110.00	11.20	12.32	1.90	2.09	364.00	400.40	78.80	86.68	
ina (hojuelas)	2	100.00	2.00	6.30	0.13	6.60	0.13	385.00	7.70	67.00	1.34	
GUMINOSAS												
l (promedio)	224	100.00	224.00	7.90	17.70	4.30	9.63	332.00	743.68	61.50	137.76	
BIBIDAS												
RBONATADAS												
ALCOHOLICAS												
idas de Cola	1000	100.00	1000.00	89.10	891.00	0.00	0.00	44.00	440.00	10.90	109.00	
TOTAL					1819.00	19.84	3227.48	530.35				
COMENDACION MUJERES DE 18 A 65 AÑOS					21.00	2100.00	341.25					
PCENTAJE DE ADECUACIÓN (%)					94.49	153.69	155.41					

Estados Unidos de México: MEXICO Sexo:Femenino Edad: de 40 a 49 años

Nombre del alimento	Total Monoisat.	Polinsaturados (linoléico)	Total Polinsat.	Calcio	Total Calcio	Fósforo	Total Fósforo	Hierro	Total Hierro	Magnesio	Total Magnesio
	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
GRASAS Y DERIVADOS											
Grasas de maíz Amarillo	0.42	0.90	0.75	X	0.00	382	317.06	2.60	2.16	X	0.00
Grasas de maíz caradas	0.00	X	0.00	11.00	2.53	X	0.00	2.50	0.58	7.00	1.61
Grasas fritas	1.10	17.56	3.34	44.00	8.36	139.00	26.41	1.80	0.34	X	0.00
PROTEÍNAS Y DERIVADOS											
Leche de caja	0.00	X	0.00	100.00	46.00	X	0.00	28.40	13.06	78.00	35.88
Leches enriquecidas con calcio	1.18	0.01	0.01	35.00	20.65	X	0.00	2.90	1.71	X	0.00
Leche dulce	0.00	X	0.00	22.00	0.44	X	0.00	2.00	0.04	35.00	0.70
Leche dulce descremada	0.17	1.20	0.06	34.00	1.70	X	0.00	1.30	0.07	35.00	1.75
ALIMENTOS REALES											
Arroz pulido	0.00	X	0.00	10.00	11.00	104	114.40	1.10	1.21	28.00	30.80
Arroz integral (hojuelas)	0.04	2.44	0.05	52.00	1.04	264	5.28	4.20	0.08	148.00	2.96
LEGUMINOSAS											
Legumbres (promedio)	0.13	0.18	0.40	228.00	510.72	407.00	911.68	5.50	12.32	140.00	313.60
FRUTAS Y VERDURAS											
ALCOHÓLICAS											
Bebidas de Cola	0.00	0.00	0.00	3.00	30.00	12.00	120.00	0.00	0.00	1.00	10.00
TOTAL	18.96	0.00	8.21	1449.85	2420.65	37.89	533.47				
RECOMENDACIONES											
ENERGÍA (Kcal)	9.33		23.33		1000.00		1000.00		20.00		300.00
PERCENTAJE DE INGESTIÓN	203.09		35.20		144.98		242.06		189.43		177.82

Nombre del alimento	Total	Potasio	Zinc	Total	Retinol	Acido	Total	Tiamina
mg	mg	Mg	mg	mcg	mcg	mg	mg	mg
IZ Y DERIVADOS								
Arroz de maíz Amarillo	X	X	X	0.00	20.00	0.00	0.00	0.15
Arroz de maíz caradas	649.00	63.00	2.15	149.27	1322.00	53.00	304.06	1.30
Arroz fritos	1000.00	1130.00	0.99	190.00	0.00	0.00	0.00	0.21
GO Y DERIVADOS								
Arroz de caja	X	X	X	0.00	X	0.00	0.00	0.47
Arroz enriquecidos con arroz	5.00	X	X	2.95	66.00	0.00	38.94	0.88
Arroz dulce	303.00	95.00	X	6.06	X	0.00	0.00	0.20
Arroz dulce	X	X	X	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26
REALES								
Arroz pulido	9.00	214.00	0.02	9.90	0.00	0.00	0.00	0.23
Arroz (hojuelas)	4.00	350.00	3.07	0.08	0.00	0.00	0.00	0.73
MINOSAS								
Arroz (promedio)	24.00	1406.00	2.79	53.76	1.00	0.00	2.24	0.62
RONATADAS								
ALCOHOLICAS								
Arroz de Cola	4.00	1.00	0.01	40.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL	914.45	5460.81	12.58	1061.97	1061.97	0.00	101.35	0.00
COMENDACIÓN								
Arroz 18-65 AÑOS	500.00	2000.00	15.00	500.00	800.00	0.00	60.00	0.00
Arroz (%)	182.89	273.04	83.87	182.89	132.75	0.00	168.91	0.00

Nombre del alimento	Total	Riboflavin	Total	Niacina	Total	Piridoxina	Acido	Total	Total	
Tiamina	Riboflavin	Niacina	Piridoxina	Fólico	Fólico	Cobalamina	Total	Total	Total	
mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg	
IZY DERIVADOS										
Quila de maíz Amarillo	0.12	0.05	0.04	1.00	0.83	X	X	0.00	X	0.00
Quilas de maíz caradas	0.30	1.50	0.35	17.60	4.05	1.80	7.00	0.41	5.13	1.18
Quilas fritas	0.04	0.07	0.01	4.80	0.91	0.32	39.50	0.06	0.00	0.00
GO Y DERIVADOS										
Quila de caja	0.22	0.25	0.12	3.30	1.52	X	X	0.00	X	0.00
Quilas enriquecidas con	0.52	0.38	0.22	6.00	3.54	X	X	0.00	X	0.00
Quila dulce	0.00	0.04	0.00	1.00	0.02	0.04	7.00	0.00	0.00	0.00
Quila dulce	0.01	0.09	0.00	1.00	0.05	X	X	0.00	X	0.00
REALES										
Quila pulido	0.25	0.03	0.03	1.60	1.76	0.30	6.00	0.33	0.00	0.00
Quila (hojuelas)	0.01	0.14	0.00	0.80	0.02	0.12	32.00	0.00	X	0.00
MINOSAS										
Quila (promedio)	1.39	0.14	0.31	1.70	3.81	0.40	394.00	0.90	0.00	0.00
ADIDAS										
ADIDAS										
ALCOHOLICAS										
Quilas de Cola	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL	3.44	2.40	2.40	23.88	2.70	1035.78	5.23	2.70	0.00	0.00
COMENDACIÓN	1.20	1.50	1.50	17.00	1.60	200.00	2.00	1.60	2.00	2.00
PERCENTAJE DE	286.78	159.77	159.77	140.49	169.05	517.89	261.26	169.05	517.89	261.26
ECUACIÓN (%)										

Nombre del alimento	Cantidad		Porción		Total g-cc	Humedad %	Total g/cc		Fibra g	Total g		Energía Kcal		Hidratos de Carbono (COOH)g		Total	
	g-cc	%	Comestible %	%			g-cc	g/cc		g	Energía Kcal	Energía Kcal	Carbano (COOH)g	COOH G			
VERDURAS																	
lechuga romana	22		55.00		12.10	96.00	11.62	1.50	0.18	13.00	1.57	2.70	0.33				
tomate	17		88.00		14.96	94.60	14.15	1.50	0.22	19.00	2.84	4.30	0.64				
zanahoria	11		82.00		9.02	88.20	7.96	6.30	0.57	44.00	3.97	10.50	0.95				
cebolla blanca	8		86.00		6.88	90.00	6.19	1.30	0.09	40.00	2.75	9.00	0.62				
calabacita italiana	5		90.00		4.50	94.00	4.23	1.50	0.07	18.00	0.81	3.70	0.17				
brócoli	11		75.00		8.25	89.10	7.35	1.50	0.12	32.00	2.64	5.90	0.49				
col blanca	4		72.00		2.88	91.40	2.63	1.80	0.05	26.00	0.75	5.40	0.16				
plantro	1		70.00		0.70	89.50	0.63	4.20	0.03	26.00	0.18	2.60	0.02				
chayote sin espinas	10		85.00		8.50	88.60	7.53	1.90	0.16	26.00	2.21	6.30	0.54				
acelga	0		82.00		0.00	91.10	0.00	2.50	0.00	27.00	0.00	4.80	0.00				
espinaca	0		82.00		0.00	91.80	0.00	4.00	0.00	16.00	0.00	1.70	0.00				
apio	4		67.00		2.68	93.60	2.51	1.50	0.04	19.00	0.51	4.20	0.11				
pepino	19		83.00		15.77	95.20	15.01	0.90	0.14	12.00	1.89	2.40	0.38				
chile jalapeño	3		87.00		2.61	92.30	2.41	2.30	0.06	23.00	0.60	5.30	0.14				
RAICES FECULENTAS																	
papa (promedio)	57		82.00		46.74	81.20	37.95	0.50	0.23	76.00	35.52	17.50	8.18				
FRUTAS																	
uva	31		68.00		21.08	80.70	17.01	1.30	0.27	71.00	14.97	17.80	3.75				
aranja (jugo)	22		100.00		22.00	88.50	19.47	0.10	0.02	45.00	9.90	10.40	2.29				
pera	2		81.00		1.62	83.10	1.35	2.30	0.04	61.00	0.99	15.90	0.26				
manzana	23		57.00		13.11	85.10	11.16	2.10	0.28	65.00	8.52	16.50	2.16				
melón valenciano	16		56.00		8.96	91.60	8.21	1.00	0.09	28.00	2.51	6.60	0.59				
sandía	24		46.00		11.04	91.50	10.10	0.30	0.03	32.00	3.53	7.20	0.79				
papaya	22		68.00		14.96	88.80	13.28	1.20	0.18	39.00	5.83	9.80	1.47				
fresa	21		96.00		20.16	91.10	18.37	2.00	0.40	30.00	6.05	7.00	1.41				
piña	23		53.00		12.19	89.20	10.87	1.40	0.17	49.00	5.97	12.40	1.51				
plátano (promedio)	21		68.00		14.28	73.20	10.45	X	0.00	86.00	12.28	22.00	3.14				
ciruela roja	0.4		90.00		0.36	86.90	0.31	1.70	0.01	48.00	0.17	11.80	0.04				
mango (promedio)	15		55.00		8.25	84.80	7.00	1.10	0.09	65.00	5.36	11.70	0.97				

Nombre del alimento	Proteínas		Proteína Vegetal	Total Prot.Veg.	Grasas		Total Colesterol	Saturados		Total Satur. T.	Monoinsaturados
	Animal	g			Prot.Anim	g		Grasas Totales	g		
DURAS											
huga romana	0.00	0.00	1.00	0.12	0.30	0.04	0.00	0.00	0.03	0.00	0.01
mate	0.00	0.00	0.60	0.09	0.20	0.03	0.00	0.00	0.03	0.00	0.03
ahoria	0.00	0.00	0.40	0.04	0.30	0.03	0.00	0.00	0.03	0.00	0.01
olla blanca	0.00	0.00	1.50	0.10	0.20	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	0.04
abacita italiana	0.00	0.00	1.80	0.08	0.10	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.01
coli	0.00	0.00	3.60	0.30	0.30	0.02	0.00	0.00	0.05	0.00	0.02
blanca	0.00	0.00	2.30	0.07	0.10	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00
ntro	0.00	0.00	2.60	0.02	0.50	0.00	0.00	0.00	X	0.00	X
iyote sin espinas	0.00	0.00	1.00	0.09	0.30	0.03	0.00	0.00	X	0.00	X
lga	0.00	0.00	2.90	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	XX	0.00	X
inaca	0.00	0.00	2.90	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.01
y	0.00	0.00	0.80	0.02	0.20	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	0.02
lino	0.00	0.00	0.90	0.14	0.10	0.02	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00
e jalapeño	0.00	0.00	1.20	0.03	0.10	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00
CES FECULENTAS											
ia (promedio)	0.00	0.00	1.60	0.75	0.10	0.05	0.00	0.00	0.03	0.01	0.00
UTAS											
l	0.00	0.00	0.70	0.15	0.60	0.13	0.00	0.00	0.19	0.04	0.02
anja (jugo)	0.00	0.00	0.70	0.15	0.20	0.04	0.00	0.00	0.02	0.00	0.01
a	0.00	0.00	0.50	0.01	0.40	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.08
izana	0.00	0.00	0.30	0.04	0.30	0.04	0.00	0.00	0.05	0.01	0.01
ón valenciano	0.00	0.00	0.70	0.06	0.30	0.03	0.00	0.00	X	0.00	X
idia	0.00	0.00	0.60	0.07	0.40	0.04	0.00	0.00	X	0.00	X
laya	0.00	0.00	0.60	0.09	0.10	0.01	0.00	0.00	0.04	0.01	0.02
sa	0.00	0.00	0.60	0.12	0.40	0.08	0.00	0.00	0.02	0.00	0.05
á	0.00	0.00	0.40	0.05	0.40	0.05	0.00	0.00	0.03	0.00	0.04
ano (promedio)	0.00	0.00	1.40	0.20	0.30	0.04	0.00	0.00	0.11	0.02	0.02
uela roja	0.00	0.00	0.80	0.00	0.40	0.00	X	0.00	X	0.00	X
lgo (promedio)	0.00	0.00	0.50	0.04	0.30	0.02	0.00	0.00	0.06	0.00	0.05

Nombre del alimento	Total		Polinsaturados (linoléico)		Total		Calcio		Fósforo		Total		Hierro		Total	
	Monoisat.	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
DURAS																
huga romana	0.00	0.03	0.00	16.00	1.94	56.00	6.78	0.40	0.05	8.00	0.97					
mate	0.00	0.08	0.01	7.00	1.05	20.00	2.99	0.50	0.07	11.00	1.65					
ahoria	0.00	0.07	0.01	26.00	2.35	44.00	3.97	1.50	0.14	15.00	1.35					
olla blanca	0.00	0.10	0.01	32.00	2.20	40.00	2.75	1.20	0.08	12.00	0.83					
abacita italiana	0.00	0.03	0.00	25.00	1.13	X	0.00	0.50	0.02	16.00	0.72					
coli	0.00	0.04	0.00	48.00	3.96	66.00	5.45	1.10	0.09	24.00	1.98					
blanca	0.00	0.03	0.00	38.00	1.09	23.00	0.66	1.40	0.04	13.00	0.37					
ntro	0.00	X	0.00	108.00	0.76	36.00	0.25	2.30	0.02	26.00	0.18					
yote sin espinas	0.00	X	0.00	27.00	2.30	30.00	2.55	1.00	0.09	14.00	1.19					
lga	0.00	X	0.00	62.00	0.00	29.00	0.00	3.90	0.00	65.00	0.00					
inaca	0.00	0.01	0.00	66.00	0.00	469.00	0.00	4.40	0.00	39.00	0.00					
o	0.00	0.06	0.00	52.00	1.39	26.00	0.70	1.40	0.04	12.00	0.32					
lino	0.00	0.02	0.00	24.00	3.78	52.00	8.20	0.30	0.05	11.00	1.73					
e jalapeño	0.00	0.05	0.00	25.00	0.65	X	0.00	2.00	0.05	25.00	0.65					
CES FECULENTAS																
ia (promedio)	0.00	0.03	0.01	13.00	6.08	51.00	23.84	2.70	1.26	21.00	9.82					
UTAS																
l	0.00	0.13	0.03	11.00	2.32	13.00	2.74	0.20	0.04	6.00	1.26					
anja (jugo)	0.00	0.03	0.01	11.00	2.42	15.00	3.30	0.20	0.04	11.00	2.42					
a	0.00	0.09	0.00	9.00	0.15	11.00	0.18	0.20	0.00	6.00	0.10					
izana	0.00	0.08	0.01	7.00	0.92	7.00	0.92	0.70	0.09	3.00	0.39					
ón valenciano	0.00	X	0.00	11.00	0.99	32.00	2.87	0.20	0.02	11.00	0.99					
idia	0.00	X	0.00	8.00	0.88	283.00	31.24	0.20	0.02	11.00	1.21					
laya	0.00	0.01	0.00	24.00	3.59	5.00	0.75	0.10	0.01	10.00	1.50					
sa	0.01	0.11	0.02	14.00	2.82	19.00	3.83	0.40	0.08	10.00	2.02					
á	0.00	0.08	0.01	35.00	4.27	7.00	0.85	0.50	0.06	14.00	1.71					
ano (promedio)	0.00	0.04	0.01	12.00	1.71	X	0.00	1.80	0.26	33.00	4.71					
lela roja	0.00	X	0.00	15.00	0.05	X	0.00	0.80	0.00	9.00	0.03					
lgo (promedio)	0.00	0.01	0.00	10.00	0.83	11.00	0.91	0.10	0.01	9.00	0.74					

Nombre del alimento	Sodio		Potasio		Zinc		Retinol		Acido		Total	
	mg	Total mg	mg	Total mg	mg	Total mg	mcg	Total mcg	mg	Total mg	mcg	Total mcg
¡DURAS												
huga romana	11.00	1.33	290.00	35.09	0.50	0.06	44.00	5.32	7.00	0.85	0.05	0.05
mate	8.00	1.20	207.00	30.97	0.11	0.02	507.00	75.85	18.00	2.69	0.06	0.06
ahoria	35.00	3.16	323.00	29.13	0.20	0.02	666.00	60.07	19.00	1.71	0.04	0.04
jolla blanca	10.00	0.69	157.00	10.80	0.10	0.01	3.00	0.21	12.00	0.83	0.04	0.04
abacita italiana	1.00	0.05	202.00	9.09	0.26	0.01	27.00	1.22	13.00	0.59	0.06	0.06
coli	27.00	2.23	325.00	26.81	0.40	0.03	167.00	13.78	113.00	9.32	0.07	0.07
blanca	20.00	0.58	233.00	6.71	0.18	0.01	2.00	0.06	38.00	1.09	0.10	0.10
ntro	28.00	0.20	542.00	3.79	X	0.00	384.00	2.69	11.00	0.08	0.12	0.12
yote sin espinas	4.00	0.34	150.00	12.75	X	0.00	6.00	0.51	8.00	0.68	0.03	0.03
lga	147.00	0.00	550.00	0.00	0.02	0.00	404.00	0.00	6.00	0.00	0.05	0.05
inaca	130.00	0.00	130.00	0.00	0.50	0.00	321.00	0.00	40.00	0.00	0.10	0.10
o	88.00	2.36	284.00	7.61	0.17	0.00	10.00	0.27	8.00	0.21	0.02	0.02
ino	2.00	0.32	149.00	23.50	0.23	0.04	5.00	0.79	13.00	2.05	0.03	0.03
e jalapeño	7.00	0.18	340.00	8.87	0.30	0.01	20.00	0.52	72.00	1.88	0.06	0.06
CES FECULENTAS												
ia (promedio)	6.00	2.80	543.00	253.80	0.39	0.18	0.00	0.00	15.00	7.01	0.07	0.07
UTAS												
l	2.00	0.42	185.00	39.00	0.05	0.01	8.00	1.69	11.00	2.32	0.09	0.09
anja (jugo)	1.00	0.22	200.00	44.00	0.05	0.01	29.00	6.38	50.00	11.00	0.09	0.09
a	0.00	0.00	125.00	2.03	0.12	0.00	1.00	0.02	4.00	0.06	0.02	0.02
izana	0.00	0.00	113.00	14.81	0.04	0.01	10.00	1.31	11.00	1.44	0.02	0.02
ón valenciano	9.00	0.81	309.00	27.69	0.16	0.01	3.00	0.27	42.00	3.76	0.04	0.04
idia	2.00	0.22	116.00	12.81	0.07	0.01	36.00	3.97	10.00	1.10	0.08	0.08
laya	3.00	0.45	257.00	38.45	0.07	0.01	21.00	3.14	62.00	9.28	0.03	0.03
sa	1.00	0.20	166.00	33.47	X	0.00	4.00	0.81	57.00	11.49	0.02	0.02
á	1.00	0.12	113.00	13.77	0.08	0.01	12.00	1.46	15.00	1.83	0.09	0.09
ano (promedio)	1.00	0.14	370.00	52.84	0.16	0.02	41.00	5.85	13.00	1.86	0.09	0.09
uela roja	X	0.00	X	0.00	X	0.00	11.00	0.04	12.00	0.04	0.05	0.05
lgo (promedio)	2.00	0.17	156.00	12.87	0.04	0.00	137.00	11.30	28.00	2.31	0.06	0.06

Nombre del alimento	Total		Riboflavina mg	Total		Piridoxina mg	Total		Acido Fólico mcg	Total	
	Tiamina mg	mg		Niacina mg	mg		Piridoxina mg	mg		Acido Fólico mcg	mcg

DURAS

huga romana	0.01	0.03	0.00	0.30	0.04	X	0.00	136.00	16.46	0.00	0.00
mate	0.01	0.05	0.01	0.60	0.09	0.05	0.01	9.00	1.35	0.00	0.00
ahoria	0.00	0.04	0.00	0.50	0.05	0.15	0.01	14.00	1.26	0.00	0.00
jolla blanca	0.00	0.03	0.00	0.30	0.02	0.16	0.01	20.00	1.38	X	0.00
abacita italiana	0.00	0.06	0.00	0.50	0.02	0.11	0.00	26.00	1.17	X	0.00
coli	0.01	0.12	0.01	0.60	0.05	0.16	0.01	71.00	5.86	0.00	0.00
blanca	0.00	0.06	0.00	0.60	0.02	0.10	0.00	57.00	1.64	X	0.00
ntro	0.00	0.06	0.00	1.00	0.01	X	0.00	X	0.00	X	0.00
yote sin espinas	0.00	0.07	0.01	0.40	0.03	X	0.00	X	0.00	X	0.00
lga	0.00	0.23	0.00	0.50	0.00	X	0.00	90.00	0.00	0.00	0.00
inaca	0.00	0.16	0.00	0.50	0.00	0.18	0.00	140.00	0.00	0.00	0.00
o	0.00	0.04	0.00	0.40	0.01	0.03	0.00	12.00	0.32	0.00	0.00
ino	0.00	0.04	0.01	0.30	0.05	0.04	0.01	16.00	2.52	0.00	0.00
e jalapeño	0.00	0.04	0.00	0.60	0.02	0.28	0.01	23.00	0.60	0.00	0.00

CES FECULENTAS

ia (promedio)	0.03	0.03	0.01	1.10	0.51	0.26	0.12	13.00	6.08	0.00	0.00
---------------	------	------	------	------	------	------	------	-------	------	------	------

UTAS

anja (jugo)	0.02	0.06	0.01	0.30	0.06	0.11	0.02	4.00	0.84	0.00	0.00
a	0.02	0.03	0.01	0.40	0.09	0.04	0.01	X	0.00	0.00	0.00
izana	0.00	0.04	0.00	0.10	0.00	0.02	0.00	7.00	0.11	0.00	0.00
ón valenciano	0.00	0.01	0.00	0.20	0.03	0.05	0.01	0.40	0.05	0.00	0.00
idia	0.00	0.02	0.00	0.60	0.05	0.11	0.01	17.00	1.52	0.00	0.00
aya	0.01	0.02	0.00	0.20	0.02	0.14	0.02	2.00	0.22	0.00	0.00
sa	0.00	0.03	0.00	0.30	0.04	0.02	0.00	X	0.00	0.00	0.00
ano (promedio)	0.00	0.07	0.01	0.20	0.04	0.06	0.01	18.00	3.63	0.00	0.00
uela roja	0.01	0.04	0.00	0.40	0.05	0.09	0.01	11.00	1.34	0.00	0.00
igo (promedio)	0.01	0.05	0.01	0.50	0.07	0.58	0.08	19.00	2.71	0.00	0.00
	0.00	0.03	0.00	0.90	0.00	0.20	0.00	X	0.00	X	0.00
	0.00	0.06	0.00	0.60	0.05	0.13	0.01	X	0.00	0.00	0.00

País: E.U.A. Sexo: Femenino Edad: de 40 a 49 años

Nombre del alimento	Cantidad g-cc	Porción Comestible %	Total g-cc	Humedad %	Total g/cc	Fibra g	Total g	Energía Kcal	Total Energía Kcal	Hidratos de Carbano (COOH)g	Total
AVES Y DERIVADOS											
Carne de res magra	68	95.00	64.60	71.60	46.25	0.00	0.00	147.00	94.96	0.00	0.00
AVES											
Pollo (promedio)	84	64.00	53.76	65.90	35.43	0.00	0.00	215.00	115.58	0.00	0.00
CERDO											
Carne promedio (lomo, espaldilla y costilla)	17	60.00	10.20	59.70	6.09	0.00	0.00	275.00	28.05	0.00	0.00
PESCADOS Y MARISCOS											
Saigre	21	50.00	10.50	78.00	8.19	0.00	0.00	103.00	10.82	0.00	0.00
Samarón cocido	11	100.00	11.00	74.60	8.21	0.00	0.00	109.00	11.99	0.00	0.00
LECHE Y QUESO											
Leche fresca pasteurizada)	446	100.00	446.00	87.90	392.03	0.00	0.00	61.00	272.06	4.70	20.96
Crema 40 % grasa (agria)	9	100.00	9.00	57.70	5.19	0.00	0.00	345.00	31.05	2.80	0.25
Mantequilla sin sal	24	100.00	24.00	15.90	3.82	0.00	0.00	717.00	172.08	0.10	0.02
Queso fresco de vaca	27.00	100.00	27.00	62.70	16.93	0.00	0.00	146.00	39.42	5.00	1.35
Queso pasteurizado americano	8.00	100.00	8.00	39.20	3.14	0.00	0.00	375.00	30.00	1.60	0.13
Yogur natural (leche entera)	60	100.00	60.00	87.90	52.74	0.00	0.00	52.00	31.20	4.70	2.82
HUEVO											
Huevo entero fresco	70	88.00	61.60	74.60	45.95	0.00	0.00	158.00	97.33	1.20	0.74

Nombre del alimento	Proteínas	Total	Proteína	Total	Grasas	Total	Colesterol	Total	Saturados	Total Satur.	Monoin-
	Animal	Prot.Anim	Vegetal	Prof.Veg.	Totales	Grasas	Colesterol	Colester.	Totales	T.	turados
	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	g	g	(oléico) g

ES Y DERIVADOS

carne de res magra	20.90	13.50	0.00	0.00	6.30	4.07	62.00	40.05	2.45	1.58	2.40
VES											
pollo (promedio)	18.60	10.00	0.00	0.00	15.10	8.12	75.00	40.32	4.31	2.32	5.17

ERDO

carne promedio (lomo, espaldilla)	16.70	1.70	0.00	0.00	22.60	2.31	98.00	10.00	8.17	0.83	9.59
costilla)											

ESCADOS Y ARISCOS

agave	17.60	1.85	0.00	0.00	2.70	0.28	75.00	7.88	0.60	0.06	1.00
amarón cocido	23.20	2.55	0.00	0.00	1.10	0.12	147.00	16.17	0.20	0.02	0.10

ECHE Y QUESO

leche fresca (pasteurizada)	3.30	14.72	0.00	0.00	3.30	14.72	14.00	62.44	2.10	9.37	1.00
crema 40 % grasa (graja)	2.10	0.19	0.00	0.00	37.00	3.33	137.00	12.33	23.03	2.07	9.31
antequilla sin sal	0.80	0.19	0.00	0.00	81.10	19.46	219.00	52.56	50.49	12.12	20.40
queso fresco de vaca	15.30	4.13	0.00	0.00	7.00	1.89	X	0.00	X	0.00	X
queso pasteurizado americano	22.20	1.78	0.00	0.00	31.20	2.50	94.00	7.52	19.69	1.58	7.51
yogur natural (leche ácida)	3.50	2.10	0.00	0.00	3.30	1.98	13.00	7.80	2.10	1.26	0.74

UEVO

huevo entero fresco	12.10	7.45	0.00	0.00	11.10	6.84	548.00	337.57	3.35	2.06	4.08
---------------------	-------	------	------	------	-------	------	--------	--------	------	------	------

Nombre del alimento	Total	Poliinsaturados	Total	Calcio	Total	Fósforo	Total	Hierro	Total	Magnesio	Total
Monoisat.	g	g	Poliinsat.	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg

Y DERIVADOS

Carne de res magra	1.55	0.20	0.13	6.00	3.88	179.00	115.63	2.30	1.49	23.00	14.86
ES											
Cerdo (promedio)	2.78	2.88	1.55	11.00	5.91	270.00	145.15	0.90	0.48	20.00	10.75
RDO											
Carne promedio (lomo, alchilla)	0.98	2.09	0.21	6.00	0.61	185.00	18.87	0.90	0.09	19.00	1.94
Pollo (pechuga)											

CONDENSADOS Y

RISCOS											
Leche condensada	0.11	0.80	0.08	32.00	3.36	194.00	20.37	0.40	0.04	X	0.00
Naranja cocida	0.01	0.40	0.04	144.00	15.84	136.00	14.96	5.80	0.64	51.00	5.61

QUESOS Y DERIVADOS

Queso fresco (panela)	4.46	0.10	0.45	119.00	530.74	93.00	414.78	0.10	0.45	13.00	57.98
Queso crema (40% grasa)	0.84	0.84	0.08	65.00	5.85	66.00	5.94	0.10	0.01	7.00	0.63
Queso crema (20% grasa)	4.90	1.83	0.44	24.00	5.76	23.00	5.52	0.10	0.02	2.00	0.48
Queso fresco de vaca (panela)	0.00	X	0.00	684.00	184.68	0.00	0.00	0.30	0.08	X	0.00
Queso pasteurizado (panela)	0.60	0.61	0.05	616.00	49.28	745.00	59.60	0.40	0.03	22.00	1.76
Queso natural (leche condensada)	0.44	0.06	0.04	121.00	72.60	95.00	57.00	0.10	0.06	12.00	7.20

OTROS

Leche entera fresca	2.51	1.24	0.76	56.00	34.50	180.00	110.88	2.10	1.29	12.00	7.39
---------------------	------	------	------	-------	-------	--------	--------	------	------	-------	------

Nombre del alimento	Cantidad g-cc	Porción Comestible %	Total g-cc	Humedad %	Total g/cc	Fibra g	Total g	Energía Kcal	Total Energía Kcal	Hidratos de Carbano (COOH)g	Total COOH g
ALIMENTO Y DERIVADOS											
Maíz de maíz Amarillo	77	100.00	77.00	47.50	36.58	2.09	1.61	214.00	164.78	45.30	34.88
Harinas de maíz caradas	86	100.00	86.00	1.50	1.29	1.80	1.55	391.00	336.26	90.10	77.49
Harinas fritas	14.00	100.00	14.00	2.20	0.31	1.20	0.17	522.00	73.08	53.30	7.46
GRASAS Y DERIVADOS											
Grasas de caja	42	100.00	42.00	33.10	13.90	1.90	0.80	285.00	119.70	55.10	23.14
Grasas enriquecidas con vitaminas	57	100.00	57.00	10.40	5.93	0.30	0.17	383.00	218.31	74.40	42.41
Grasas dulces	8	100.00	8.00	3.00	0.24	4.10	0.33	403.00	32.24	66.80	5.34
Grasas dulces	12	100.00	12.00	11.40	1.37	0.60	0.07	384.00	46.08	60.80	7.30
FRUTAS Y VERDURAS REALES											
Frutas pulidas	131	100.00	131.00	11.20	14.67	1.90	2.49	364.00	476.84	78.80	103.23
Frutas (hojuelas)	2	100.00	2.00	6.30	0.13	6.60	0.13	385.00	7.70	67.00	1.34
LEGUMINOSAS											
Leguminosas (promedio)	152	100.00	152.00	7.90	12.01	4.30	6.54	332.00	504.64	61.50	93.48
BEBIDAS											
Bebidas azucaradas ALCOHOLICAS	1700	100.00	1700.00	89.10	1514.70	0.00	0.00	44.00	748.00	10.90	185.30
TOTAL			3350.26		2472.83	17.41	17.41	3794.51	638.74		
COMENDACION MUJERES DE 18 A 65 AÑOS									2100.00		341.25
PERCENTAJE DE ADECUACIÓN (%)									180.69		187.18

Nombre del alimento	Total Monoisat.	Poliinsa- turados (linoléico)	Total Poliinsat.	Calcio	Total Calcio	Fósforo	Total Fósforo	Hierro	Total Hierro	Magnesio	Total Magnesio
	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
LENYZ Y DERIVADOS											
Arveja de maíz Amarillo	0.39	0.90	0.69	X	0.00	382	294.14	2.60	2.00	X	0.00
Arvejas de maíz caradas	0.00	X	0.00	11.00	9.46	X	0.00	2.50	2.15	7.00	6.02
Arvejas fritas	0.81	17.56	2.46	44.00	6.16	139.00	19.46	1.80	0.25	X	0.00
GRANOS Y DERIVADOS											
Arvejas de caja	0.00	X	0.00	100.00	42.00	X	0.00	28.40	11.93	78.00	32.76
Arvejas enriquecidas con hierro	1.14	0.01	0.01	35.00	19.95	X	0.00	2.90	1.65	X	0.00
Arvejas dulces	0.00	X	0.00	22.00	1.76	X	0.00	2.00	0.16	35.00	2.80
Arvejas dulces	0.41	1.20	0.14	34.00	4.08	X	0.00	1.30	0.16	35.00	4.20
FRUTAS Y VERDURAS REALES											
Arvejas pulido	0.00	X	0.00	10.00	13.10	104	136.24	1.10	1.44	28.00	36.68
Arvejas (hojuelas)	0.04	2.44	0.05	52.00	1.04	264	5.28	4.20	0.08	148.00	2.96
LEGUMINOSAS											
Arvejas (promedio)	0.09	0.18	0.27	228.00	346.56	407.00	618.64	5.50	8.36	140.00	212.80
GRANOS Y VERDURAS RACIONADAS											
ALCOHOLICAS											
Arvejas de Cola	0.00	0.00	0.00	3.00	51.00	12.00	204.00	0.00	0.00	1.00	17.00
TOTAL	22.10	0.00	7.59	1457.73	35.51	2352.18	462.66	35.51	35.51	462.66	462.66
RECOMENDACIÓN DIARIAS	9.33	23.33	1000.00	1000.00	20.00	1000.00	300.00	300.00	300.00	300.00	300.00
PERCENTAJE DE CUMPLIMIENTO	236.81	32.54	145.77	235.22	177.57	235.22	154.22	177.57	177.57	154.22	154.22

Sexo: Femenino Edad: de 40 a 49 años

Nombre del alimento	Sodio		Potasio		Zinc		Retinol		Acido		Total	
	mg	Total mg	mg	Total mg	mg	Total mg	mcg	Total mcg	mg	Total mcg	mg	Total mg
IZ Y DERIVADOS												
Maiz de maiz Amarillo	X	0.00	X	0.00	X	0.00	20.00	15.40	0.00	0.00	0.00	0.15
Maiz de maiz caradas	649.00	558.14	63.00	54.18	2.15	1.85	1322.00	1136.92	53.00	45.58	1.30	1.30
Maiz fritos	1000.00	140.00	1130.00	158.20	0.99	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.21	0.21
GO Y DERIVADOS												
Maiz de caja	X	0.00	X	0.00	X	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.47	0.47
Maiz enriquecidas con	5.00	2.85	X	0.00	X	0.00	66.00	37.62	0.00	0.00	0.88	0.88
Maiz dulce	303.00	24.24	95.00	7.60	X	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.20	0.20
Maiz dulce	X	0.00	X	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26	0.26
REALES												
Maiz pulido	9.00	11.79	214.00	280.34	0.02	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.23	0.23
Maiz (hojuelas)	4.00	0.08	350.00	7.00	3.07	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.73	0.73
SUMINOSAS												
Maiz (promedio)	24.00	36.48	1406.00	2137.12	2.79	4.24	1.00	1.52	0.00	0.00	0.62	0.62
ALCOHOLICAS												
Maiz de Cola	4.00	68.00	1.00	17.00	0.01	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		1649.31		4696.44		13.66		1930.39			126.13	
COMENDACIÓN												
Maiz 18-65 AÑOS		500.00		2000.00		15.00		800.00			60.00	
Maiz (%)		329.86		234.82		91.04		241.30			210.22	

s: E.U.A. Sexo:Femenino Edad: de 40 a 49 años

Nombre del alimento	Total	Ribofla-	Total	Niacina	Piridoxina	Total	Acido	Total	Total
Tiamina	vina	Ribof.	Niacina	Piridoxina	Fólico	Ac.	Fólico	Cobalamina	Cobalamina
mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg
IZ Y DERIVADOS									
Alfalfa de maíz Amarillo	0.12	0.05	0.04	1.00	0.77	X	X	0.00	0.00
Jelitas de maíz caradas	1.12	1.50	1.29	17.60	15.14	1.80	7.00	6.02	5.13
Patatas fritas	0.03	0.07	0.01	4.80	0.67	0.32	39.50	5.53	0.00
GO Y DERIVADOS									
Arroz de caja	0.20	0.25	0.11	3.30	1.39	X	X	0.00	0.00
Arroz enriquecidos con hierro	0.50	0.38	0.22	6.00	3.42	X	X	0.00	0.00
Arroz dulce	0.02	0.04	0.00	1.00	0.08	0.04	7.00	0.56	0.00
Arroz dulce	0.03	0.09	0.01	1.00	0.12	X	X	0.00	0.00
REALES									
Arroz pulido	0.30	0.03	0.04	1.60	2.10	0.30	6.00	7.86	0.00
Arroz (hojuelas)	0.01	0.14	0.00	0.80	0.02	0.12	32.00	0.64	0.00
LEGUMINOSAS									
Arroz (promedio)	0.94	0.14	0.21	1.70	2.58	0.40	394.00	598.88	0.00
GRASAS									
ALCOHOLICAS									
Bebidas de Cola	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL	3.88	3.36	3.36	35.06	3.76	3.76	745.72	9.44	9.44
RECOMENDACIONES 18-65 AÑOS	1.20	1.50	1.50	17.00	1.60	1.60	200.00	2.00	2.00
PERCENTAJE DE INGESTIÓN (%)	323.47	224.01	224.01	206.22	234.76	234.76	372.86	472.03	472.03

GRUPO 3

LA 18 APORTE PROMEDIO DE NUTRIMENTOS DE ALIMENTOS CONSUMIDOS EN MEXICO Y EUA CLASIFICADOS POR EDAD Y SEXO

Nutrimiento	Sexo: Femenino Rango de edad: de 40 a 49 años.					
	MEXICO			E.U.A.		
	Resultados	Recomendación	Porcentaje de Adecuación (%)	Resultados	Recomendación	Porcentaje de Adecuación (%)
Fibra (g)	19.84	21.00	94.49	17.41	21.00	82.89
Energía (kcal)	3227.48	2100.00	153.69	3794.51	2100.00	180.69
Hidratos de carbono (g)	530.35	341.25	155.41	638.74	341.25	185.18
Proteína animal (g)	49.37	20.98	235.31	62.61	20.98	298.46
Proteína vegetal (g)	70.92	41.96	169.03	61.55	41.96	146.70
Grasas totales (g)	71.94	58.33	123.32	83.62	58.33	143.35
Coolesterol (mg)	574.60	210.00	273.62	596.07	210.00	283.84
Grasas saturadas (g)	29.05	23.33	124.52	35.91	23.33	153.91
Grasas monoinsaturadas (g)	18.96	9.33	203.09	22.10	9.33	236.81
Grasas poliinsaturadas (g)	8.21	23.33	35.20	7.59	23.33	32.54
Calcio (mg)	1449.85	1000.00	144.98	1457.73	1000.00	145.77
Fósforo (mg)	2420.65	1000.00	242.06	2352.18	1000.00	235.22
Hierro (mg)	37.89	20.00	189.43	35.51	20.00	177.57
Magnesio (mg)	533.47	300.00	177.82	462.66	300.00	154.22
Sodio (mg)	914.45	500.00	182.89	1649.31	500.00	329.86
Potasio (mg)	5460.81	2000.00	273.04	4696.44	2000.00	234.82
Zinc (mg)	12.58	15.00	83.87	13.66	15.00	91.04
Equivalentes de retinol (mcg)	1061.97	800.00	132.75	1930.39	800.00	241.3
Ácido Ascórbico (mg)	101.35	60.00	168.91	126.13	60.00	210.22
Tiamina (mg)	3.44	1.20	286.78	3.88	1.20	323.47
Riboflavina (mg)	2.40	1.50	159.77	3.36	1.50	224.01
Niacina (mg)	23.88	17.00	140.49	35.06	17.00	206.22
Piridoxina (mg)	2.70	1.60	169.05	3.76	1.60	234.76
Ácido Fólico (mcg)	1035.78	200.00	517.89	745.72	200.00	372.86
Cobalamina (mcg)	5.23	2.00	261.26	9.44	2.00	472.03

En esta última tabla se presentan los resultados de una muestra del género femenino comprendida entre los 40 a 49 años de edad; como se aprecia para el caso de México el consumo de fibra era menor a lo recomendado, (94% de adecuación), en el caso del valor energético, se presenta una cantidad mayor a la adecuada, esto se debe a la mayor ingesta de hidratos de carbono, proteínas y grasas que rebasan las recomendaciones. Para el caso del colesterol, se observa que el consumo es mayor a lo estipulado por las tablas de recomendación; solamente las grasas poliinsaturadas presentan un valor menor de ingesta, a pesar de no haberse cuantificado la grasa empleada en la preparación de alimentos.

Con respecto a los minerales, todos con excepción del Zinc, presentaron una ingesta adecuada a lo recomendado, aunque cabe señalar que fue en la mayoría de los casos mayor a lo estipulado. Todas las vitaminas para este caso no presentaron ninguna deficiencia en cuanto a su consumo, de hecho representaron valores por arriba de lo recomendado.

Para el caso de estas personas, una vez que se establecieron en E.U.A., como puede observarse en la tabla, se tiene prácticamente el mismo comportamiento con respecto a México, ya que presentan el mismo déficit en el consumo de fibra, aunque en mayor grado, de igual manera, la ingesta de hidratos de carbono, proteínas y grasas es mucho mayor, de aquí como consecuencia el alto valor calórico que se obtuvo en E.U.A.

El mayor consumo de alimentos de origen animal en E.U.A., provoca que nutrientes tales como el colesterol y el retinol, presenten porcentajes de adecuación más altos.

Con respecto a las vitaminas, se puede decir que prácticamente no presentaron variabilidad, aunque se menciona que el retinol, presenta carencia de consumo en México, mientras que en E.U.A. se corrige esta deficiencia, sin embargo el ácido ascórbico presenta deficiencia, y al estar disponible principalmente en frutas y verduras indica una carencia en el consumo de este tipo de alimentos.

IPO 4

Nombre del alimento	Cantidad		Porción		Humedad	Total		Fibra		Energía	Total	Hidratos de	Total
	g-cc	%	g-cc	%		g-cc	%	g/cc	g				
DURAS													
Uva romana	8	55.00	4.40	96.00	4.22	1.50	0.07	13.00	0.57	2.70	0.12		
Naranja	36	88.00	31.68	94.60	29.97	1.50	0.48	19.00	6.02	4.30	1.36		
Manzana	18	82.00	14.76	88.20	13.02	6.30	0.93	44.00	6.49	10.50	1.55		
Uva blanca	8	86.00	6.88	90.00	6.19	1.30	0.09	40.00	2.75	9.00	0.62		
Uva italiana	0	90.00	0.00	94.00	0.00	1.50	0.00	18.00	0.00	3.70	0.00		
Uva	9	75.00	6.75	89.10	6.01	1.50	0.10	32.00	2.16	5.90	0.40		
Uva blanca	0	72.00	0.00	91.40	0.00	1.80	0.00	26.00	0.00	5.40	0.00		
Uva	1	70.00	0.70	89.50	0.63	4.20	0.03	26.00	0.18	2.60	0.02		
Uva sin espinas	30	85.00	25.50	88.60	22.59	1.90	0.48	26.00	6.63	6.30	1.61		
Uva	6	82.00	4.92	91.10	4.48	2.50	0.12	27.00	1.33	4.80	0.24		
Uva	8	82.00	6.56	91.80	6.02	4.00	0.26	16.00	1.05	1.70	0.11		
Uva	0	67.00	0.00	93.60	0.00	1.50	0.00	19.00	0.00	4.20	0.00		
Uva	0	83.00	0.00	95.20	0.00	0.90	0.00	12.00	0.00	2.40	0.00		
Uva jalapeño	6	87.00	5.22	92.30	4.82	2.30	0.12	23.00	1.20	5.30	0.28		
VERDURAS													
Lechuga (promedio)	36	82.00	29.52	81.20	23.97	0.50	0.15	76.00	22.44	17.50	5.17		
FRUTAS													
Manzana (jugo)	23	68.00	15.64	80.70	12.62	1.30	0.20	71.00	11.10	17.80	2.78		
Manzana	16	100.00	16.00	88.50	14.16	0.10	0.02	45.00	7.20	10.40	1.66		
Manzana	0	81.00	0.00	83.10	0.00	2.30	0.00	61.00	0.00	15.90	0.00		
Manzana	23	57.00	13.11	85.10	11.16	2.10	0.28	65.00	8.52	16.50	2.16		
Manzana valenciana	66	56.00	36.96	91.60	33.86	1.00	0.37	28.00	10.35	6.60	2.44		
Manzana	79	46.00	36.34	91.50	33.25	0.30	0.11	32.00	11.63	7.20	2.62		
Manzana	26	68.00	17.68	88.80	15.70	1.20	0.21	39.00	6.90	9.80	1.73		
Manzana	10	96.00	9.60	91.10	8.75	2.00	0.19	30.00	2.88	7.00	0.67		
Manzana	0	53.00	0.00	89.20	0.00	1.40	0.00	49.00	0.00	12.40	0.00		
Manzana (promedio)	21	68.00	14.28	73.20	10.45	X	0.00	86.00	12.28	22.00	3.14		
Manzana roja	1	90.00	0.90	86.90	0.78	1.70	0.02	48.00	0.43	11.80	0.11		
Manzana (promedio)	0	55.00	0.00	84.80	0.00	1.10	0.00	65.00	0.00	11.70	0.00		

Nombre del alimento	Proteína Animal		Proteína Vegetal		Total Prot. Veg	Grasas Totales		Total Colester. mg	Saturado Totales		Total Satur. T. g	Monoinsaturados (oléico) g
	g	Prot. Anim g	g	Vegetal g		g	g		mg	G		
VERDURAS												
huga romana	0.00	0.00	1.00	0.04	0.30	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	0.01	0.01
mate	0.00	0.00	0.60	0.19	0.20	0.06	0.00	0.00	0.03	0.01	0.03	0.03
ahoria	0.00	0.00	0.40	0.06	0.30	0.04	0.00	0.00	0.03	0.00	0.01	0.01
olla blanca	0.00	0.00	1.50	0.10	0.20	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	0.04	0.04
abacita italiana	0.00	0.00	1.80	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.01	0.01
coli	0.00	0.00	3.60	0.24	0.30	0.02	0.00	0.00	0.05	0.00	0.02	0.02
blanca	0.00	0.00	2.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00
nitro	0.00	0.00	2.60	0.02	0.50	0.00	0.00	0.00	X	0.00	0.00	X
iyote sin espinas	0.00	0.00	1.00	0.26	0.30	0.08	0.00	0.00	X	0.00	0.00	X
lga	0.00	0.00	2.90	0.14	0.30	0.01	0.00	0.00	X	0.00	0.00	X
inaca	0.00	0.00	2.90	0.19	0.40	0.03	0.00	0.00	0.03	0.00	0.01	0.01
ino	0.00	0.00	0.80	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.02	0.02
e jalapeño	0.00	0.00	0.90	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00
	0.00	0.00	1.20	0.06	0.10	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00
CES FECULENTAS												
a (promedio)	0.00	0.00	1.60	0.47	0.10	0.03	0.00	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00
UTAS												
anja (jugo)	0.00	0.00	0.70	0.11	0.60	0.09	0.00	0.00	0.19	0.03	0.02	0.02
anza	0.00	0.00	0.70	0.11	0.20	0.03	0.00	0.00	0.02	0.00	0.01	0.01
izana	0.00	0.00	0.50	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.08
ón valenciano	0.00	0.00	0.30	0.04	0.30	0.04	0.00	0.00	0.05	0.01	0.01	0.01
dia	0.00	0.00	0.70	0.26	0.30	0.11	0.00	0.00	X	0.00	0.00	X
aya	0.00	0.00	0.60	0.22	0.40	0.15	0.00	0.00	X	0.00	0.00	X
sa	0.00	0.00	0.60	0.11	0.10	0.02	0.00	0.00	0.04	0.01	0.02	0.02
ano (promedio)	0.00	0.00	0.60	0.06	0.40	0.04	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.05
ela roja	0.00	0.00	0.40	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.04
igo (promedio)	0.00	0.00	1.40	0.20	0.30	0.04	0.00	0.00	0.11	0.02	0.02	0.02
	0.00	0.00	0.80	0.01	0.40	0.00	0.00	X	X	0.00	0.00	X
	0.00	0.00	0.50	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.05

Nombre del alimento	Total		Polinsaturados (linoléico) g	Total		Calcio mg	Total		Fósforo mg	Total		Hierro mg	Total	
	Monoisat. g	g		Polinsat. g	Calcio mg		Fósforo mg	Hierro mg		Magnesio mg				
VERDURAS														
huga romana	0.00	0.00	0.03	0.00	16.00	0.70	56.00	2.46	0.40	0.02	8.00	0.35		
mate	0.01	0.03	0.08	0.03	7.00	2.22	20.00	6.34	0.50	0.16	11.00	3.48		
ahoria	0.00	0.01	0.07	0.01	26.00	3.84	44.00	6.49	1.50	0.22	15.00	2.21		
olla blanca	0.00	0.01	0.10	0.01	32.00	2.20	40.00	2.75	1.20	0.08	12.00	0.83		
abacita italiana	0.00	0.00	0.03	0.00	25.00	0.00		0.00	0.50	0.00	16.00	0.00		
coli	0.00	0.00	0.04	0.00	48.00	3.24	66.00	4.46	1.10	0.07	24.00	1.62		
blanca	0.00	0.00	0.03	0.00	38.00	0.00	23.00	0.00	1.40	0.00	13.00	0.00		
ntro	0.00	0.00	X	0.00	108.00	0.76	36.00	0.25	2.30	0.02	26.00	0.18		
oyote sin espinas	0.00	0.00	X	0.00	27.00	6.89	30.00	7.65	1.00	0.26	14.00	3.57		
lga	0.00	0.00	X	0.00	62.00	3.05	29.00	1.43	3.90	0.19	65.00	3.20		
inaca	0.00	0.00	0.01	0.00	66.00	4.33	469.00	30.77	4.40	0.29	39.00	2.56		
o	0.00	0.00	0.06	0.00	52.00	0.00	26.00	0.00	1.40	0.00	12.00	0.00		
ino	0.00	0.00	0.02	0.00	24.00	0.00	52.00	0.00	0.30	0.00	11.00	0.00		
e jalapeño	0.00	0.00	0.05	0.00	25.00	1.31	X	0.00	2.00	0.10	25.00	1.31		
CES FECULENTAS														
a (promedio)	0.00	0.01	0.03	0.01	13.00	3.84	51.00	15.06	2.70	0.80	21.00	6.20		
UTAS														
anja (jugo)	0.00	0.02	0.13	0.02	11.00	1.72	13.00	2.03	0.20	0.03	6.00	0.94		
a	0.00	0.00	0.03	0.00	11.00	1.76	15.00	2.40	0.20	0.03	11.00	1.76		
izana	0.00	0.00	0.09	0.00	9.00	0.00	11.00	0.00	0.20	0.00	6.00	0.00		
ón valenciano	0.00	0.01	0.08	0.01	7.00	0.92	7.00	0.92	0.70	0.09	3.00	0.39		
dia	0.00	0.00	X	0.00	11.00	4.07	32.00	11.83	0.20	0.07	11.00	4.07		
aya	0.00	0.00	X	0.00	8.00	2.91	283.00	102.84	0.20	0.07	11.00	4.00		
sa	0.00	0.00	0.01	0.00	24.00	4.24	5.00	0.88	0.10	0.02	10.00	1.77		
o (promedio)	0.00	0.01	0.11	0.01	14.00	1.34	19.00	1.82	0.40	0.04	10.00	0.96		
ela roja	0.00	0.00	0.08	0.00	35.00	0.00	7.00	0.00	0.50	0.00	14.00	0.00		
igo (promedio)	0.00	0.01	0.04	0.01	12.00	1.71	X	0.00	1.80	0.26	33.00	4.71		
	0.00	0.00	X	0.00	15.00	0.14	X	0.00	0.80	0.01	9.00	0.08		
	0.00	0.00	0.01	0.00	10.00	0.00	11.00	0.00	0.10	0.00	9.00	0.00		

Nombre del alimento	Sodio		Potasio		Zinc		Retinol		Acido		Total	
	mg	Total mg	mg	Total mg	mg	Total mg	mcg	Total mcg	mg	Total mg	mg	Total mg
VERDURAS												
huga romana	11.00	0.48	290.00	12.76	0.50	0.02	44.00	1.94	7.00	0.31	0.05	0.05
mate	8.00	2.53	207.00	65.58	0.11	0.03	507.00	160.62	18.00	5.70	0.06	0.06
ahoria	35.00	5.17	323.00	47.67	0.20	0.03	666.00	98.30	19.00	2.80	0.04	0.04
olla blanca	10.00	0.69	157.00	10.80	0.10	0.01	3.00	0.21	12.00	0.83	0.04	0.04
abacita italiana	1.00	0.00	202.00	0.00	0.26	0.00	27.00	0.00	13.00	0.00	0.06	0.06
coli	27.00	1.82	325.00	21.94	0.40	0.03	167.00	11.27	113.00	7.63	0.07	0.07
blanca	20.00	0.00	233.00	0.00	0.18	0.00	2.00	0.00	38.00	0.00	0.10	0.10
ntro	28.00	0.20	542.00	3.79	X	0.00	384.00	2.69	11.00	0.08	0.12	0.12
yote sin espinas	4.00	1.02	150.00	38.25	X	0.00	6.00	1.53	8.00	2.04	0.03	0.03
lga	147.00	7.23	550.00	27.06	0.02	0.00	404.00	19.88	6.00	0.30	0.05	0.05
inaca	130.00	8.53	130.00	8.53	0.50	0.03	321.00	21.06	40.00	2.62	0.10	0.10
o	88.00	0.00	284.00	0.00	0.17	0.00	10.00	0.00	8.00	0.00	0.02	0.02
ino	2.00	0.00	149.00	0.00	0.23	0.00	5.00	0.00	13.00	0.00	0.03	0.03
e jalapeño	7.00	0.37	340.00	17.75	0.30	0.02	20.00	1.04	72.00	3.76	0.06	0.06
CES RECULENTAS												
a (promedio)	6.00	1.77	543.00	160.29	0.39	0.12	0.00	0.00	15.00	4.43	0.07	0.07
UTAS												
anja (jugo)	2.00	0.31	185.00	28.93	0.05	0.01	8.00	1.25	11.00	1.72	0.09	0.09
a	1.00	0.16	200.00	32.00	0.05	0.01	29.00	4.64	50.00	8.00	0.09	0.09
izana	0.00	0.00	125.00	0.00	0.12	0.00	1.00	0.00	4.00	0.00	0.02	0.02
ón valenciano	0.00	0.00	113.00	14.81	0.04	0.01	10.00	1.31	11.00	1.44	0.02	0.02
dia	9.00	3.33	309.00	114.21	0.16	0.06	3.00	1.11	42.00	15.52	0.04	0.04
aya	2.00	0.73	116.00	42.15	0.07	0.03	36.00	13.08	10.00	3.63	0.08	0.08
sa	3.00	0.53	257.00	45.44	0.07	0.01	21.00	3.71	62.00	10.96	0.03	0.03
ano (promedio)	1.00	0.10	166.00	15.94	X	0.00	4.00	0.38	57.00	5.47	0.02	0.02
ela roja	1.00	0.00	113.00	0.00	0.08	0.00	12.00	0.00	15.00	0.00	0.09	0.09
igo (promedio)	1.00	0.14	370.00	52.84	0.16	0.02	41.00	5.85	13.00	1.86	0.09	0.09
	X	0.00	X	0.00	X	0.00	11.00	0.10	12.00	0.11	0.05	0.05
	2.00	0.00	156.00	0.00	0.04	0.00	137.00	0.00	28.00	0.00	0.06	0.06

Nombre del alimento	Total		Riboflavina	Total		Niacina	Total		Acido Fólico	Total	
	Tiamina mg	mg		Ribof. mg	mg		Niacina mg	Piridoxina mg		mg	Acido Fólico mcg
VERDURAS											
huga romana	0.00	0.03	0.00	0.30	0.01	0.00	136.00	0.00	5.98	0.00	0.00
mate	0.02	0.05	0.02	0.60	0.19	0.05	9.00	0.02	2.85	0.00	0.00
ahoria	0.01	0.04	0.01	0.50	0.07	0.15	14.00	0.02	2.07	0.00	0.00
olla blanca	0.00	0.03	0.00	0.30	0.02	0.16	20.00	0.01	1.38	X	0.00
abacita italiana	0.00	0.06	0.00	0.50	0.00	0.11	26.00	0.00	0.00	X	0.00
coli	0.00	0.12	0.01	0.60	0.04	0.16	71.00	0.01	4.79	0.00	0.00
blanca	0.00	0.06	0.00	0.60	0.00	0.10	57.00	0.00	0.00	X	0.00
nitro	0.00	0.06	0.00	1.00	0.01	X	X	0.00	0.00	X	0.00
iyote sin espinas	0.01	0.07	0.02	0.40	0.10	X	X	0.00	0.00	X	0.00
lga	0.00	0.23	0.01	0.50	0.02	X	90.00	0.00	4.43	0.00	0.00
inaca	0.01	0.16	0.01	0.50	0.03	0.18	140.00	0.01	9.18	0.00	0.00
)	0.00	0.04	0.00	0.40	0.00	0.03	12.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ino	0.00	0.04	0.00	0.30	0.00	0.04	16.00	0.00	0.00	0.00	0.00
e jalapeño	0.00	0.04	0.00	0.60	0.03	0.28	23.00	0.01	1.20	0.00	0.00
CES FECULENTAS											
a (promedio)	0.02	0.03	0.01	1.10	0.32	0.26	13.00	0.08	3.84	0.00	0.00
UTAS											
	0.01	0.06	0.01	0.30	0.05	0.11	4.00	0.02	0.63	0.00	0.00
anja (jugo)	0.01	0.03	0.00	0.40	0.06	0.04	X	0.01	0.00	0.00	0.00
a	0.00	0.04	0.00	0.10	0.00	0.02	7.00	0.00	0.00	0.00	0.00
izana	0.00	0.01	0.00	0.20	0.03	0.05	0.40	0.01	0.05	0.00	0.00
ón valenciano	0.01	0.02	0.01	0.60	0.22	0.11	17.00	0.04	6.28	0.00	0.00
dia	0.03	0.02	0.01	0.20	0.07	0.14	2.00	0.05	0.73	0.00	0.00
aya	0.01	0.03	0.01	0.30	0.05	0.02	X	0.00	0.00	0.00	0.00
sa	0.00	0.07	0.01	0.20	0.02	0.06	18.00	0.01	1.73	0.00	0.00
á	0.00	0.04	0.00	0.40	0.00	0.09	11.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ano (promedio)	0.01	0.05	0.01	0.50	0.07	0.58	19.00	0.08	2.71	0.00	0.00
ela roja	0.00	0.03	0.00	0.90	0.01	0.20	X	0.00	0.00	X	0.00
igo (promedio)	0.00	0.06	0.00	0.60	0.00	0.13	X	0.00	0.00	0.00	0.00

Nombre del alimento	Cantidad		Porción		Humedad		Total		Fibra		Energía		Hidratos de	
	g-cc	%	g-cc	%	g-cc	%	g-cc	%	g	g	Kcal	Kcal	Carbano (COOH)g	Total
RES Y DERIVADOS														
Carne de res magra	37	95.00	35.15	71.60	25.17	0.00	0.00	0.00	147.00	0.00	51.67	0.00	0.00	0.00
AVES														
Pollo (promedio)	88	64.00	56.32	65.90	37.11	0.00	0.00	0.00	215.00	0.00	121.09	0.00	0.00	0.00
CERDO														
Carne promedio (lomo, espaldilla y costilla)	0	60.00	0.00	59.70	0.00	0.00	0.00	0.00	275.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
PESCADOS Y MARISCOS														
Bagre	0	50.00	0.00	78.00	0.00	0.00	0.00	0.00	103.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Camarón cocido	0	100.00	0.00	74.60	0.00	0.00	0.00	0.00	109.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
LECHE Y QUESO														
Leche fresca (pasteurizada)	285	100.00	285.00	87.90	250.52	0.00	0.00	0.00	61.00	4.70	173.85	4.70	13.40	13.40
Crema 40 % grasa (agria)	24	100.00	24.00	57.70	13.85	0.00	0.00	0.00	345.00	2.80	82.80	2.80	0.67	0.67
Mantequilla sin sal	10	100.00	10.00	15.90	1.59	0.00	0.00	0.00	717.00	0.10	71.70	0.10	0.01	0.01
Queso fresco de vaca	23.00	100.00	23.00	62.70	14.42	0.00	0.00	0.00	146.00	5.00	33.58	5.00	1.15	1.15
Queso pasteurizado Americano	0.00	100.00	0.00	39.20	0.00	0.00	0.00	0.00	375.00	1.60	0.00	1.60	0.00	0.00
Yogur natural (leche entera)	57	100.00	57.00	87.90	50.10	0.00	0.00	0.00	52.00	4.70	29.64	4.70	2.68	2.68
HUEVO														
Huevo entero fresco	40	88.00	35.20	74.60	26.26	0.00	0.00	0.00	158.00	1.20	55.62	1.20	0.42	0.42

Nombre del alimento	Proteínas		Proteína		Grasas		Total		Total		Saturados		Total Satur.		Monoinsa-	
	Animal	Prot. Anim	Vegetal	Total	Totales	Total	Coolesterol	Coolesterol	Totales	Total	Totales	Totales	Totales	Totales	Totales	Totales
	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g	g	g

RES Y DERIVADOS

Carne de res magra	20.90	7.35	0.00	0.00	6.30	2.21	62.00	21.79	2.45	0.86	2.40					
--------------------	-------	------	------	------	------	------	-------	-------	------	------	------	--	--	--	--	--

AVES

Pollo (promedio)	18.60	10.48	0.00	0.00	15.10	8.50	75.00	42.24	4.31	2.43	5.17					
------------------	-------	-------	------	------	-------	------	-------	-------	------	------	------	--	--	--	--	--

CERDO

Carne promedio (lomo, espaldilla y costilla)	16.70	0.00	0.00	0.00	22.60	0.00	98.00	0.00	8.17	0.00	9.59					
--	-------	------	------	------	-------	------	-------	------	------	------	------	--	--	--	--	--

PESCADOS Y**MARISCOS**

Bagre	17.60	0.00	0.00	0.00	2.70	0.00	75.00	0.00	0.60	0.00	1.00					
Camarón cocido	23.20	0.00	0.00	0.00	1.10	0.00	147.00	0.00	0.20	0.00	0.10					

LECHE Y QUESO

Leche fresca (pasteurizada)	3.30	9.41	0.00	0.00	3.30	9.41	14.00	39.90	2.10	5.99	1.00					
Crema 40 % grasa (agria)	2.10	0.50	0.00	0.00	37.00	8.88	137.00	32.88	23.03	5.53	9.31					
Mantequilla sin sal	0.80	0.08	0.00	0.00	81.10	8.11	219.00	21.90	50.49	5.05	20.40					
Queso fresco de vaca	15.30	3.52	0.00	0.00	7.00	1.61	X	0.00	X	0.00	X					
Queso pasteurizado Americano	22.20	0.00	0.00	0.00	31.20	0.00	94.00	0.00	19.69	0.00	7.51					
Yogur natural (leche entera)	3.50	2.00	0.00	0.00	3.30	1.88	13.00	7.41	2.10	1.20	0.74					

HUEVO

Huevo entero fresco	12.10	4.26	0.00	0.00	11.10	3.91	548.00	192.90	3.35	1.18	4.08					
---------------------	-------	------	------	------	-------	------	--------	--------	------	------	------	--	--	--	--	--

ais: MEXICO Sexo: Masculino Edad: de 20 a 29 años

Nombre del alimento	Total		Poliinsa-		Total		Total		Total		Total	
	Monoisat.	g	turados	(linolico)	Poliinsat.	Calcio	Fósforo	Hierro	Fósforo	Hierro	Magnesio	Magnesio
		g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg

ES Y DERIVADOS

carne de res magra	0.84	0.20	0.07	6.00	2.11	179.00	62.92	2.30	0.81	23.00	8.08
--------------------	------	------	------	------	------	--------	-------	------	------	-------	------

VES

pollo (promedio)	2.91	2.88	1.62	11.00	6.20	270.00	152.06	0.90	0.51	20.00	11.26
------------------	------	------	------	-------	------	--------	--------	------	------	-------	-------

ERDO

carne promedio (lomo, paleta)	0.00	2.09	0.00	6.00	0.00	185.00	0.00	0.90	0.00	19.00	0.00
-------------------------------	------	------	------	------	------	--------	------	------	------	-------	------

ESCADOS Y ARISCOS

agave	0.00	0.80	0.00	32.00	0.00	194.00	0.00	0.40	0.00	X	0.00
amarón cocido	0.00	0.40	0.00	144.00	0.00	136.00	0.00	5.80	0.00	51.00	0.00

ECHE Y QUESO

leche fresca pasteurizada	2.85	0.10	0.29	119.00	339.15	93.00	265.05	0.10	0.29	13.00	37.05
crema 40 % grasa (agria)	2.23	0.84	0.20	65.00	15.60	66.00	15.84	0.10	0.02	7.00	1.68
antequilla sin sal	2.04	1.83	0.18	24.00	2.40	23.00	2.30	0.10	0.01	2.00	0.20
queso fresco de vaca	0.00	X	0.00	684.00	157.32	0.00	0.00	0.30	0.07	X	0.00
queso pasteurizado americano	0.00	0.61	0.00	616.00	0.00	745.00	0.00	0.40	0.00	22.00	0.00
yogur natural (leche entera)	0.42	0.06	0.03	121.00	68.97	95.00	54.15	0.10	0.06	12.00	6.84

UEVO

huevo entero fresco	1.44	1.24	0.44	56.00	19.71	180.00	63.36	2.10	0.74	12.00	4.22
---------------------	------	------	------	-------	-------	--------	-------	------	------	-------	------

País: MEXICO Sexo: Masculino Edad: de 20 a 29 años

Nombre del alimento	Total	Total	Total	Total	Total	Total	Total	Total	Total	Total										
Sodio	mg	Potasio	mg	Zinc	mg	Zinc	Mg	Retinol	mcg	Retinol	mcg	Acido	mg	Total	mg	Total	Ac.	mg	Tiamina	mg

ES Y DERIVADOS

Carne de res magra	63.00	22.14	358.00	125.84	4.36	1.53	6.00	2.11	0.00	0.00	0.11									
VES																				
Pollo (promedio)	70.00	39.42	189.00	106.44	1.31	0.74	41.00	23.09	0.00	0.00	0.06									

ERDO

Carne promedio (lomo, paleta)	5.50	0.00	297.00	0.00	2.05	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.73									
Costilla																				

ESCADOS Y MARISCOS

Agre	60.00	0.00	330.00	0.00	0.80	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.04									
Amarón cocido	2300.00	0.00	122.00	0.00	0.21	0.00	18.00	0.00	0.00	0.00	0.01									

ECHE Y QUESO

Queso fresco pasteurizado	49.00	139.65	152.00	433.20	0.38	1.08	31.00	88.35	1.00	2.85	0.04									
Crema 40 % grasa (agria)	38.00	9.12	75.00	18.00	0.23	0.06	421.00	101.04	0.00	0.00	0.02									
Crema batida sin sal	10.00	1.00	10.00	1.00	0.05	0.01	754.00	75.40	0.00	0.00	0.01									
Queso fresco de vaca	X	0.00	X	0.00	X	0.00	70.00	16.10	0.00	0.00	0.02									
Queso pasteurizado americano	1430.00	0.00	162.00	0.00	2.99	0.00	290.00	0.00	0.00	0.00	0.03									
Queso natural (leche entera)	46.00	26.22	155.00	88.35	X	0.00	30.00	17.10	1.00	0.57	0.03									

UEVO

Huevo entero fresco	138.00	48.58	130.00	45.76	1.44	0.51	156.00	54.91	0.00	0.00	0.09									
---------------------	--------	-------	--------	-------	------	------	--------	-------	------	------	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ESTADO: MEXICO Sexo: Masculino Edad: de 20 a 29 años

Nombre del alimento	Total	Ribofla-	Total	Total	Total	Acido	Total	Total
	Tiamina	vina	Ribof.	Niacina	Piridoxina	Fólico	Ac. Fólico	Cobalamina
	mg	mg	mg	Mg	mg	mcg	mcg	mcg
	0.04	0.19	0.07	3.60	0.43	8.00	2.81	3.00
	0.03	0.12	0.07	6.80	0.35	6.00	3.38	0.31

Y DERIVADOS

Carne de res magra	0.04	0.19	0.07	3.60	0.43	8.00	2.81	3.00	1.05
--------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

ES

Carne (promedio)	0.03	0.12	0.07	6.80	0.35	6.00	3.38	0.31	0.17
------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

RDO

Carne promedio (lomo, alcapilla)	0.00	0.23	0.00	4.30	0.38	5.00	0.00	0.69	0.00
Carne (ostilla)									

ACIDOS Y RISCOS

Carne	0.00	0.03	0.00	1.70	0.00	X	0.00	X	0.00
Carne cocido	0.00	0.04	0.00	1.10	0.00	X	0.00	X	0.00

LECHE Y QUESO

Leche fresca (esterilizada)	0.11	0.16	0.46	0.10	0.29	0.04	0.11	5.00	14.25	0.36	1.03
Leche (40 % grasa (agria))	0.00	0.11	0.03	0.10	0.02	0.03	0.01	4.00	0.96	0.18	0.04
Leche (tequilla sin sal)	0.00	0.03	0.00	0.10	0.01	0.00	0.00	3.00	0.30	0.00	0.00
Leche (fresco de vaca)	0.00	0.24	0.06	0.10	0.02	X	0.00	X	0.00	X	0.00
Leche (fresco pasteurizado)	0.00	0.35	0.00	0.10	0.00	0.07	0.00	8.00	0.00	0.69	0.00
Leche (natural (leche para))	0.02	0.14	0.08	0.10	0.06	0.03	0.02	7.00	3.99	0.37	0.21

EVO

Leche (vivo entero fresco)	0.03	0.30	0.11	0.10	0.04	0.12	0.04	65.00	22.88	1.55	0.55
----------------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------

País: MEXICO Sexo: Masculino Edad: de 20 a 29 años

Nombre del alimento	Cantidad		Porción		Humedad		Fibra		Total		Energía		Hidratos de		Total		
	g-cc	%	g-cc	%	g-cc	%	g	g/cc	g	g	Kcal	Kcal	Carbano	(COOH)g	g	COOH	
MAÍZ Y DERIVADOS																	
ortilla de maíz Amarillo	81	100.00	81.00	47.50	38.48	2.09	1.69	214.00	173.34	45.30	36.69						
ojuelas de maíz zucaradas	12	100.00	12.00	1.50	0.18	1.80	0.22	391.00	46.92	90.10	10.81						
apas fritas	8.00	100.00	8.00	2.20	0.18	1.20	0.10	522.00	41.76	53.30	4.26						
RIGO Y DERIVADOS																	
an de caja	28	100.00	28.00	33.10	9.27	1.90	0.53	285.00	79.80	55.10	15.43						
astas enriquecidas con jevo	44	100.00	44.00	10.40	4.58	0.30	0.13	383.00	168.52	74.40	32.74						
alleta dulce	5	100.00	5.00	3.00	0.15	4.10	0.21	403.00	20.15	66.80	3.34						
an dulce	7	100.00	7.00	11.40	0.80	0.60	0.04	384.00	26.88	60.80	4.26						
EREALES																	
roz pulido	110	100.00	110.00	11.20	12.32	1.90	2.09	364.00	400.40	78.80	86.68						
vena (hojuelas)	0	100.00	0.00	6.30	0.00	6.60	0.00	385.00	0.00	67.00	0.00						
EGUMINOSAS																	
ríjol (promedio)	336	100.00	336.00	7.90	26.54	4.30	14.45	332.00	1115.52	61.50	206.64						
EBIDAS																	
ARBONATADAS																	
O ALCOHOLICAS																	
ebidas de Cola	1000	100.00	1000.00	89.10	891.00	0.00	0.00	44.00	440.00	10.90	109.00						
TOTAL																	
											2454.07	1665.16	23.68	3255.35	556.96		
ECOMENDACION HOMBRES DE 18 A 65 AÑOS											21.00	3100.00	503.75				
ORCENTAJE DE ADECUACIÓN (%)											112.74	105.01	110.56				

Países: MEXICO Sexo: Masculino Edad: de 20 a 29 años

Nombre del alimento	Proteínas		Total	Proteína		Total	Grasas		Total	Total		Saturados	Total		Monoinsaturados				
	Animal	g		Prot.Anim	Vegetal		g	Prot.Veg.		Totales	g		mg	Colesterol		mg	Totales	g	Satur.
AÍZ Y DERIVADOS																			
ortilla de maíz Amarillo	0.00	0.00	0.00	4.60	3.73	1.80	1.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.16	0.00	0.50				
ojuelas de maíz azucaradas	0.00	0.00	0.00	5.30	0.64	1.40	0.17	X	0.00	0.00	X	X	0.00	0.00	X				
apas fritas	0.00	0.00	0.00	6.70	0.54	34.50	2.76	0.00	0.00	0.00	8.83	0.71	0.00	0.00	5.80				
RIGO Y DERIVADOS																			
an de caja	0.00	0.00	0.00	8.90	2.49	2.60	0.73	X	0.00	0.00	X	X	0.00	0.00	X				
astás enriquecidas con jevo	4.30	1.89	1.89	8.60	3.78	4.10	1.80	X	0.00	0.00	1.00	0.44	0.00	0.00	2.00				
alleta dulce	0.00	0.00	0.00	9.50	0.48	10.70	0.54	X	0.00	0.00	X	X	0.00	0.00	X				
an dulce	0.00	0.00	0.00	9.10	0.64	11.60	0.81	12.00	0.84	0.00	2.90	0.20	0.00	0.00	3.40				
EREALES																			
roz pulido	0.00	0.00	0.00	7.40	8.14	1.00	1.10	0.00	0.00	0.00	X	X	0.00	0.00	X				
vena (hojuelas)	0.00	0.00	0.00	16.20	0.00	6.30	0.00	0.00	0.00	0.00	1.16	0.00	0.00	0.00	2.21				
EGUMINOSAS																			
ijol (promedio)	0.00	0.00	0.00	19.20	64.51	1.80	6.05	0.00	0.00	0.00	0.12	0.40	0.00	0.00	0.06				
EBIDAS																			
ARBONATADAS																			
O ALCOHOLICAS																			
ebidas de Cola	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
TOTAL													39.48	87.83	60.76	359.86	24.24	0.00	0.00
ECOMENDACIÓN																			
OMBRES DE 18-65 AÑOS																			
TOTAL													30.97	61.94	86.11	310.00	34.44	0.00	0.00
ORCENTAJE DE DECUACIÓN (%)																			
TOTAL													127.47	141.80	70.56	116.08	70.37	0.00	0.00

aís: MEXICO Sexo: Masculino Edad: de 20 a 29 años

Nombre del alimento	Total Monoisat.	Poliinsa- turados (linoléico)	Total Polinsat.	Calcio	Total Calcio	Fósforo	Total Fósforo	Hierro	Total Hierro	Magnesio	Total Magnesio
	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
AÍZ Y DERIVADOS											
ortilla de maíz Amarillo	0.41	0.90	0.73	X	0.00	382	309.42	2.60	2.11	X	0.00
ojuelas de maíz	0.00		0.00	11.00	1.32	X	0.00	2.50	0.30	7.00	0.84
zucaradas	0.46	17.56	1.40	44.00	3.52	139.00	11.12	1.80	0.14	X	0.00
RIGO Y DERIVADOS											
an de caja	0.00	X	0.00	100.00	28.00	X	0.00	28.40	7.95	78.00	21.84
astas enriquecidas con jevo	0.88	0.01	0.00	35.00	15.40	X	0.00	2.90	1.28		0.00
alleta dulce	0.00	X	0.00	22.00	1.10	X	0.00	2.00	0.10	35.00	1.75
an dulce	0.24	1.20	0.08	34.00	2.38	X	0.00	1.30	0.09	35.00	2.45
EREALES											
roz pulido	0.00	X	0.00	10.00	11.00	104	114.40	1.10	1.21	28.00	30.80
vena (hojuelas)	0.00	2.44	0.00	52.00	0.00	264	0.00	4.20	0.00	148.00	0.00
EGUMINOSAS											
hijol (promedio)	0.20	0.18	0.60	228.00	766.08	407.00	1367.52	5.50	18.48	140.00	470.40
EBIDAS											
ARBONATADAS											
O ALCOHOLICAS											
ebidas de Cola	0.00	0.00	0.00	3.00	30.00	12.00	120.00	0.00	0.00	1.00	10.00
TOTAL	14.96		5.77		1521.43		2738.52		36.99		651.61
RECOMENDACIÓN OMBRES 18-65 AÑOS	13.78		34.44		1000.00		1000.00		15.00		350.00
PORCENTAJE DE DECUACIÓN (%)	108.58		16.76		152.14		273.85		246.59		186.17

País: MEXICO Sexo: Masculino Edad: de 20 a 29 años

Nombre del alimento	Total		Total		Total		Total		Total		Total				
	Sodio mg	mg	Potasio mg	mg	Zinc mg	mg	Retinol mcg	mcg	Acido Ascórbico mg	mg	Retinol mcg	mcg	Acido Ascórbico mg	mg	Tiamina mg
AÍZ Y DERIVADOS															
ortilla de maíz Amarillo	X	0.00	X	0.00	X	0.00	20.00	16.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15
ojuelas de maíz zucaradas	649.00	77.88	63.00	7.56	2.15	0.26	1322.00	158.64	53.00	6.36	1.30	0.21	0.00	0.00	0.21
apas fritas	1000.00	80.00	1130.00	90.40	0.99	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.21
RIGO Y DERIVADOS															
an de caja	X	0.00	X	0.00	X	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.47
astas enriquecidas con levo	5.00	2.20	X	0.00	X	0.00	66.00	29.04	0.00	0.00	0.88	0.00	0.00	0.00	0.88
alleta dulce	303.00	15.15	95.00	4.75	X	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.20
an dulce	X	0.00	X	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.00	0.26
EREALES															
roz pulido	9.00	9.90	214.00	235.40	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.23	0.00	0.00	0.00	0.23
vena (hojuelas)	4.00	0.00	350.00	0.00	3.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.73	0.00	0.00	0.00	0.73
EGUMINOSAS															
hijo (promedio)	24.00	80.64	1406.00	4724.16	2.79	9.37	1.00	3.36	0.00	0.00	0.62	0.00	0.00	0.00	0.62
EBIDAS															
ARBONATADAS															
O ALCOHOLICAS															
ebidas de Cola	4.00	40.00	1.00	10.00	0.01	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		627.01	6651.61	14.18	935.32	88.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
RECOMENDACION		500.00	2000.00	15.00	1000.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
RECOMENDACION		125.40	332.58	94.53	93.53	148.31	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

País: MEXICO Sexo: Masculino Edad: de 20 a 29 años

Nombre del alimento	Total	Riboflavin	Total	Niacina	Total	Piridoxina	Acido Fólico	Total	Total
	Tiamina mg	Vina mg	Riboflavin mg	Niacina mg	Piridoxina mg	Piridoxina mg	Fólico mcg	Ac. Fólico mcg	Cobalamina mcg
AÍZ Y DERIVADOS									
ortilla de maíz Amarillo	0.12	0.05	0.04	1.00	0.81	X	X	0.00	X
ojuelas de maíz zucaradas	0.16	1.50	0.18	17.60	2.11	1.80	7.00	0.84	5.13
apas fritas	0.02	0.07	0.01	4.80	0.38	0.32	39.50	3.16	0.00
RIGO Y DERIVADOS									
an de caja	0.13	0.25	0.07	3.30	0.92	X	X	0.00	X
astillas enriquecidas con leche	0.39	0.38	0.17	6.00	2.64	X	X	0.00	X
alleta dulce	0.01	0.04	0.00	1.00	0.05	0.04	7.00	0.35	0.00
an dulce	0.02	0.09	0.01	1.00	0.07	X	X	0.00	X
EREALES									
roz pulido	0.25	0.03	0.03	1.60	1.76	0.30	6.00	6.60	0.00
vena (hojuelas)	0.00	0.14	0.00	0.80	0.00	0.12	32.00	0.00	X
EGUMINOSAS									
hijol (promedio)	2.08	0.14	0.47	1.70	5.71	0.40	394.00	1323.84	0.00
EBIDAS									
ARBONATADAS									
O ALCOHOLICAS									
ebidas de Cola	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL	3.59	1.97	1.97	21.44	2.82	1431.21	3.67	1431.21	3.67
ECOMENDACIÓN OMBRES 18-65 AÑOS	1.50	1.70	1.70	20.00	2.00	200.00	2.00	200.00	2.00
ORCENTAJE DE DECUACIÓN (%)	239.63	115.84	115.84	107.18	141.25	715.61	183.52	715.61	183.52

Nombre del alimento	Cantidad		Porción		Humedad	Total		Fibra		Energía		Hidratos de	
	g-cc	%	g-cc	%		g-cc	%	g/cc	g	Kcal	Kcal	Carbano	Total
ERDURAS													
achuga romana	18	55.00	9.90	96.00	9.50	1.50	0.15	13.00	1.29	2.70	0.27		
tomate	13	88.00	11.44	94.60	10.82	1.50	0.17	19.00	2.17	4.30	0.49		
anahoria	0	82.00	0.00	88.20	0.00	6.30	0.00	44.00	0.00	10.50	0.00		
ebolla blanca	0	86.00	0.00	90.00	0.00	1.30	0.00	40.00	0.00	9.00	0.00		
alabacita italiana	0	90.00	0.00	94.00	0.00	1.50	0.00	18.00	0.00	3.70	0.00		
rócoli	19	75.00	14.25	89.10	12.70	1.50	0.21	32.00	4.56	5.90	0.84		
ol blanca	0	72.00	0.00	91.40	0.00	1.80	0.00	26.00	0.00	5.40	0.00		
ilantro	1	70.00	0.70	89.50	0.63	4.20	0.03	26.00	0.18	2.60	0.02		
hayote sin espinas	0	85.00	0.00	88.60	0.00	1.90	0.00	26.00	0.00	6.30	0.00		
celga	0	82.00	0.00	91.10	0.00	2.50	0.00	27.00	0.00	4.80	0.00		
spinaca	0	82.00	0.00	91.80	0.00	4.00	0.00	16.00	0.00	1.70	0.00		
pio	0	67.00	0.00	93.60	0.00	1.50	0.00	19.00	0.00	4.20	0.00		
epino	57	83.00	47.31	95.20	45.04	0.90	0.43	12.00	5.68	2.40	1.14		
hile jalapeño	7	87.00	6.09	92.30	5.62	2.30	0.14	23.00	1.40	5.30	0.32		
AICES FECULENTAS													
apa (promedio)	75	82.00	61.50	81.20	49.94	0.50	0.31	76.00	46.74	17.50	10.76		
RUTAS													
va	23	68.00	15.64	80.70	12.62	1.30	0.20	71.00	11.10	17.80	2.78		
aranja (jugo)	16	100.00	16.00	88.50	14.16	0.10	0.02	45.00	7.20	10.40	1.66		
era	0	81.00	0.00	83.10	0.00	2.30	0.00	61.00	0.00	15.90	0.00		
anzana	0	57.00	0.00	85.10	0.00	2.10	0.00	65.00	0.00	16.50	0.00		
elón valenciano	66	56.00	36.96	91.60	33.86	1.00	0.37	28.00	10.35	6.60	2.44		
andia	79	46.00	36.34	91.50	33.25	0.30	0.11	32.00	11.63	7.20	2.62		
apaya	0	68.00	0.00	88.80	0.00	1.20	0.00	39.00	0.00	9.80	0.00		
resa	0	96.00	0.00	91.10	0.00	2.00	0.00	30.00	0.00	7.00	0.00		
ña	0	53.00	0.00	89.20	0.00	1.40	0.00	49.00	0.00	12.40	0.00		
látano (promedio)	21	68.00	14.28	73.20	10.45	X	0.00	86.00	12.28	22.00	3.14		
iruela roja	0	90.00	0.00	86.90	0.00	1.70	0.00	48.00	0.00	11.80	0.00		
Mango (promedio)	23	55.00	12.65	84.80	10.73	1.10	0.14	65.00	8.22	11.70	1.48		

País: E.U.A. Sexo: Masculino Edad: de 20 a 29 años

Nombre del alimento	Proteínas		Proteína		Grasas		Grasas		Total		Saturados		Total		Monoinsaturados
	Animal	g	Prot.Anim	Vegetal	Total	Prot.Veg.	Totales	Total	Colesterol	Colester.	Totales	Satur. T.	Total	g	
VERDURAS															
pechuga romana	0.00	0.00	0.00	1.00	0.10	0.30	0.03	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.01	0.01
tomate	0.00	0.00	0.00	0.60	0.07	0.20	0.02	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.03	0.03
zanahoria	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.01	0.01
cebolla blanca	0.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.04	0.04
alabacita italiana	0.00	0.00	0.00	1.80	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.01	0.01
brócoli	0.00	0.00	0.00	3.60	0.51	0.30	0.04	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.01	0.02	0.02
col blanca	0.00	0.00	0.00	2.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
cilantro	0.00	0.00	0.00	2.60	0.02	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	X	0.00	0.00	X	X
hayote sin espinas	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	X	0.00	0.00	X	X
celga	0.00	0.00	0.00	2.90	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	X	0.00	0.00	X	X
spinaca	0.00	0.00	0.00	2.90	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.01	0.01
pio	0.00	0.00	0.00	0.80	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.02	0.02
epino	0.00	0.00	0.00	0.90	0.43	0.10	0.05	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.01	0.00	0.00
hile jalapeño	0.00	0.00	0.00	1.20	0.07	0.10	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00

ALIMENTOS

agua (promedio)	0.00	0.00	0.00	1.60	0.98	0.10	0.06	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.02	0.00
-----------------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

RUTAS

va	0.00	0.00	0.00	0.70	0.11	0.60	0.09	0.00	0.00	0.00	0.19	0.00	0.00	0.03	0.02
aranja (jugo)	0.00	0.00	0.00	0.70	0.11	0.20	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01
era	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.08
anzana	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.01
elón valenciano	0.00	0.00	0.00	0.70	0.26	0.30	0.11	0.00	0.00	0.00	X	0.00	0.00	X	X
andia	0.00	0.00	0.00	0.60	0.22	0.40	0.15	0.00	0.00	0.00	X	0.00	0.00	X	X
apaya	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.02
resa	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.05
ña	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.04
átano (promedio)	0.00	0.00	0.00	1.40	0.20	0.30	0.04	0.00	0.00	0.00	0.11	0.00	0.00	0.02	0.02
irueta roja	0.00	0.00	0.00	0.80	0.00	0.40	0.00	X	0.00	0.00	X	0.00	0.00	X	X
ango (promedio)	0.00	0.00	0.00	0.50	0.06	0.30	0.04	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.01	0.05

Nombre del alimento	Total		Polinsaturados (linoléico)	Total		Calcio	Total		Fósforo	Total		Hierro	Total	
	Monoisat.	g		Polinsat.	g		mg	mg		mg	mg		mg	mg
VERDURAS														
achuga romana	0.00	0.03	0.00	16.00	56.00	1.58	0.40	0.04	5.54	8.00	0.79			
tomate	0.00	0.08	0.01	7.00	20.00	0.80	0.50	0.06	2.29	11.00	1.26			
zanahoria	0.00	0.07	0.00	26.00	44.00	0.00	1.50	0.00	0.00	15.00	0.00			
cebolla blanca	0.00	0.10	0.00	32.00	40.00	0.00	1.20	0.00	0.00	12.00	0.00			
alabacita italiana	0.00	0.03	0.00	25.00		0.00	0.50	0.00	0.00	16.00	0.00			
brócoli	0.00	0.04	0.01	48.00	66.00	6.84	1.10	0.16	9.41	24.00	3.42			
col blanca	0.00	0.03	0.00	38.00	23.00	0.00	1.40	0.00	0.00	13.00	0.00			
cilantro	0.00	X	0.00	108.00	36.00	0.76	2.30	0.02	0.25	26.00	0.18			
ayote sin espinas	0.00	X	0.00	27.00	30.00	0.00	1.00	0.00	0.00	14.00	0.00			
celga	0.00	X	0.00	62.00	29.00	0.00	3.90	0.00	0.00	65.00	0.00			
spinaca	0.00	0.01	0.00	66.00	469.00	0.00	4.40	0.00	0.00	39.00	0.00			
ajo	0.00	0.06	0.00	52.00	26.00	0.00	1.40	0.00	0.00	12.00	0.00			
apino	0.00	0.02	0.01	24.00	52.00	11.35	0.30	0.14	24.60	11.00	5.20			
hile jalapeño	0.00	0.05	0.00	25.00		1.52	2.00	0.12	0.00	25.00	1.52			
ALICIES FECULENTAS														
apa (promedio)	0.00	0.03	0.02	13.00	51.00	8.00	2.70	1.66	31.37	21.00	12.92			
RUTAS														
uva	0.00	0.13	0.02	11.00	13.00	1.72	0.20	0.03	2.03	6.00	0.94			
aranja (jugo)	0.00	0.03	0.00	11.00	15.00	1.76	0.20	0.03	2.40	11.00	1.76			
pera	0.00	0.09	0.00	9.00	11.00	0.00	0.20	0.00	0.00	6.00	0.00			
manzana	0.00	0.08	0.00	7.00	7.00	0.00	0.70	0.00	0.00	3.00	0.00			
melón valenciano	0.00	X	0.00	11.00	32.00	4.07	0.20	0.07	11.83	11.00	4.07			
mandarina	0.00	X	0.00	8.00	283.00	2.91	0.20	0.07	102.84	11.00	4.00			
apaya	0.00	0.01	0.00	24.00	5.00	0.00	0.10	0.00	0.00	10.00	0.00			
resaca	0.00	0.11	0.00	14.00	19.00	0.00	0.40	0.00	0.00	10.00	0.00			
melón	0.00	0.08	0.00	35.00	7.00	0.00	0.50	0.00	0.00	14.00	0.00			
átamo (promedio)	0.00	0.04	0.01	12.00	X	1.71	1.80	0.26	0.00	33.00	4.71			
ciruela roja	0.00	X	0.00	15.00	X	0.00	0.80	0.00	0.00	9.00	0.00			
melón (promedio)	0.01	0.01	0.00	10.00	11.00	1.27	0.10	0.01	1.39	9.00	1.14			

Nombre del alimento	Sodio		Potasio		Zinc		Retinol		Acido		Total	
	mg	Total mg	mg	Total mg	mg	Total mg	mcg	Total mcg	mg	Total mg	mg	Total mg
VERDURAS												
pechuga romana	11.00	1.09	290.00	28.71	0.50	0.05	44.00	4.36	7.00	0.69	0.05	0.05
tomate	8.00	0.92	207.00	23.68	0.11	0.01	507.00	58.00	18.00	2.06	0.06	0.06
zanahoria	35.00	0.00	323.00	0.00	0.20	0.00	666.00	0.00	19.00	0.00	0.04	0.04
cebolla blanca	10.00	0.00	157.00	0.00	0.10	0.00	3.00	0.00	12.00	0.00	0.04	0.04
alabacita italiana	1.00	0.00	202.00	0.00	0.26	0.00	27.00	0.00	13.00	0.00	0.06	0.06
brócoli	27.00	3.85	325.00	46.31	0.40	0.06	167.00	23.80	113.00	16.10	0.07	0.07
col blanca	20.00	0.00	233.00	0.00	0.18	0.00	2.00	0.00	38.00	0.00	0.10	0.10
cilantro	28.00	0.20	542.00	3.79	X	0.00	384.00	2.69	11.00	0.08	0.12	0.12
hayote sin espinas	4.00	0.00	150.00	0.00	X	0.00	6.00	0.00	8.00	0.00	0.03	0.03
celga	147.00	0.00	550.00	0.00	0.02	0.00	404.00	0.00	6.00	0.00	0.05	0.05
spinaca	130.00	0.00	130.00	0.00	0.50	0.00	321.00	0.00	40.00	0.00	0.10	0.10
pio	88.00	0.00	284.00	0.00	0.17	0.00	10.00	0.00	8.00	0.00	0.02	0.02
epino	2.00	0.95	149.00	70.49	0.23	0.11	5.00	2.37	13.00	6.15	0.03	0.03
hile jalapeño	7.00	0.43	340.00	20.71	0.30	0.02	20.00	1.22	72.00	4.38	0.06	0.06
AICES FECULENTAS												
apa (promedio)	6.00	3.69	543.00	333.95	0.39	0.24	0.00	0.00	15.00	9.23	0.07	0.07
RUTAS												
uva	2.00	0.31	185.00	28.93	0.05	0.01	8.00	1.25	11.00	1.72	0.09	0.09
aranja (jugo)	1.00	0.16	200.00	32.00	0.05	0.01	29.00	4.64	50.00	8.00	0.09	0.09
pera	0.00	0.00	125.00	0.00	0.12	0.00	1.00	0.00	4.00	0.00	0.02	0.02
anzana	0.00	0.00	113.00	0.00	0.04	0.00	10.00	0.00	11.00	0.00	0.02	0.02
elón valenciano	9.00	3.33	309.00	114.21	0.16	0.06	3.00	1.11	42.00	15.52	0.04	0.04
mandarina	2.00	0.73	116.00	42.15	0.07	0.03	36.00	13.08	10.00	3.63	0.08	0.08
apaya	3.00	0.00	257.00	0.00	0.07	0.00	21.00	0.00	62.00	0.00	0.03	0.03
arosa	1.00	0.00	166.00	0.00	X	0.00	4.00	0.00	57.00	0.00	0.02	0.02
manzana	1.00	0.00	113.00	0.00	0.08	0.00	12.00	0.00	15.00	0.00	0.09	0.09
átamo (promedio)	1.00	0.14	370.00	52.84	0.16	0.02	41.00	5.85	13.00	1.86	0.09	0.09
frambuesa roja	X	0.00	X	0.00	X	0.00	11.00	0.00	12.00	0.00	0.05	0.05
arando (promedio)	2.00	0.25	156.00	19.73	0.04	0.01	137.00	17.33	28.00	3.54	0.06	0.06

Nombre del alimento	Total		Riboflavin		Total		Niacina		Total		Acido Fólico		Total	
	Tiamina mg	mg	Vina mg	mg	Riboflavin mg	mg	Niacina mg	mg	Piridoxina mg	mg	Fólico mcg	mcg	Cobalamina mcg	mcg
VERDURAS														
achuga romana	0.00	0.03	0.00	0.00	0.30	0.03	0.03	X	0.00	136.00	13.46	0.00	0.00	0.00
tomate	0.01	0.05	0.01	0.01	0.60	0.07	0.07	0.05	0.01	9.00	1.03	0.00	0.00	0.00
anahoria	0.00	0.04	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.15	0.00	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ebolla blanca	0.00	0.03	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.16	0.00	20.00	0.00	X	0.00	0.00
alabacita italiana	0.00	0.06	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.11	0.00	26.00	0.00	X	0.00	0.00
rocóli	0.01	0.12	0.02	0.02	0.60	0.09	0.09	0.16	0.02	71.00	10.12	0.00	0.00	0.00
ol blanca	0.00	0.06	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.10	0.00	57.00	0.00	X	0.00	0.00
ilantro	0.00	0.06	0.00	0.00	1.00	0.01	0.01	X	0.00	X	0.00	X	0.00	0.00
hayote sin espinas	0.00	0.07	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	X	0.00	XX	0.00	X	0.00	0.00
celga	0.00	0.23	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	X	0.00	90.00	0.00	0.00	0.00	0.00
spinaca	0.00	0.16	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.18	0.00	140.00	0.00	0.00	0.00	0.00
pio	0.00	0.04	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.03	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	0.00
epino	0.01	0.04	0.02	0.02	0.30	0.14	0.14	0.04	0.02	16.00	7.57	0.00	0.00	0.00
hile jalapeño	0.00	0.04	0.00	0.00	0.60	0.04	0.04	0.28	0.02	23.00	1.40	0.00	0.00	0.00

AICES FECULENTAS

apa (promedio)	0.04	0.03	0.02	0.02	1.10	0.68	0.68	0.26	0.16	13.00	8.00	0.00	0.00	0.00
----------------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------	------	------	------	------

RUTAS

va	0.01	0.06	0.01	0.01	0.30	0.05	0.05	0.11	0.02	4.00	0.63	0.00	0.00	0.00
aranja (jugo)	0.01	0.03	0.00	0.00	0.40	0.06	0.06	0.04	0.01	X	0.00	0.00	0.00	0.00
era	0.00	0.04	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.02	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	0.00
anzana	0.00	0.01	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.05	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00
elón valenciano	0.01	0.02	0.01	0.01	0.60	0.22	0.22	0.11	0.04	17.00	6.28	0.00	0.00	0.00
andia	0.03	0.02	0.01	0.01	0.20	0.07	0.07	0.14	0.05	2.00	0.73	0.00	0.00	0.00
apaya	0.00	0.03	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.02	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.00
resa	0.00	0.07	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.06	0.00	18.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ña	0.00	0.04	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.09	0.00	11.00	0.00	0.00	0.00	0.00
átano (promedio)	0.01	0.05	0.01	0.01	0.50	0.07	0.07	0.58	0.08	19.00	2.71	0.00	0.00	0.00
irueta roja	0.00	0.03	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.20	0.00	X	0.00	X	0.00	0.00
ango (promedio)	0.01	0.06	0.01	0.01	0.60	0.08	0.08	0.13	0.02	X	0.00	0.00	0.00	0.00

País: E.U.A. Sexo: Masculino Edad: de 20 a 29 años

Nombre del alimento	Cantidad		Porción		Total		Humedad		Total		Fibra		Energía		Hidratos de		Total
	g-cc	%	g-cc	%	g-cc	%	g-cc	%	g-cc	%	g	g	Kcal	Kcal	Carbano (COOH)g	COOH g	
RES Y DERIVADOS																	
Carne de res magra	82	95.00	77.90	71.60	55.78	0.00	0.00	0.00	147.00	114.51	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
AVES																	
Pollo (promedio)	60	64.00	38.40	65.90	25.31	0.00	0.00	0.00	215.00	82.56	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
CERDO																	
Carne promedio (lomo, espaldilla y costilla)	0	60.00	0.00	59.70	0.00	0.00	0.00	0.00	275.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
PESCADOS Y MARISCOS																	
Bagre	26	50.00	13.00	78.00	10.14	0.00	0.00	0.00	103.00	13.39	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Camarón cocido	16	100.00	16.00	74.60	11.94	0.00	0.00	0.00	109.00	17.44	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
LECHE Y QUESO																	
Leche fresca (pasteurizada)	267	100.00	267.00	87.90	234.69	0.00	0.00	0.00	61.00	162.87	4.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.55
Crema 40 % grasa (agria)	0	100.00	0.00	57.70	0.00	0.00	0.00	0.00	345.00	0.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Mantequilla sin sal	31	100.00	31.00	15.90	4.93	0.00	0.00	0.00	717.00	222.27	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03
Queso fresco de vaca	25.00	100.00	25.00	62.70	15.68	0.00	0.00	0.00	146.00	36.50	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.25
Queso pasteurizado Americano	0.00	100.00	0.00	39.20	0.00	0.00	0.00	0.00	375.00	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Yogur natural (leche entera)	61	100.00	61.00	87.90	53.62	0.00	0.00	0.00	52.00	31.72	4.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.87
HUEVO																	
Huevo entero fresco	35	88.00	30.80	74.60	22.98	0.00	0.00	0.00	158.00	48.66	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.37

Nombre del alimento	Proteínas		Total	Proteína		Total	Grasas		Total	Total		Saturados	Total Satur. Totales	Monoinsaturados
	Animal	g		Prot.Anim	g		Vegetal	g		Total	g			
RES Y DERIVADOS														
Carne de res magra	20.90	16.28	0.00	6.30	4.91	62.00	48.30	2.45	1.91	2.40				
AVES														
Pollo (promedio)	18.60	7.14	0.00	15.10	5.80	75.00	28.80	4.31	1.66	5.17				
CERDO														
Carne promedio (lomo, espaldilla y costilla)	16.70	0.00	0.00	22.60	0.00	98.00	0.00	8.17	0.00	9.59				
PESCADOS Y MARISCOS														
Bagre	17.60	2.29	0.00	2.70	0.35	75.00	9.75	0.60	0.08	1.00				
Camarón cocido	23.20	3.71	0.00	1.10	0.18	147.00	23.52	0.20	0.03	0.10				
LECHE Y QUESO														
Leche fresca (pasteurizada)	3.30	8.81	0.00	3.30	8.81	14.00	37.38	2.10	5.61	1.00				
Crema 40 % grasa (agria)	2.10	0.00	0.00	37.00	0.00	137.00	0.00	23.03	0.00	9.31				
Mantequilla sin sal	0.80	0.25	0.00	81.10	25.14	219.00	67.89	50.49	15.65	20.40				
Queso fresco de vaca	15.30	3.83	0.00	7.00	1.75	X	0.00	X	0.00	X				
Queso pasteurizado Americano	22.20	0.00	0.00	31.20	0.00	94.00	0.00	19.69	0.00	7.51				
Yogur natural (leche entera)	3.50	2.14	0.00	3.30	2.01	13.00	7.93	2.10	1.28	0.74				
HUEVO														
Huevo entero fresco	12.10	3.73	0.00	11.10	3.42	548.00	168.78	3.35	1.03	4.08				

ais:E.U.A. Sexo: Masculino Edad: de 20 a 29 años

Nombre del alimento	Total		Poliinsa-		Total		Total		Total		Total	
	Monoisat.	g	turados	(linolico)	Poliinsat.	Calcio	Fósforo	Hierro	Hierro	Magnesio	Magnesio	Total

ES Y DERIVADOS

carne de res magra	1.87	0.20	0.16	6.00	4.67	179.00	139.44	2.30	1.79	23.00	17.92
--------------------	------	------	------	------	------	--------	--------	------	------	-------	-------

VES

pollo (promedio)	1.99	2.88	1.11	11.00	4.22	270.00	103.68	0.90	0.35	20.00	7.68
------------------	------	------	------	-------	------	--------	--------	------	------	-------	------

ERDO

carne promedio (lomo, paleta)	0.00	2.09	0.00	6.00	0.00	185.00	0.00	0.90	0.00	19.00	0.00
Costilla											

ESCADOS Y ARISCOS

agave	0.13	0.80	0.10	32.00	4.16	194.00	25.22	0.40	0.05	X	0.00
amarón cocido	0.02	0.40	0.06	144.00	23.04	136.00	21.76	5.80	0.93	51.00	8.16

ECHE Y QUESO

leche fresca pasteurizada	2.67	0.10	0.27	119.00	317.73	93.00	248.31	0.10	0.27	13.00	34.71
crema 40 % grasa (agria)	0.00	0.84	0.00	65.00	0.00	66.00	0.00	0.10	0.00	7.00	0.00
antequilla sin sal	6.32	1.83	0.57	24.00	7.44	23.00	7.13	0.10	0.03	2.00	0.62
queso fresco de vaca	0.00	X	0.00	684.00	171.00	0.00	0.00	0.30	0.08	X	0.00
queso pasteurizado americano	0.00	0.61	0.00	616.00	0.00	745.00	0.00	0.40	0.00	22.00	0.00
yogur natural (leche entera)	0.45	0.06	0.04	121.00	73.81	95.00	57.95	0.10	0.06	12.00	7.32

UEVO

huevo entero fresco	1.26	1.24	0.38	56.00	17.25	180.00	55.44	2.10	0.65	12.00	3.70
---------------------	------	------	------	-------	-------	--------	-------	------	------	-------	------

ais:E.U.A. Sexo: Masculino Edad: de 20 a 29 años

Nombre del alimento	Total	Total	Total	Total	Total	Total	Total	Total	Total	Total	Total								
Sodio	mg	Potasio	mg	Zinc	mg	Zinc	mg	Retinol	mcg	Retinol	mcg	Acido	mg	Total	mg	Ac.	mg	Tiamina	mg

ES Y DERIVADOS

Carne de res magra	63.00	49.08	358.00	278.88	4.36	3.40	6.00	4.67	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11
--------------------	-------	-------	--------	--------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

VES

Pollo (promedio)	70.00	26.88	189.00	72.58	1.31	0.50	41.00	15.74	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06
------------------	-------	-------	--------	-------	------	------	-------	-------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

ERDO

Carne promedio (lomo, espaldilla, Costilla)	5.50	0.00	297.00	0.00	2.05	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.73
---	------	------	--------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

ESCADOS Y MARISCOS

Agre	60.00	7.80	330.00	42.90	0.80	0.10	X	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04
Amarón cocido	2300.00	368.00	122.00	19.52	0.21	0.03	18.00	2.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01

ECHE Y QUESO

Queso fresco pasteurizada	49.00	130.83	152.00	405.84	0.38	1.01	31.00	82.77	1.00	1.00	2.67	0.04
Crema 40 % grasa (agria)	38.00	0.00	75.00	0.00	0.23	0.00	421.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02
Antequilla sin sal	10.00	3.10	10.00	3.10	0.05	0.02	754.00	233.74	0.00	0.00	0.00	0.01
Queso fresco de vaca	X	0.00	X	0.00	X	0.00	70.00	17.50	0.00	0.00	0.00	0.02
Queso pasteurizado americano	1430.00	0.00	162.00	0.00	2.99	0.00	290.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03
Yogur natural (leche tertera)	46.00	28.06	155.00	94.55	X	0.00	30.00	18.30	1.00	1.00	0.61	0.03

UEVO

Huevo entero fresco	138.00	42.50	130.00	40.04	1.44	0.44	156.00	48.05	0.00	0.00	0.00	0.09
---------------------	--------	-------	--------	-------	------	------	--------	-------	------	------	------	------

Nombre: E.U.A. Sexo: Masculino Edad: de 20 a 29 años

Nombre del alimento	Total	Ribofla-	Total	Total	Total	Acido	Total	Total
Tiamina		vina	Ribof.	Niacina	Piridoxina	Fólico	Ac. Fólico	
mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg

Y DERIVADOS

Carne de res magra	0.09	0.19	0.15	3.60	2.80	0.43	0.33	8.00	6.23	3.00	2.34
--------------------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

ES

Carne (promedio)	0.02	0.12	0.05	6.80	2.61	0.35	0.13	6.00	2.30	0.31	0.12
------------------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

RDO

Carne promedio (lomo, alchilla)	0.00	0.23	0.00	4.30	0.00	0.38	0.00	5.00	0.00	0.69	0.00
---------------------------------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

ACIDOS Y RISCOS

Carne	0.01	0.03	0.00	1.70	0.22	X	0.00	X	0.00	X	0.00
Carne marón cocido	0.00	0.04	0.01	1.10	0.18	X	0.00	X	0.00	X	0.00

QUESO Y QUESO

Queso fresco (pasteurizada)	0.11	0.16	0.43	0.10	0.27	0.04	0.11	5.00	13.35	0.36	0.96
Queso crema 40 % grasa (agria)	0.00	0.11	0.00	0.10	0.00	0.03	0.00	4.00	0.00	0.18	0.00
Queso requesón (sin sal)	0.00	0.03	0.01	0.10	0.03	0.00	0.00	3.00	0.93	0.00	0.00
Queso fresco de vaca (sin sal)	0.01	0.24	0.06	0.10	0.03	X	0.00	X	0.00	X	0.00
Queso fresco (pasteurizado)	0.00	0.35	0.00	0.10	0.00	0.07	0.00	8.00	0.00	0.69	0.00
Queso natural (leche entera)	0.02	0.14	0.09	0.10	0.06	0.03	0.02	7.00	4.27	0.37	0.23

EVO

Carne bovina entera fresca	0.03	0.30	0.09	0.10	0.03	0.12	0.04	65.00	20.02	1.55	0.48
----------------------------	------	------	------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

aís: E.U.A. Sexo: Masculino Edad: de 20 a 29 años

Nombre del alimento	Porción		Humedad		Fibra		Total		Energía		Hidratos de		Total
	Cantidad	Comestible	Total	%	Total	g	Total	Energía	Total	Energía	Carbano	COOH	
	g-cc	%	g-cc	%	g/cc	g	g	Kcal	Kcal	(COOH)g	g	g	
MAÍZ Y DERIVADOS													
ortilla de maíz Amarillo	71	100.00	71.00	47.50	33.73	2.09	1.48	214.00	151.94	45.30	32.16		
ojuelas de maíz	19	100.00	19.00	1.50	0.29	1.80	0.34	391.00	74.29	90.10	17.12		
zucaradas	14.00	100.00	14.00	2.20	0.31	1.20	0.17	522.00	73.08	53.30	7.46		
RIGO Y DERIVADOS													
an de caja	50	100.00	50.00	33.10	16.55	1.90	0.95	285.00	142.50	55.10	27.55		
astas enriquecidas con	57	100.00	57.00	10.40	5.93	0.30	0.17	383.00	218.31	74.40	42.41		
jevo	14	100.00	14.00	3.00	0.42	4.10	0.57	403.00	56.42	66.80	9.35		
alleta dulce	24	100.00	24.00	11.40	2.74	0.60	0.14	384.00	92.16	60.80	14.59		
EREALES													
roz pulido	196	100.00	196.00	11.20	21.95	1.90	3.72	364.00	713.44	78.80	154.45		
vena (hojuelas)	3	100.00	3.00	6.30	0.19	6.60	0.20	385.00	11.55	67.00	2.01		
EGUMINOSAS													
ríjol (promedio)	152	100.00	152.00	7.90	12.01	4.30	6.54	332.00	504.64	61.50	93.48		
EBIDAS													
ARBONATADAS													
O ALCOHOLICAS													
ebidas de Cola	1700	100.00	1700.00	89.10	1514.70	0.00	0.00	44.00	748.00	10.90	185.30		
TOTAL			3143.16		2293.17		16.56		3639.06		630.91		
ECOMENDACION HOMBRES DE 18 A 65 AÑOS							21.00		3100.00		503.75		
ORCENTAJE DE ADECUACIÓN (%)							78.88		117.39		125.24		

ais: E.U.A. Sexo: Masculino Edad: de 20 a 29 años

Nombre del alimento	Proteínas		Proteína		Total		Grasas		Total		Colesterol		Saturados		Total Satur.		Monoinsaturados (oléico) g
	Animal g	Prot.Anim g	Vegetal g	Prot.Veg. g	Totales g	Grasas mg	Colesterol mg	Totales g	Colester. mg	Totales g	Satur. T. g	Monoin-					
AÍZ Y DERIVADOS																	
ortilla de maíz Amarillo	0.00	0.00	4.60	3.27	1.80	1.28	0.00	0.20	0.14	0.50							
ojuelas de maíz azucaradas	0.00	0.00	5.30	1.01	1.40	0.27	X	X	0.00	X							
apas fritas	0.00	0.00	6.70	0.94	34.50	4.83	0.00	8.83	1.24	5.80							
RIGO Y DERIVADOS																	
an de caja	0.00	0.00	8.90	4.45	2.60	1.30	X	X	0.00	X							
astas enriquecidas con jevo	4.30	2.45	8.60	4.90	4.10	2.34	X	1.00	0.57	2.00							
alleta dulce	0.00	0.00	9.50	1.33	10.70	1.50	X	X	0.00	X							
an dulce	0.00	0.00	9.10	2.18	11.60	2.78	12.00	2.90	0.70	3.40							
EREALES																	
roz pulido	0.00	0.00	7.40	14.50	1.00	1.96	0.00	X	0.00	X							
vena (hojuelas)	0.00	0.00	16.20	0.49	6.30	0.19	0.00	1.16	0.03	2.21							
EGUMINOSAS																	
ijol (promedio)	0.00	0.00	19.20	29.18	1.80	2.74	0.00	0.12	0.18	0.06							
EBIDAS																	
ARBONATADAS																	
O ALCOHOLICAS																	
ebidas de Cola	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00							
TOTAL																	
	50.62	65.39	72.22	395.23	30.21												
ECOMENDACIÓN	30.97	61.94	86.11	310.00	34.44												
OMBRES 18-65 AÑOS	163.45	105.58	83.87	127.49	87.71												
ORCENTAJE DE DECUACIÓN (%)																	

ais: E.U.A. Sexo: Masculino Edad: de 20 a 29 años

Nombre del alimento	Total Monoisat.	Poliinsa- turados (linol6ico)	Total Poliinsa- turados	Total Calcio	F6sforo	Total F6sforo	Hierro	Total Hierro	Total Magnesio	
	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
AÍZ Y DERIVADOS										
ortilla de maiz Amarillo	0.36	0.90	0.64	X	382	271.22	2.60	1.85	X	0.00
ojuelas de maiz zucaradas	0.00	X	0.00	11.00	X	0.00	2.50	0.48	7.00	1.33
apas fritas	0.81	17.56	2.46	44.00	139.00	19.46	1.80	0.25	X	0.00
RIGO Y DERIVADOS										
an de caja	0.00	X	0.00	100.00	X	0.00	28.40	14.20	78.00	39.00
astas enriquecidas con jevo	1.14	0.01	0.01	35.00	X	0.00	2.90	1.65	X	0.00
alleta dulce	0.00		0.00	22.00	X	0.00	2.00	0.28	35.00	4.90
an dulce	0.82	1.20	0.29	34.00	X	0.00	1.30	0.31	35.00	8.40
EREALES										
roz pulido	0.00	X	0.00	10.00	104	203.84	1.10	2.16	28.00	54.88
vena (hojuelas)	0.07	2.44	0.07	52.00	264	7.92	4.20	0.13	148.00	4.44
EGUMINOSAS										
ijol (promedio)	0.09	0.18	0.27	228.00	407.00	618.64	5.50	8.36	140.00	212.80
EBIDAS										
ARBONATADAS										
O ALCOHOLICAS										
ebidas de Cola	0.00	0.00	0.00	3.00	12.00	204.00	0.00	0.00	1.00	17.00
TOTAL	18.00	6.50	1175.77	2177.96	36.53	464.76				
ECOMENDACIÓN	13.78	34.44	1000.00	1000.00	15.00	350.00				
OMBRES 18-65 AÑOS	130.68	18.87	217.80	117.58	243.54	132.79				
ORCENTAJE DE DECUACIÓN (%)										

años: E.U.A. Sexo: Masculino Edad: de 20 a 29 años

Nombre del alimento	Total		Total		Total		Total		Total		Total				
	Sodio mg	mg	Potasio mg	mg	Zinc mg	mg	Retinol mcg	mcg	Acido Ascórico mg	mg	Retinol mcg	mcg	Acido Ascórico mg	mg	Tiamina mg
AÍZ Y DERIVADOS															
ortilla de maíz Amarillo	X	0.00	X	0.00	X	0.00	20.00	14.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15
ojuelas de maíz zucaradas	649.00	123.31	63.00	11.97	2.15	0.41	1322.00	251.18	53.00	10.07	1.30				
apas fritas	1000.00	140.00	1130.00	158.20	0.99	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.21				
RIGO Y DERIVADOS															
an de caja	X	0.00	X	0.00	X	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.47				
astas enriquecidas con levo	5.00	2.85	X	0.00	X	0.00	66.00	37.62	0.00	0.00	0.88				
alleta dulce	303.00	42.42	95.00	13.30	X	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.20				
an dulce	X	0.00	X	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26				
EREALES															
roz pulido	9.00	17.64	214.00	419.44	0.02	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.23				
vena (hojuelas)	4.00	0.12	350.00	10.50	3.07	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.73				
EGUMINOSAS															
ijol (promedio)	24.00	36.48	1406.00	2137.12	2.79	4.24	1.00	1.52	0.00	0.00	0.62				
EBIDAS															
ARBONATADAS															
O ALCOHOLICAS															
ebidas de Cola	4.00	68.00	1.00	17.00	0.01	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL															
		1103.10		4542.44		11.21		863.87			86.32				
ECOMENDACION															
OMBRES 18-65 AÑOS		500.00		2000.00		15.00		1000.00			60.00				
ORCENTAJE DE															
DECUACION (%)															
		220.62		227.12		74.76		86.39			143.86				

ais: E.U.A. Sexo: Masculino Edad: de 20 a 29 años

Nombre del alimento	Total	Ribofla-	Total	Niacina	Total	Piridoxina	Total	Acido	Total	Total
	Tiamina	Vina	Ribof.	Niacina	Piridoxina	Fólico	Ac.	Fólico	Ac.	Cobalamina
	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg
AÍZ Y DERIVADOS										
ortilla de maíz Amarillo	0.11	0.05	0.04	1.00	0.71	X	0.00	X	0.00	X
ojuelas de maíz zucaradas	0.25	1.50	0.29	17.60	3.34	1.80	0.34	7.00	1.33	5.13
apas fritas	0.03	0.07	0.01	4.80	0.67	0.32	0.04	39.50	5.53	0.00
RIGO Y DERIVADOS										
an de caja	0.24	0.25	0.13	3.30	1.65	X	0.00	X	0.00	X
astas enriquecidas con jevo	0.50	0.38	0.22	6.00	3.42	X	0.00	X	0.00	X
alleta dulce	0.03	0.04	0.01	1.00	0.14	0.04	0.01	7.00	0.98	0.00
an dulce	0.06	0.09	0.02	1.00	0.24	X	0.00	X	0.00	X
EREALES										
roz pulido	0.45	0.03	0.06	1.60	3.14	0.30	0.59	6.00	11.76	0.00
vena (hojuelas)	0.02	0.14	0.00	0.80	0.02	0.12	0.00	32.00	0.96	X
EGUMINOSAS										
ijol (promedio)	0.94	0.14	0.21	1.70	2.58	0.40	0.61	394.00	598.88	0.00
EBIDAS										
ARBONATADAS										
O ALCOHOLICAS										
ebidas de Cola	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL	3.08		1.96		23.75		2.66		718.47	
ECOMENDACIÓN										5.10
OMBRES 18-65 AÑOS	1.50		1.70		20.00		2.00		200.00	2.00
ORCENTAJE DE										
DECUACIÓN (%)	205.18		115.48		118.73		133.11		359.24	254.75

GRUPO 4

LA 19 APORTA PROMEDIO DE NUTRIMENTOS DE ALIMENTOS CONSUMIDOS EN MEXICO Y EJA CLASIFICADOS POR EDAD Y SEXO.

Nutrimiento	Sexo: Masculino Rango de edad: de 20 a 29 años.					
	MEXICO			E.U.A.		
	Resultados	Recomendación	Porcentaje de Adecuación (%)	Resultados	Recomendación	Porcentaje de Adecuación (%)
fibra (g)	23.68	21.00	112.74	16.56	21.00	78.88
energía (kcal)	3255.35	3100.00	105.01	3639.06	3100.00	117.39
hidratos de carbono (g)	556.96	503.75	110.56	630.91	503.75	125.24
roteína animal (g)	39.48	30.97	127.47	50.62	30.97	163.45
roteína vegetal (g)	87.83	61.94	141.80	65.39	61.94	105.58
rasas totales (g)	60.76	86.11	70.56	72.22	86.11	83.87
olesterol (mg)	359.86	310.00	116.08	395.23	310.00	127.49
rasas saturadas (g)	24.24	34.44	70.37	30.21	34.44	87.71
rasas monoinsaturadas (g)	14.96	13.78	108.58	18.00	13.78	130.68
rasas poliinsaturadas (g)	5.77	34.44	16.76	6.50	34.44	18.87
alicio (mg)	1521.43	1000.00	152.14	1175.77	1000.00	117.58
ósforo (mg)	2738.52	1000.00	273.85	2177.96	1000.00	217.80
ierro (mg)	36.99	15.00	246.59	36.53	15.00	243.54
agnesio (mg)	651.61	350.00	186.17	464.76	350.00	132.79
odio (mg)	627.01	500.00	125.40	1103.10	500.00	220.62
otasio (mg)	6651.61	2000.00	332.58	4542.44	2000.00	227.12
inc (mg)	14.18	15.00	94.53	11.21	15.00	74.76
quivalentes de retinol (mcg)	953.32	1000.00	93.53	863.87	1000.00	86.39
cido Ascórbico (mg)	88.99	60.00	148.31	86.32	60.00	143.86
iamina (mg)	3.59	1.50	239.63	3.08	1.50	205.18
iboflavina (mg)	1.97	1.70	115.84	1.96	1.70	115.48
iacina (mg)	21.44	20.00	107.18	23.75	20.00	118.73
iridoxina (mg)	2.82	2.00	141.25	2.66	2.00	133.11
cido Fólico (mcg)	1431.21	200.00	715.61	718.47	200.00	359.24
obalamina (mcg)	3.67	2.00	183.52	5.10	2.00	254.75

En esta tabla se comienza el análisis de la población masculina estudiada comprendida en un rango de edad de los 20 a 29 años, en una primera instancia se observa que el consumo de fibra y el aporte energético obtenido por la dieta que tenían en México, estaba muy cerca de lo adecuado, aunque los valores como se puede ver están por arriba del 100%. En particular, al observar que el porcentaje de adecuación del aporte energético es del 105.01 % puede indagarse que la dieta que llevaban estas personas en México era la adecuada para llevar sus actividades cotidianas, más no se puede asegurar que esta dieta haya estado completa con el resto de los nutrimentos consumidos. En el caso de hidratos de carbono, su consumo estaba por arriba de lo adecuado (110.56 %), aunque puede decirse que este macronutriente fue el que presentó el mejor valor de porcentaje de adecuación, mientras que para las proteínas y en particular las de origen vegetal presentaron un exceso de su ingesta, así de igual forma las de origen animal, aunque en menor grado.

Para el caso de grasas totales, se observa un déficit alto en el consumo de estos nutrimentos, tanto para las grasas saturadas como las poliinsaturadas ya que presentaron porcentajes de adecuación del 70.37 % y 16.76 % respectivamente; mientras que las monoinsaturadas tuvieron un valor de ingesta muy cercano al 100 % de adecuación, donde es interesante mencionar que el colesterol tuvo un valor muy alto con respecto a lo recomendado, causa de esto se debe a que uno de los alimentos de mayor consumo fue el huevo y como claramente se muestran en las tablas de composición, es un alimento muy rico en este nutriente. Pero como ya se mencionó, no se puede hacer una conclusión real de este grupo de nutrimentos, ya que no se tomó en consideración la grasa empleada en la preparación de alimentos.

Por lo anterior expuesto, se entiende que al presentarse un alto valor en el consumo de proteínas, y bajo consumo de grasas y finalmente uno adecuado de hidratos de carbono, dio como resultado un valor de aporte energético cercano a lo recomendado, aunque cabe señalar que no era equilibrada la dieta que se consuma.

Con lo que respecta al análisis de minerales, se muestra en la tabla que todos con excepción al zinc presentaron porcentajes de adecuación por arriba de lo

recomendado. En cuanto a las vitaminas, el retinol presentó en este grupo una deficiencia de consumo (93.53 % de adecuación), mientras que el ácido ascórbico y vitaminas que conforman el grupo B tuvieron valores por arriba de lo recomendado, es decir, no se presenta deficiencia por parte de éstas.

Cuando esta población decidió emigrar a E.U.A., su dieta y por lo tanto los nutrimentos ingeridos, fueron modificados. Como puede apreciarse en la tabla, ahora hay presencia de bajos consumos de fibra (78.88 % de adecuación), el aporte energético y los hidratos de carbono se mantuvieron prácticamente igual.

Las proteínas presentaron porcentajes de adecuación por arriba del 100%, siendo las de origen animal las que presentaron mayor consumo con respecto a las de origen vegetal, siendo el caso contrario para México, en donde las proteínas provenientes de fuentes vegetales fueron las que presentaron un mayor consumo.

En lo que se refiere al consumo de grasas también se presentó incremento pero no logró llegar al valor recomendado, ya que si para México se presentó un porcentaje de 70.56 %, en E.U.A. es de 83.87 %, las grasas saturadas y poliinsaturadas presentaron bajos porcentajes de adecuación, ya que no fue posible determinar lo que se emplea de grasa en la cocina. En cuanto al colesterol se presentó un incremento aún mayor en su consumo, lo que indica mayor consumo de alimentos de origen animal como leche y derivados lácteos y huevo.

En cuanto a las vitaminas y minerales, todas presentaron porcentajes por arriba de lo adecuado, sin embargo, de igual forma que en México, hubo valores bajos de consumo para el Zinc y retinol.

Con lo discutido anteriormente, se infiere que estas personas llevaban acabo en México una dieta rica en productos de origen vegetal, por ello los nutrimentos que son característicos a este grupo de alimentos tales como: fibra, proteínas de origen animal, minerales, ácido ascórbico y vitaminas del complejo B, presentaron valores por arriba de la adecuación; siendo el caso contrario para alimentos de origen animal cuyo consumo no era suficiente, por eso se presentó que nutrimentos característicos a este

grupo como sería el caso de las grasas tuvieron valores bajos de adecuación con respecto a lo recomendado; cabe señalar que el nutrimento que mayor porcentaje de adecuación presentó en ambos países fue el ácido fólico, esta vitamina se encuentra en cantidad considerable en el frijol (390 mcg/ 100 g) y al ser un alimento básico en la dieta mexicana con una frecuencia de consumo diaria, por eso se presenta un valor tan alto de adecuación en México, mientras que en E.U.A. se sigue manteniendo alto el valor, pero mucho menor al mexicano.

Aunado a esto la falta de consumo de alimentos de origen vegetal, influye en un bajo valor obtenido de equivalentes de retinol, ya que la mayor parte se obtenía de los carotenos que son precursores de la vitamina A y que sólo se encuentran en vegetales y frutos. Mientras que para E.U.A. este mismo comportamiento se conserva, aunque ahora el consumo de fibra es menor lo que indica un descenso en el consumo de alimentos de origen vegetal, mientras que los alimentos de origen animal se presenta un incremento, pero no de manera suficiente como para satisfacer los porcentajes de adecuación de los nutrimentos provenientes de este grupo de alimentos, por ello se afirma que la dieta llevada a cabo en E.U.A. está más desequilibrada.

Países: MEXICO Sexo: Masculino Edad: de 30 a 39 años

JPO 5

Nombre del alimento	Cantidad g-cc	Porción		Total g-cc	Humedad %	Total g/cc	Fibra g	Total g	Energía Kcal	Total Energía Kcal	Hidratos de Carbano (COOH)g	
		Comestible %	Total g-cc								Total g	Energía Kcal
VERDURAS												
huga romana	8	55.00	4.40	4.22	96.00	1.50	1.50	0.07	13.00	0.57	2.70	0.12
mate	24	88.00	21.12	19.98	94.60	1.50	1.50	0.32	19.00	4.01	4.30	0.91
ahoria	13	82.00	10.66	9.40	88.20	6.30	6.30	0.67	44.00	4.69	10.50	1.12
olla blanca	3	86.00	2.58	2.32	90.00	1.30	1.30	0.03	40.00	1.03	9.00	0.23
abacita italiana	15	90.00	13.50	12.69	94.00	1.50	1.50	0.20	18.00	2.43	3.70	0.50
coli	6	75.00	4.50	4.01	89.10	1.50	1.50	0.07	32.00	1.44	5.90	0.27
blanca	0	72.00	0.00	0.00	91.40	1.80	1.80	0.00	26.00	0.00	5.40	0.00
nitro	1	70.00	0.70	0.63	89.50	4.20	4.20	0.03	26.00	0.18	2.60	0.02
yote sin espinas	0	85.00	0.00	0.00	88.60	1.90	1.90	0.00	26.00	0.00	6.30	0.00
lga	0	82.00	0.00	0.00	91.10	2.50	2.50	0.00	27.00	0.00	4.80	0.00
inaca	1	82.00	0.82	0.75	91.80	4.00	4.00	0.03	16.00	0.13	1.70	0.01
ino	0	67.00	0.00	0.00	93.60	1.50	1.50	0.00	19.00	0.00	4.20	0.00
e jalapeño	13	83.00	10.79	10.27	95.20	0.90	0.90	0.10	12.00	1.29	2.40	0.26
e jalapeño	8	87.00	6.96	6.42	92.30	2.30	2.30	0.16	23.00	1.60	5.30	0.37
CES FECULENTAS												
a (promedio)	35	82.00	28.70	23.30	81.20	0.50	0.50	0.14	76.00	21.81	17.50	5.02
UTAS												
anja (jugo)	20	68.00	13.60	10.98	80.70	1.30	1.30	0.18	71.00	9.66	17.80	2.42
a	25	100.00	25.00	22.13	88.50	0.10	0.10	0.03	45.00	11.25	10.40	2.60
izana	2	81.00	1.62	1.35	83.10	2.30	2.30	0.04	61.00	0.99	15.90	0.26
ón valenciano	23	57.00	13.11	11.16	85.10	2.10	2.10	0.28	65.00	8.52	16.50	2.16
dia	23	56.00	12.88	11.80	91.60	1.00	1.00	0.13	28.00	3.61	6.60	0.85
aya	33	46.00	15.18	13.89	91.50	0.30	0.30	0.05	32.00	4.86	7.20	1.09
sa	30	68.00	20.40	18.12	88.80	1.20	1.20	0.24	39.00	7.96	9.80	2.00
ano (promedio)	2	96.00	1.92	1.75	91.10	2.00	2.00	0.04	30.00	0.58	7.00	0.13
ela roja	34	53.00	18.02	16.07	89.20	1.40	1.40	0.25	49.00	8.83	12.40	2.23
igo (promedio)	18	68.00	12.24	8.96	73.20	X	X	0.00	86.00	10.53	22.00	2.69
	1	90.00	0.90	0.78	86.90	1.70	1.70	0.02	48.00	0.43	11.80	0.11
	11	55.00	6.05	5.13	84.80	1.10	1.10	0.07	65.00	3.93	11.70	0.71

Nombre del alimento	Proteínas		Total	Proteína Vegetal		Total	Grasas Totales		Total	Grasas		Total	Colesterol		Total	Saturados		Total	Monoinsaturados
	Animal	g		g	g		g	g		g	mg		mg	mg		g	g		
VERDURAS																			
Lechuga romana	0.00	0.00	0.00	1.00	0.04	0.04	0.30	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.01
Jitomate	0.00	0.00	0.00	0.60	0.13	0.13	0.20	0.04	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.03	0.01	0.03
Zanahoria	0.00	0.00	0.00	0.40	0.04	0.04	0.30	0.03	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.01
Cebolla blanca	0.00	0.00	0.00	1.50	0.04	0.04	0.20	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.04	0.04	0.00	0.00	0.04
Calabacita italiana	0.00	0.00	0.00	1.80	0.24	0.24	0.10	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.04	0.04	0.01	0.01	0.01
Brócoli	0.00	0.00	0.00	3.60	0.16	0.16	0.30	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.02
Col blanca	0.00	0.00	0.00	2.30	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00
Cilantro	0.00	0.00	0.00	2.60	0.02	0.02	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	X	X	0.00	0.00	X
Chayote sin espinas	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	X	X	0.00	0.00	X
Acelga	0.00	0.00	0.00	2.90	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	X	X	0.00	0.00	X
Espinaca	0.00	0.00	0.00	2.90	0.02	0.02	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.01
Apio	0.00	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.02
Pepino	0.00	0.00	0.00	0.90	0.10	0.10	0.10	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00
Chile jalapeño	0.00	0.00	0.00	1.20	0.08	0.08	0.10	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00
RAICES FECULENTAS																			
Papa (promedio)	0.00	0.00	0.00	1.60	0.46	0.46	0.10	0.03	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.01	0.00
FRUTAS																			
Uva	0.00	0.00	0.00	0.70	0.10	0.10	0.60	0.08	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.19	0.19	0.03	0.03	0.02
Naranja (jugo)	0.00	0.00	0.00	0.70	0.18	0.18	0.20	0.05	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.01	0.01	0.01
Pera	0.00	0.00	0.00	0.50	0.01	0.01	0.40	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.08
Manzana	0.00	0.00	0.00	0.30	0.04	0.04	0.30	0.04	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.05	0.05	0.01	0.01	0.01
Melón valenciano	0.00	0.00	0.00	0.70	0.09	0.09	0.30	0.04	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	X	X	0.00	0.00	X
Sandia	0.00	0.00	0.00	0.60	0.09	0.09	0.40	0.06	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	X	X	0.00	0.00	X
Papaya	0.00	0.00	0.00	0.60	0.12	0.12	0.10	0.02	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.04	0.04	0.01	0.01	0.02
Fresa	0.00	0.00	0.00	0.60	0.01	0.01	0.40	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.05
Piña	0.00	0.00	0.00	0.40	0.07	0.07	0.40	0.07	0.00	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	0.03	0.01	0.01	0.04
Plátano (promedio)	0.00	0.00	0.00	1.40	0.17	0.17	0.30	0.04	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.11	0.11	0.01	0.01	0.02
Ciruela roja	0.00	0.00	0.00	0.80	0.01	0.01	0.40	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.00	X	X	X	0.00	0.00	X
Mango (promedio)	0.00	0.00	0.00	0.50	0.03	0.03	0.30	0.02	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.06	0.06	0.00	0.00	0.05

Nombre del alimento	Total		Polinsaturados (linoléico),g	Total		Calcio mg	Total		Fósforo mg	Total		Hierro mg	Total	
	Monoisat. g	g		Polinsat. g	Calcio mg		Fósforo mg	Hierro mg		Magnesio mg	Magnesio mg			
VERDURAS														
huga romana	0.00	0.00	0.03	0.00	16.00	0.70	56.00	2.46	0.40	0.02	8.00	0.35		
mate	0.01	0.02	0.08	0.02	7.00	1.48	20.00	4.22	0.50	0.11	11.00	2.32		
ahoria	0.00	0.01	0.07	0.01	26.00	2.77	44.00	4.69	1.50	0.16	15.00	1.60		
olla blanca	0.00	0.00	0.10	0.00	32.00	0.83	40.00	1.03	1.20	0.03	12.00	0.31		
abacita italiana	0.00	0.00	0.03	0.00	25.00	3.38	X	0.00	0.50	0.07	16.00	2.16		
coli	0.00	0.00	0.04	0.00	48.00	2.16	66.00	2.97	1.10	0.05	24.00	1.08		
blanca	0.00	0.00	0.03	0.00	38.00	0.00	23.00	0.00	1.40	0.00	13.00	0.00		
ntro	0.00	0.00	X	0.00	108.00	0.76	36.00	0.25	2.30	0.02	26.00	0.18		
yote sin espinas	0.00	0.00	X	0.00	27.00	0.00	30.00	0.00	1.00	0.00	14.00	0.00		
lga	0.00	0.00	X	0.00	62.00	0.00	29.00	0.00	3.90	0.00	65.00	0.00		
inaca	0.00	0.00	0.01	0.00	66.00	0.54	469.00	3.85	4.40	0.04	39.00	0.32		
)	0.00	0.00	0.06	0.00	52.00	0.00	26.00	0.00	1.40	0.00	12.00	0.00		
ino	0.00	0.00	0.02	0.00	24.00	2.59	52.00	5.61	0.30	0.03	11.00	1.19		
e jalapeño	0.00	0.00	0.05	0.00	25.00	1.74	X	0.00	2.00	0.14	25.00	1.74		
CES FECULENTAS														
a (promedio)	0.00	0.01	0.03	0.01	13.00	3.73	51.00	14.64	2.70	0.77	21.00	6.03		
UTAS														
	0.00	0.02	0.13	0.02	11.00	1.50	13.00	1.77	0.20	0.03	6.00	0.82		
anja (jugo)	0.00	0.01	0.03	0.01	11.00	2.75	15.00	3.75	0.20	0.05	11.00	2.75		
a	0.00	0.00	0.09	0.00	9.00	0.15	11.00	0.18	0.20	0.00	6.00	0.10		
izana	0.00	0.01	0.08	0.01	7.00	0.92	7.00	0.92	0.70	0.09	3.00	0.39		
ón valenciano	0.00	0.00	X	0.00	11.00	1.42	32.00	4.12	0.20	0.03	11.00	1.42		
dia	0.00	0.00	X	0.00	8.00	1.21	283.00	42.96	0.20	0.03	11.00	1.67		
aya	0.00	0.00	0.01	0.00	24.00	4.90	5.00	1.02	0.10	0.02	10.00	2.04		
sa	0.00	0.00	0.11	0.00	14.00	0.27	19.00	0.36	0.40	0.01	10.00	0.19		
á	0.01	0.01	0.08	0.01	35.00	6.31	7.00	1.26	0.50	0.09	14.00	2.52		
ano (promedio)	0.00	0.00	0.04	0.00	12.00	1.47	X	0.00	1.80	0.22	33.00	4.04		
ela roja	0.00	0.00	X	0.00	15.00	0.14	X	0.00	0.80	0.01	9.00	0.08		
igo (promedio)	0.00	0.00	0.01	0.00	10.00	0.61	11.00	0.67	0.10	0.01	9.00	0.54		

Nombre del alimento	Sodio		Potasio		Zinc		Total		Retinol		Acido		Total	
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mg	mg	mg	mg
VERDURAS														
huga romana	11.00	0.48	290.00	12.76	0.50	0.02	0.02	44.00	1.94	7.00	0.31	0.05	0.05	0.05
mate	8.00	1.69	207.00	43.72	0.11	0.02	0.02	507.00	107.08	18.00	3.80	0.06	0.06	0.06
ahoria	35.00	3.73	323.00	34.43	0.20	0.02	0.02	666.00	71.00	19.00	2.03	0.04	0.04	0.04
olla blanca	10.00	0.26	157.00	4.05	0.10	0.00	0.00	3.00	0.08	12.00	0.31	0.04	0.04	0.04
abacita italiana	1.00	0.14	202.00	27.27	0.26	0.04	0.04	27.00	3.65	13.00	1.76	0.06	0.06	0.06
coli	27.00	1.22	325.00	14.63	0.40	0.02	0.02	167.00	7.52	113.00	5.09	0.07	0.07	0.07
blanca	20.00	0.00	233.00	0.00	0.18	0.00	0.00	2.00	0.00	38.00	0.00	0.10	0.10	0.10
ntro	28.00	0.20	542.00	3.79	X	0.00	0.00	384.00	2.69	11.00	0.08	0.12	0.12	0.12
yote sin espinas	4.00	0.00	150.00	0.00	X	0.00	0.00	6.00	0.00	8.00	0.00	0.03	0.03	0.03
lga	147.00	0.00	550.00	0.00	0.02	0.00	0.00	404.00	0.00	6.00	0.00	0.05	0.05	0.05
inaca	130.00	1.07	130.00	1.07	0.50	0.00	0.00	321.00	2.63	40.00	0.33	0.10	0.10	0.10
)	88.00	0.00	284.00	0.00	0.17	0.00	0.00	10.00	0.00	8.00	0.00	0.02	0.02	0.02
ino	2.00	0.22	149.00	16.08	0.23	0.02	0.02	5.00	0.54	13.00	1.40	0.03	0.03	0.03
e jalapeño	7.00	0.49	340.00	23.66	0.30	0.02	0.02	20.00	1.39	72.00	5.01	0.06	0.06	0.06
CES FECULENTAS														
a (promedio)	6.00	1.72	543.00	155.84	0.39	0.11	0.11	0.00	0.00	15.00	4.31	0.07	0.07	0.07
UTAS														
anja (jugo)	2.00	0.27	185.00	25.16	0.05	0.01	0.01	8.00	1.09	11.00	1.50	0.09	0.09	0.09
a	1.00	0.25	200.00	50.00	0.05	0.01	0.01	29.00	7.25	50.00	12.50	0.09	0.09	0.09
izana	0.00	0.00	125.00	2.03	0.12	0.00	0.00	1.00	0.02	4.00	0.06	0.02	0.02	0.02
ón valenciano	0.00	0.00	113.00	14.81	0.04	0.01	0.01	10.00	1.31	11.00	1.44	0.02	0.02	0.02
dia	9.00	1.16	309.00	39.80	0.16	0.02	0.02	3.00	0.39	42.00	5.41	0.04	0.04	0.04
aya	2.00	0.30	116.00	17.61	0.07	0.01	0.01	36.00	5.46	10.00	1.52	0.08	0.08	0.08
aya	3.00	0.61	257.00	52.43	0.07	0.01	0.01	21.00	4.28	62.00	12.65	0.03	0.03	0.03
sa	1.00	0.02	166.00	3.19	X	0.00	0.00	4.00	0.08	57.00	1.09	0.02	0.02	0.02
ano (promedio)	1.00	0.18	113.00	20.36	0.08	0.01	0.01	12.00	2.16	15.00	2.70	0.09	0.09	0.09
ela roja	1.00	0.12	370.00	45.29	0.16	0.02	0.02	41.00	5.02	13.00	1.59	0.09	0.09	0.09
igo (promedio)	X	0.00	X	0.00	X	0.00	0.00	11.00	0.10	12.00	0.11	0.05	0.05	0.05
igo (promedio)	2.00	0.12	156.00	9.44	0.04	0.00	0.00	137.00	8.29	28.00	1.69	0.06	0.06	0.06

Nombre del alimento	Total		Riboflavina	Total		Niacina	Total		Acido Fólico	Total	
	Tiamina mg	mg		Ribof. mg	mg		Niacina mg	Piridoxina mg		mg	Acido Fólico mcg
VERDURAS											
huga romana	0.00	0.03	0.00	0.30	0.01	0.00	136.00	0.00	5.98	0.00	0.00
mate	0.01	0.05	0.01	0.60	0.13	0.05	9.00	0.01	1.90	0.00	0.00
ahoria	0.00	0.04	0.00	0.50	0.05	0.15	14.00	0.02	1.49	0.00	0.00
olla blanca	0.00	0.03	0.00	0.30	0.01	0.16	20.00	0.00	0.52	X	0.00
abacita italiana	0.01	0.06	0.01	0.50	0.07	0.11	26.00	0.01	3.51	X	0.00
coli	0.00	0.12	0.01	0.60	0.03	0.16	71.00	0.01	3.20	0.00	0.00
blanca	0.00	0.06	0.00	0.60	0.00	0.10	57.00	0.00	0.00	X	0.00
nitro	0.00	0.06	0.00	1.00	0.01	X	X	0.00	0.00	X	0.00
iyote sin espinas	0.00	0.07	0.00	0.40	0.00	X	X	0.00	0.00	X	0.00
lga	0.00	0.23	0.00	0.50	0.00	X	90.00	0.00	0.00	0.00	0.00
inaca	0.00	0.16	0.00	0.50	0.00	0.18	140.00	0.00	1.15	0.00	0.00
o	0.00	0.04	0.00	0.40	0.00	0.03	12.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ino	0.00	0.04	0.00	0.30	0.03	0.04	16.00	0.00	1.73	0.00	0.00
e jalapeño	0.00	0.04	0.00	0.60	0.04	0.28	23.00	0.02	1.60	0.00	0.00
CES FECULENTAS											
a (promedio)	0.02	0.03	0.01	1.10	0.32	0.26	13.00	0.07	3.73	0.00	0.00
UTAS											
anja (jugo)	0.01	0.06	0.01	0.30	0.04	0.11	4.00	0.01	0.54	0.00	0.00
a	0.02	0.03	0.01	0.40	0.10	0.04	X	0.01	0.00	0.00	0.00
izana	0.00	0.04	0.00	0.10	0.00	0.02	7.00	0.00	0.11	0.00	0.00
ón valenciano	0.00	0.01	0.00	0.20	0.03	0.05	0.40	0.01	0.05	0.00	0.00
dia	0.01	0.02	0.00	0.60	0.08	0.11	17.00	0.01	2.19	0.00	0.00
aya	0.01	0.02	0.00	0.20	0.03	0.14	2.00	0.02	0.30	0.00	0.00
sa	0.01	0.03	0.01	0.30	0.06	0.02	X	0.00	0.00	0.00	0.00
sa	0.00	0.07	0.00	0.20	0.00	0.06	18.00	0.00	0.35	0.00	0.00
ano (promedio)	0.02	0.04	0.01	0.40	0.07	0.09	11.00	0.02	1.98	0.00	0.00
ela roja	0.01	0.05	0.01	0.50	0.06	0.58	19.00	0.07	2.33	0.00	0.00
igo (promedio)	0.00	0.03	0.00	0.90	0.01	0.20	X	0.00	0.00	X	0.00
igo (promedio)	0.00	0.06	0.00	0.60	0.04	0.13	X	0.01	0.00	0.00	0.00

País: MEXICO Sexo: Masculino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Cantidad		Porción		Total		Humedad		Fibra		Energía		Hidratos de	
	g-cc	%	g-cc	%	g-cc	%	g-cc	%	g	g	Kcal	Kcal	Carbano	Total
RES Y DERIVADOS														
Carne de res magra	46	95.00	43.70	71.60	31.29	0.00	0.00	0.00	0.00	147.00	64.24	0.00	0.00	0.00
AVES														
Pollo (promedio)	47	64.00	30.08	65.90	19.82	0.00	0.00	0.00	0.00	215.00	64.67	0.00	0.00	0.00
CERDO														
Carne promedio (lomo, espaldilla y costilla)	9	60.00	5.40	59.70	3.22	0.00	0.00	0.00	0.00	275.00	14.85	0.00	0.00	0.00
PESCADOS Y MARISCOS														
Bagre	1	50.00	0.50	78.00	0.39	0.00	0.00	0.00	0.00	103.00	0.52	0.00	0.00	0.00
Camarón cocido	0	100.00	0.00	74.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	109.00	0.00	0.00	0.00	0.00
LECHE Y QUESO														
Leche fresca (pasteurizada)	285	100.00	285.00	87.90	250.52	0.00	0.00	0.00	0.00	61.00	173.85	4.70	13.40	0.17
Crema 40 % grasa (agria)	6	100.00	6.00	57.70	3.46	0.00	0.00	0.00	0.00	345.00	20.70	2.80	0.01	0.01
Mantequilla sin sal	5	100.00	5.00	15.90	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	717.00	35.85	0.10	1.00	0.03
Queso fresco de vaca	20.00	100.00	20.00	62.70	12.54	0.00	0.00	0.00	0.00	146.00	29.20	5.00	2.68	0.42
Queso pasteurizado Americano	2.00	100.00	2.00	39.20	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00	375.00	7.50	1.60	0.03	0.03
Yogur natural (leche entera)	57	100.00	57.00	87.90	50.10	0.00	0.00	0.00	0.00	52.00	29.64	4.70	2.68	0.42
HUEVO														
Huevo entero fresco	40	88.00	35.20	74.60	26.26	0.00	0.00	0.00	0.00	158.00	55.62	1.20	0.42	0.42

País: MEXICO Sexo: Masculino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Proteínas		Total		Proteína		Total		Grasas		Total		Saturados		Total		Monoin-saturados (oléico) g
	Animal	g	Prot. Anim	g	Vegetal	g	Grasas Totales	g	Colesterol	mg	Satur. T.	g	g				

RES Y DERIVADOS

Carne de res magra	20.90	9.13	0.00	0.00	6.30	2.75	62.00	27.09	2.45	1.07	2.40
--------------------	-------	------	------	------	------	------	-------	-------	------	------	------

AVES

Pollo (promedio)	18.60	5.59	0.00	0.00	15.10	4.54	75.00	22.56	4.31	1.30	5.17
------------------	-------	------	------	------	-------	------	-------	-------	------	------	------

CERDO

Carne promedio (lomo, espaldilla y costilla)	16.70	0.90	0.00	0.00	22.60	1.22	98.00	5.29	8.17	0.44	9.59
--	-------	------	------	------	-------	------	-------	------	------	------	------

PESCADOS Y MARISCOS

Bagre	17.60	0.09	0.00	0.00	2.70	0.01	75.00	0.38	0.60	0.00	1.00
Camarón cocido	23.20	0.00	0.00	0.00	1.10	0.00	147.00	0.00	0.20	0.00	0.10

LECHE Y QUESO

Leche fresca (pasteurizada)	3.30	9.41	0.00	0.00	3.30	9.41	14.00	39.90	2.10	5.99	1.00
Crema 40 % grasa (agria)	2.10	0.13	0.00	0.00	37.00	2.22	137.00	8.22	23.03	1.38	9.31
Mantequilla sin sal	0.80	0.04	0.00	0.00	81.10	4.06	219.00	10.95	50.49	2.52	20.40
Queso fresco de vaca	15.30	3.06	0.00	0.00	7.00	1.40	X	0.00	X	0.00	X
Queso pasteurizado Americano	22.20	0.44	0.00	0.00	31.20	0.62	94.00	1.88	19.69	0.39	7.51
Yogur natural (leche entera)	3.50	2.00	0.00	0.00	3.30	1.88	13.00	7.41	2.10	1.20	0.74

HUEVO

Huevo entero fresco	12.10	4.26	0.00	0.00	11.10	3.91	548.00	192.90	3.35	1.18	4.08
---------------------	-------	------	------	------	-------	------	--------	--------	------	------	------

s: MEXICO Sexo: Masculino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Total	Poliinsa-	Total	Total	Total	Total	Total	Total	Total
	Monoisat.	turados	Poliinsat.	Calcio	Fósforo	Fósforo	Hierro	Hierro	Magnesio
	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg

SY DERIVADOS

Carne de res magra	1.05	0.20	0.09	6.00	2.62	179.00	78.22	2.30	1.01	23.00	10.05
--------------------	------	------	------	------	------	--------	-------	------	------	-------	-------

ES

Leche (promedio)	1.56	2.88	0.87	11.00	3.31	270.00	81.22	0.90	0.27	20.00	6.02
------------------	------	------	------	-------	------	--------	-------	------	------	-------	------

RDO

Carne promedio (lomo, aldilla, costilla)	0.52	2.09	0.11	6.00	0.32	185.00	9.99	0.90	0.05	19.00	1.03
--	------	------	------	------	------	--------	------	------	------	-------	------

SCADOS Y

RISCOS

Carne	0.01	0.80	0.00	32.00	0.16	194.00	0.97	0.40	0.00	X	0.00
Carrión cocido	0.00	0.40	0.00	144.00	0.00	136.00	0.00	5.80	0.00	51.00	0.00

CHE Y QUESO

Leche fresca (esteurizada)	2.85	0.10	0.29	119.00	339.15	93.00	265.05	0.10	0.29	13.00	37.05
Leche 40 % grasa (agria)	0.56	0.84	0.05	65.00	3.90	66.00	3.96	0.10	0.01	7.00	0.42
Leche (tequilla sin sal)	1.02	1.83	0.09	24.00	1.20	23.00	1.15	0.10	0.01	2.00	0.10
Leche (queso fresco de vaca)	0.00	X	0.00	684.00	136.80	0.00	0.00	0.30	0.06	X	0.00
Leche (queso pasteurizado)	0.15	0.61	0.01	616.00	12.32	745.00	14.90	0.40	0.01	22.00	0.44
Leche (queso natural (leche entera))	0.42	0.06	0.03	121.00	68.97	95.00	54.15	0.10	0.06	12.00	6.84

EVO

Leche (leche entera fresca)	1.44	1.24	0.44	56.00	19.71	180.00	63.36	2.10	0.74	12.00	4.22
-----------------------------	------	------	------	-------	-------	--------	-------	------	------	-------	------

aís: MEXICO Sexo: Masculino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Total	Total	Total	Total	Total	Total	Total	Total	Total
Sodio	Potasio	Zinc <td>Retinol <td>Acido <td>Total <td>Retinol <td>Ac. Ascorb. <td>Tiamina</td> <td></td> </td></td></td></td></td>	Retinol <td>Acido <td>Total <td>Retinol <td>Ac. Ascorb. <td>Tiamina</td> <td></td> </td></td></td></td>	Acido <td>Total <td>Retinol <td>Ac. Ascorb. <td>Tiamina</td> <td></td> </td></td></td>	Total <td>Retinol <td>Ac. Ascorb. <td>Tiamina</td> <td></td> </td></td>	Retinol <td>Ac. Ascorb. <td>Tiamina</td> <td></td> </td>	Ac. Ascorb. <td>Tiamina</td> <td></td>	Tiamina	
mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg

IES Y DERIVADOS

Carne de res magra	63.00	27.53	358.00	156.45	4.36	1.91	6.00	2.62	0.00	0.00	0.11
--------------------	-------	-------	--------	--------	------	------	------	------	------	------	------

VES

Huevo (promedio)	70.00	21.06	189.00	56.85	1.31	0.39	41.00	12.33	0.00	0.00	0.06
------------------	-------	-------	--------	-------	------	------	-------	-------	------	------	------

ERDO

Carne promedio (lomo, spaldilla, costilla)	5.50	0.30	297.00	16.04	2.05	0.11	2.00	0.11	0.00	0.00	0.73
--	------	------	--------	-------	------	------	------	------	------	------	------

ESCADOS Y IARISCOS

Agave	60.00	0.30	330.00	1.65	0.80	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.04
Amarón cocido	2300.00	0.00	122.00	0.00	0.21	0.00	18.00	0.00	0.00	0.00	0.01

ECHE Y QUESO

Leche fresca pasteurizada	49.00	139.65	152.00	433.20	0.38	1.08	31.00	88.35	1.00	2.85	0.04
Crema 40 % grasa (agria)	38.00	2.28	75.00	4.50	0.23	0.01	421.00	25.26	0.00	0.00	0.02
Lechequilla sin sal	10.00	0.50	10.00	0.50	0.05	0.00	754.00	37.70	0.00	0.00	0.01
Queso fresco de vaca	X	0.00	X	0.00	X	0.00	70.00	14.00	0.00	0.00	0.02
Queso pasteurizado americano	1430.00	28.60	162.00	3.24	2.99	0.06	290.00	5.80	0.00	0.00	0.03
Queso natural (leche entera)	46.00	26.22	155.00	88.35	X	0.00	30.00	17.10	1.00	0.57	0.03

IUEVO

Huevo entero fresco	138.00	48.58	130.00	45.76	1.44	0.51	156.00	54.91	0.00	0.00	0.09
---------------------	--------	-------	--------	-------	------	------	--------	-------	------	------	------

País: MEXICO Sexo: Masculino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Total Tiamina mg	Ribofla- vina mg	Total Ribof. mg	Niacina mg	Total Niacina mg	Piridoxina mg	Total Piridoxina mg	Acido Fólico mcg	Total Ac. Fólico mcg	Cobalamina mcg	Total Cobalamina mcg
---------------------	------------------------	------------------------	-----------------------	---------------	------------------------	------------------	---------------------------	------------------------	----------------------------	-------------------	----------------------------

ES Y DERIVADOS

Carne de res magra	0.05	0.19	0.08	3.60	1.57	0.43	0.19	8.00	3.50	3.00	1.31
--------------------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

VES

Huevo (promedio)	0.02	0.12	0.04	6.80	2.05	0.35	0.11	6.00	1.80	0.31	0.09
------------------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

ERDO

Carne promedio (lomo, espaldilla costilla)	0.04	0.23	0.01	4.30	0.23	0.38	0.02	5.00	0.27	0.69	0.04
--	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

ESCADOS Y

ARISCOS

Agave	0.00	0.03	0.00	1.70	0.01	X	0.00	X	0.00	X	0.00
Amarón cocido	0.00	0.04	0.00	1.10	0.00	X	0.00	X	0.00	X	0.00

ECHE Y QUESO

Leche fresca esterilizada)	0.11	0.16	0.46	0.10	0.29	0.04	0.11	5.00	14.25	0.36	1.03
Crema 40 % grasa (agria)	0.00	0.11	0.01	0.10	0.01	0.03	0.00	4.00	0.24	0.18	0.01
Antequilla sin sal	0.00	0.03	0.00	0.10	0.01	0.00	0.00	3.00	0.15	0.00	0.00
Queso fresco de vaca	0.00	0.24	0.05	0.10	0.02	X	0.00	X	0.00	X	0.00
Queso pasteurizado americano	0.00	0.35	0.01	0.10	0.00	0.07	0.00	8.00	0.16	0.69	0.01
Yogur natural (leche tertera)	0.02	0.14	0.08	0.10	0.06	0.03	0.02	7.00	3.99	0.37	0.21

UEVO

Huevo entero fresco	0.03	0.30	0.11	0.10	0.04	0.12	0.04	65.00	22.88	1.55	0.55
---------------------	------	------	------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

ais: MEXICO Sexo: Masculino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Cantidad		Porción	Humedad		Fibra		Total		Energía		Hidratos de		Total
	g-cc	%		g-cc	%	g	g/cc	g	Kcal	Kcal	Carbano	(COOH)g	COOH	
MAÍZ Y DERIVADOS														
ortilla de maíz Amarillo	66	100.00	66.00	47.50	31.35	2.09	1.38	214.00	141.24	45.30	29.90			
ojuelas de maíz zucaradas	12	100.00	12.00	1.50	0.18	1.80	0.22	391.00	46.92	90.10	10.81			
apas fritas	4.00	100.00	4.00	2.20	0.09	1.20	0.05	522.00	20.88	53.30	2.13			
RIGO Y DERIVADOS														
an de caja	48	100.00	48.00	33.10	15.89	1.90	0.91	285.00	136.80	55.10	26.45			
astas enriquecidas con jevo	44	100.00	44.00	10.40	4.58	0.30	0.13	383.00	168.52	74.40	32.74			
alleta dulce	2	100.00	2.00	3.00	0.06	4.10	0.08	403.00	8.06	66.80	1.34			
an dulce	3	100.00	3.00	11.40	0.34	0.60	0.02	384.00	11.52	60.80	1.82			
EREALES														
roz pulido	110	100.00	110.00	11.20	12.32	1.90	2.09	364.00	400.40	78.80	86.68			
vena (hojuelas)	0	100.00	0.00	6.30	0.00	6.60	0.00	385.00	0.00	67.00	0.00			
EGUMINOSAS														
ríjol (promedio)	252	100.00	252.00	7.90	19.91	4.30	10.84	332.00	836.64	61.50	154.98			
EBIDAS														
ARBONATADAS														
O ALCOHOLICAS														
ebidas de Cola	1000	100.00	1000.00	89.10	891.00	0.00	0.00	44.00	440.00	10.90	109.00			
TOTAL														
			2276.53	1591.00			18.84	2817.94	499.63					
ECOMENDACION HOMBRES DE 18 A 65 AÑOS						21.00	3100.00	503.75						
ORCENTAJE DE ADECUACIÓN (%)						89.72	90.90	99.18						

País: MEXICO Sexo: Masculino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Proteínas		Total	Proteína Vegetal		Total	Grasas Totales		Total	Colesterol		Total	Saturados		Total	Monoinsaturados	
	Animal	g		Prot.Anim	g		Prot.Veg.	g		Grasas	mg		Colesterol	mg		Colester.	mg
AÍZ Y DERIVADOS																	
ortilla de maíz Amarillo	0.00	0.00	0.00	4.60	3.04	1.80	1.19	0.00	0.00	0.00	0.20	0.13	0.00	0.00	0.50		
ojuelas de maíz	0.00	0.00	0.00	5.30	0.64	1.40	0.17	X	0.00	X		0.00		X			
zucaradas	0.00	0.00	0.00	6.70	0.27	34.50	1.38	0.00	0.00	8.83	0.35	5.80					
apas fritas	0.00	0.00	0.00	6.70	0.27	34.50	1.38	0.00	0.00	8.83	0.35	5.80					
RIGO Y DERIVADOS																	
an de caja	0.00	0.00	0.00	8.90	4.27	2.60	1.25	X	0.00	X		0.00		X			X
astas enriquecidas con	4.30	1.89	1.89	8.60	3.78	4.10	1.80	X	0.00	1.00	0.44	2.00					
jevo	0.00	0.00	0.00	9.50	0.19	10.70	0.21	X	0.00	X		0.00		X			X
alleta dulce	0.00	0.00	0.00	9.10	0.27	11.60	0.35	12.00	0.36	2.90	0.09	3.40					
an dulce	0.00	0.00	0.00	9.10	0.27	11.60	0.35	12.00	0.36	2.90	0.09	3.40					
EREALES																	
roz pulido	0.00	0.00	0.00	7.40	8.14	1.00	1.10	0.00	0.00	X		0.00		X			X
vena (hojuelas)	0.00	0.00	0.00	16.20	0.00	6.30	0.00	0.00	0.00	1.16	0.00	2.21					
EGUMINOSAS																	
ijol (promedio)	0.00	0.00	0.00	19.20	48.38	1.80	4.54	0.00	0.00	0.12	0.30	0.06					
EBIDAS																	
ARBONATADAS																	
O ALCOHOLICAS																	
ebidas de Cola	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
TOTAL																	
	36.94	71.24	44.62	316.94	16.89												
ECOMENDACIÓN	30.97	61.94	86.11	310.00	34.44												
OMBRES 18-65 AÑOS	119.28	115.01	51.81	102.24	49.03												
ORCENTAJE DE																	
DECUACIÓN (%)																	

aís: MEXICO Sexo: Masculino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Total	Poliinsa-	Total	Calcio	Fósforo	Total	Hierro	Total	Magnesio	Total
	Monoisat.	turados	Poliinsa-	Calcio	Fósforo	Hierro	Hierro	Hierro	Magnesio	Magnesio
	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg

AÍZ Y DERIVADOS

ortilla de maíz Amarillo	0.33	0.90	0.59	X	0.00	252.12	2.60	1.72	X	0.00
ojuelas de maíz zucaradas	0.00	X	0.00	11.00	1.32	0.00	2.50	0.30	7.00	0.84
apas fritas	0.23	17.56	0.70	44.00	1.76	5.56	1.80	0.07	X	0.00

RIGO Y DERIVADOS

an de caja	0.00	X	0.00	100.00	48.00	0.00	28.40	13.63	78.00	37.44
astas enriquecidas con jevo	0.88	0.01	0.00	35.00	15.40	0.00	2.90	1.28	X	0.00
alleta dulce	0.00		0.00	22.00	0.44	0.00	2.00	0.04	35.00	0.70
an dulce	0.10	1.20	0.04	34.00	1.02	0.00	1.30	0.04	35.00	1.05

EREALES

roz pulido	0.00	X	0.00	10.00	11.00	114.40	1.10	1.21	28.00	30.80
vena (hojuelas)	0.00	2.44	0.00	52.00	0.00	0.00	4.20	0.00	148.00	0.00

EGUMINOSAS

ijol (promedio)	0.15	0.18	0.45	228.00	574.56	1025.64	5.50	13.86	140.00	352.80
-----------------	------	------	------	--------	--------	---------	------	-------	--------	--------

EBIDAS

ARBONATADAS

O ALCOHOLICAS

ebidas de Cola	0.00	0.00	0.00	3.00	30.00	120.00	0.00	0.00	1.00	10.00
----------------	------	------	------	------	-------	--------	------	------	------	-------

TOTAL 11.30 3.88 1314.26 2187.42 36.64 533.64

ECOMENDACIÓN OMBRES 18-65 AÑOS	13.78	34.44	1000.00	1000.00	15.00	350.00
ORCENTAJE DE DECUACIÓN (%)	81.98	11.27	131.43	218.74	244.28	152.47

País: MEXICO Sexo: Masculino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Total		I	Total		Retinol mcg	Total		Acido Ascórbico mg	Total Ac. Ascorb. mg	Tiamina mg			
	Sodio mg	Potasio mg		Potasio mg	Zinc mg		Retinol mcg	Zinc mg						
AÍZ Y DERIVADOS														
ortilla de maíz Amarillo	X	0.00	X	0.00	20.00	13.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15			
ojuelas de maíz zucaradas	649.00	77.88	63.00	7.56	1322.00	158.64	53.00	6.36	1.30					
apas fritas	1000.00	40.00	1130.00	45.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.21					
RIGO Y DERIVADOS														
an de caja	X	0.00	X	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.47					
astas enriquecidas con levo	5.00	2.20	X	0.00	66.00	29.04	0.00	0.00	0.88					
alleta dulce	303.00	6.06	95.00	1.90	X	0.00	0.00	0.00	0.20					
an dulce	X	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26					
EREALES														
roz pulido	9.00	9.90	214.00	235.40	0.02	0.00	0.00	0.00	0.23					
vena (hojuelas)	4.00	0.00	350.00	0.00	3.07	0.00	0.00	0.00	0.73					
EGUMINOSAS														
ijol (promedio)	24.00	60.48	1406.00	3543.12	2.79	7.03	1.00	2.52	0.62					
EBIDAS														
ARBONATADAS														
O ALCOHOLICAS														
ebidas de Cola	4.00	40.00	1.00	10.00	0.01	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
TOTAL										545.77	5267.12	11.92	695.53	76.46
ECOMENDACIÓN OMBRES 18-65 AÑOS										500.00	2000.00	15.00	1000.00	60.00
ORCENTAJE DE DECUACIÓN (%)										109.15	263.36	79.49	69.55	127.43

s: MEXICO Sexo: Masculino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Tiamina	Riboflavina	Total	Niacina	Total	Piridoxina	Acido Fólico	Total	Total
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg
Z Y DERIVADOS									
Maíz de maíz Amarillo	0.10	0.05	0.03	1.00	0.66	X	X	0.00	X
Maíz de maíz caradas	0.16	1.50	0.18	17.60	2.11	1.80	7.00	0.22	5.13
Maíz fritos	0.01	0.07	0.00	4.80	0.19	0.32	39.50	0.01	0.00
GO Y DERIVADOS									
Maíz de caja	0.23	0.25	0.12	3.30	1.58	X	X	0.00	X
Maíz enriquecidos con zinc	0.39	0.38	0.17	6.00	2.64	X	X	0.00	X
Maíz dulce	0.00	0.04	0.00	1.00	0.02	0.04	7.00	0.00	0.00
Maíz dulce	0.01	0.09	0.00	1.00	0.03	X	X	0.00	X
REALES									
Maíz pulido	0.25	0.03	0.03	1.60	1.76	0.30	6.00	0.33	0.00
Maíz (hojuelas)	0.00	0.14	0.00	0.80	0.00	0.12	32.00	0.00	X
MINERALES									
Maíz (promedio)	1.56	0.14	0.35	1.70	4.28	0.40	394.00	1.01	0.00
ALCOHOLICAS									
Maíz de Cola	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL									
	3.13	1.82	18.77	2.38	1081.94	3.86	200.00	2.00	193.21
RECOMENDACIONES									
RECOMENDACIONES PARA NIÑOS 18-65 AÑOS	1.50	1.70	20.00	2.00	200.00	2.00	200.00	2.00	2.00
PORCENTAJE DE CUMPLIMIENTO (%)	208.77	107.31	93.83	118.99	540.97	118.99	540.97	118.99	193.21

Nombre del alimento	Cantidad g-cc	Porción Comestible %	Total g-cc	Humedad %	Total g/cc	Fibra g	Total g	Energía Kcal	Total Energía Kcal	Hidratos de Carbono		Total
										Carbano (COOH)g	g	
VERDURAS												
huga romana	9	55.00	4.95	96.00	4.75	1.50	0.07	13.00	0.64	2.70	0.13	0.13
mate	25	88.00	22.00	94.60	20.81	1.50	0.33	19.00	4.18	4.30	0.95	0.95
ahoria	16	82.00	13.12	88.20	11.57	6.30	0.83	44.00	5.77	10.50	1.38	1.38
olla blanca	6	86.00	5.16	90.00	4.64	1.30	0.07	40.00	2.06	9.00	0.46	0.46
abacita italiana	12	90.00	10.80	94.00	10.15	1.50	0.16	18.00	1.94	3.70	0.40	0.40
coli	6	75.00	4.50	89.10	4.01	1.50	0.07	32.00	1.44	5.90	0.27	0.27
blanca	0	72.00	0.00	91.40	0.00	1.80	0.00	26.00	0.00	5.40	0.00	0.00
ntro	1	70.00	0.70	89.50	0.63	4.20	0.03	26.00	0.18	2.60	0.02	0.02
yote sin espinas	0	85.00	0.00	88.60	0.00	1.90	0.00	26.00	0.00	6.30	0.00	0.00
lga	0	82.00	0.00	91.10	0.00	2.50	0.00	27.00	0.00	4.80	0.00	0.00
inaca	0	82.00	0.00	91.80	0.00	4.00	0.00	16.00	0.00	1.70	0.00	0.00
o	0	67.00	0.00	93.60	0.00	1.50	0.00	19.00	0.00	4.20	0.00	0.00
ino	21	83.00	17.43	95.20	16.59	0.90	0.16	12.00	2.09	2.40	0.42	0.42
e jalapeño	8	87.00	6.96	92.30	6.42	2.30	0.16	23.00	1.60	5.30	0.37	0.37
CES FECULENTAS												
a (promedio)	57	82.00	46.74	81.20	37.95	0.50	0.23	76.00	35.52	17.50	8.18	8.18
UTAS												
anja (jugo)	17	68.00	11.56	80.70	9.33	1.30	0.15	71.00	8.21	17.80	2.06	2.06
a	25	100.00	25.00	88.50	22.13	0.10	0.03	45.00	11.25	10.40	2.60	2.60
izana	2	81.00	1.62	83.10	1.35	2.30	0.04	61.00	0.99	15.90	0.26	0.26
ón valenciano	17	57.00	9.69	85.10	8.25	2.10	0.20	65.00	6.30	16.50	1.60	1.60
dia	16	56.00	8.96	91.60	8.21	1.00	0.09	28.00	2.51	6.60	0.59	0.59
aya	13	46.00	5.98	91.50	5.47	0.30	0.02	32.00	1.91	7.20	0.43	0.43
sa	0	68.00	0.00	88.80	0.00	1.20	0.00	39.00	0.00	9.80	0.00	0.00
ano (promedio)	5	96.00	4.80	91.10	4.37	2.00	0.10	30.00	1.44	7.00	0.34	0.34
ela roja	26	53.00	13.78	89.20	12.29	1.40	0.19	49.00	6.75	12.40	1.71	1.71
igo (promedio)	18	68.00	12.24	73.20	8.96	X	0.00	86.00	10.53	22.00	2.69	2.69
	0.7	90.00	0.63	86.90	0.55	1.70	0.01	48.00	0.30	11.80	0.07	0.07
	11	55.00	6.05	84.80	5.13	1.10	0.07	65.00	3.93	11.70	0.71	0.71

Nombre del alimento	Proteínas		Total		Proteína		Total		Grasas		Total		Colesterol		Total		Saturados		Total		Monosaturados (oléico) g
	Animal g	g	Prot.Anim g	g	Vegetal g	g	Prot.Veg. g	Totales g	mg	Totales g	mg	mg	mg	Totales g	mg	mg	Totales g	Satur. T. g	g		
VERDURAS																					
huga romana	0.00	0.00	0.00	1.00	0.05	0.30	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01
mate	0.00	0.00	0.00	0.60	0.13	0.20	0.04	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.03	0.03
ahoria	0.00	0.00	0.00	0.40	0.05	0.30	0.04	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01
olla blanca	0.00	0.00	0.00	1.50	0.08	0.20	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04
abacita italiana	0.00	0.00	0.00	1.80	0.19	0.10	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01
coli	0.00	0.00	0.00	3.60	0.16	0.30	0.01	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02
blanca	0.00	0.00	0.00	2.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
nitro	0.00	0.00	0.00	2.60	0.02	0.50	0.00	0.00	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	X	0.00	0.00	0.00	X
iyote sin espinas	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	X	0.00	0.00	0.00	X
lga	0.00	0.00	0.00	2.90	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	X	0.00	0.00	0.00	X
inaca	0.00	0.00	0.00	2.90	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01
ino	0.00	0.00	0.00	0.80	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02
e jalapeño	0.00	0.00	0.00	0.90	0.16	0.10	0.02	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00
CES FECULENTAS																					
a (promedio)	0.00	0.00	0.00	1.60	0.75	0.10	0.05	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00
UTAS																					
anja (jugo)	0.00	0.00	0.00	0.70	0.08	0.60	0.07	0.00	0.00	0.19	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.02
anza	0.00	0.00	0.00	0.50	0.01	0.40	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08
izana	0.00	0.00	0.00	0.30	0.03	0.30	0.03	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01
ón valenciano	0.00	0.00	0.00	0.70	0.06	0.30	0.03	0.00	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	X	0.00	0.00	0.00	X
dia	0.00	0.00	0.00	0.60	0.04	0.40	0.02	0.00	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	X	0.00	0.00	0.00	X
aya	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02
sa	0.00	0.00	0.00	0.60	0.03	0.40	0.02	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05
ano (promedio)	0.00	0.00	0.00	0.40	0.06	0.40	0.06	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04
ela roja	0.00	0.00	0.00	1.40	0.17	0.30	0.04	0.00	0.00	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.02
igo (promedio)	0.00	0.00	0.00	0.80	0.01	0.40	0.00	0.00	X	X	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	X	0.00	0.00	0.00	X
igo (promedio)	0.00	0.00	0.00	0.50	0.03	0.30	0.02	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05

Nombre del alimento	Total		Polinsaturados (linoléico) g	Total		Calcio mg	Total		Fósforo mg	Total		Hierro mg	Total	
	Monoisat. g	g		Polinsat. g	Calcio mg		Fósforo mg	Hierro mg		Magnesio mg	Magnesio mg			
VERDURAS														
huga romana	0.00	0.00	0.03	16.00	0.79	56.00	2.77	0.40	0.02	8.00	0.40	0.02	8.00	0.40
mate	0.01	0.02	0.08	7.00	1.54	20.00	4.40	0.50	0.11	11.00	0.50	0.11	11.00	2.42
ahoria	0.00	0.01	0.07	26.00	3.41	44.00	5.77	1.50	0.20	15.00	1.50	0.20	15.00	1.97
olla blanca	0.00	0.01	0.10	32.00	1.65	40.00	2.06	1.20	0.06	12.00	1.20	0.06	12.00	0.62
abacita italiana	0.00	0.00	0.03	25.00	2.70	X	0.00	0.50	0.05	16.00	0.50	0.05	16.00	1.73
coli	0.00	0.00	0.04	48.00	2.16	66.00	2.97	1.10	0.05	24.00	1.10	0.05	24.00	1.08
blanca	0.00	0.00	0.03	38.00	0.00	23.00	0.00	1.40	0.00	13.00	1.40	0.00	13.00	0.00
ntro	0.00	0.00	X	108.00	0.76	36.00	0.25	2.30	0.02	26.00	2.30	0.02	26.00	0.18
yote sin espinas	0.00	0.00	X	27.00	0.00	30.00	0.00	1.00	0.00	14.00	1.00	0.00	14.00	0.00
lga	0.00	0.00	X	62.00	0.00	29.00	0.00	3.90	0.00	65.00	3.90	0.00	65.00	0.00
inaca	0.00	0.00	0.01	66.00	0.00	469.00	0.00	4.40	0.00	39.00	4.40	0.00	39.00	0.00
)	0.00	0.00	0.06	52.00	0.00	26.00	0.00	1.40	0.00	12.00	1.40	0.00	12.00	0.00
ino	0.00	0.00	0.02	24.00	4.18	52.00	9.06	0.30	0.05	11.00	0.30	0.05	11.00	1.92
e jalapeño	0.00	0.00	0.05	25.00	1.74	X	0.00	2.00	0.14	25.00	2.00	0.14	25.00	1.74
CES FECULENTAS														
a (promedio)	0.00	0.01	0.03	13.00	6.08	51.00	23.84	2.70	1.26	21.00	2.70	1.26	21.00	9.82
UTAS														
anja (jugo)	0.00	0.02	0.13	11.00	1.27	13.00	1.50	0.20	0.02	6.00	0.20	0.02	6.00	0.69
a	0.00	0.01	0.03	11.00	2.75	15.00	3.75	0.20	0.05	11.00	0.20	0.05	11.00	2.75
izana	0.00	0.00	0.09	9.00	0.15	11.00	0.18	0.20	0.00	6.00	0.20	0.00	6.00	0.10
ón valenciano	0.00	0.01	0.08	7.00	0.68	7.00	0.68	0.70	0.07	3.00	0.70	0.07	3.00	0.29
dia	0.00	0.00	X	11.00	0.99	32.00	2.87	0.20	0.02	11.00	0.20	0.02	11.00	0.99
aya	0.00	0.00	X	8.00	0.48	283.00	16.92	0.20	0.01	11.00	0.20	0.01	11.00	0.66
sa	0.00	0.00	0.01	24.00	0.00	5.00	0.00	0.10	0.00	10.00	0.10	0.00	10.00	0.00
ano (promedio)	0.01	0.01	0.11	14.00	0.67	19.00	0.91	0.40	0.02	10.00	0.40	0.02	10.00	0.48
ela roja	0.00	0.00	0.08	35.00	4.82	7.00	0.96	0.50	0.07	14.00	0.50	0.07	14.00	1.93
igo (promedio)	0.00	0.00	0.04	12.00	1.47	X	0.00	1.80	0.22	33.00	1.80	0.22	33.00	4.04
	0.00	0.00	X	15.00	0.09	X	0.00	0.80	0.01	9.00	0.80	0.01	9.00	0.06
	0.00	0.00	0.01	10.00	0.61	11.00	0.67	0.10	0.01	9.00	0.10	0.01	9.00	0.54

Nombre del alimento	Sodio		Potasio		Zinc		Retinol		Acido		Total	
	mg	Total mg	mg	Total mg	mg	Total mg	mcg	Total mcg	mg	Total mcg	mg	Total mg
VERDURAS												
huga romana	11.00	0.54	290.00	14.36	0.50	0.02	44.00	2.18	7.00	0.35	0.05	0.05
mate	8.00	1.76	207.00	45.54	0.11	0.02	507.00	111.54	18.00	3.96	0.06	0.06
ahoria	35.00	4.59	323.00	42.38	0.20	0.03	666.00	87.38	19.00	2.49	0.04	0.04
olla blanca	10.00	0.52	157.00	8.10	0.10	0.01	3.00	0.15	12.00	0.62	0.04	0.04
abacita italiana	1.00	0.11	202.00	21.82	0.26	0.03	27.00	2.92	13.00	1.40	0.06	0.06
coli	27.00	1.22	325.00	14.63	0.40	0.02	167.00	7.52	113.00	5.09	0.07	0.07
blanca	20.00	0.00	233.00	0.00	0.18	0.00	2.00	0.00	38.00	0.00	0.10	0.10
ntro	28.00	0.20	542.00	3.79	X	0.00	384.00	2.69	11.00	0.08	0.12	0.12
yote sin espinas	4.00	0.00	150.00	0.00	X	0.00	6.00	0.00	8.00	0.00	0.03	0.03
lga	147.00	0.00	550.00	0.00	0.02	0.00	404.00	0.00	6.00	0.00	0.05	0.05
inaca	130.00	0.00	130.00	0.00	0.50	0.00	321.00	0.00	40.00	0.00	0.10	0.10
)	88.00	0.00	284.00	0.00	0.17	0.00	10.00	0.00	8.00	0.00	0.02	0.02
ino	2.00	0.35	149.00	25.97	0.23	0.04	5.00	0.87	13.00	2.27	0.03	0.03
e jalapeño	7.00	0.49	340.00	23.66	0.30	0.02	20.00	1.39	72.00	5.01	0.06	0.06
CES FECULENTAS												
a (promedio)	6.00	2.80	543.00	253.80	0.39	0.18	0.00	0.00	15.00	7.01	0.07	0.07
UTAS												
anja (jugo)	2.00	0.23	185.00	21.39	0.05	0.01	8.00	0.92	11.00	1.27	0.09	0.09
a	1.00	0.25	200.00	50.00	0.05	0.01	29.00	7.25	50.00	12.50	0.09	0.09
izana	0.00	0.00	125.00	2.03	0.12	0.00	1.00	0.02	4.00	0.06	0.02	0.02
ón valenciano	0.00	0.00	113.00	10.95	0.04	0.00	10.00	0.97	11.00	1.07	0.02	0.02
dia	9.00	0.81	309.00	27.69	0.16	0.01	3.00	0.27	42.00	3.76	0.04	0.04
aya	2.00	0.12	116.00	6.94	0.07	0.00	36.00	2.15	10.00	0.60	0.08	0.08
sa	3.00	0.00	257.00	0.00	0.07	0.00	21.00	0.00	62.00	0.00	0.03	0.03
ano (promedio)	1.00	0.05	166.00	7.97	X	0.00	4.00	0.19	57.00	2.74	0.02	0.02
ela roja	1.00	0.14	113.00	15.57	0.08	0.01	12.00	1.65	15.00	2.07	0.09	0.09
igo (promedio)	1.00	0.12	370.00	45.29	0.16	0.02	41.00	5.02	13.00	1.59	0.09	0.09
	X	0.00	X	0.00	X	0.00	11.00	0.07	12.00	0.08	0.05	0.05
	2.00	0.12	156.00	9.44	0.04	0.00	137.00	8.29	28.00	1.69	0.06	0.06

Nombre del alimento	Riboflavina		Total		Niacina		Total		Acido Fólico		Total	
	Tiamina mg	Riboflavina mg	Riboflavina mg	Total mg	Niacina mg	Total mg	Piridoxina mg	Total mg	Acido Fólico mcg	Total mcg	Cobalamina mcg	Total mcg
VERDURAS												
huga romana	0.00	0.03	0.00	0.01	0.30	0.01	X	0.00	136.00	6.73	0.00	0.00
mate	0.01	0.05	0.01	0.13	0.60	0.13	0.05	0.01	9.00	1.98	0.00	0.00
ahoria	0.01	0.04	0.01	0.07	0.50	0.07	0.15	0.02	14.00	1.84	0.00	0.00
olla blanca	0.00	0.03	0.00	0.02	0.30	0.02	0.16	0.01	20.00	1.03	X	0.00
abacita italiana	0.01	0.06	0.01	0.05	0.50	0.05	0.11	0.01	26.00	2.81	X	0.00
coli	0.00	0.12	0.01	0.03	0.60	0.03	0.16	0.01	71.00	3.20	0.00	0.00
blanca	0.00	0.06	0.00	0.00	0.60	0.00	0.10	0.00	57.00	0.00	X	0.00
ntro	0.00	0.06	0.00	0.01	1.00	0.01	X	0.00	X	0.00	X	0.00
yote sin espinas	0.00	0.07	0.00	0.00	0.40	0.00	X	0.00	X	0.00	X	0.00
lga	0.00	0.23	0.00	0.00	0.50	0.00	X	0.00	90.00	0.00	0.00	0.00
inaca	0.00	0.16	0.00	0.00	0.50	0.00	0.18	0.00	140.00	0.00	0.00	0.00
ino	0.01	0.04	0.00	0.00	0.40	0.00	0.03	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00
e jalapeño	0.00	0.04	0.01	0.05	0.30	0.05	0.04	0.01	16.00	2.79	0.00	0.00
CES FECULENTAS												
a (promedio)	0.03	0.03	0.01	0.51	1.10	0.26	0.26	0.12	13.00	6.08	0.00	0.00
UTAS												
anja (jugo)	0.01	0.06	0.01	0.03	0.30	0.03	0.11	0.01	4.00	0.46	0.00	0.00
anza	0.02	0.03	0.01	0.10	0.40	0.10	0.04	0.01	X	0.00	0.00	0.00
izana	0.00	0.04	0.00	0.00	0.10	0.00	0.02	0.00	7.00	0.11	0.00	0.00
ón valenciano	0.00	0.01	0.00	0.02	0.20	0.02	0.05	0.00	0.40	0.04	0.00	0.00
dia	0.00	0.02	0.00	0.01	0.60	0.05	0.11	0.01	17.00	1.52	0.00	0.00
aya	0.00	0.03	0.00	0.00	0.20	0.01	0.14	0.01	2.00	0.12	0.00	0.00
sa	0.00	0.07	0.00	0.01	0.30	0.00	0.02	0.00	X	0.00	0.00	0.00
ano (promedio)	0.01	0.04	0.01	0.06	0.40	0.06	0.09	0.01	11.00	1.52	0.00	0.00
ela roja	0.01	0.05	0.01	0.06	0.50	0.06	0.58	0.07	19.00	2.33	0.00	0.00
igo (promedio)	0.00	0.03	0.00	0.01	0.90	0.01	0.20	0.00	X	0.00	X	0.00
igo (promedio)	0.00	0.06	0.00	0.04	0.60	0.04	0.13	0.01	X	0.00	0.00	0.00

País: E.U.A. Sexo: Masculino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Cantidad		Porción		Total		Humedad		Fibra		Energía		Hidratos de	
	g-cc	%	g-cc	%	g-cc	%	g-cc	%	g	g	Kcal	Kcal	Carbano	Total
RES Y DERIVADOS														
Carne de res magra	46	95.00	43.70	71.60	31.29	0.00	0.00	0.00	0.00	147.00	64.24	0.00	0.00	0.00
AVES														
Pollo (promedio)	47	64.00	30.08	65.90	19.82	0.00	0.00	0.00	0.00	215.00	64.67	0.00	0.00	0.00
CERDO														
Carne promedio (lomo, espaldilla y costilla)	9	60.00	5.40	59.70	3.22	0.00	0.00	0.00	0.00	275.00	14.85	0.00	0.00	0.00
PESCADOS Y MARISCOS														
Bagre	1	50.00	0.50	78.00	0.39	0.00	0.00	0.00	0.00	103.00	0.52	0.00	0.00	0.00
Camarón cocido	0	100.00	0.00	74.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	109.00	0.00	0.00	0.00	0.00
LECHE Y QUESO														
Leche fresca (pasteurizada)	285	100.00	285.00	87.90	250.52	0.00	0.00	0.00	0.00	61.00	173.85	4.70	13.40	0.17
Crema 40 % grasa (agria)	6	100.00	6.00	57.70	3.46	0.00	0.00	0.00	0.00	345.00	20.70	2.80	0.17	0.01
Mantequilla sin sal	5	100.00	5.00	15.90	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	717.00	35.85	0.10	0.01	1.00
Queso fresco de vaca	20.00	100.00	20.00	62.70	12.54	0.00	0.00	0.00	0.00	146.00	29.20	5.00	1.00	0.03
Queso pasteurizado Americano	2.00	100.00	2.00	39.20	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00	375.00	7.50	1.60	0.03	2.68
Yogur natural (leche entera)	57	100.00	57.00	87.90	50.10	0.00	0.00	0.00	0.00	52.00	29.64	4.70	2.68	0.42
HUEVO														
Huevo entero fresco	40	88.00	35.20	74.60	26.26	0.00	0.00	0.00	0.00	158.00	55.62	1.20	0.42	0.00

País: E.U.A. Sexo: Masculino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Proteínas		Total		Proteína		Total		Grasas		Total		Saturados		Total		Monoin- turados	
	Animal	g	Prot.Anim	g	Vegetal	g	Grasas	Totales	g	Total	Colesterol	mg	Total	Totales	Satur. T.	g	(oléico) g	

RES Y DERIVADOS

Carne de res magra	20.90	9.13	0.00	0.00	6.30	2.75	62.00	27.09	2.45	1.07	2.40
--------------------	-------	------	------	------	------	------	-------	-------	------	------	------

AVES

Pollo (promedio)	18.60	5.59	0.00	0.00	15.10	4.54	75.00	22.56	4.31	1.30	5.17
------------------	-------	------	------	------	-------	------	-------	-------	------	------	------

CERDO

Carne promedio (lomo, espaldilla y costilla)	16.70	0.90	0.00	0.00	22.60	1.22	98.00	5.29	8.17	0.44	9.59
--	-------	------	------	------	-------	------	-------	------	------	------	------

PESCADOS Y MARISCOS

Bagre	17.60	0.09	0.00	0.00	2.70	0.01	75.00	0.38	0.60	0.00	1.00
Camarón cocido	23.20	0.00	0.00	0.00	1.10	0.00	147.00	0.00	0.20	0.00	0.10

LECHE Y QUESO

Leche fresca (pasteurizada)	3.30	9.41	0.00	0.00	3.30	9.41	14.00	39.90	2.10	5.99	1.00
Crema 40 % grasa (agria)	2.10	0.13	0.00	0.00	37.00	2.22	137.00	8.22	23.03	1.38	9.31
Mantequilla sin sal	0.80	0.04	0.00	0.00	81.10	4.06	219.00	10.95	50.49	2.52	20.40
Queso fresco de vaca	15.30	3.06	0.00	0.00	7.00	1.40	X	0.00	X	0.00	X
Queso pasteurizado Americano	22.20	0.44	0.00	0.00	31.20	0.62	94.00	1.88	19.69	0.39	7.51
Yogur natural (leche entera)	3.50	2.00	0.00	0.00	3.30	1.88	13.00	7.41	2.10	1.20	0.74

HUEVO

Huevo entero fresco	12.10	4.26	0.00	0.00	11.10	3.91	548.00	192.90	3.35	1.18	4.08
---------------------	-------	------	------	------	-------	------	--------	--------	------	------	------

s: E.U.A. Sexo: Masculino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Total	Poliinsa-	Total	Total	Total	Total	Total	Total	Total
	Monoisat.	turados	Poliisat.	Calcio	Fósforo	Hierro	Hierro	Hierro	Magnesio
	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg

SY DERIVADOS

Carne de res magra	1.05	0.20	0.09	6.00	2.62	179.00	78.22	2.30	1.01	23.00	10.05
--------------------	------	------	------	------	------	--------	-------	------	------	-------	-------

ES

Lecho (promedio)	1.56	2.88	0.87	11.00	3.31	270.00	81.22	0.90	0.27	20.00	6.02
------------------	------	------	------	-------	------	--------	-------	------	------	-------	------

RDO

Carne promedio (lomo, aldilla, costilla)	0.52	2.09	0.11	6.00	0.32	185.00	9.99	0.90	0.05	19.00	1.03
--	------	------	------	------	------	--------	------	------	------	-------	------

SCADOS Y

RISCOS

Carne	0.01	0.80	0.00	32.00	0.16	194.00	0.97	0.40	0.00	X	0.00
Carbón cocido	0.00	0.40	0.00	144.00	0.00	136.00	0.00	5.80	0.00	51.00	0.00

CHE Y QUESO

Leche fresca (steurizada)	2.85	0.10	0.29	119.00	339.15	93.00	265.05	0.10	0.29	13.00	37.05
Leche 40 % grasa (agria)	0.56	0.84	0.05	65.00	3.90	66.00	3.96	0.10	0.01	7.00	0.42
Leche (tequilla sin sal)	1.02	1.83	0.09	24.00	1.20	23.00	1.15	0.10	0.01	2.00	0.10
Leche (eso fresco de vaca)	0.00	X	0.00	684.00	136.80	0.00	0.00	0.30	0.06	X	0.00
Leche (eso pasteurizado)	0.15	0.61	0.01	616.00	12.32	745.00	14.90	0.40	0.01	22.00	0.44
Leche (pur natural (leche era))	0.42	0.06	0.03	121.00	68.97	95.00	54.15	0.10	0.06	12.00	6.84

EVO

Leche (avo entero fresco)	1.44	1.24	0.44	56.00	19.71	180.00	63.36	2.10	0.74	12.00	4.22
---------------------------	------	------	------	-------	-------	--------	-------	------	------	-------	------

ais:E.U.A. Sexo: Masculino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Total	Potasio	Total	Zinc	Total	Retinol	Total	Acido	Total
Sodio	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mg	mg
									Ac.
									Ascorb.
									mg
									mg

ES Y DERIVADOS

Carne de res magra	63.00	27.53	358.00	156.45	4.36	1.91	6.00	2.62	0.00	0.00	0.11
VES											
Pollo (promedio)	70.00	21.06	189.00	56.85	1.31	0.39	41.00	12.33	0.00	0.00	0.06

ERDO

Carne promedio (lomo, paleta, costilla)	5.50	0.30	297.00	16.04	2.05	0.11	2.00	0.11	0.00	0.00	0.73
---	------	------	--------	-------	------	------	------	------	------	------	------

ESCADOS Y MARISCOS

Agre	60.00	0.30	330.00	1.65	0.80	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.04
Amarón cocido	2300.00	0.00	122.00	0.00	0.21	0.00	18.00	0.00	0.00	0.00	0.01

ECHE Y QUESO

Queso fresco pasteurizado	49.00	139.65	152.00	433.20	0.38	1.08	31.00	88.35	1.00	2.85	0.04
Crema 40 % grasa (agria)	38.00	2.28	75.00	4.50	0.23	0.01	421.00	25.26	0.00	0.00	0.02
Crema de leche sin sal	10.00	0.50	10.00	0.50	0.05	0.00	754.00	37.70	0.00	0.00	0.01
Queso fresco de vaca pasteurizado	X	0.00	X	0.00	X	0.00	70.00	14.00	0.00	0.00	0.02
Queso pasteurizado americano	1430.00	28.60	162.00	3.24	2.99	0.06	290.00	5.80	0.00	0.00	0.03
Leche natural (leche entera)	46.00	26.22	155.00	88.35	X	0.00	30.00	17.10	1.00	0.57	0.03

UEVO

Huevo entero fresco	138.00	48.58	130.00	45.76	1.44	0.51	156.00	54.91	0.00	0.00	0.09
---------------------	--------	-------	--------	-------	------	------	--------	-------	------	------	------

País: E.U.A. Sexo: Masculino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Total	Ribofla-	Total	Niacina	Total	Piridoxina	Total	Acido	Total	Total
	Tiamina	Vina	Ribof.	Niacina	Niacina	Piridoxina	Piridoxina	Fólico	Fólico	Cobalamina
	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mcg</i>	<i>mcg</i>	<i>mcg</i>

ES Y DERIVADOS

Carne de res magra	0.05	0.19	0.08	3.60	1.57	0.43	0.19	8.00	3.50	3.00	1.31
--------------------	-------------	------	-------------	------	-------------	------	-------------	------	-------------	------	-------------

VES

Pollo (promedio)	0.02	0.12	0.04	6.80	2.05	0.35	0.11	6.00	1.80	0.31	0.09
------------------	-------------	------	-------------	------	-------------	------	-------------	------	-------------	------	-------------

ERDO

Carne promedio (lomo, paletilla costilla)	0.04	0.23	0.01	4.30	0.23	0.38	0.02	5.00	0.27	0.69	0.04
---	-------------	------	-------------	------	-------------	------	-------------	------	-------------	------	-------------

ESCADOS Y ARISCOS

Agre	0.00	0.03	0.00	1.70	0.01	X	0.00	X	0.00	X	0.00
Amarón cocido	0.00	0.04	0.00	1.10	0.00	X	0.00	X	0.00	X	0.00

ECHE Y QUESO

Leche fresca esterilizada	0.11	0.16	0.46	0.10	0.29	0.04	0.11	5.00	14.25	0.36	1.03
Crema 40 % grasa (agria)	0.00	0.11	0.01	0.10	0.01	0.03	0.00	4.00	0.24	0.18	0.01
Antequilla sin sal	0.00	0.03	0.00	0.10	0.01	0.00	0.00	3.00	0.15	0.00	0.00
Queso fresco de vaca	0.00	0.24	0.05	0.10	0.02	X	0.00	X	0.00	X	0.00
Queso pasteurizado americano	0.00	0.35	0.01	0.10	0.00	0.07	0.00	8.00	0.16	0.69	0.01
Yogur natural (leche tertera)	0.02	0.14	0.08	0.10	0.06	0.03	0.02	7.00	3.99	0.37	0.21

UEVO

Huevo entero fresco	0.03	0.30	0.11	0.10	0.04	0.12	0.04	65.00	22.88	1.55	0.55
---------------------	-------------	------	-------------	------	-------------	------	-------------	-------	--------------	------	-------------

aís: E.U.A. Sexo: Masculino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Cantidad		Porción	Humedad		Fibra		Energía		Hidratos de		Total
	g-cc	%		Total g-cc	%	Total g	Kcal	Total g	Kcal	Carbano (COOH)g		
MAÍZ Y DERIVADOS												
ortilla de maíz Amarillo	66	100.00	66.00	47.50	31.35	2.09	1.38	214.00	141.24	45.30	29.90	
ojuelas de maíz zucaradas	12	100.00	12.00	1.50	0.18	1.80	0.22	391.00	46.92	90.10	10.81	
apas fritas	4.00	100.00	4.00	2.20	0.09	1.20	0.05	522.00	20.88	53.30	2.13	
RIGO Y DERIVADOS												
an de caja	48	100.00	48.00	33.10	15.89	1.90	0.91	285.00	136.80	55.10	26.45	
astas enriquecidas con jevo	44	100.00	44.00	10.40	4.58	0.30	0.13	383.00	168.52	74.40	32.74	
alleta dulce	2	100.00	2.00	3.00	0.06	4.10	0.08	403.00	8.06	66.80	1.34	
an dulce	3	100.00	3.00	11.40	0.34	0.60	0.02	384.00	11.52	60.80	1.82	
EREALES												
roz pulido	110	100.00	110.00	11.20	12.32	1.90	2.09	364.00	400.40	78.80	86.68	
vena (hojuelas)	0	100.00	0.00	6.30	0.00	6.60	0.00	385.00	0.00	67.00	0.00	
EGUMINOSAS												
ríjol (promedio)	252	100.00	252.00	7.90	19.91	4.30	10.84	332.00	836.64	61.50	154.98	
EBIDAS												
ARBONATADAS												
O ALCOHOLICAS												
ebidas de Cola	1000	100.00	1000.00	89.10	891.00	0.00	0.00	44.00	440.00	10.90	109.00	
TOTAL				2276.53	1591.00	18.84	2817.94	499.63				
ECOMENDACION HOMBRES DE 18 A 65 AÑOS				21.00	3100.00	503.75						
ORCENTAJE DE ADECUACIÓN (%)				89.72	90.90	99.18						

ais: E.U.A. Sexo: Masculino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Proteínas		Total	Proteína		Total	Grasas		Total	Colesterol		Total	Saturados		Total	Monoinsaturados
	Animal	Prot.Anim		Vegetal	Prot.Veg.		Totales	Grasas		Colesterol	Colester.		Totales	Satur. T.		
	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	g	g	g	g	g	(oléico) g

ALÍZ Y DERIVADOS

ortilla de maíz Amarillo	0.00	0.00	0.00	4.60	2.67	1.80	1.04	0.00	0.00	0.00	0.20	0.12	0.50
ojuelas de maíz	0.00	0.00	0.00	5.30	1.01	1.40	0.27	X	0.00	X	0.00	0.00	X
zucaradas	0.00	0.00	0.00	6.70	1.14	34.50	5.87	0.00	0.00	8.83	1.50	5.80	

RIGO Y DERIVADOS

an de caja	0.00	0.00	0.00	8.90	4.45	2.60	1.30	X	0.00	X	0.00	0.00	X
astas enriquecidas con	4.30	2.45	0.00	8.60	4.90	4.10	2.34	X	0.00	1.00	0.57	2.00	
jevo	0.00	0.00	0.00	9.50	0.86	10.70	0.96	X	0.00	X	0.00	X	
alleta dulce	0.00	0.00	0.00	9.10	1.64	11.60	2.09	12.00	2.16	2.90	0.52	3.40	

EREALES

roz pulido	0.00	0.00	0.00	7.40	7.25	1.00	0.98	0.00	0.00	X	0.00	0.00	X
vena (hojuelas)	0.00	0.00	0.00	16.20	0.16	6.30	0.06	0.00	0.00	1.16	0.01	2.21	

EGUMINOSAS

ijol (promedio)	0.00	0.00	0.00	19.20	29.18	1.80	2.74	0.00	0.00	0.12	0.18	0.06
-----------------	------	------	------	-------	-------	------	------	------	------	------	------	------

EBIDAS

ARBONATADAS

O ALCOHOLICAS

ebidas de Cola	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
----------------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

TOTAL

ECOMENDACIÓN	47.62	55.61	74.30	388.29	32.14
OMBRES 18-65 AÑOS	30.97	61.94	86.11	310.00	34.44
ORCENTAJE DE DECUACIÓN (%)	153.77	89.79	86.29	125.26	93.31

ais: E.U.A. Sexo: Masculino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Total Monoisat.	Poliinsa- turados (linolico)	Total Poliinsat.	Calcio mg	Total Calcio mg	Fósforo mg	Total Fósforo mg	Hierro mg	Total Hierro mg	Magnesio mg	Total Magnesio mg
AÍZ Y DERIVADOS											
ortilla de maíz Amarillo	0.29	0.90	0.52	X	0.00	382	221.56	2.60	1.51	X	0.00
ojuelas de maíz	0.00	X	0.00	11.00	2.09	X	0.00	2.50	0.48	7.00	1.33
zucaradas	0.99	17.56	2.99	44.00	7.48	139.00	23.63	1.80	0.31	X	0.00
RIGO Y DERIVADOS											
pan de caja	0.00	X	0.00	100.00	50.00	X	0.00	28.40	14.20	78.00	39.00
pastas enriquecidas con hierro	1.14	0.01	0.01	35.00	19.95	X	0.00	2.90	1.65	X	0.00
alleta dulce	0.00	X	0.00	22.00	1.98	X	0.00	2.00	0.18	35.00	3.15
pan dulce	0.61	1.20	0.22	34.00	6.12	X	0.00	1.30	0.23	35.00	6.30
EREALES											
trigo pulido	0.00	X	0.00	10.00	9.80	104	101.92	1.10	1.08	28.00	27.44
avena (hojuelas)	0.02	2.44	0.02	52.00	0.52	264	2.64	4.20	0.04	148.00	1.48
EGUMINOSAS											
soja (promedio)	0.09	0.18	0.27	228.00	346.56	407.00	618.64	5.50	8.36	140.00	212.80
EBIDAS											
ARBONATADAS											
O ALCOHOLICAS											
bebidas de Cola	0.00	0.00	0.00	3.00	51.00	12.00	204.00	0.00	0.00	1.00	17.00
TOTAL	19.22		7.27		1160.37		1970.99		33.72		419.20
RECOMENDACION											
OMBRES 18-65 AÑOS	13.78		34.44		1000.00		1000.00		15.00		350.00
PORCENTAJE DE DECUJACIÓN (%)	139.52		21.10		116.04		197.10		224.82		119.77

ais: E.U.A. Sexo: Masculino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Total	Total	Total	Total	Total	Total	Total	Total	Total
	Sodio	Potasio	Zinc	Retinol	Ascórbico	Ac.	Tiamina		
	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg		

AÍZ Y DERIVADOS

ortilla de maíz Amarillo	X	0.00	X	0.00	20.00	11.60	0.00	0.00	0.15
ojuelas de maíz zucaradas	649.00	123.31	63.00	11.97	2.15	1322.00	53.00	10.07	1.30
apas fritas	1000.00	170.00	1130.00	192.10	0.99	0.00	0.00	0.00	0.21

RIGO Y DERIVADOS

an de caja	X	0.00	X	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.47
astas enriquecidas con levo	5.00	2.85	X	0.00	66.00	37.62	0.00	0.00	0.88
alleta dulce	303.00	27.27	95.00	8.55	X	0.00	0.00	0.00	0.20
an dulce	X	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26

EREALES

roz pulido	9.00	8.82	214.00	209.72	0.02	0.00	0.00	0.00	0.23
vena (hojuelas)	4.00	0.04	350.00	3.50	3.07	0.00	0.00	0.00	0.73

EGUMINOSAS

ijol (promedio)	24.00	36.48	1406.00	2137.12	2.79	1.00	1.52	0.00	0.62
-----------------	-------	-------	---------	---------	------	------	------	------	------

EBIDAS

ARBONATADAS

O ALCOHOLICAS

ebidas de Cola	4.00	68.00	1.00	17.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
----------------	------	-------	------	-------	------	------	------	------	------

TOTAL

	957.74	4153.35	10.68	995.17	69.05				
--	--------	---------	-------	--------	-------	--	--	--	--

ECOMENDACION

OMBRES 18-65 AÑOS	500.00	2000.00	15.00	1000.00	60.00				
-------------------	--------	---------	-------	---------	-------	--	--	--	--

ORCENTAJE DE

DECUACIÓN (%)	191.55	207.67	71.19	99.52	115.08				
---------------	--------	--------	-------	-------	--------	--	--	--	--

ais: E.U.A. Sexo: Masculino Edad: de 30 a 39 años

Nombre del alimento	Total	Ribofl-	Total	Niacina	Total	Piridoxina	Acido	Total	Total	
	Tiamina	vina	Ribof.	Niacina	Piridoxina	Fólico	Ac.	Fólico	Cobalamina	
	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	mcg	
AÍZ Y DERIVADOS										
ortilla de maíz Amarillo	0.09	0.05	0.03	1.00	0.58	X	X	0.00	X	0.00
ojuelas de maíz zucaradas	0.25	1.50	0.29	17.60	3.34	1.80	7.00	1.33	5.13	0.97
apas fritas	0.04	0.07	0.01	4.80	0.82	0.32	39.50	6.72	0.00	0.00
RIGO Y DERIVADOS										
an de caja	0.24	0.25	0.13	3.30	1.65	X	X	0.00	X	0.00
astas enriquecidas con jevo	0.50	0.38	0.22	6.00	3.42	X	X	0.00	X	0.00
alleta dulce	0.02	0.04	0.00	1.00	0.09	0.04	7.00	0.63	0.00	0.00
an dulce	0.05	0.09	0.02	1.00	0.18	X	X	0.00	X	0.00
EREALES										
roz pulido	0.23	0.03	0.03	1.60	1.57	0.30	6.00	5.88	0.00	0.00
vena (hojuelas)	0.01	0.14	0.00	0.80	0.01	0.12	32.00	0.32	X	0.00
EGUMINOSAS										
ijol (promedio)	0.94	0.14	0.21	1.70	2.58	0.40	394.00	598.88	0.00	0.00
EBIDAS										
ARBONATADAS										
O ALCOHOLICAS										
ebidas de Cola	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL	2.81	1.92	1.92	22.08	2.28	2.28	696.50	4.68		
ECOMENDACIÓN	1.50	1.70	1.70	20.00	2.00	2.00	200.00	2.00		2.00
OMBRES 18-65 AÑOS	187.52	113.03	113.03	110.39	114.16	114.16	348.25	233.88		233.88

GRUPO 5

TABLA 20 APORTE PROMEDIO DE NUTRIMENTOS DEALIMENTOS CONSUMIDOS EN MEXICO Y EUA CLASIFICADOS POR EDAD Y SEXO.

Nutrimento	Sexo: Masculino Rango de edad: de 30 a 39 años.					
	MEXICO			E.U.A.		
	Resultados	Recomendación	Porcentaje de Adecuación (%)	Resultados	Recomendación	Porcentaje de Adecuación (%)
Fibra (g)	18.84	21.00	89.72	14.82	21.00	70.56
Energía (kcal)	2817.94	3100.00	90.90	3226.94	3100.00	104.69
Hidratos de carbono (g)	499.63	503.75	99.18	538.94	503.75	106.99
Proteína animal (g)	36.94	30.97	119.28	47.62	30.97	153.77
Proteína vegetal (g)	71.24	61.94	115.01	55.61	61.94	89.79
Grasas totales (g)	44.62	86.11	51.81	74.30	86.11	86.29
Colesterol (mg)	316.94	310.00	102.24	388.29	310.00	125.26
Grasas saturadas (g)	16.89	34.44	49.03	32.14	34.44	93.31
Grasas monoinsaturadas (g)	11.30	13.78	81.98	19.22	13.78	139.52
Grasas poliinsaturadas (g)	3.88	34.44	11.27	7.27	34.44	21.10
Calcio (mg)	1314.26	1000.00	131.43	1160.37	1000.00	116.04
Fósforo (mg)	2187.42	1000.00	218.74	1970.99	1000.00	197.10
Hierro (mg)	36.64	15.00	244.28	33.72	15.00	224.82
Magnesio (mg)	533.64	350.00	152.47	419.20	350.00	119.77
Sodio (mg)	545.77	500.00	109.15	957.74	500.00	191.55
Potasio (mg)	5267.12	2000.00	263.36	4153.35	2000.00	207.67
Zinc (mg)	11.92	15.00	79.49	10.68	15.00	d71.19
Equivalentes de retinol (mcg)	695.53	1000.00	69.55	995.17	1000.00	99.52
Acido Ascórbico (mg)	76.46	60.00	127.43	69.05	60.00	115.08
Tiamina (mg)	3.13	1.50	208.77	2.81	1.50	187.52
Riboflavina (mg)	1.82	1.70	107.31	1.92	1.70	113.03
Niacina (mg)	18.77	20.00	93.83	22.08	20.00	110.39
Piridoxina (mg)	2.38	2.00	118.99	2.28	2.00	114.16
Acido Fólico (mcg)	1081.94	200.00	540.97	696.50	200.00	348.25
Cobalamina (mcg)	3.86	2.00	193.21	4.68	2.00	233.88

Esta tabla comprende de igual manera que la anterior a un grupo de personas de sexo masculino, pero cuya edad se encuentra comprendida entre los 30 y 39 años de edad. Como puede notarse, son varios los nutrimentos que presentan un porcentaje de adecuación bajo para el caso de México, dentro de los que cabe mencionar se encuentra la fibra y el aporte energético, este último indica que el consumo de alimentos no era el correcto como para tener una dieta equilibrada y que muy probablemente no era suficiente. La ingesta de hidratos de carbono se encuentra prácticamente con el 100 por ciento de adecuación, aunque es menor por décimas, en cuanto a las proteínas, éstas se encuentran por arriba de los valores recomendados, tanto las de origen animal como vegetal. Las grasas presentan porcentajes de adecuación muy bajos, nuevamente se comenta que estos resultados se debieron a que no se contempló el empleo de grasas durante la preparación de alimentos, esto ya se mencionó en la primera discusión.

En cuanto a los minerales de igual manera que los grupos femenino y masculino anteriormente estudiados, no se observan déficit de ingesta, más sin embargo el zinc de nueva cuenta es el mineral que se encuentra por debajo del porcentaje adecuado.

El retinol para México, presentó una deficiencia de consumo ya que presentó un 70 % de adecuación con respecto a lo recomendado, donde cabe mencionar que también la niacina presentó un valor abjo del 100% de adecuación (93.83 %). Caso contrario fue para vitaminas como el ácido fólico que presentó un porcentaje de adecuación muy alto.

Una vez que este grupo de la población se estableció en E.U.A., se presentaron cambios en su ingesta de nutrimentos; por una parte, el consumo de fibra disminuyó con respecto a México, ya que si anteriormente había un porcentaje de adecuación bajo, ahora es mucho más bajo (70.56 % de adecuación) lo que indica un bajo consumo de alimentos ricos en este nutrimento, como es el caso de vegetales, frutas y cereales integrales; en lo que respecta al aporte energético y consumo de hidratos de carbono, hay un incremento, logrando un porcentaje de adecuación más óptimo. Con respecto a las proteínas se aprecia un incremento en su consumo, sobre todo en las de origen animal, presentándose un déficit de ingesta con respecto a las de origen vegetal, es decir, en E.U.A. se están consumiendo menos vegetales, frutas, cereales y leguminosas. Se comentó que en México hay una fuerte deficiencia de

grasas para este grupo en E.U.A., por lo que se aprecia en la tabla, hay un incremento en su ingesta, pero no lo suficiente como para satisfacer las recomendaciones estipuladas. Cabe mencionar que el colesterol presenta un mayor consumo con respecto a México, lo que indica la incorporación de alimentos ricos en este nutrimento.

Los minerales presentan al igual que en México un porcentaje de adecuación por arriba de las recomendaciones, siendo el Zinc el mineral que nuevamente presenta deficiencias en su consumo (71.19 % de adecuación). Por parte de las vitaminas, se observó que en México, el retinol no cumplió con la recomendación y que en E.U.A. su deficiencia en el consumo ha quedado prácticamente subsanada, ya que ahora se nota un porcentaje de adecuación de casi el 100%. También se presentó en México un carencia en la adecuación de niacina, esta carencia ha quedado completamente eliminada, ya que en E.U.A. se presenta su porcentaje de adecuación de 110.39 %. El ácido fólico presenta un porcentaje de adecuación muy alto (348%), sin embargo, es menor al de México, indicando que alimentos ricos en esta vitamina su consumo es menor. Es importante hacer notar que el consumo de frijol en México es alto, por tal motivo el porcentaje de adecuación es mayor comparado con E.U.A.

Como se observa en la tabla, se determina, que en México había diversas deficiencias al presentarse un bajo nivel energético, así como alimentos ricos en proteínas son consumidos adecuadamente ya que así lo demuestran los porcentajes de adecuación, mientras que el consumo de alimentos ricos en grasas fue bajo, así por consecuencia la disminución del retinol.

Para el caso de E.U.A. este patrón de alimentación ha permanecido casi igual, aunque ha habido ciertas mejorías ya que hay menos nutrimentos que presenten bajos porcentajes de adecuación, aunque es importante señalar que algunos otros han empeorado, como fue el caso de la fibra, donde se disminuyó más su consumo.

~ JPO 6

Nombre del alimento	Cantidad g-cc	Porción Comestible %	Total g-cc	Humedad %	Total g/cc	Fibra g	Total g	Energía Kcal	Total Energía Kcal	Hidratos de Carbono (COOH) g	Total
VERDURAS											
huga romana	4	55.00	2.20	96.00	2.11	1.50	0.03	13.00	0.29	2.70	0.06
mate	47	88.00	41.36	94.60	39.13	1.50	0.62	19.00	7.86	4.30	1.78
ahoria	0	82.00	0.00	88.20	0.00	6.30	0.00	44.00	0.00	10.50	0.00
olla blanca	8	86.00	6.88	90.00	6.19	1.30	0.09	40.00	2.75	9.00	0.62
abacita italiana	0	90.00	0.00	94.00	0.00	1.50	0.00	18.00	0.00	3.70	0.00
coli	0	75.00	0.00	89.10	0.00	1.50	0.00	32.00	0.00	5.90	0.00
blanca	0	72.00	0.00	91.40	0.00	1.80	0.00	26.00	0.00	5.40	0.00
ntro	0.6	70.00	0.42	89.50	0.38	4.20	0.02	26.00	0.11	2.60	0.01
yote sin espinas	0	85.00	0.00	88.60	0.00	1.90	0.00	26.00	0.00	6.30	0.00
lga	0	82.00	0.00	91.10	0.00	2.50	0.00	27.00	0.00	4.80	0.00
inaca	0	82.00	0.00	91.80	0.00	4.00	0.00	16.00	0.00	1.70	0.00
)	0	67.00	0.00	93.60	0.00	1.50	0.00	19.00	0.00	4.20	0.00
ino	53	83.00	43.99	95.20	41.88	0.90	0.40	12.00	5.28	2.40	1.06
e jalapeño	7	87.00	6.09	92.30	5.62	2.30	0.14	23.00	1.40	5.30	0.32
CES FECULENTAS											
a (promedio)	71	82.00	58.22	81.20	47.27	0.50	0.29	76.00	44.25	17.50	10.19
UTAS											
anja (jugo)	6	68.00	4.08	80.70	3.29	1.30	0.05	71.00	2.90	17.80	0.73
3	16	100.00	16.00	88.50	14.16	0.10	0.02	45.00	7.20	10.40	1.66
izana	3	81.00	2.43	83.10	2.02	2.30	0.06	61.00	1.48	15.90	0.39
ón valenciano	23	57.00	13.11	85.10	11.16	2.10	0.28	65.00	8.52	16.50	2.16
dia	0	56.00	0.00	91.60	0.00	1.00	0.00	28.00	0.00	6.60	0.00
aya	0	46.00	0.00	91.50	0.00	0.30	0.00	32.00	0.00	7.20	0.00
sa	13	68.00	8.84	88.80	7.85	1.20	0.11	39.00	3.45	9.80	0.87
ano (promedio)	0	96.00	0.00	91.10	0.00	2.00	0.00	30.00	0.00	7.00	0.00
ela roja	44	53.00	23.32	89.20	20.80	1.40	0.33	49.00	11.43	12.40	2.89
igo (promedio)	21	68.00	14.28	73.20	10.45	X	0.00	86.00	12.28	22.00	3.14
	1	90.00	0.90	86.90	0.78	1.70	0.02	48.00	0.43	11.80	0.11
	46	55.00	25.30	84.80	21.45	1.10	0.28	65.00	16.45	11.70	2.96

Países: MEXICO Sexo: Masculino Edad: de 40 a 49 años

Nombre del alimento	Proteínas Animal		Total Prot.Anim g	Proteína Vegetal		Total Prot.Veg. g	Grasas Totales		Total Grasas mg	Colesterol mg		Saturados Totales		Total Satur. T. g	Monoinsaturados (oléico) g
	g			g			g	mg		mg	g	mg	g		
VERDURAS															
huga romana	0.00		0.00	1.00		0.02	0.30		0.01		0.00	0.00	0.03		0.01
mate	0.00		0.00	0.60		0.25	0.20		0.08		0.00	0.00	0.03		0.03
ahoria	0.00		0.00	0.40		0.00	0.30		0.00		0.00	0.00	0.03		0.01
olla blanca	0.00		0.00	1.50		0.10	0.20		0.01		0.00	0.00	0.04		0.04
abacita italiana	0.00		0.00	1.80		0.00	0.10		0.00		0.00	0.00	0.04		0.01
coli	0.00		0.00	3.60		0.00	0.30		0.00		0.00	0.00	0.05		0.02
blanca	0.00		0.00	2.30		0.00	0.10		0.00		0.00	0.00	0.02		0.00
ntro	0.00		0.00	2.60		0.01	0.50		0.00		0.00	0.00	X		X
yote sin espinas	0.00		0.00	1.00		0.00	0.30		0.00		0.00	0.00	X		X
lga	0.00		0.00	2.90		0.00	0.30		0.00		0.00	0.00	X		X
inaca	0.00		0.00	2.90		0.00	0.40		0.00		0.00	0.00	0.03		0.01
o	0.00		0.00	0.80		0.00	0.20		0.00		0.00	0.00	0.03		0.02
ino	0.00		0.00	0.90		0.40	0.10		0.04		0.00	0.00	0.03		0.00
e jalapeño	0.00		0.00	1.20		0.07	0.10		0.01		0.00	0.00	0.01		0.00
CES FECULENTAS															
a (promedio)	0.00		0.00	1.60		0.93	0.10		0.06		0.00	0.00	0.03		0.02
UTAS															
anja (jugo)	0.00		0.00	0.70		0.03	0.60		0.02		0.00	0.00	0.19		0.01
a	0.00		0.00	0.70		0.11	0.20		0.03		0.00	0.00	0.02		0.00
izana	0.00		0.00	0.50		0.01	0.40		0.01		0.00	0.00	0.02		0.08
ón valenciano	0.00		0.00	0.30		0.04	0.30		0.04		0.00	0.00	0.05		0.01
dia	0.00		0.00	0.70		0.00	0.30		0.00		0.00	0.00	X		X
aya	0.00		0.00	0.60		0.00	0.40		0.00		0.00	0.00	X		X
sa	0.00		0.00	0.60		0.05	0.10		0.01		0.00	0.00	0.04		0.02
z	0.00		0.00	0.60		0.00	0.40		0.00		0.00	0.00	0.02		0.05
ano (promedio)	0.00		0.00	0.40		0.09	0.40		0.09		0.00	0.00	0.03		0.04
ela roja	0.00		0.00	1.40		0.20	0.30		0.04		0.00	0.00	0.11		0.02
lgo (promedio)	0.00		0.00	0.80		0.01	0.40		0.00		0.00	X	X		X
lgo (promedio)	0.00		0.00	0.50		0.13	0.30		0.08		0.00	0.00	0.06		0.05

Nombre del alimento	Total		Polinsaturados (linoléico) g	Total		Calcio mg	Total		Fósforo mg	Total		Hierro mg	Total	
	Monoisat. g	g		Polinsat. g	Calcio mg		Fósforo mg	Hierro mg		Magnesio mg				
VERDURAS														
huga romana	0.00	0.00	0.03	0.00	16.00	0.35	56.00	1.23	0.40	0.01	8.00	0.18		
mate	0.01	0.03	0.08	0.03	7.00	2.90	20.00	8.27	0.50	0.21	11.00	4.55		
ahoria	0.00	0.00	0.07	0.00	26.00	0.00	44.00	0.00	1.50	0.00	15.00	0.00		
olla blanca	0.00	0.01	0.10	0.01	32.00	2.20	40.00	2.75	1.20	0.08	12.00	0.83		
abacita italiana	0.00	0.00	0.03	0.00	25.00	0.00	X	0.00	0.50	0.00	16.00	0.00		
coli	0.00	0.00	0.04	0.00	48.00	0.00	66.00	0.00	1.10	0.00	24.00	0.00		
blanca	0.00	0.00	0.03	0.00	38.00	0.00	23.00	0.00	1.40	0.00	13.00	0.00		
ntro	0.00	0.00	X	0.00	108.00	0.45	36.00	0.15	2.30	0.01	26.00	0.11		
yote sin espinas	0.00	0.00	X	0.00	27.00	0.00	30.00	0.00	1.00	0.00	14.00	0.00		
lga	0.00	0.00	X	0.00	62.00	0.00	29.00	0.00	3.90	0.00	65.00	0.00		
inaca	0.00	0.00	0.01	0.00	66.00	0.00	469.00	0.00	4.40	0.00	39.00	0.00		
o	0.00	0.00	0.06	0.00	52.00	0.00	26.00	0.00	1.40	0.00	12.00	0.00		
ino	0.00	0.01	0.02	0.01	24.00	10.56	52.00	22.87	0.30	0.13	11.00	4.84		
e jalapeño	0.00	0.00	0.05	0.00	25.00	1.52	X	0.00	2.00	0.12	25.00	1.52		
CES FECULENTAS														
a (promedio)	0.00	0.02	0.03	0.02	13.00	7.57	51.00	29.69	2.70	1.57	21.00	12.23		
UTAS														
	0.00	0.01	0.13	0.01	11.00	0.45	13.00	0.53	0.20	0.01	6.00	0.24		
anja (jugo)	0.00	0.00	0.03	0.00	11.00	1.76	15.00	2.40	0.20	0.03	11.00	1.76		
a	0.00	0.00	0.09	0.00	9.00	0.22	11.00	0.27	0.20	0.00	6.00	0.15		
izana	0.00	0.01	0.08	0.01	7.00	0.92	7.00	0.92	0.70	0.09	3.00	0.39		
ón valenciano	0.00	0.00	X	0.00	11.00	0.00	32.00	0.00	0.20	0.00	11.00	0.00		
dia	0.00	0.00	X	0.00	8.00	0.00	283.00	0.00	0.20	0.00	11.00	0.00		
aya	0.00	0.00	0.01	0.00	24.00	2.12	5.00	0.44	0.10	0.01	10.00	0.88		
sa	0.00	0.00	0.11	0.00	14.00	0.00	19.00	0.00	0.40	0.00	10.00	0.00		
o	0.01	0.02	0.08	0.02	35.00	8.16	7.00	1.63	0.50	0.12	14.00	3.26		
ano (promedio)	0.00	0.01	0.04	0.01	12.00	1.71	X	0.00	1.80	0.26	33.00	4.71		
ela roja	0.00	0.00	X	0.00	15.00	0.14	X	0.00	0.80	0.01	9.00	0.08		
igo (promedio)	0.01	0.00	0.01	0.00	10.00	2.53	11.00	2.78	0.10	0.03	9.00	2.28		

Nombre del alimento	Sodio		Potasio		Zinc		Retinol		Acido		Total	
	mg	Total mg	mg	Total mg	mg	Total mg	mcg	Total mcg	mg	Total mg	Ac. Ascorb. mg	Tiamina mg
VERDURAS												
huga romana	11.00	0.24	290.00	6.38	0.50	0.01	44.00	0.97	7.00	0.15	0.05	0.05
mate	8.00	3.31	207.00	85.62	0.11	0.05	507.00	209.70	18.00	7.44	0.06	0.06
ahoria	35.00	0.00	323.00	0.00	0.20	0.00	666.00	0.00	19.00	0.00	0.04	0.04
olla blanca	10.00	0.69	157.00	10.80	0.10	0.01	3.00	0.21	12.00	0.83	0.04	0.04
abacita italiana	1.00	0.00	202.00	0.00	0.26	0.00	27.00	0.00	13.00	0.00	0.06	0.06
coli	27.00	0.00	325.00	0.00	0.40	0.00	167.00	0.00	113.00	0.00	0.07	0.07
blanca	20.00	0.00	233.00	0.00	0.18	0.00	2.00	0.00	38.00	0.00	0.10	0.10
ntro	28.00	0.12	542.00	2.28	X	0.00	384.00	1.61	11.00	0.05	0.12	0.12
yote sin espinas	4.00	0.00	150.00	0.00	X	0.00	6.00	0.00	8.00	0.00	0.03	0.03
lga	147.00	0.00	550.00	0.00	0.02	0.00	404.00	0.00	6.00	0.00	0.05	0.05
inaca	130.00	0.00	130.00	0.00	0.50	0.00	321.00	0.00	40.00	0.00	0.10	0.10
)	88.00	0.00	284.00	0.00	0.17	0.00	10.00	0.00	8.00	0.00	0.02	0.02
ino	2.00	0.88	149.00	65.55	0.23	0.10	5.00	2.20	13.00	5.72	0.03	0.03
e jalapeño	7.00	0.43	340.00	20.71	0.30	0.02	20.00	1.22	72.00	4.38	0.06	0.06
CES FECULENTAS												
a (promedio)	6.00	3.49	543.00	316.13	0.39	0.23	0.00	0.00	15.00	8.73	0.07	0.07
UTAS												
anja (jugo)	2.00	0.08	185.00	7.55	0.05	0.00	8.00	0.33	11.00	0.45	0.09	0.09
3	1.00	0.16	200.00	32.00	0.05	0.01	29.00	4.64	50.00	8.00	0.09	0.09
izana	0.00	0.00	125.00	3.04	0.12	0.00	1.00	0.02	4.00	0.10	0.02	0.02
ón valenciano	0.00	0.00	113.00	14.81	0.04	0.01	10.00	1.31	11.00	1.44	0.02	0.02
dia	9.00	0.00	309.00	0.00	0.16	0.00	3.00	0.00	42.00	0.00	0.04	0.04
aya	2.00	0.00	116.00	0.00	0.07	0.00	36.00	0.00	10.00	0.00	0.08	0.08
sa	3.00	0.27	257.00	22.72	0.07	0.01	21.00	1.86	62.00	5.48	0.03	0.03
3	1.00	0.00	166.00	0.00	X	0.00	4.00	0.00	57.00	0.00	0.02	0.02
ano (promedio)	1.00	0.23	113.00	26.35	0.08	0.02	12.00	2.80	15.00	3.50	0.09	0.09
lela roja	1.00	0.14	370.00	52.84	0.16	0.02	41.00	5.85	13.00	1.86	0.09	0.09
igo (promedio)	X	0.00	X	0.00	X	0.00	11.00	0.10	12.00	0.11	0.05	0.05
	2.00	0.51	156.00	39.47	0.04	0.01	137.00	34.66	28.00	7.08	0.06	0.06

Nombre del alimento	Total		Riboflavin		Total		Niacina		Total		Acido Fólico		Total		
	Tiamina mg	mg	Riboflavin mg	mg	Riboflavin mg	mg	Niacina mg	mg	Niacina mg	mg	Piridoxina mg	Fólico mcg	Ac. Fólico mcg	Cobalamina mcg	Total mcg
VERDURAS															
huga romana	0.00	0.03	0.00	0.30	0.01	X	0.00	136.00	0.00	2.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
mate	0.02	0.05	0.02	0.60	0.25	0.05	0.02	9.00	3.72	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ahoria	0.00	0.04	0.00	0.50	0.00	0.15	0.00	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
olla blanca	0.00	0.03	0.00	0.30	0.02	0.16	0.01	20.00	1.38	0.01	0.00	X	0.00	0.00	0.00
abacita italiana	0.00	0.06	0.00	0.50	0.00	0.11	0.00	26.00	0.00	0.00	0.00	X	0.00	0.00	0.00
coli	0.00	0.12	0.00	0.60	0.00	0.16	0.00	71.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
blanca	0.00	0.06	0.00	0.60	0.00	0.10	0.00	57.00	0.00	0.00	0.00	X	0.00	0.00	0.00
ntro	0.00	0.06	0.00	1.00	0.00	X	0.00	X	0.00	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.00
iyote sin espinas	0.00	0.07	0.00	0.40	0.00	X	0.00	X	0.00	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.00
lga	0.00	0.23	0.00	0.50	0.00	X	0.00	90.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
inaca	0.00	0.16	0.00	0.50	0.00	0.18	0.00	140.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
o	0.00	0.04	0.00	0.40	0.00	0.03	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ino	0.01	0.04	0.02	0.30	0.13	0.04	0.02	16.00	7.04	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
e jalapeño	0.00	0.04	0.00	0.60	0.04	0.28	0.02	23.00	1.40	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
CES FECULENTAS															
a (promedio)	0.04	0.03	0.02	1.10	0.64	0.26	0.15	13.00	7.57	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
UTAS															
anja (jugo)	0.00	0.06	0.00	0.30	0.01	0.11	0.00	4.00	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
a	0.01	0.03	0.00	0.40	0.06	0.04	0.01	X	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
izana	0.00	0.04	0.00	0.10	0.00	0.02	0.00	7.00	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ón valenciano	0.00	0.01	0.00	0.20	0.03	0.05	0.01	0.40	0.05	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
dia	0.00	0.02	0.00	0.60	0.00	0.11	0.00	17.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
aya	0.00	0.03	0.00	0.20	0.00	0.14	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
sa	0.00	0.07	0.00	0.20	0.00	0.02	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
o	0.02	0.04	0.01	0.40	0.09	0.09	0.02	18.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ano (promedio)	0.01	0.05	0.01	0.50	0.07	0.58	0.08	11.00	2.57	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ela roja	0.00	0.03	0.00	0.90	0.01	0.20	0.00	19.00	2.71	0.00	0.00	X	0.00	0.00	0.00
igo (promedio)	0.02	0.06	0.02	0.60	0.15	0.13	0.03	X	0.00	0.03	0.00	X	0.00	0.00	0.00

País: MEXICO Sexo: Masculino Edad: de 40 a 49 años

Nombre del alimento	Porción		Humedad		Fibra		Energía		Hidratos de	
	Cantidad g-cc	% Comestible	Total g-cc	%	Total g	g/cc	Total Kcal	Energía Kcal	Total Kcal	Carbano (COOH)g
AVES Y DERIVADOS										
Carne de res magra	37	95.00	35.15	71.60	0.00	25.17	147.00	51.67	0.00	0.00
AVES										
Pollo (promedio)	136	64.00	87.04	65.90	0.00	57.36	215.00	187.14	0.00	0.00
PERDO										
Carne promedio (lomo, espaldilla y costilla)	12	60.00	7.20	59.70	0.00	4.30	275.00	19.80	0.00	0.00
PESCADOS Y MARISCOS										
Saigre	0	50.00	0.00	78.00	0.00	0.00	103.00	0.00	0.00	0.00
Samarón cocido	0	100.00	0.00	74.60	0.00	0.00	109.00	0.00	0.00	0.00
LECHE Y QUESO										
Leche fresca pasteurizada)	285	100.00	285.00	87.90	0.00	250.52	61.00	173.85	4.70	13.40
Crema 40 % grasa (agria)	0	100.00	0.00	57.70	0.00	0.00	345.00	0.00	2.80	0.00
Mantequilla sin sal	0	100.00	0.00	15.90	0.00	0.00	717.00	0.00	0.10	0.00
Queso fresco de vaca	23.00	100.00	23.00	62.70	0.00	14.42	146.00	33.58	5.00	1.15
Queso pasteurizado americano	0.00	100.00	0.00	39.20	0.00	0.00	375.00	0.00	1.60	0.00
Yogur natural (leche entera)	57	100.00	57.00	87.90	0.00	50.10	52.00	29.64	4.70	2.68
HUEVO										
Huevo entero fresco	40	88.00	35.20	74.60	0.00	26.26	158.00	55.62	1.20	0.42

aís: MEXICO Sexo: Masculino Edad: de 40 a 49 años

Nombre del alimento	Proteínas		Proteína		Grasas		Total		Colesterol		Total		Saturados		Total		Monoin-saturados	
	Animal	g	Prot.Anim	g	Vegetal	g	Prot.Veg.	g	Totales	mg	Grasas	mg	Colester.	Totales	Satur. T.	g		(oléico) g
ES Y DERIVADOS																		
carne de res magra		20.90	7.35	0.00	0.00	6.30	2.21	62.00	21.79	2.45	0.86	2.40						
VES																		
pollo (promedio)		18.60	16.19	0.00	0.00	15.10	13.14	75.00	65.28	4.31	3.75	5.17						
ERDO																		
carne promedio (lomo, spaldilla)		16.70	1.20	0.00	0.00	22.60	1.63	98.00	7.06	8.17	0.59	9.59						
costilla)																		
ESCADOS Y IARISCOS																		
agave		17.60	0.00	0.00	0.00	2.70	0.00	75.00	0.00	0.60	0.00	1.00						
amarón cocido		23.20	0.00	0.00	0.00	1.10	0.00	147.00	0.00	0.20	0.00	0.10						
ECHE Y QUESO																		
leche fresca pasteurizada)		3.30	9.41	0.00	0.00	3.30	9.41	14.00	39.90	2.10	5.99	1.00						
crema 40 % grasa (agria)		2.10	0.00	0.00	0.00	37.00	0.00	137.00	0.00	23.03	0.00	9.31						
manteca sin sal		0.80	0.00	0.00	0.00	81.10	0.00	219.00	0.00	50.49	0.00	20.40						
queso fresco de vaca		15.30	3.52	0.00	0.00	7.00	1.61	X	0.00	X	0.00	X						
queso pasteurizado americano		22.20	0.00	0.00	0.00	31.20	0.00	94.00	0.00	19.69	0.00	7.51						
leche natural (leche entera)		3.50	2.00	0.00	0.00	3.30	1.88	13.00	7.41	2.10	1.20	0.74						
UEVO																		
huevo entero fresco		12.10	4.26	0.00	0.00	11.10	3.91	548.00	192.90	3.35	1.18	4.08						

aís: MEXICO Sexo: Masculino Edad: de 40 a 49 años

Nombre del alimento	Total		Polinsaturados		Calcio		Fósforo		Hierro		Total	
	Monoisat. g	(linoléico) g	Polinsat. g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	Total mg

LES Y DERIVADOS

Carne de res magra	0.84	0.20	0.07	6.00	2.11	179.00	62.92	2.30	0.81	23.00	8.08
--------------------	------	------	------	------	------	--------	-------	------	------	-------	------

VERDES

Chololo (promedio)	4.50	2.88	2.51	11.00	9.57	270.00	235.01	0.90	0.78	20.00	17.41
--------------------	------	------	------	-------	------	--------	--------	------	------	-------	-------

VERDURAS

Carne promedio (lomo, spaldilla y costilla)	0.69	2.09	0.15	6.00	0.43	185.00	13.32	0.90	0.06	19.00	1.37
---	------	------	------	------	------	--------	-------	------	------	-------	------

ESCABOS Y SALSAS

Agave	0.00	0.80	0.00	32.00	0.00	194.00	0.00	0.40	0.00	X	0.00
Amarillón cocido	0.00	0.40	0.00	144.00	0.00	136.00	0.00	5.80	0.00	51.00	0.00

ECHE Y QUESO

Eche fresca pasteurizada	2.85	0.10	0.29	119.00	339.15	93.00	265.05	0.10	0.29	13.00	37.05
Crema 40 % grasa (agria)	0.00	0.84	0.00	65.00	0.00	66.00	0.00	0.10	0.00	7.00	0.00
Lantequilla sin sal	0.00	1.83	0.00	24.00	0.00	23.00	0.00	0.10	0.00	2.00	0.00
Queso fresco de vaca pasteurizado americano	0.00	X	0.00	684.00	157.32	0.00	0.00	0.30	0.07	X	0.00
Queso natural (leche entera)	0.42	0.06	0.03	121.00	68.97	95.00	54.15	0.10	0.06	12.00	6.84

LECHE

Leche entero fresco	1.44	1.24	0.44	56.00	19.71	180.00	63.36	2.10	0.74	12.00	4.22
---------------------	------	------	------	-------	-------	--------	-------	------	------	-------	------

aís: MEXICO Sexo: Masculino Edad: de 40 a 49 años

Nombre del alimento		Total	Total	Total	Total	Total	Total	Total
Sodio		Potasio	Zinc	Retinol	Retinol	Acido	Total	Total
mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mg	mg	mg
		Potasio	Zinc	Retinol	Retinol	Ascórbico	Ac.	Tiamina
		mg	mg	mcg	mcg	mg	mg	mg

YES Y DERIVADOS

Carne de res magra	63.00	22.14	358.00	125.84	4.36	1.53	6.00	2.11	0.00	0.00	0.11
--------------------	-------	-------	--------	--------	------	------	------	------	------	------	------

VES

Huevo (promedio)	70.00	60.93	189.00	164.51	1.31	1.14	41.00	35.69	0.00	0.00	0.06
------------------	-------	-------	--------	--------	------	------	-------	-------	------	------	------

VERDO

Carne promedio (lomo, spaldilla, costilla)	5.50	0.40	297.00	21.38	2.05	0.15	2.00	0.14	0.00	0.00	0.73
--	------	------	--------	-------	------	------	------	------	------	------	------

ESCADOS Y IARISCOS

Agave	60.00	0.00	330.00	0.00	0.80	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.04
Amorón cocido	2300.00	0.00	122.00	0.00	0.21	0.00	18.00	0.00	0.00	0.00	0.01

ECHE Y QUESO

Leche fresca pasteurizada	49.00	139.65	152.00	433.20	0.38	1.08	31.00	88.35	1.00	2.85	0.04
Crema 40 % grasa (agria)	38.00	0.00	75.00	0.00	0.23	0.00	421.00	0.00	0.00	0.00	0.02
Leche natural sin sal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.05	0.00	754.00	0.00	0.00	0.00	0.01
Queso fresco de vaca	X	0.00	X	0.00	X	0.00	70.00	16.10	0.00	0.00	0.02
Queso pasteurizado	1430.00	0.00	162.00	0.00	2.99	0.00	290.00	0.00	0.00	0.00	0.03
Queso natural (leche entera)	46.00	26.22	155.00	88.35	X	0.00	30.00	17.10	1.00	0.57	0.03

QUEVE

Queso entero fresco	138.00	48.58	130.00	45.76	1.44	0.51	156.00	54.91	0.00	0.00	0.09
---------------------	--------	-------	--------	-------	------	------	--------	-------	------	------	------

s: MEXICO Sexo: Masculino Edad: de 40 a 49 años

Nombre del alimento	Total	Riboflavinina	Total	Total	Piridoxina	Acido Fólico	Total	Total
	Tiamina	vina	Ribof.	Niacina	Piridoxina	Fólico	Ac. Fólico	Cobalamina
	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg

Y DERIVADOS

Carne de res magra	0.04	0.19	0.07	3.60	1.27	0.43	0.15	8.00	2.81	3.00	1.05
--------------------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

ES

Carne (promedio)	0.05	0.12	0.10	6.80	5.92	0.35	0.30	6.00	5.22	0.31	0.27
------------------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

RDO

Carne promedio (lomo, aldilla)	0.05	0.23	0.02	4.30	0.31	0.38	0.03	5.00	0.36	0.69	0.05
Carne (ostilla)											

SCADOS Y RISCOS

Carne (jire)	0.00	0.03	0.00	1.70	0.00	X	0.00	X	0.00	X	0.00
Carne (narón cocido)	0.00	0.04	0.00	1.10	0.00	X	0.00	X	0.00	X	0.00

QHE Y QUESO

Queso (he fresca)	0.11	0.16	0.46	0.10	0.29	0.04	0.11	5.00	14.25	0.36	1.03
Queso (pasteurizada)	0.00	0.11	0.00	0.10	0.00	0.03	0.00	4.00	0.00	0.18	0.00
Queso (ma 40 % grasa (agria))	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00
Queso (tequilla sin sal)	0.00	0.24	0.06	0.10	0.02	X	0.00	X	0.00	X	0.00
Queso (fresco de vaca)	0.00	0.35	0.00	0.10	0.00	0.07	0.00	8.00	0.00	0.69	0.00
Queso (fresco pasteurizado)	0.00	0.14	0.08	0.10	0.06	0.03	0.02	7.00	3.99	0.37	0.21

EVO

Leche (vajo entero fresco)	0.03	0.30	0.11	0.10	0.04	0.12	0.04	65.00	22.88	1.55	0.55
----------------------------	------	------	------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

aís: MEXICO Sexo: Masculino Edad: de 40 a 49 años

Nombre del alimento	Cantidad		Porción	Total		Humedad	Total		Fibra	Total		Hidratos de	Total	
	g-cc	%		g-cc	%		g/cc	%		g	Kcal		g	Kcal
MAÍZ Y DERIVADOS														
ortilla de maíz Amarillo	121	100.00	121.00	47.50	57.48	2.09	2.53	214.00	258.94	45.30	54.81			
ojuelas de maíz	0	100.00	0.00	1.50	0.00	1.80	0.00	391.00	0.00	90.10	0.00			
zucaradas	8.00	100.00	8.00	2.20	0.18	1.20	0.10	522.00	41.76	53.30	4.26			
apas fritas														
RIGO Y DERIVADOS														
an de caja	27	100.00	27.00	33.10	8.94	1.90	0.51	285.00	76.95	55.10	14.88			
astas enriquecidas con	44	100.00	44.00	10.40	4.58	0.30	0.13	383.00	168.52	74.40	32.74			
jevo	0	100.00	0.00	3.00	0.00	4.10	0.00	403.00	0.00	66.80	0.00			
alleta dulce	0	100.00	0.00	11.40	0.00	0.60	0.00	384.00	0.00	60.80	0.00			
an dulce														
EREALES														
roz pulido	331	100.00	331.00	11.20	37.07	1.90	6.29	364.00	1204.84	78.80	260.83			
vena (hojuelas)	0	100.00	0.00	6.30	0.00	6.60	0.00	385.00	0.00	67.00	0.00			
EGUMINOSAS														
ríjol (promedio)	336	100.00	336.00	7.90	26.54	4.30	14.45	332.00	1115.52	61.50	206.64			
EBIDAS														
ARBONATADAS														
O ALCOHOLICAS														
ebidas de Cola	1000	100.00	1000.00	89.10	891.00	0.00	0.00	44.00	440.00	10.90	109.00			
TOTAL			2664.01	1688.45	26.72	3983.89	729.75							
ECOMENDACION HOMBRES DE 18 A 65 AÑOS			21.00	3100.00	503.75									
ORCENTAJE DE ADECUACIÓN (%)			127.24	128.51	144.86									

País: MEXICO Sexo: Masculino Edad: de 40 a 49 años

Nombre del alimento	Proteínas		Total		Proteína		Total		Grasas		Total		Saturados		Total		Monoin-saturados			
	Animal	g	Prot.Anim	g	Vegetal	g	Prot.Veg.	g	Totales	g	Grasas	mg	Colesterol	mg	Totales	Satur. T.	g	(oléico) g		
AÍZ Y DERIVADOS																				
ortilla de maíz Amarillo	0.00	0.00	0.00	4.60	5.57	1.80	2.18	0.00	0.00	0.20	0.24	0.50								
ojuelas de maíz	0.00	0.00	0.00	5.30	0.00	1.40	0.00	X	0.00	X	0.00	X								
zucaradas	0.00	0.00	0.00	6.70	0.54	34.50	2.76	0.00	0.00	8.83	0.71	5.80								
apas fritas																				
RIGO Y DERIVADOS																				
an de caja	0.00	0.00	0.00	8.90	2.40	2.60	0.70	X	0.00	X	0.00	X								
astas enriquecidas con	4.30	1.89	8.60	3.78	4.10	1.80	1.80	X	0.00	1.00	0.44	2.00								
jevo	0.00	0.00	9.50	0.00	10.70	0.00	0.00	X	0.00	X	0.00	X								
alleta dulce	0.00	0.00	9.10	0.00	11.60	0.00	0.00	12.00	0.00	2.90	0.00	3.40								
an dulce																				
EREALES																				
roz pulido	0.00	0.00	7.40	24.49	1.00	3.31	0.00	0.00	X	0.00	0.00	X								
vena (hojuelas)	0.00	0.00	16.20	0.00	6.30	0.00	0.00	0.00	0.00	1.16	0.00	2.21								
EGUMINOSAS																				
ijol (promedio)	0.00	0.00	19.20	64.51	1.80	6.05	0.00	0.00	0.12	0.40	0.06									
EBIDAS																				
ARBONATADAS																				
O ALCOHOLICAS																				
ebidas de Cola	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00								
TOTAL											45.81	103.75	51.13	334.34	15.46					
ECOMENDACION																				
OMBRES 18-65 AÑOS											30.97	61.94	86.11	310.00	34.44					
ORCENTAJE DE DECUACION (%)											147.92	167.51	59.38	107.85	44.88					

País: MEXICO Sexo: Masculino Edad: de 40 a 49 años

Nombre del alimento	Total		Poliinsaturados (linoléico)		Total		Calcio		Fósforo		Total		Hierro		Total	
	Monoisat. g	Poliinsat. g	g	mg	Calcio mg	Fósforo mg	mg	mg	Hierro mg	Magnesio mg	mg	mg	Hierro mg	Magnesio mg	mg	mg
AÍZ Y DERIVADOS																
ortilla de maíz Amarillo	0.61	0.90	1.09	X	0.00	382	0.00	0.00	462.22	2.60	3.15	X	0.00	0.00	0.00	0.00
ojuelas de maíz zucarcadas	0.00	X	0.00	11.00	0.00	X	0.00	0.00	0.00	2.50	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	0.00
apas fritas	0.46	17.56	1.40	44.00	3.52	139.00	11.12	0.14	1.80	X	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
RIGO Y DERIVADOS																
an de caja	0.00	X	0.00	100.00	27.00	X	0.00	0.00	28.40	78.00	21.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
astillas enriquecidas con jervo	0.88	0.01	0.00	35.00	15.40	X	0.00	0.00	2.90	X	1.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
alleta dulce	0.00		0.00	22.00	0.00	X	0.00	0.00	2.00	35.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
an dulce	0.00	1.20	0.00	34.00	0.00	X	0.00	0.00	1.30	35.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
EREALES																
tror pulido	0.00	X	0.00	10.00	33.10	104	344.24	1.10	3.64	28.00	92.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
vena (hojuelas)	0.00	2.44	0.00	52.00	0.00	264	0.00	4.20	0.00	148.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
EGUMINOSAS																
hijol (promedio)	0.20	0.18	0.60	228.00	766.08	407.00	1367.52	5.50	18.48	140.00	470.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ARBONATADAS																
O ALCOHOLICAS																
ebidas de Cola	0.00	0.00	0.00	3.00	30.00	12.00	120.00	0.00	0.00	1.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL	12.94	6.71	1515.93	3072.85	39.85	707.13	10000.00	15.00	265.65	307.29	151.59	3072.85	39.85	707.13	10000.00	15.00
RECOMENDACIÓN OMBRES 18-65 AÑOS	13.78	34.44	1000.00	1000.00	15.00	350.00	10000.00	15.00	265.65	307.29	151.59	3072.85	39.85	707.13	10000.00	15.00
PORCENTAJE DE DECUACIÓN (%)	93.92	19.47	151.59	307.29	265.65	202.04	10000.00	15.00	265.65	307.29	151.59	3072.85	39.85	707.13	10000.00	15.00

País: MEXICO Sexo: Masculino Edad: de 40 a 49 años

Nombre del alimento	Total		Total		Total		Total		Total	
	Sodio	Potasio	Sodio	Potasio	Zinc	Retinol	Acido	Retinol	Acido	Tiamina
	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mcg	mg	mg

AÍZ Y DERIVADOS

ortilla de maíz Amarillo	X	0.00	X	0.00	X	0.00	20.00	0.00	0.00	0.15
ojuelas de maíz zucaradas	649.00	0.00	63.00	0.00	2.15	0.00	1322.00	53.00	0.00	1.30
apas fritas	1000.00	80.00	1130.00	90.40	0.99	0.08	0.00	0.00	0.00	0.21

RIGO Y DERIVADOS

an de caja	X	0.00	X	0.00	X	0.00	X	0.00	0.00	0.47
astas enriquecidas con jevo	5.00	2.20	X	0.00	X	0.00	66.00	0.00	29.04	0.88
alleta dulce	303.00	0.00	95.00	0.00	X	0.00	X	0.00	0.00	0.20
an dulce	X	0.00	X	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26

EREALES

roz pulido	9.00	29.79	214.00	708.34	0.02	0.07	0.00	0.00	0.00	0.23
vena (hojuelas)	4.00	0.00	350.00	0.00	3.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.73

EGUMINOSAS

ijol (promedio)	24.00	80.64	1406.00	4724.16	2.79	9.37	1.00	0.00	3.36	0.62
-----------------	-------	-------	---------	---------	------	------	------	------	------	------

EBIDAS

ARBONATADAS

O ALCOHOLICAS

ebidas de Cola	4.00	40.00	1.00	10.00	0.01	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
----------------	------	-------	------	-------	------	------	------	------	------	------

TOTAL

		541.09	7118.17	14.52	538.47	58.74				
ECOMENDACIÓN										
OMBRES 18-65 AÑOS		500.00	2000.00	15.00	1000.00	60.00				
ORCENTAJE DE DECUJACIÓN (%)		108.22	355.91	96.77	53.85	97.90				

s: MEXICO Sexo: Masculino Edad: de 40 a 49 años

Nombre del alimento	Total	Riboflavin	Total	Niacina	Total	Piridoxina	Total	Acido	Total	Total	
Tiamina	Riboflavin	Niacina	Piridoxina	Acido	Folico	Cobalamina	Total	Total	Total	Total	
mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mg	mcg	mcg	mcg	
Z Y DERIVADOS											
Maiz de Maiz Amarillo	0.18	0.05	0.06	1.00	1.21	X	0.00	X	0.00	X	0.00
Maiz de Maiz Caradas	0.00	1.50	0.00	17.60	0.00	1.80	0.00	7.00	0.00	5.13	0.00
Maiz Fritas	0.02	0.07	0.01	4.80	0.38	0.32	0.03	39.50	3.16	0.00	0.00
GO Y DERIVADOS											
de caja	0.13	0.25	0.07	3.30	0.89	X	0.00	X	0.00	X	0.00
tas enriquecidas con	0.39	0.38	0.17	6.00	2.64	X	0.00	X	0.00	X	0.00
eta dulce	0.00	0.04	0.00	1.00	0.00	0.04	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00
dulce	0.00	0.09	0.00	1.00	0.00	X	0.00	X	0.00	X	0.00
REALES											
iz pulido	0.76	0.03	0.10	1.60	5.30	0.30	0.99	6.00	19.86	0.00	0.00
na (hojuelas)	0.00	0.14	0.00	0.80	0.00	0.12	0.00	32.00	0.00	X	0.00
UMINOSAS											
al (promedio)	2.08	0.14	0.47	1.70	5.71	0.40	1.34	394.00	1323.84	0.00	0.00
ADIDAS											
RBONATADAS											
ALCOHOLICAS											
idas de Cola	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL											
	4.03	1.86	5.71	25.57	3.39	1426.14	3.16				
COMENDACION											
MBRES 18-65 AÑOS	1.50	1.70	20.00	2.00	200.00	2.00	2.00				2.00
RCENTAJE DE	268.52	109.42	127.86	169.75	713.07	157.83					
ECUACION (%)											

Nombre del alimento	Cantidad g-cc	Porción Comestible %	Total g-cc	Humedad %	Total g/cc	Fibra g	Total g	Energía Kcal	Total Energía Kcal	Hidratos de Carbono (COOH)g	Total
VERDURAS											
huga romana	4	55.00	2.20	96.00	2.11	1.50	0.03	13.00	0.29	2.70	0.06
mate	50	88.00	44.00	94.60	41.62	1.50	0.66	19.00	8.36	4.30	1.89
ahoria	19	82.00	15.58	88.20	13.74	6.30	0.98	44.00	6.86	10.50	1.64
olla blanca	8	86.00	6.88	90.00	6.19	1.30	0.09	40.00	2.75	9.00	0.62
abacita italiana	0	90.00	0.00	94.00	0.00	1.50	0.00	18.00	0.00	3.70	0.00
coli	5	75.00	3.75	89.10	3.34	1.50	0.06	32.00	1.20	5.90	0.22
blanca	4	72.00	2.88	91.40	2.63	1.80	0.05	26.00	0.75	5.40	0.16
ntro	0.6	70.00	0.42	89.50	0.38	4.20	0.02	26.00	0.11	2.60	0.01
yote sin espinas	0	85.00	0.00	88.60	0.00	1.90	0.00	26.00	0.00	6.30	0.00
lga	0	82.00	0.00	91.10	0.00	2.50	0.00	27.00	0.00	4.80	0.00
inaca	0	82.00	0.00	91.80	0.00	4.00	0.00	16.00	0.00	1.70	0.00
)	0	67.00	0.00	93.60	0.00	1.50	0.00	19.00	0.00	4.20	0.00
ino	57	83.00	47.31	95.20	45.04	0.90	0.43	12.00	5.68	2.40	1.14
e jalapeño	7	87.00	6.09	92.30	5.62	2.30	0.14	23.00	1.40	5.30	0.32
CES FECULENTAS											
a (promedio)	75	82.00	61.50	81.20	49.94	0.50	0.31	76.00	46.74	17.50	10.76
UTAS											
anja (jugo)	6	68.00	4.08	80.70	3.29	1.30	0.05	71.00	2.90	17.80	0.73
3	16	100.00	16.00	88.50	14.16	0.10	0.02	45.00	7.20	10.40	1.66
izana	7	81.00	5.67	83.10	4.71	2.30	0.13	61.00	3.46	15.90	0.90
ón valenciano	23	57.00	13.11	85.10	11.16	2.10	0.28	65.00	8.52	16.50	2.16
dia	13	56.00	7.28	91.60	6.67	1.00	0.07	28.00	2.04	6.60	0.48
aya	13	46.00	5.98	91.50	5.47	0.30	0.02	32.00	1.91	7.20	0.43
sa	13	68.00	8.84	88.80	7.85	1.20	0.11	39.00	3.45	9.80	0.87
3	20	96.00	19.20	91.10	17.49	2.00	0.38	30.00	5.76	7.00	1.34
3	0	53.00	0.00	89.20	0.00	1.40	0.00	49.00	0.00	12.40	0.00
ano (promedio)	21	68.00	14.28	73.20	10.45	X	0.00	86.00	12.28	22.00	3.14
ela roja	1	90.00	0.90	86.90	0.78	1.70	0.02	48.00	0.43	11.80	0.11
igo (promedio)	23	55.00	12.65	84.80	10.73	1.10	0.14	65.00	8.22	11.70	1.48

Nombre del alimento	Proteínas		Total Prot.Anim g	Proteína Vegetal g		Total Prot.Veg. g	Grasas Totales g		Total Grasas mg	Colesterol mg		Total Colesterol. mg	Saturados Totales g		Total Satur. T. g	Monoin- turados (oléico) g
	Animal g	g		g	g		g	mg		mg	g		g			
VERDURAS																
huga romana	0.00	0.00	0.00	1.00	0.02	0.30	0.01	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	0.01	0.01
mate	0.00	0.00	0.00	0.60	0.26	0.20	0.09	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.03	0.01	0.03	0.03
ahoria	0.00	0.00	0.00	0.40	0.06	0.30	0.05	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	0.01	0.01
olla blanca	0.00	0.00	0.00	1.50	0.10	0.20	0.01	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	0.04	0.04
abacita italiana	0.00	0.00	0.00	1.80	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	0.01	0.01
coli	0.00	0.00	0.00	3.60	0.14	0.30	0.01	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.05	0.00	0.02	0.02
blanca	0.00	0.00	0.00	2.30	0.07	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00
nitro	0.00	0.00	0.00	2.60	0.01	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	X	0.00	X	0.00	X	X
iyote sin espinas	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	X	0.00	X	0.00	X	X
lga	0.00	0.00	0.00	2.90	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	X	0.00	X	0.00	X	X
inaca	0.00	0.00	0.00	2.90	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	0.01	0.01
o	0.00	0.00	0.00	0.80	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	0.02	0.02
ino	0.00	0.00	0.00	0.90	0.43	0.10	0.05	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00
e jalapeño	0.00	0.00	0.00	1.20	0.07	0.10	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00
CES FECULENTAS																
a (promedio)	0.00	0.00	0.00	1.60	0.98	0.10	0.06	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00
UTAS																
anja (jugo)	0.00	0.00	0.00	0.70	0.03	0.60	0.02	0.00	0.00	0.00	0.19	0.00	0.19	0.01	0.02	0.02
a	0.00	0.00	0.00	0.70	0.11	0.20	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.02	0.00	0.01	0.01
izana	0.00	0.00	0.00	0.50	0.03	0.40	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.02	0.00	0.08	0.08
ón valenciano	0.00	0.00	0.00	0.30	0.04	0.30	0.04	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.05	0.01	0.01	0.01
dia	0.00	0.00	0.00	0.70	0.05	0.30	0.02	0.00	0.00	0.00	X	0.00	X	0.00	X	X
aya	0.00	0.00	0.00	0.60	0.04	0.40	0.02	0.00	0.00	0.00	X	0.00	X	0.00	X	X
sa	0.00	0.00	0.00	0.60	0.05	0.10	0.01	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	0.02	0.02
sa	0.00	0.00	0.00	0.60	0.12	0.40	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.02	0.00	0.05	0.05
ano (promedio)	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	0.04	0.04
ela roja	0.00	0.00	0.00	1.40	0.20	0.30	0.04	0.00	0.00	0.00	0.11	0.00	0.11	0.02	0.02	0.02
igo (promedio)	0.00	0.00	0.00	0.80	0.01	0.40	0.00	X	0.00	0.00	X	0.00	X	0.00	X	X
igo (promedio)	0.00	0.00	0.00	0.50	0.06	0.30	0.04	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.06	0.01	0.01	0.05

Nombre del alimento	Total		Polinsaturados (linoléico) g	Total		Calcio mg	Total		Fósforo mg	Total		Hierro mg	Total	
	Monoisat. g	g		Polinsat. g	Calcio mg		Fósforo mg	Hierro mg		Magnesio mg	Magnesio mg			
VERDURAS														
huga romana	0.00	0.03		0.00	16.00	0.35	56.00	1.23	0.40	0.01	8.00	0.18		
mate	0.01	0.08		0.04	7.00	3.08	20.00	8.80	0.50	0.22	11.00	4.84		
ahoria	0.00	0.07		0.01	26.00	4.05	44.00	6.86	1.50	0.23	15.00	2.34		
olla blanca	0.00	0.10		0.01	32.00	2.20	40.00	2.75	1.20	0.08	12.00	0.83		
abacita italiana	0.00	0.03		0.00	25.00	0.00	XX	0.00	0.50	0.00	16.00	0.00		
coli	0.00	0.04		0.00	48.00	1.80	66.00	2.48	1.10	0.04	24.00	0.90		
blanca	0.00	0.03		0.00	38.00	1.09	23.00	0.66	1.40	0.04	13.00	0.37		
ntro	0.00	X		0.00	108.00	0.45	36.00	0.15	2.30	0.01	26.00	0.11		
yote sin espinas	0.00	X		0.00	27.00	0.00	30.00	0.00	1.00	0.00	14.00	0.00		
lga	0.00	X		0.00	62.00	0.00	29.00	0.00	3.90	0.00	65.00	0.00		
inaca	0.00	0.01		0.00	66.00	0.00	469.00	0.00	4.40	0.00	39.00	0.00		
)	0.00	0.06		0.00	52.00	0.00	26.00	0.00	1.40	0.00	12.00	0.00		
ino	0.00	0.02		0.01	24.00	11.35	52.00	24.60	0.30	0.14	11.00	5.20		
e jalapeño	0.00	0.05		0.00	25.00	1.52	X	0.00	2.00	0.12	25.00	1.52		
CES FECULENTAS														
a (promedio)	0.00	0.03		0.02	13.00	8.00	51.00	31.37	2.70	1.66	21.00	12.92		
UTAS														
	0.00	0.13		0.01	11.00	0.45	13.00	0.53	0.20	0.01	6.00	0.24		
anja (jugo)	0.00	0.03		0.00	11.00	1.76	15.00	2.40	0.20	0.03	11.00	1.76		
a	0.00	0.09		0.01	9.00	0.51	11.00	0.62	0.20	0.01	6.00	0.34		
izana	0.00	0.08		0.01	7.00	0.92	7.00	0.92	0.70	0.09	3.00	0.39		
ón valenciano	0.00	X		0.00	11.00	0.80	32.00	2.33	0.20	0.01	11.00	0.80		
dia	0.00	X		0.00	8.00	0.48	283.00	16.92	0.20	0.01	11.00	0.66		
aya	0.00	0.01		0.00	24.00	2.12	5.00	0.44	0.10	0.01	10.00	0.88		
sa	0.01	0.11		0.02	14.00	2.69	19.00	3.65	0.40	0.08	10.00	1.92		
á	0.00	0.08		0.00	35.00	0.00	7.00	0.00	0.50	0.00	14.00	0.00		
ano (promedio)	0.00	0.04		0.01	12.00	1.71	X	0.00	1.80	0.26	33.00	4.71		
ela roja	0.00	X		0.00	15.00	0.14	X	0.00	0.80	0.01	9.00	0.08		
igo (promedio)	0.01	0.01		0.00	10.00	1.27	11.00	1.39	0.10	0.01	9.00	1.14		

Nombre del alimento	Sodio		Potasio		Zinc		Retinol		Acido		Total	
	mg	Total mg	mg	Total mg	mg	Total mg	mcg	Total mcg	mg	Total mg	Ac. Ascorb. mg	Tiamina mg
VERDURAS												
huga romana	11.00	0.24	290.00	6.38	0.50	0.01	44.00	0.97	7.00	0.15		0.05
mate	8.00	3.52	207.00	91.08	0.11	0.05	507.00	223.08	18.00	7.92		0.06
ahoria	35.00	5.45	323.00	50.32	0.20	0.03	666.00	103.76	19.00	2.96		0.04
olla blanca	10.00	0.69	157.00	10.80	0.10	0.01	3.00	0.21	12.00	0.83		0.04
abacita italiana	1.00	0.00	202.00	0.00	0.26	0.00	27.00	0.00	13.00	0.00		0.06
coli	27.00	1.01	325.00	12.19	0.40	0.02	167.00	6.26	113.00	4.24		0.07
blanca	20.00	0.58	233.00	6.71	0.18	0.01	2.00	0.06	38.00	1.09		0.10
ntro	28.00	0.12	542.00	2.28	X	0.00	384.00	1.61	11.00	0.05		0.12
yote sin espinas	4.00	0.00	150.00	0.00	X	0.00	6.00	0.00	8.00	0.00		0.03
lga	147.00	0.00	550.00	0.00	0.02	0.00	404.00	0.00	6.00	0.00		0.05
inaca	130.00	0.00	130.00	0.00	0.50	0.00	321.00	0.00	40.00	0.00		0.10
o	88.00	0.00	284.00	0.00	0.17	0.00	10.00	0.00	8.00	0.00		0.02
ino	2.00	0.95	149.00	70.49	0.23	0.11	5.00	2.37	13.00	6.15		0.03
e jalapeño	7.00	0.43	340.00	20.71	0.30	0.02	20.00	1.22	72.00	4.38		0.06
CES FECULENTAS												
a (promedio)	6.00	3.69	543.00	333.95	0.39	0.24	0.00	0.00	15.00	9.23		0.07
UTAS												
anja (jugo)	2.00	0.08	185.00	7.55	0.05	0.00	8.00	0.33	11.00	0.45		0.09
a	1.00	0.16	200.00	32.00	0.05	0.01	29.00	4.64	50.00	8.00		0.09
izana	0.00	0.00	125.00	7.09	0.12	0.01	1.00	0.06	4.00	0.23		0.02
ón valenciano	0.00	0.00	113.00	14.81	0.04	0.01	10.00	1.31	11.00	1.44		0.02
dia	9.00	0.66	309.00	22.50	0.16	0.01	3.00	0.22	42.00	3.06		0.04
aya	2.00	0.12	116.00	6.94	0.07	0.00	36.00	2.15	10.00	0.60		0.08
sa	3.00	0.27	257.00	22.72	0.07	0.01	21.00	1.86	62.00	5.48		0.03
ano (promedio)	1.00	0.19	166.00	31.87	X	0.00	4.00	0.77	57.00	10.94		0.02
ela roja	1.00	0.00	113.00	0.00	0.08	0.00	12.00	0.00	15.00	0.00		0.09
igo (promedio)	1.00	0.14	370.00	52.84	0.16	0.02	41.00	5.85	13.00	1.86		0.09
	X	0.00	X	0.00	X	0.00	11.00	0.10	12.00	0.11		0.05
	2.00	0.25	156.00	19.73	0.04	0.01	137.00	17.33	28.00	3.54		0.06

Nombre del alimento	Total		Riboflavin		Total		Niacina		Total		Acido Fólico		Total		
	Tiamina mg	mg	Riboflavin mg	mg	Riboflavin mg	mg	Niacina mg	mg	Niacina mg	mg	Piridoxina mg	Fólico mcg	Ac. Fólico mcg	Cobalamina mcg	Total mcg
VERDURAS															
huga romana	0.00	0.03	0.00	0.30	0.01	X	0.00	136.00	0.00	2.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
mate	0.03	0.05	0.02	0.60	0.26	0.05	0.02	9.00	0.02	3.96	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
ahoria	0.01	0.04	0.01	0.50	0.08	0.15	0.02	14.00	0.02	2.18	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
olla blanca	0.00	0.03	0.00	0.30	0.02	0.16	0.01	20.00	0.01	1.38	0.01	X	0.00	0.00	0.00
abacita italiana	0.00	0.06	0.00	0.50	0.00	0.11	0.00	26.00	0.00	0.00	0.00	X	0.00	0.00	0.00
coli	0.00	0.12	0.00	0.60	0.02	0.16	0.01	71.00	0.01	2.66	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
blanca	0.00	0.06	0.00	0.60	0.02	0.10	0.00	57.00	0.00	1.64	0.00	X	0.00	0.00	0.00
ntro	0.00	0.06	0.00	1.00	0.00	X	0.00	X	0.00	0.00	0.00	X	0.00	0.00	0.00
yote sin espinas	0.00	0.07	0.00	0.40	0.00	X	0.00	X	0.00	0.00	0.00	X	0.00	0.00	0.00
lga	0.00	0.23	0.00	0.50	0.00	X	0.00	90.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
inaca	0.00	0.16	0.00	0.50	0.00	0.18	0.00	140.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
o	0.00	0.04	0.00	0.40	0.00	0.03	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ino	0.01	0.04	0.02	0.30	0.14	0.04	0.02	16.00	0.02	7.57	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
e jalapeño	0.00	0.04	0.00	0.60	0.04	0.28	0.02	23.00	0.02	1.40	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
CES FECULENTAS															
a (promedio)	0.04	0.03	0.02	1.10	0.68	0.26	0.16	13.00	0.16	8.00	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00
UTAS															
anja (jugo)	0.00	0.06	0.00	0.30	0.01	0.11	0.00	4.00	0.00	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
a	0.01	0.03	0.00	0.40	0.06	0.04	0.01	X	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
izana	0.00	0.04	0.00	0.10	0.01	0.02	0.00	7.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ón valenciano	0.00	0.01	0.00	0.20	0.03	0.05	0.01	0.40	0.01	0.05	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
dia	0.00	0.02	0.00	0.60	0.04	0.11	0.01	17.00	0.01	1.24	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
aya	0.00	0.03	0.00	0.20	0.01	0.14	0.01	2.00	0.01	0.12	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
sa	0.00	0.07	0.01	0.20	0.04	0.06	0.01	18.00	0.01	3.46	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
ano (promedio)	0.01	0.04	0.00	0.40	0.00	0.09	0.00	11.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ela roja	0.00	0.05	0.01	0.50	0.07	0.58	0.08	19.00	0.08	2.71	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00
igo (promedio)	0.00	0.03	0.00	0.90	0.01	0.20	0.00	X	0.00	0.00	0.00	X	0.00	0.00	0.00
igo (promedio)	0.01	0.06	0.01	0.60	0.08	0.13	0.02	X	0.02	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00

País: E.U.A. Sexo: Masculino Edad: de 40 a 49 años

Nombre del alimento	Cantidad g-cc	Porción Comestible %	Total g-cc	Humedad %	Total g/cc	Fibra g	Total g	Energía Kcal	Total Energía Kcal	Hidratos de Carbano (COOH)g	Total	
												COOH
RES Y DERIVADOS												
Carne de res magra	41	95.00	38.95	71.60	27.89	0.00	0.00	147.00	57.26	0.00	0.00	
AVES												
Pollo (promedio)	118	64.00	75.52	65.90	49.77	0.00	0.00	215.00	162.37	0.00	0.00	
PERDO												
Carne promedio (lomo, espaldilla y costilla)	39	60.00	23.40	59.70	13.97	0.00	0.00	275.00	64.35	0.00	0.00	
PESCADOS Y MARISCOS												
Saigre	0	50.00	0.00	78.00	0.00	0.00	0.00	103.00	0.00	0.00	0.00	
Zamarón cocido	16	100.00	16.00	74.60	11.94	0.00	0.00	109.00	17.44	0.00	0.00	
LECHE Y QUESO												
Leche fresca pasteurizada	267	100.00	267.00	87.90	234.69	0.00	0.00	61.00	162.87	4.70	12.55	
Crema 40 % grasa (agria)	0	100.00	0.00	57.70	0.00	0.00	0.00	345.00	0.00	2.80	0.00	
Mantequilla sin sal	0	100.00	0.00	15.90	0.00	0.00	0.00	717.00	0.00	0.10	0.00	
Queso fresco de vaca	25.00	100.00	25.00	62.70	15.68	0.00	0.00	146.00	36.50	5.00	1.25	
Queso pasteurizado americano	23.00	100.00	23.00	39.20	9.02	0.00	0.00	375.00	86.25	1.60	0.37	
Leche natural (leche entera)	61	100.00	61.00	87.90	53.62	0.00	0.00	52.00	31.72	4.70	2.87	
HUEVO												
Huevo entero fresco	35	88.00	30.80	74.60	22.98	0.00	0.00	158.00	48.66	1.20	0.37	

País: E.U.A. Sexo: Masculino Edad: de 40 a 49 años

Nombre del alimento	Proteínas		Proteína		Grasas		Total		Colesterol		Saturados		Monoinsaturados	
	Animal	g	Prot. Anim	g	Vegetal	g	Prot. Veg.	g	Total	mg	Total	mg	Total	mg

AVES Y DERIVADOS

Carne de res magra	20.90	8.14	0.00	0.00	6.30	2.45	0.00	24.15	62.00	2.45	0.95	2.40
--------------------	-------	------	------	------	------	------	------	-------	-------	------	------	------

AVES

Pollo (promedio)	18.60	14.05	0.00	0.00	15.10	11.40	0.00	56.64	75.00	4.31	3.25	5.17
------------------	-------	-------	------	------	-------	-------	------	-------	-------	------	------	------

VERDO

Carne promedio (lomo, espaldilla y costilla)	16.70	3.91	0.00	0.00	22.60	5.29	0.00	22.93	98.00	8.17	1.91	9.59
--	-------	------	------	------	-------	------	------	-------	-------	------	------	------

PESCADOS Y MARISCOS

Saigre	17.60	0.00	0.00	0.00	2.70	0.00	0.00	0.00	75.00	0.60	0.00	1.00
Samarón cocido	23.20	3.71	0.00	0.00	1.10	0.18	0.00	23.52	147.00	0.20	0.03	0.10

LECHE Y QUESO

Leche fresca pasteurizada	3.30	8.81	0.00	0.00	3.30	8.81	0.00	37.38	14.00	2.10	5.61	1.00
Crema 40 % grasa (agria)	2.10	0.00	0.00	0.00	37.00	0.00	0.00	0.00	137.00	23.03	0.00	9.31
Mantequilla sin sal	0.80	0.00	0.00	0.00	81.10	0.00	0.00	0.00	219.00	50.49	0.00	20.40
Queso fresco de vaca	15.30	3.83	0.00	0.00	7.00	1.75	0.00	0.00	X	X	0.00	X
Queso pasteurizado americano	22.20	5.11	0.00	0.00	31.20	7.18	0.00	21.62	94.00	19.69	4.53	7.51
Yogur natural (leche entera)	3.50	2.14	0.00	0.00	3.30	2.01	0.00	7.93	13.00	2.10	1.28	0.74

HUEVO

Huevo entero fresco	12.10	3.73	0.00	0.00	11.10	3.42	0.00	168.78	548.00	3.35	1.03	4.08
---------------------	-------	------	------	------	-------	------	------	--------	--------	------	------	------

País: E.U.A. Sexo: Masculino Edad: de 40 a 49 años

Nombre del alimento	Total	Polinsaturados	Total	Calcio	Total	Fósforo	Total	Hierro	Total	Magnesio	Total
	Monoisat. g	(linoléico) g	Polinsat. g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg

RES Y DERIVADOS

Carne de res magra	0.93	0.20	0.08	6.00	2.34	179.00	69.72	2.30	0.90	23.00	8.96
--------------------	------	------	------	------	------	--------	-------	------	------	-------	------

AVES

Pollo (promedio)	3.90	2.88	2.17	11.00	8.31	270.00	203.90	0.90	0.68	20.00	15.10
------------------	------	------	------	-------	------	--------	--------	------	------	-------	-------

VERDO

Carne promedio (lomo, espaldilla y costilla)	2.24	2.09	0.49	6.00	1.40	185.00	43.29	0.90	0.21	19.00	4.45
--	------	------	------	------	------	--------	-------	------	------	-------	------

PESCADOS Y MARISCOS

Salmón	0.00	0.80	0.00	32.00	0.00	194.00	0.00	0.40	0.00	X	0.00
Salmón cocido	0.02	0.40	0.06	144.00	23.04	136.00	21.76	5.80	0.93	51.00	8.16

LECHE Y QUESO

Leche fresca pasteurizada	2.67	0.10	0.27	119.00	317.73	93.00	248.31	0.10	0.27	13.00	34.71
Crema 40 % grasa (agria)	0.00	0.84	0.00	65.00	0.00	66.00	0.00	0.10	0.00	7.00	0.00
Leche condensada sin sal	0.00	1.83	0.00	24.00	0.00	23.00	0.00	0.10	0.00	2.00	0.00
Queso fresco de vaca	0.00	X	0.00	684.00	171.00	0.00	0.00	0.30	0.08	X	0.00
Queso pasteurizado americano	1.73	0.61	0.14	616.00	141.68	745.00	171.35	0.40	0.09	22.00	5.06
Yogur natural (leche entera)	0.45	0.06	0.04	121.00	73.81	95.00	57.95	0.10	0.06	12.00	7.32

HUEVO

Huevo entero fresco	1.26	1.24	0.38	56.00	17.25	180.00	55.44	2.10	0.65	12.00	3.70
---------------------	------	------	------	-------	-------	--------	-------	------	------	-------	------

País: E.U.A. Sexo: Masculino Edad: de 40 a 49 años

Nombre del alimento	Total		Total		Total		Total		Total	
	Sodio mg	mg	Potasio mg	mg	Zinc mg	mg	Retinol mcg	mg	Acido Ascórbico mg	Tiamina mg
VERDES Y DERIVADOS										
Carne de res magra	63.00	24.54	358.00	139.44	4.36	1.70	6.00	2.34	0.00	0.11
OVES										
Pollo (promedio)	70.00	52.86	189.00	142.73	1.31	0.99	41.00	30.96	0.00	0.06
VERDO										
Carne promedio (lomo, espaldilla Y costilla)	5.50	1.29	297.00	69.50	2.05	0.48	2.00	0.47	0.00	0.73
PESCADOS Y MARISCOS										
Saigre	60.00	0.00	330.00	0.00	0.80	0.00	X	0.00	0.00	0.04
Zamarón cocido	2300.00	368.00	122.00	19.52	0.21	0.03	18.00	2.88	0.00	0.01
ECHE Y QUESO										
Leche fresca pasteurizada)	49.00	130.83	152.00	405.84	0.38	1.01	31.00	82.77	1.00	2.67
Crema 40 % grasa (agria)	38.00	0.00	75.00	0.00	0.23	0.00	421.00	0.00	0.00	0.02
Mantequilla sin sal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.05	0.00	754.00	0.00	0.00	0.01
Queso fresco de vaca	X	0.00	X	0.00	X	0.00	70.00	17.50	0.00	0.02
Queso pasteurizado americano	1430.00	328.90	162.00	37.26	2.99	0.69	290.00	66.70	0.00	0.03
Leche natural (leche entera)	46.00	28.06	155.00	94.55	X	0.00	30.00	18.30	1.00	0.03
HUEVO										
Huevo entero fresco	138.00	42.50	130.00	40.04	1.44	0.44	156.00	48.05	0.00	0.09

s: E.U.A. Sexo: Masculino Edad: de 40 a 49 años

Nombre del alimento	Total	Ribofla-	Total	Niacina	Total	Piridoxina	Total	Acido	Total	Total
	Tiamina	<i>vina</i>	Ribof.	<i>mg</i>	Niacina	<i>mg</i>	Piridoxina	<i>Fólico</i>	Ac.	Cobalamina
	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mcg</i>	<i>mcg</i>	<i>mcg</i>

S Y DERIVADOS

ne de res magra	0.04	0.19	0.07	3.60	1.40	0.43	0.17	8.00	3.12	3.00	1.17
ES											
o (promedio)	0.05	0.12	0.09	6.80	5.14	0.35	0.26	6.00	4.53	0.31	0.23

RDO

ne promedio (lomo, alidilla)	0.17	0.23	0.05	4.30	1.01	0.38	0.09	5.00	1.17	0.69	0.16
ostilla)											

SCADOS Y

RISCOS

ire	0.00	0.03	0.00	1.70	0.00	X	0.00	X	0.00	X	0.00
narón cocido	0.00	0.04	0.01	1.10	0.18	X	0.00	X	0.00	X	0.00

HE Y QUESO

he fresca	0.11	0.16	0.43	0.10	0.27	0.04	0.11	5.00	13.35	0.36	0.96
steurizada)	0.00	0.11	0.00	0.10	0.00	0.03	0.00	4.00	0.00	0.18	0.00
ma 40 % grasa (agria)	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00
tequilla sin sal	0.01	0.24	0.06	0.10	0.03	X	0.00	X	0.00	X	0.00
so fresco de vaca	0.01	0.35	0.08	0.10	0.02	0.07	0.02	8.00	1.84	0.69	0.16
so pasteurizado	0.02	0.14	0.09	0.10	0.06	0.03	0.02	7.00	4.27	0.37	0.23
ericano											
ur natural (leche para)											

EVO

yvo entero fresco	0.03	0.30	0.09	0.10	0.03	0.12	0.04	65.00	20.02	1.55	0.48
-------------------	-------------	------	-------------	------	-------------	------	-------------	-------	--------------	------	-------------

aís: E.U.A. Sexo: Masculino Edad: de 40 a 49 años

Nombre del alimento	Porción		Humedad		Fibra		Total		Energía		Hidratos de		Total	
	Cantidad g-cc	Comestible %	Total g-cc	%	Total g/cc	Fibra g	Total g	Energía Kcal	Energía Kcal	Carbano (COOH)g	COOH	Total	Total	
MAÍZ Y DERIVADOS														
ortilla de maíz Amarillo	53	100.00	53.00	47.50	25.18	2.09	1.11	214.00	113.42	45.30	24.01			
ojuelas de maíz zucaradas	38	100.00	38.00	1.50	0.57	1.80	0.68	391.00	148.58	90.10	34.24			
apas fritas	29.00	100.00	29.00	2.20	0.64	1.20	0.35	522.00	151.38	53.30	15.46			
RIGO Y DERIVADOS														
an de caja	25	100.00	25.00	33.10	8.28	1.90	0.48	285.00	71.25	55.10	13.78			
astas enriquecidas con jevo	57	100.00	57.00	10.40	5.93	0.30	0.17	383.00	218.31	74.40	42.41			
alleta dulce	0	100.00	0.00	3.00	0.00	4.10	0.00	403.00	0.00	66.80	0.00			
an dulce	0	100.00	0.00	11.40	0.00	0.60	0.00	384.00	0.00	60.80	0.00			
EREALES														
roz pulido	98	100.00	98.00	11.20	10.98	1.90	1.86	364.00	356.72	78.80	77.22			
vena (hojuelas)	0	100.00	0.00	6.30	0.00	6.60	0.00	385.00	0.00	67.00	0.00			
EGUMINOSAS														
rijol (promedio)	152	100.00	152.00	7.90	12.01	4.30	6.54	332.00	504.64	61.50	93.48			
EBIDAS														
ARBONATADAS														
O ALCOHOLICAS														
ebidas de Cola	1700	100.00	1700.00	89.10	1514.70	0.00	0.00	44.00	748.00	10.90	185.30			
TOTAL														
			3011.27		2281.19		15.16		3110.02		533.41			
ECOMENDACION HOMBRES DE 18 A 65 AÑOS							21.00		3100.00		503.75			
ORCENTAJE DE ADECUACIÓN (%)							72.18		100.32		105.89			

aís: E.U.A. Sexo: Masculino Edad: de 40 a 49 años

Nombre del alimento	Proteínas		Total		Proteína		Total		Grasas		Total		Saturados		Total		Monoin-saturados	
	Animal	g	Prot.Anim	g	Vegetal	g	Prot.Veg.	g	Totales	g	Grasas	mg	Colesterol	mg	Totales	Satur. T.	g	(oléico) g
AÍZ Y DERIVADOS																		
ortilla de maíz Amarillo	0.00	0.00	0.00	2.44	4.60	2.44	1.80	0.95	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.11	0.50			
ojuelas de maíz	0.00	0.00	0.00	2.01	5.30	2.01	1.40	0.53	X	0.00	0.00	X	0.00	0.00	X			
zucaradas	0.00	0.00	0.00	1.94	6.70	1.94	34.50	10.01	0.00	0.00	0.00	8.83	2.56	5.80				
apas fritas																		
RIGO Y DERIVADOS																		
an de caja	0.00	0.00	0.00	2.23	8.90	2.23	2.60	0.65	X	0.00	0.00	X	0.00	0.00	X			
astas enriquecidas con	4.30	2.45	8.60	4.90	8.60	4.90	4.10	2.34	X	0.00	0.00	1.00	0.57	2.00				
jevo	0.00	0.00	9.50	0.00	9.50	0.00	10.70	0.00	X	0.00	0.00	X	0.00	0.00	X			
alleta dulce	0.00	0.00	9.10	0.00	9.10	0.00	11.60	0.00	12.00	0.00	0.00	2.90	0.00	3.40				
an dulce																		
EREALES																		
roz pulido	0.00	0.00	7.40	7.25	7.40	7.25	1.00	0.98	0.00	0.00	0.00	X	0.00	0.00	X			
vena (hojuelas)	0.00	0.00	16.20	0.00	16.20	0.00	6.30	0.00	0.00	0.00	0.00	1.16	0.00	2.21				
EGUMINOSAS																		
ijol (promedio)	0.00	0.00	19.20	29.18	19.20	29.18	1.80	2.74	0.00	0.00	0.00	0.12	0.18	0.06				
EBIDAS																		
ARBONATADAS																		
O ALCOHOLICAS																		
ebidas de Cola	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL																		
	55.86	52.84	61.31	362.96	22.13													
ECOMENDACION																		
OMBRES 18-65 AÑOS	30.97	61.94	86.11	310.00	34.44													
ORCENTAJE DE	180.38	85.31	71.19	117.08	64.24													
DECUACIÓN (%)																		

ais: E.U.A. Sexo: Masculino Edad: de 40 a 49 años

Nombre del alimento	Total		Poliinsa-		Total		Total		Total		Total	
	Monoisat.	g	turados	(linoléico)	Poliinsat.	Calcio	Fósforo	Hierro	Fósforo	Hierro	Magnesio	Total
		g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg

AÍZ Y DERIVADOS

ortilla de maíz Amarillo	0.27	0.90	0.48	X	0.00	382	2.60	1.38	202.46	2.60	X	0.00
ojuelas de maíz zucaradas	0.00	X	0.00	11.00	4.18	X	2.50	0.95	0.00	7.00		2.66
apas fritas	1.68	17.56	5.09	44.00	12.76	139.00	1.80	0.52	40.31	X		0.00

RIGO Y DERIVADOS

an de caja	0.00	X	0.00	100.00	25.00	X	28.40	7.10	0.00	78.00		19.50
astas enriquecidas con jevo	1.14	0.01	0.01	35.00	19.95	X	2.90	1.65	0.00	X		0.00
alleta dulce	0.00	X	0.00	22.00	0.00	X	2.00	0.00	0.00	35.00		0.00
an dulce	0.00	1.20	0.00	34.00	0.00	X	1.30	0.00	0.00	35.00		0.00

EREALES

roz pulido	0.00	X	0.00	10.00	9.80	104	1.10	1.08	101.92	28.00		27.44
vena (hojuelas)	0.00	2.44	0.00	52.00	0.00	264	4.20	0.00	0.00	148.00		0.00

EGUMINOSAS

ijol (promedio)	0.09	0.18	0.27	228.00	346.56	407.00	5.50	8.36	618.64	140.00		212.80
-----------------	------	------	------	--------	--------	--------	------	------	--------	--------	--	--------

EBIDAS

ARBONATADAS

O ALCOHOLICAS

ebidas de Cola	0.00	0.00	0.00	3.00	51.00	12.00	0.00	0.00	204.00	1.00		17.00
----------------	------	------	------	------	-------	-------	------	------	--------	------	--	-------

TOTAL	16.43		9.62		1272.55		2147.15	27.99				408.99
ECOMENDACIÓN OMBRES 18-65 AÑOS	13.78		34.44		1000.00		1000.00	15.00				350.00
ORCENTAJE DE DECUACIÓN (%)	119.25		27.94		127.25		214.72	186.60				116.85

ais: E.U.A. Sexo: Masculino Edad: de 40 a 49 años

Nombre del alimento	Total	Potasio	Total	Zinc	Total	Retinol	Total	Acido	Total
Sodio	mg	mg	Potasio	mg	Zinc	mcg	Retinol	mg	Ac. Ascorb.
	mg			mg		mcg		mg	Tiamina

AÍZ Y DERIVADOS

ortilla de maiz Amarillo	X	0.00	X	0.00	X	20.00	10.60	0.00	0.00	0.15
ojuelas de maiz	649.00	246.62	63.00	23.94	2.15	1322.00	502.36	53.00	20.14	1.30
zucaradas	1000.00	290.00	1130.00	327.70	0.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.21
apas fritas										

RIGO Y DERIVADOS

an de caja	X	0.00	X	0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.00	0.47
astas enriquecidas con	5.00	2.85	X	0.00	X	66.00	37.62	0.00	0.00	0.88
jevo	303.00	0.00	95.00	0.00	X	X	0.00	0.00	0.00	0.20
alleta dulce		0.00		0.00	X	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26
an dulce										

EREALES

roz pulido	9.00	8.82	214.00	209.72	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.23
vena (hojuelas)	4.00	0.00	350.00	0.00	3.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.73

EGUMINOSAS

ijol (promedio)	24.00	36.48	1406.00	2137.12	2.79	1.00	1.52	0.00	0.00	0.62
-----------------	-------	-------	---------	---------	------	------	------	------	------	------

EBIDAS

ARBONATADAS

O ALCOHOLICAS

ebidas de Cola	4.00	68.00	1.00	17.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
----------------	------	-------	------	-------	------	------	------	------	------	------

TOTAL

		1648.29		4487.31		11.44	1196.21		96.12	
ECOMENDACION										
OMBRES 18-65 AÑOS		500.00		2000.00		15.00	1000.00		60.00	
ORCENTAJE DE DECUACION (%)		329.66		224.37		76.25	119.62		160.20	

ais: E.U.A. Sexo: Masculino Edad: de 40 a 49 años

Nombre del alimento	Total		Ribofla-		Total		Niacina		Piridoxina		Total		Acido		Total		Total	
	Tiamina	mg	vina	mg	Ribof.	mg	Niacina	mg	Piridoxina	mg	Piridoxina	mg	Ac. Fólico	mcg	Fólico	mcg	Cobalamina	mcg
AÍZ Y DERIVADOS																		
ortilla de maíz Amarillo	0.08		0.05	1.00	0.03	0.53	1.00	0.53	X	0.00	X	0.00	X	0.00	X	0.00		0.00
ojuelas de maíz	0.49		1.50	17.60	0.57	6.69	17.60	6.69	1.80	0.68	7.00	2.66	5.13	1.95				
zucaradas	0.06		0.07	4.80	0.02	1.39	4.80	1.39	0.32	0.09	39.50	11.46	0.00	0.00				
apas fritas																		
RIGO Y DERIVADOS																		
an de caja	0.12		0.25	3.30	0.06	0.83	3.30	0.83	X	0.00	X	0.00	X	0.00	X	0.00		0.00
astas enriquecidas con	0.50		0.38	6.00	0.22	3.42	6.00	3.42	X	0.00	X	0.00	X	0.00	X	0.00		0.00
jevo	0.00		0.04	1.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.04	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	0.00			0.00
alleta dulce	0.00		0.09	1.00	0.00	0.00	1.00	0.00	X	0.00	X	0.00	X	0.00	X	0.00		0.00
an dulce																		
EREALES																		
roz pulido	0.23		0.03	1.60	0.03	1.57	1.60	1.57	0.30	0.29	6.00	5.88	0.00	0.00	0.00			0.00
vena (hojuelas)	0.00		0.14	0.80	0.00	0.00	0.80	0.00	0.12	0.00	32.00	0.00	X	0.00	X			0.00
EGUMINOSAS																		
ijol (promedio)	0.94		0.14	1.70	0.21	2.58	1.70	2.58	0.40	0.61	394.00	598.88	0.00	0.00	0.00			0.00
EBIDAS																		
ARBONATADAS																		
O ALCOHOLICAS																		
ebidas de Cola	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			0.00
TOTAL	3.01		2.23	26.79	2.23	26.79	26.79	26.79	2.79	2.79	707.09	707.09	5.34	5.34	5.34			5.34
ECOMENDACIÓN	1.50		1.70	20.00	1.70	20.00	20.00	20.00	2.00	2.00	200.00	200.00	2.00	2.00	2.00			2.00
ORCENTAJE DE	200.46		131.19	133.93	131.19	133.93	133.93	133.93	139.41	139.41	353.54	353.54	266.82	266.82	266.82			266.82

LA 21 APORTE PROMEDIO DE NUTRIMENTOS DE ALIMENTOS CONSUMIDOS EN MEXICO Y EUA CLASIFICADOS POR EDAD Y SEXO

Nutrimento	Sexo: Masculino Rango de edad: de 40 a 49 años.					
	MEXICO			E.U.A.		
	Resultados	Recomendación	Porcentaje de Adecuación %	Resultados	Recomendación	Porcentaje de Adecuación %
Fibra (g)	26.72	21.00	127.24	15.16	21.00	72.18
Energía (kcal)	3983.89	3100.00	128.51	3100.02	3100.00	100.32
Hidratos de carbono (g)	729.75	503.75	144.86	533.41	503.75	105.89
Proteína animal (g)	45.81	30.97	147.92	55.86	30.97	180.38
Proteína vegetal (g)	103.75	61.94	167.51	52.84	61.94	85.31
Grasas totales (g)	51.13	86.11	59.38	61.31	86.11	71.19
Colesterol (mg)	334.34	310.00	107.85	362.96	310.00	117.08
Grasas saturadas (g)	15.46	34.44	44.88	22.13	34.44	64.24
Grasas monoinsaturadas (g)	12.94	13.78	93.92	16.43	13.78	119.25
Grasas poliinsaturadas (g)	6.71	34.44	19.47	9.62	34.44	27.94
Calcio (mg)	1515.93	1000.00	151.59	1272.55	1000.00	127.25
Fósforo (mg)	3072.85	1000.00	307.29	2147.15	1000.00	214.72
Hierro (mg)	39.85	15.00	265.65	27.99	15.00	186.60
Magnesio (mg)	707.13	350.00	202.04	408.99	350.00	116.85
Sodio (mg)	541.09	500.00	108.22	1648.29	500.00	329.66
Potasio (mg)	7118.17	2000.00	355.91	4487.31	2000.00	224.37
Zinc (mg)	14.52	15.00	96.77	11.44	15.00	76.25
Equivalentes de retinol (mcg)	538.47	1000.00	53.85	1196.21	1000.00	119.62
Acido Ascórbico (mg)	58.74	60.00	97.90	96.12	60.00	160.20
Tiamina (mg)	4.03	1.50	268.52	3.01	1.50	200.46
Riboflavina (mg)	1.86	1.70	109.42	2.23	1.70	131.19
Niacina (mg)	25.57	20.00	127.86	26.79	20.00	133.93
Piridoxina (mg)	3.39	2.00	169.75	2.79	2.00	139.41
Acido Fólico (mcg)	1426.14	200.00	713.07	707.09	200.00	353.54
Cobalamina (mcg)	3.16	2.00	157.83	5.34	2.00	266.82

Esta es la última tabla de la población estudiada, la información que muestra es de personas de sexo masculino cuyas edades se encuentran entre los 40 y 49 años de edad. Como puede apreciarse para el caso de México, estas personas presentaron un consumo mayor de fibra e hidratos de carbono con respecto a la adecuación, así como también del nivel energético proporcionado por los alimentos consumidos en la dieta. Las proteínas presentaron un porcentaje de adecuación más alto, y cabe mencionar que las de origen vegetal, fueron más consumidas que las de origen animal. En lo que respecta a las grasas totales, éstas presentaron un consumo menor a lo estipulado por las tablas de recomendación, tan sólo se obtuvo el 59.38% de adecuación; al hablarse de grasas totales como ya se ha mencionado, éstas están conformadas por grasas saturadas, monoinsaturadas y poliinsaturadas, donde cada una de ellas presentó deficiencia en su consumo. No obstante, cabe mencionarse que el colesterol está considerado también dentro de este grupo y es el único que presentó en este caso un consumo mayor con respecto a la recomendación.

En lo que respecta a los minerales, todos presentaron porcentajes de adecuación mayores al 100% , salvo como en todos los casos anteriores, el zinc fue el único que presentó un consumo menor a lo recomendado, aunque cabe señalar que en comparación a los otros grupos estudiados, incluyéndolo al de las mujeres este grupo de hombres en México fue el que más se acercó al 100 % de adecuación para este mineral.

Tomándose en cuenta el grupo de vitaminas, puede apreciarse en la tabla que tanto el retinol como el ácido ascórbico, presentaron porcentajes de adecuación por debajo de las recomendaciones, siendo mucho más bajo el valor para el caso del retinol cuyo porcentaje de adecuación fue de tan sólo el 53.85 %. Mientras que para el resto de las vitaminas, en las que se incluyen todas las que conforman el complejo B, presentaron porcentajes de adecuación por arriba de las recomendaciones. Cabe señalar como ya se ha descrito, que los precursores de la vitamina A dentro de los que se incluye al retinol y carotenos, se encuentran en solo cierto tipo de alimentos, dentro de los cuales se encuentran en los productos de origen animal: leche y derivados lácteos, así como cierto tipo de pescados, y dentro de productos de origen vegetal, se encuentran:

zanahorias, calabacitas, entre otros. Por lo que con el bajo resultado obtenido para el retinol, indica una fuerte deficiencia en el consumo de este tipo de alimentos.

Cuando este grupo de la población quedó asentada en los E.U.A. se presentaron variaciones en su dieta, ya que en la tabla se aprecia que ahora el consumo de fibra es menor a la adecuación, siendo que en México este nutrimento no había presentado deficiencias en su consumo; en lo que se refiere al nivel energético, se observa un valor de 100.32 % de adecuación con lo recomendado, esto indica que en cuanto a la energía requerida para llevar a cabo sus actividades cotidianas, se tiene el valor muy exacto.

Por parte del análisis de los macronutrientes, se puede identificar, que el consumo de hidratos de carbono está prácticamente en su valor adecuado (105.89 % de adecuación), mientras que para el caso de proteínas y grasas se tienen valores por arriba y por debajo de las recomendaciones respectivamente.

Para el caso de proteínas, se tiene un consumo muy alto para las que provienen de origen animal, mientras que caso contrario es para las de origen vegetal, cuyo porcentaje de adecuación es de 85.31 %.

El total de grasas presenta un bajo consumo, pero si se hace un comparativo con respecto a la ingesta que se tenía en México, hay un mayor consumo actualmente en E.U.A. ya que de estar el porcentaje de adecuación de 59.38%, ahora se tiene de 71.19 %, aunque sigue sin llegarse a su valor óptimo recomendado. Este comportamiento en particular de las grasas se debe al consumo de las grasas monoinsaturadas, está por arriba de la recomendación, antes en México se tenía el 93.92% y ahora es del 117.08 %, mientras que los valores de grasas saturadas y poliinsaturadas están por debajo de valores recomendados. Aunque es importante señalar que estos valores son bajos ya que como se ha mencionado no fue posible cuantificar la cantidad de grasa empleada en la preparación.

Caso particular es el del colesterol, cuyo consumo se incrementó aún más, ya anteriormente se tenía un 107.85 % de adecuación, en la actualidad subió diez unidades porcentuales, es decir, actualmente se tiene un 117.08 % de adecuación, lo

que habla de un mayor consumo de alimentos ricos en este nutrimento, tal y como sería el caso para el huevo y derivados lácteos como la mantequilla, por citar algunos ejemplos.

Con lo concerniente a los minerales, puede establecerse que todos presentan un nivel de consumo por arriba de lo recomendado, aunque de igual forma que todos los grupos anteriormente estudiados, se presenta un déficit en el porcentaje de adecuación con respecto al Zinc.

Anteriormente en México, se presentó para este grupo una deficiencia en los niveles de retinol y ácido ascórbico, actualmente en E.U.A. se aprecia que estas deficiencias han sido subsanadas completamente ya que los porcentajes de adecuación se encuentran por arriba del 100%. Con respecto a las vitaminas del complejo B, presentan en su totalidad porcentajes de adecuación por arriba de las recomendaciones establecidas.

Es importante mencionar, que en este grupo de varones analizado, así como en los anteriores, los alimentos de origen animal han presentado un incremento en su consumo, ya que si se observa para cada caso con respecto a los porcentajes de adecuación de las proteínas de origen animal, se tenía que en México no se alcanzaban los valores adecuados, mientras que ahora en E.U.A. están por arriba de estos valores, caso similar es el de las grasas que en cada uno de los casos se presenta un incremento en su consumo. Esto ha dado como consecuencia que la deficiencia de ciertos nutrimentos como el retinol queden eliminadas por el consumo de alimentos ricos en su contenido.

No obstante, es de tomarse en cuenta que así como hubo mejoras en los porcentajes de adecuación de ciertos nutrimentos, algunos que presentaban valores adecuados de consumo en México, presentan ahora en E.U.A. deficiencias de consumo, como sería en caso de la fibra la cual se encuentra principalmente en alimentos de origen vegetal, cuyo consumo ha disminuído, confirmándose esto porque en cada uno de los casos estudiados para varones se aprecia que los porcentajes de adecuación de las proteínas de origen vegetal están por debajo del 100%.

6.- CONCLUSIONES

- De la población encuestada el 68% son mujeres, y el 32 % lo representan los hombres, en su mayoría el rango de edad está entre 30 y 39 años, cuyo grado de escolaridad máximo alcanzado es la secundaria.
- El 83 % de la población renta una vivienda y cuenta con todos los servicios para facilitar la preparación de alimentos.
- Los estados con mayor índice de inmigración son Guanajuato y Michoacán.
- En México las ocupaciones laborales eran principalmente en el hogar, obreros y servicio doméstico, mientras que en E.U.A. más de la mitad de la población (64%) se dedica a labores de servicio doméstico y el resto como obreros en diversas áreas.
- Es interesante hacer resaltar que los horarios de comida son diferentes en E.U.A., la cena es la comida principal.
- Como era de esperarse, la frecuencia de consumo de alimentos industrializados, así como de comida rápida es mayor en E.U.A. y por consiguiente el costo de la alimentación se incrementa.
- En México, la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos se encuentra distribuída en todos los grupos de alimentos, no obstante la frecuencia en el consumo de alimentos provenientes del mar (pescados y mariscos) es muy bajo, ya que solo el 32% de la población lo consumía. En E.U.A. el consumo de alimentos de origen vegetal presenta un descenso, siendo el caso contrario para los productos de origen animal y del mar, los cuales presentan un mayor grado de consumo.
- Es importante señalar, que alimentos de alta frecuencia de consumo en México como son la tortilla y el frijol, no han presentado prácticamente ningún cambio en su consumo en E.U.A.

- Los nutrimentos que más presentaron variabilidad fueron: fibra, zinc, retinol y ácido ascórbico, así mismo el aporte energético.
- De manera general, el aporte energético de la población encuestada es mayor en E.U.A. que en México.
- La mayor parte de la población presentó mayor consumo de fibra en México que en E.U.A.
- Es importante resaltar que el ácido fólico en ambos países presentó porcentajes de adecuación altos.
- El zinc fue el nutrimento que presentó los porcentajes de adecuación más bajos tanto en México como en E.U.A.
- El retinol presentó un porcentaje de adecuación en México bajo para toda la población encuestada.
- En los resultados de ácido ascórbico se encontró mucha variabilidad, mientras que en algunos grupos se encontró mayor consumo en E.U.A., que en México (hombres y mujeres entre 40 y 49 años) que en otros grupos fue igual en ambos países (hombres y mujeres entre 20 a 29 años).

7.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Achterberg C., Mc Donell E., Bagby R., *How to put the Food Guide Pyramid into practice*. Journal of the American Dietetic Association, 94: 1030-1035, 1994.
- Alfaro A.R. *La problemática de los indocumentados mexicanos*. (tesis: Universidad del Valle de México), México D.F.:10-30, 1991.
- Anonymus. *Researches blast growth of ads, junk foods in schools*. Journal of the American Dietetic Association, 17 (9): 6, 2004
- Bello G.J. *Ciencia Bromatológica, principios generales de los alimentos*. El Ateneo, Buenos Aires. :15-25 ,2000.
- Bourges H. *El significado de la dieta como unidad de la alimentación*. El Manual Moderno, México D.F.: 484-535,1985.
- Bourges H., Espinosa M., Herrera G., *La encuesta alimentaria*. Cuadernos de Nutrición, 12, (1) : 34-38, 2000.
- Borrud G.,Pillow P.,Allen P.,Mc Pherson R.,Nichaman M.,Newell G., *Food group contributions to nutrient intake in whites, blacks, and mexican americans in Texas*. Journal of the American Dietetic Association, 89: 1061-1069, 1989.
- Buttler R.N. *Food: You are what you eat*. Journal of the American Dietetic Association, 35 (6): 32-34, 1992.
- Caroli M. y Lagravinese D. *Prevention of Obesity*. Nutrition Research, 22 (12): 221-226, 2002.
- Casanueva E., *Fundamentos del Plato del Bien Comer*. Cuadernos de Nutrición,25 (1) : 23, 2002.
- Casanueva E., *Nutriología Médica*, primera edición, Editorial Panamericana, México D.F.,1995.
- Conti S.,Masocco M.,Meli P.,Minelli G.,Solimini R.,Toccaceli V.,Vichi M., *Eating habits and life styles: a multivariate anayisis of the data from an Italian population- based survey*. Nutrition Research, 24: 495-507, 2004.
- Cornelius W.A. *La migración ilegal mexicana a los E.U.A.*, revista trimestral publicada por el colegio de México, enero-marzo: 401, 1978.
- Daly M.V., *Measuring changes in diet behaviors using a dietary assessment tool*. Journal of the American Dietetic Association, 97 (9), supplement 1: A 24, 1997.

- Flatten J.W.,Montgomery R., Mc Pherson R., Kelder S., *Nutrition and food attitudes of school children in central Texas*. Journal of the American Dietetic Association, september, 96 (9) supplement 1: A-67, 1991.
- García M. y Vera M. *México y E.U.A. frente a la migración*. revista UNAM, 51, 1988.
- Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. *Tablas de composición de alimentos mexicanos*. Departamento de publicaciones del INCMNSZ, México D.F., 2000.
- Kersner V.L. *Nutrición y terapéutica Dietética*, traducción de Ma. del Rosario Carsolio. El Manual Moderno, México D.F.: 7-24 ,1984.
- Ledesma J. A. y Chávez Villasana A. *Tabla de recomendaciones y valor nutritivo de los alimentos de mayor consumo en Latinoamérica*. Subdirección General de Nutrición de Comunidad, México D.F.,1997.
- Leong J.K., Ebro L.L., Warde W.D. *Nutritional factor Influencing consumer preference for snack foods*. Journal of the American dietetic association,September 93 (9) :A-15, 1993.
- Madrigal. *Encuesta de alimentación en medio rural (ENAL 89)*, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, México D.F.: 2-20, 1989.
- Martin R., Lan W., Kuratko C., Chappel J., Ahnad M., *Nutrition knowledge, attitudes and behavior of individuals responsable for food service in Texas daycare facilities*, Journal of the American Dietetic Association, september, supplement 1, 96 (9): A-67, 1996.
- Mataix V.J. *Nutrición para educadores*. 1ª edición, editorial Díaz de Santos, Madrid : 2-20, 1989.
- Mondragón A.G. *Composición química de cuatro alimentos de alto consumo en la república mexicana*, tesis licenciatura: UNAM México D.F.: 15-20, 2001.
- Popkin B., Siega- Riz A., Haines S. *A comparison of dietary trends among racial and socioeconomics group in the USA*. New England, Journal of Medicine, September , 335 (10): 716-720, 1996.
- Salinas R.D. *Alimentos y Nutrición, introducción a la bromatología*. El Ateneo, Buenos Aires: 15-25, 2000.
- Schiller R. *Nutrición y Dietética*. Nueva editorial Interamericana, México D.F: 277-282 ,1985.
- Senneduff R.D. *Nutrition and exercise knowledge, attitudes and habits in mexican american adolescents*. Journal of the American Dietetic Association, September, 94, supplement 1 :A-53, 1994.

- Shirley L., Romero L., Baumgartner R., Garry P. *Comparison of energy and nutrient sources of elderly Hispanics and non Hispanic whites in New Mexico*. Journal of the American Dietetic Association, may, 99 (5): 572-582, 1999.
- Stewart B.N., Tinsley A., *Food choice influences of time, health and socially oriented young adults*. Journal of the American Dietetic Association, September 1993, supplement, vol. 93, issue 9, pag: A51.
- Stryer L. *Bioquímica*, tomo 1, tercera edición, ed. Reverté: 506-511, 1993.
- Tolonen M. *Vitaminas y minerales en la salud y la nutrición*. Ed. Acribia, Zaragoza, : 126-131, 1995.
- Totheroh B.A., Ries C.P., *College students compliance with current food group recommendations*. September supplement, 93 (9) : A-63, 1993.
- Voet Donald y Judith. *Biochemistry*. Ed. John Wiley & Sons Inc., segunda edición: 731-732, 1995.

Sitios de internet:

- Marisa Warrix, Cultural Diversity: Eating in America, mexican-american, en línea, 30 de noviembre de 2005.
<http://ohioline.osu.edu/index.html>
- Consejo Nacional de Población
<http://www.conapo.org.mx> (consulta: 20 de julio de 2005).
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO)
<http://www.fao.org> (consulta: 30 de junio de 2005).
- Centro de información en cuanto a nutrición y alimentación del Departamento de Agricultura de los E.U.A. (USDA).
<http://www.nal.usda.gov> (consulta: 30 de junio de 2005).
- Organización de regulación de fármacos y alimentos de E.U.A. (Food and Drug Administration)
<http://www.fda.org> (consulta: 20 de junio de 2005).
- Banco de México (remesas).
<http://www.banxico.gob.mx> (consulta: 2 de marzo de 2006).

Anexo 1

Contiene los resultados y cálculos de los siguientes puntos:

- Tiempo invertido en la preparación de alimentos, expresado en horas
- Frecuencia en el consumo de alimentos por semana para cada una de las personas encuestadas, tanto para México como para E.U.A.
- Cantidad diaria de alimentos consumidos en México y E.U.A. pro parte de la población encuestada que a su vez se encuentran divididos por edad y sexo.

Tiempo invertido en la preparación de alimentos expresado en horas

Cuestionario del 1 al 20	Cuestionario del 21 al 40		Cuestionario del 41 al 60		Cuestionario del 61 al 80		Cuestionario del 81 al 100		
	Mexico	USA	Mexico	USA	Mexico	USA	Mexico	USA	
1.5	1.5	0.75	1	0.5	1	1.5	3	2	
2.5	1.5	0.5	0.5	1	2.5	1	3	0.5	
1.5	1	1	1.5	1	2	1	2	0.5	
1	0.5	1.5	1	0.25	1	1	2	0.5	
2	1	1	2	1	1	0.5	1	1	
2	1	0.5	1.5	0.5	2	3.5	2	2	
1.5	1.5	2	2	0.5	1	1	2	1	
1.5	0.75	1	1	0.5	2	2	1.5	2	
1.5	2	1	1	1	0.5	2	3	1.5	
1	3	0.75	1.5	0.5	2	2	1.5	1	
1	1	0.25	1.5	0.5	1	1.5	2	0.5	
2	2	0.5	2	1	1	0.75	2	1	
1	1	0.25	2	0.5	2.5	3.5	3	1.5	
2	0.5	0.5	1.5	0.5	2	1	2	1	
0.5	1	0.5	1.5	2	1	1	2	0.5	
1	0.25	1	1	2	2.5	0.5	2	0.5	
1	0.5	1	2.5	1.5	2	2	3	1	
1	0.25	1	1	1	2.5	1	1	0.25	
1	1	1	2	0.5	3	1	2	1.5	
2	1	0.25	1	0.5	2.5	1	2.5	1	
SUMA	28.5	22.25	31.25	16.25	30	16.75	35	28.75	20.75
PROMEDIO	1.425	1.1125	1.5625	0.8125	1.5	0.8375	1.75	1.4375	1.037
<i>Mexico</i>	TOTALES								
<i>USA</i>	TOTALES								

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS EN MEXICO (VECES POR SEMANA)

Alimento								Encuestados
	1	2	3	4	5	6	7	8
ensalada	7	7	7	2	7	7	7	7
fruta	7	7	7	7	7	7	7	7
res	2	2	2	2	1	2	1	2
pollo	2	3	2	2	3	2	1	3
puerco	1	1	0.25	2	1	2	1	0
pescado	2	0	0.25	0	0	0	0	0
leche	21	7	2	7	7	1	7	7
crema/queso	7	4	2	2	3	3	7	7
yoghurt	7	4	2	2	3	3	7	7
huevo	7	7	7	7	7	7	3	7
pan	7	14	7	7	7	14	7	7
tortilla	4	7	21	7	7	7	7	7
pastas	2	2	1	3	0	3	3	7
cereal desay	1	4	7	2	7	2	1	2
arroz	7	5	1	7	3	7	1	2
avena	7	0	0	0	0	0	2	0
frijol	1	5	1	7	7	7	7	7
congelados	0	0	1	0	0	0	0	0
enlatados	0	0	0	0	0	0	1	0
sup. Alimen.	0	0	0	0	0	0	0	0
pastillos	0	0	1	1	1	1	1	1
botanas	1	0	1	1	1	1	1	1
com. Rápida	0.5	0	0	0	0	0	0	1
com.corrida	0.25	1	0	0	1	1	7	0
restaurantes	1	0	0	0	0	0	0	0
alim. Vía pub	1	3	0	1	1	3	0	0

	51	52	53	54	55	56	57	58
ensalada	7	2	4	7	7	2	7	7
fruta	7	3	2	7	7	7	7	7
res	1	2	1	1	3	4	4	4
pollo	1	1	5	7	3	2	3	3
puerco	0	0	1	1	0	1	1	1
pescado	1	1	0	1	0	0	1	0
leche	14	1	7	7	14	7	7	7
crema/queso	1	1	1	1	2	3	2	3
yoghurt	1	1	1	1	2	3	2	3
huevo	5	3	7	7	7	7	7	7
pan	14	2	4	7	14	7	7	7
tortilla	7	7	7	7	7	4	7	7
pastas	2	4	1	1	1	2	1	1
cereal desay	0	2	1	1	7	7	3	2
arroz	4	2	7	3	7	7	7	7
avena	0	0	0	0	0	1	1	1
frijol	1	7	7	7	7	7	7	7
congelados	0	0	0	0	0	0	0	0
enlatados	3	0	0	1	1	1	1	0
sup. Alimen.	0	0	0	0	0	0	0	0
pastillos	0	0	0	1	2	1	1	1
botanas	0	0	0	1	2	1	1	1
com. Rápida								
com.corrida								
restaurantes								
alim. Vía pub	0	3	5	0	1	1	3	1

9	10	11	12	13	14	15	16	17
7	2	7	7	7	3	7	2	7
7	7	7	7	7	4	7	1	7
2	1	3	5	6	1	2	2	2
0	1	3	2	1	1	4	3	3
1	0	1	1	1	2	1	2	1
0	0	1	0	2	0	0	0	0
14	5	7	7	2	7	7	14	14
7	0	0	5	0	0	7	0	3
7	0	0	5	0	0	7	0	3
7	7	7	7	7	3	7	7	7
7	1	3	21	7	3	7	7	14
7	7	7	21	7	14	7	7	7
2	0	2	2	1	2	0	2	3
0	2	0	0	3	0	5	1	7
1	1	1	2	7	3	7	7	7
0	2	0	0	0	0	0	0	1
7	7	3	2	7	14	7	7	7
0	0	0	0	1	0	1	0	0
0	0	1	0	1	0	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0	0	1
1	2	1	0	1	0	1	1	1
1	2	2	2	1	0	1	1	2
1	0	0	0	0	0	0	0	0
0	1	0	1	0	0	1	1	1
0	0	2	0	0	0	0	0	1
1	0	1	2	7	0	1	1	1

59	60	61	62	63	64	65	66	67
2	7	2	7	3	7	7	7	2
7	7	3	7	7	7	7	7	2
2	4	1	2	4	6	7	3	3
2	2	4	4	3	1	2	1	1
1	1	0	1	3	1	4	2	1
0	0	2	0	1	0	0	0	0
7	14	14	7	7	7	1	7	7
3	5	3	2	3	5	7	3	1
3	5	3	2	3	5	3	3	1
7	1	7	7	2	7	4	7	7
7	7	14	14	7	7	3	7	7
7	7	7	7	7	7	7	7	7
3	1	3	3	2	2	1	1	1
7	7	3	7	2	1	7	1	2
2	7	4	7	3	3	2	3	7
0	0	1	1	0	0	0	0	1
7	7	7	7	5	4	3	7	1
1	1	0	1	0	1	0	0	0.25
1	0	0	2	1	1	0	0	0.25
0	0	0	1	0	1	0	0	0
1	1	2	1	1	1	1	1	0
1	1	3	1	1	1	1	1	0

0
0
0
0.25

18	19	20	21	22	23	24	25	26
7	7	7	7	7	0	7	2	7
7	7	7	7	7	1	7	2	7
3	5	3	3	3	0	3	1	3
2	2	7	2	7	1	3	2	0
1	3	0	0	0	1	0	3	1
0	1	5	1	2	0	0	0	2
7	7	7	7	14	0	0	7	5
7	0	7	0	14	2	0	0	7
7	0	7	0	14	2	0	0	7
7	3	7	3	3	2	2	2	4
4	7	14	5	7	3	2	1	3
7	7	7	3	7	21	2	7	3
3	0	1	0	0	1	0	7	3
3	0	7	0	7	0	0	2	7
4	3	5	5	7	7	1	7	4
6	0	0	0	3	2	0	2	3
7	7	7	2	4	14	7	7	5

1	1	2	0	1	0	1	0	0
1	1	1	0	1	0	1	0	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	0	1	1	0
1	1	1	1	1	0	1	1	1
0	0	0	0	0	0	1	0	0
0	1	0	1	2	0	0	1	1
1	0	0	1	0	0	3	0	1
1	1	0	1	1	1	0	1	1

68	69	70	71	72	73	74	75	76
7	7	7	1	7	7	7	7	7
7	7	7	3	7	7	7	7	7
2	0	5	2	1	2	2	2	3
3	1	1	2	3	2	2	2	3
0	0	2	2	0	2	1	0	1
0	2	0	0	1	0	0	0	1
7	7	0	7	1	7	7	4	2
2	1	2	1	0	0	2	0	3
2	1	2	1	0	0	2	0	3
7	0	7	7	2	7	7	5	5
7	7	7	7	4	4	7	14	7
7	0	7	7	7	7	7	7	4
3	1	3	0	0	3	0	0	2
7	1	3	2	7	1	2	0	3
1	2	3	3	3	3	5	3	4
0	1	7	0.25	0	0	0	0	1
2	2	7	7	7	7	7	7	2
0	0	1	0	0	0	0	0	0.25
0	0	1	0	0	0	0	0	0.25
0	0	0	1	0	1	0	0	0
1	0	1	1	0	1	1	1	2
1	0	1	2	1	1	1	1	1

27	28	29	30	31	32	33	34	35
7	7	2	7	3	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7	7	7	7
3	2	2	2	4	1	1	2	3
2	1	4	2	3	2	1	2	2
0	1	1	1	2	2	0	2	0
0	0	0	0	0	0	1	0	0
7	7	7	14	14	14	7	7	7
0	1	7	2	2	1	2	2	2
0	1	7	2	2	1	2	2	2
3	7	7	7	3	7	7	7	7
14	14	7	14	14	7	7	7	14
7	7	4	7	7	7	7	7	14
0	0	0	0	0	0	1	1	1
7	0	0	0	0	0	1	2	1
2	0	7	7	5	7	2	2	0
0	0	0	0	0	0	1	0	0
2	7	4	7	7	7	7	3	7
1	1	1	0	0	0	0	1	1
0	1	1	0	0	0	0	1	2
0	0	1	0	0	0	1	0	1
1	1	0	0	1	1	1	1	2
1	1	1	1	0	1	1	1	2
0	1	0	0	0	0	1	1	1
1	1	0	1	1	3	0	7	0
1	0	0	0	0	0	0	1	0
3	1	4	1	3	3	1	0	0

77	78	79	80	81	82	83	84	85
5	4	3	7	5	7	7	7	7
7	5	7	7	7	3	5	7	7
3	3	3	3	2	2	3	3	3
2	2	1	4	4	3	4	5	2
1	0	0	0.5	1	1	0	1	1
1	0	0	0	0	0	0	0	0
14	7	7	7	7	3	7	7	14
5	2	2	3	3	3	3	3	3
5	2	2	3	3	3	3	3	3
7	5	7	7	7	6	7	7	1
7	7	7	7	7	7	3	14	7
7	7	7	7	7	7	4	5	7
1	3	2	2	1	2	2	1	4
2	1	1	1	1	1	1	2	3
3	7	7	4	7	5	3	3	3
0	4	0	0	0	0	1	1	0
7	7	7	7	7	3	5	7	7
0	0	1	1	0	1	0	0	0
0	0	1	2	1	1	0	1	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1	1	1	2
1	1	1	1	1	1	1	1	2

36	37	38	39	40	41	42	43	44
7	7	7	7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7	7	7	7
3	2	3	4	3	3	4	3	2
2	2	1	2	3	4	3	2	1
0	1	0	0	1	0	1	1	1
0	0	0	0	0	0	1	0	0
14	7	7	7	7	7	7	7	14
2	5	2	2	4	1	3	3	3
2	5	2	2	4	1	3	3	3
7	7	7	7	5	3	7	7	7
7	7	7	7	14	7	7	7	7
4	7	7	7	7	7	7	7	7
1	0	0	1	1	0	0	1	3
2	0	2	0	0	3	2	1	7
4	7	7	7	7	7	0	3	7
0	0	0	0	0	2	0	7	0
3	7	7	7	7	7	7	3	7
0	1	0	0	0	1	1	1	0
1	1	0	1	0	1	1	1	0
0	0	0	0	0	0	0	1	0
1	1	1	1	1	1	2	1	2
1	1	1	1	1	1	1	1	2
0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	2	0	0	0	0
1	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	2	1	1	1	1	1	0
86	87	88	89	90	91	92	93	94
3	3	2	7	7	2	3	7	5
7	7	7	7	7	5	7	7	7
3	2	3	3	2	2	3	3	2
2	3	2	1	3	3	2	2	4
1	1	1	0	1	1	1	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	7	14	7	7	14	14	14	14
3	2	4	3	2	1	3	3	3
3	2	4	3	2	1	3	3	3
7	4	7	3	3	4	4	4	7
7	5	3	7	7	7	3	7	14
14	7	7	7	7	7	4	7	4
0	2	1	1	1	1	2	2	1
0	1	4	0	1	2	3	1	1
4	4	1	4	3	4	4	7	2
0	0	0	0	2	0	0	0	0
7	7	3	6	5	4	2	3	5
1	0	0	0	0	0	1	1	0
1	1	1	1	0	0	1	1	1
0	0	1	1	0	0	0	0	0
1	2	2	1	0	1	2	0	0
1	1	2	1	1	1	2	0	0
0								
1								
0								
2	2	2	1	1	1	1	1	1

45	46	47	48	49	50
7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7
2	2	3	3	3	3
1	3	2	2	2	1
1	1	1	1	1	0
0	0	0	0	0	0
14	7	14	7	7	7
3	0	2	1	4	1
3	0	2	1	4	1
5	7	7	3	7	4
7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7
0	1	0	0	0	7
1	3	3	0	7	2
7	7	7	3	7	7
0	2	3	0	0	2
7	7	5	4	7	7
0	0	0	1	0	0
0	0	0	0	0	0
0	1	0	0	0	0
1	1	1	3	1	0
1	0	1	1	1	1
0	0	0	1	0	0
0	1	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0
1	2	1	1	0	1

Para determinar la frecuencia el total obtenido, se dividió esta frecuencia semanal se cada grupo de alimento y lle

95	96	97	98	99	100			TOTAL
3	7	3	7	7	7	269	310	579
7	7	2	7	7	7	313	330	643
2	2	1	2	3	3	132	125	257
2	1	2	3	2	1	124	112	236
0	1	1	1	1	0	42.5	46.25	88.75
1	0	0	0	0	0	13	18.25	31.25
14	2	7	7	7	7	392	407	799
3	2	1	4	3	1	122	149	271
3	2	1	4	3	1	118	149	267
1	7	3	5	5	7	271	289	560
14	4	7	7	7	7	371	396	767
4	7	7	4	3	7	323	384	707
0	0	0	1	0	0	72	68	140
0	2	0	0	1	0	115	114	229
7	7	3	3	4	1	209	231	440
0	0	0	0	0	1	24.25	45	69.25
7	4	7	7	4	7	281	306	587
1	1	0	1	1	1	16.5	19	35.5
1	0	0	1	2	0	31.5	23	54.5
0	0	0	0	0	0	6	6	12
2	0	1	2	1	1	49	47	96
2	0	0	1	1	1	49	51	100

1								
0								
1								
1	0	0	1	1	0	55.25	61	116.25

ia diaria, se sumaron las frecuencias de cada uno de los 100 encuestados, entre 100 para así obtener la frecuencia semanal promedio, finalmente dividió entre 7 para entonces tener los valores de frecuencia diarios para darse a cabo los cálculos de aporte de nutrimentos.

total / 100	(total/100) / 7 días	Redondeo
5.79	0.82714286	0.83
6.43	0.91857143	0.92
2.57	0.36714286	0.37
2.36	0.33714286	0.34
0.8875	0.12678571	0.13
0.3125	0.04464286	0.04
7.99	1.14142857	1.14
2.71	0.38714286	0.39
2.67	0.38142857	0.38
5.6	0.8	0.8
7.67	1.09571429	1.1
7.07	1.01	1.01
1.4	0.2	0.2
2.29	0.32714286	0.33
4.4	0.62857143	0.63
0.6925	0.09892857	0.1
5.87	0.83857143	0.84
0.355	0.05071429	0.05
0.545	0.07785714	0.08
0.12	0.01714286	0.02
0.96	0.13714286	0.14
1	0.14285714	0.14

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

MEXICO		Veces por día
ensalada		0.83
fruta		0.92
res		0.37
pollo		0.34
puerco		0.13
pescado		0.04
leche		1.14
crema/ queso		0.39
yoghurt		0.38
huevo		0.8
pan		1.1
tortilla		1.01
pastas		0.2
cereal/ desay		0.33
arroz		0.63
avena		0.1
frijol		0.84
Frecuencia de consumo de alimentos industrializados (veces por dia)		
congelados		0.05
enlatados		0.08
sup. Alimenticios		0.02
pastillos		0.14
botanas		0.14

Frecuencia de comidas fuera del hogar (veces por día)

0.255
0.5375
0.265
1.1625

Created by Neevia Personal Converter trial version <http://www.neevia.com>

Alimentos en vía pública	0.17
--------------------------	------

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS EN ESTADOS UNIDOS (VECES POR SEMANA)

Alimento								Encuestados
	1	2	3	4	5	6	7	8
ensalada	7	7	7	2	7	7	1	7
fruta	7	7	7	7	7	7	7	7
res	2	4	3	2	2	3	7	4
pollo	1	2	4	3	3	3	7	4
puerco	1	1	0.5	3	1	1	5	0
pescado	2	1	2	1	3	2	1	1
leche	21	5	7	7	14	2	7	7
crema/queso	1	4	7	7	7	7	7	7
yoghurt	1	4	7	7	7	7	7	7
huevo	7	2	1	7	7	7	2	7
pan	1	7	1	7	7	14	7	7
tortilla	2	7	5	7	7	7	7	7
pastas	2	4	2	5	0	3	3	3
cereal desay	1	5	3	7	7	1	2	2
arroz	1	3	0.25	7	4	14	2	1
avena	7	0	0	7	0	0	2	0
frijol	1	3	1	7	7	7	7	7
congelados	1	2	1	1	2	2	2	0
enlatados	1	2	1	1	2	2	2	1
sup. Alimen.	0	2	0	1	1	1	0	0
pastelillos	0	2	1	3	3	3	3	2
botanas	1	2	1	2	3	3	2	2
com. Rápida	1	3	2	4	4	6	2	1
com.corrida	0	0	1	0	0	0	0	0
restaurantes	1	2	4	3	3	4	3	1
alim. Vía pub	0	0	0	0	0	0	0	0
	51	52	53	54	55	56	57	58
ensalada	7	5	4	7	7	7	7	7
fruta	7	7	2	7	7	7	7	7
res	1	4	4	1	4	3	3	5
pollo	1	4	3	7	3	3	3	2
puerco	0	0	1	0	1	1	1	1
pescado	3	3	0	3	0	1	2	1
leche	14	4	7	7	7	7	7	7
crema/queso	3	1	1	2	3	3	3	4
yoghurt	3	1	1	2	3	3	3	4
huevo	3	4	7	7	3	4	4	3
pan	14	4	4	5	7	7	7	7
tortilla	7	7	7	3	3	2	4	7
pastas	2	2	2	1	2	3	3	1
cereal desay	0	4	3	3	7	7	2	4
arroz	3	1	7	1	3	3	2	3
avena	2	0	0	0	1	3	2	0
frijol	2	7	7	3	4	4	4	4
congelados	2	1	0	0	1	3	1	1
enlatados	3	0	0	1	1	3	3	2
sup. Alimen.	0	0	0	1	0	3	0	0
pastelillos	1	1	3	2	2	3	2	2
botanas	1	2	3	2	2	3	2	2
com. Rápida	3	4	4	1	2	3	1	2
com.corrida								
restaurantes								
alim. Vía pub								

9	10	11	12	13	14	15	16	17
7	7	7	7	7	3	3	2	2
7	1	7	7	7	7	7	7	1
2	3	3	7	0.5	7	3	3	1
1	1	4	3	5	3	2	3	3
1	2	2	1	0.5	1	1	1	1
0	1	1	0	4	3	1	2	3
14	3	3	7	7	7	7	14	7
7	3	1	3	3	2	7	2	7
7	3	1	3	3	2	7	2	7
7	7	3	7	3	3	2	2	7
1	1	3	21	1	14	3	2	14
7	7	2	21	7	7	3	7	3
2	3	2	4	2	3	2	3	5
2	5	0	3	3	3	7	2	3
1	3	1	5	2	7	3	7	7
0	0	0	0	0	1	0	0	1
7	7	3	7	3	3	1	3	3
0	3	1	3	0	2	2	2	1
2	2	2	3	0	3	2	3	2
0	3	3	0	0	0	0	0	1
2	3	0	0	1	3	0	2	3
2	3	4	2	2	3	3	2	3
5	1	0	1	3	2	1	1	1
2	0	0	0	0	0	0	0	0
2	1	3	3	3	3	1	2	1
2	0	0	0	0	0	0	0	0
59	60	61	62	63	64	65	66	67
7	7	7	7	1	3	7	7	7
7	7	7	7	4	3	7	7	5
4	7	1	3	2	3	7	6	4
2	1	4	2	1	3	1	4	4
1	1	0	1	3	1	4	2	1
2	1	3	1	1	2	0	1	0
7	7	7	7	7	3	1	7	7
2	7	3	4	3	2	7	3	1
2	7	3	4	3	2	4	3	1
7	3	7	3	3	3	4	5	7
2	7	7	7	3	7	3	7	7
3	3	7	4	4	3	4	7	7
7	2	2	2	3	1	1	2	2
7	7	3	7	7	1	7	1	7
2	4	2	3	4	2	2	3	7
1	0	0	0	0	0	1	1	1
7	5	2	4	3	2	3	7	1
2	2	0	3	2	2	0	1	0
2	3	1	3	2	2	2	3	0
0	0	0	0	0	1	0	0	0
3	3	1	3	2	2	2	2	7
3	3	1	3	2	2	2	2	7
3	5	0	2	2	1	3	1	7
0								
2								
0								

18	19	20	21	22	23	24	25	26
7	3	3	7	7	3	3	7	7
2	7	2	7	7	7	3	7	7
5	3	1	3	2	3	3	2	3
7	7	2	2	7	7	5	3	0
0	1	0	0	0	2	0	3	3
0	1	1	1	2	2	1	3	2
7	7	5	7	14	2	3	7	5
7	2	5	3	14	2	0	1	7
7	2	5	3	14	2	0	1	7
7	1	5	3	3	7	2	7	4
7	2	4	2	7	3	4	7	7
2	7	7	1	3	21	4	2	7
5	0	1	0	0	2	0	2	3
7	0	7	0	7	0	0	7	7
2	3	2	5	3	7	2	7	2
0	0	0	0	7	2	0	7	2
7	1	2	1	3	7	2	1	2
2	2	2	3	2	0	0	2	2
3	3	2	2	2	0	1	2	2
1	1	0	2	1	0	0	3	2
1	2	3	3	2	0	2	3	2
1	2	3	3	3	0	2	3	2
2	2	1	2	1	2	1	2	5
0	0	0	0	1	0	2	0	3
1	1	2	2	0	2	2	2	3
0	0	2	0	1	0	0	0	0
68	69	70	71	72	73	74	75	76
7	7	7	2	2	7	7	7	7
7	7	7	4	3	7	7	7	7
1	0	1	2	3	2	3	3	2
7	2	2	3	3	2	5	3	3
0	0	0	0	0	1	0	2	1
1	2	3	0	1	0	4	0	2
7	7	0	7	3	7	7	7	1
4	2	4	3	0	0	7	3	1
4	2	4	3	0	0	7	3	1
3	2	7	7	2	7	3	2	2
7	7	7	7	7	4	7	7	5
7	0	7	7	7	7	5	7	7
1	1	3	2	0	3	3	0	3
7	1	4	7	2	3	4	0	7
3	2	2	3	3	3	5	2	2
1	1	7	1	0	0	0	0	1
2	0	3	7	7	7	5	4	4
0	0	2	1	1	0	1	2	1
2	2	2	2	1	0	2	1	1
2	0	2	0	0	2	1	0	0
0	1	3	7	3	2	2	3	2
2	1	3	7	3	2	2	3	2
0	2	1	2	1	0	4	3	4
1								
2								
0								

27	28	29	30	31	32	33	34	35
3	7	7	7	3	3	7	7	3
7	7	7	7	7	2	7	7	2
3	3	3	3	4	3	3	5	1
2	1	3	5	4	4	3	5	3
0	1	1	1	1	1	1	2	1
0	0	1	3	0	3	3	1	1
3	7	7	14	5	7	4	7	14
0	3	7	3	2	7	7	5	2
0	3	7	3	2	7	7	5	2
3	7	2	3	0	3	4	3	7
2	2	7	14	7	7	7	7	7
3	7	7	7	7	7	7	7	14
0	0	0	7	1	2	3	3	3
2	0	7	3	3	7	4	3	3
4	0	5	7	5	7	3	3	0
0	0	0	0	0	0	1	0	0
1	7	7	2	3	3	7	3	7
2	7	3	2	2	2	2	2	2
2	2	3	2	2	2	2	1	3
0	0	0	0	0	0	1	1	1
1	2	0	2	1	1	2	1	3
2	3	1	1	2	1	3	1	2
1	3	5	1	3	7	3	7	3
0	2	0	0	0	0	0	4	0
2	2	2	1	2	4	2	1	3
0	0	0	0	0	0	0	0	0
77	78	79	80	81	82	83	84	85
7	7	7	7	3	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7	7	7	7
4	5	3	3	4	4	4	4	4
3	3	4	3	2	3	3	3	3
2	1	1	1	1	1	0	0	1
0	0	1	1	1	2	1	1	1
7	7	7	7	7	7	7	14	14
3	4	3	3	4	4	4	2	4
3	4	3	3	4	4	4	2	4
3	2	2	7	3	7	7	5	3
3	7	3	7	4	7	2	7	3
5	3	2	7	3	7	7	3	3
4	2	1	3	3	3	5	1	2
7	4	7	5	3	5	7	7	7
5	7	2	3	4	7	5	5	7
1	2	1	1	1	1	1	0	0
7	7	3	7	5	5	7	7	4
1	2	2	1	2	3	1	3	2
2	3	2	2	3	3	2	3	2
1	0	0	1	0	0	1	1	1
3	2	1	2	3	3	2	2	4
3	2	3	3	3	3	2	2	4
2	2	3	4	3	3	3	4	2
0								
1								
0								

36	37	38	39	40	41	42	43	44
7	7	7	7	3	3	3	7	7
7	7	7	7	7	7	3	7	7
2	3	2	4	3	3	4	3	3
2	3	3	2	2	3	3	3	2
0	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	0	1	1	7
7	14	7	7	7	7	7	7	5
3	3	5	4	3	3	3	7	4
3	3	5	4	3	3	3	7	4
4	7	3	3	2	1	3	3	4
14	7	7	7	7	7	7	3	7
2	7	7	7	7	7	7	3	7
1	2	1	3	2	0	1	2	5
7	4	7	4	4	7	7	7	5
7	7	7	7	3	3	3	2	4
0	2	1	3	3	3	0	2	0
1	3	3	4	4	7	7	1	3
4	3	2	3	2	2	2	2	2
4	3	2	3	2	2	3	2	3
1	0	0	0	0	0	0	1	0
7	2	3	3	3	3	3	3	7
7	2	3	3	3	3	3	1	7
4	2	3	3	5	4	5	1	7
0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	2	2	1	1	3	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0
86	87	88	89	90	91	92	93	94
4	7	7	7	7	4	4	7	7
4	7	7	7	4	7	7	7	7
5	3	4	4	3	3	3	4	3
2	3	3	2	3	4	2	3	2
1	1	2	1	1	1	2	2	1
0	1	1	1	1	1	1	1	0
2	2	7	14	7	7	7	7	7
2	4	2	3	7	3	2	0	2
2	4	2	3	7	3	2	0	2
4	3	3	3	4	2	7	2	4
7	5	7	7	14	7	7	2	7
3	7	2	4	4	7	2	4	7
3	4	3	2	2	2	3	2	2
2	7	7	4	4	7	7	3	4
2	3	2	3	4	2	2	2	4
1	0	1	0	1	0	0	0	0
4	7	5	7	3	5	1	7	7
2	1	2	2	2	1	1	2	2
2	1	3	2	3	1	2	2	2
0	0	0	0	0	0	0	0	1
3	3	3	3	3	2	3	0	3
3	3	5	3	3	2	3	1	3
4	3	5	3	4	4	3	3	3
0								
1								
0								

45	46	47	48	49	50
4	7	3	7	7	7
7	7	7	7	7	7
3	4	3	3	4	4
4	2	3	2	3	2
1	2	1	2	0	1
1	0	0	1	1	1
7	7	7	7	7	2
3	1	2	3	4	2
3	1	2	3	4	2
3	2	5	1	3	2
7	7	7	7	7	7
7	3	7	7	5	7
0	2	2	1	0	4
4	7	7	5	7	7
2	3	2	2	4	7
1	2	0	1	3	3
4	4	3	2	5	7
2	3	3	3	3	4
3	2	3	1	3	4
0	1	0	0	0	0
3	6	4	7	5	4
1	6	3	7	5	4
4	4	5	5	3	5
0	0	0	0	0	0
2	2	1	2	1	1
0	0	0	0	0	0

Para determinar el total obtenido en esta frecuencia para cada grupo de

95	96	97	98	99	100	306	310
7	3	5	7	7	7	312	330
7	7	3	3	7	4	164	125
2	3	3	3	4	3	149	112
4	3	2	4	3	4	53	46.25
2	3	1	1	2	1	57	18.25
2	1	0	1	1	0	343	407
7	7	14	7	7	5	144	149
3	3	1	3	1	1	141	149
3	3	1	3	1	1	204	289
4	3	7	2	2	3	304	396
4	7	7	7	3	7	241	384
4	3	5	3	7	3	113	68
3	0	1	2	3	3	239	114
1	7	1	7	7	7	164	231
3	2	3	2	1	7	39	45
1	1	0	1	1	1	226	306
4	3	4	3	2	4		
2	1	1	3	3	1	72	19
2	2	1	2	3	1	95	23
0	0	0	0	0	0	18	6
3	0	3	2	3	3	123	47
3	0	3	2	2	2	130	51
3	2	3	7	4	4	142	8.5
0						14	38.25

Para la frecuencia diaria, se sumaron las frecuencias de cada uno de los 100 encuestados, luego, se dividió entre 100 para así obtener la frecuencia semanal promedio, finalmente la frecuencia semanal se dividió entre 7 para entonces tener los valores de frecuencia diarios para cada alimento y llevarse a cabo los cálculos de aporte de nutrimentos.

TOTAL	total / 100	(total/100) / 7 días	Redondeo
616	6.16	0.88	0.88
642	6.42	0.91714286	0.92
289	2.89	0.41285714	0.41
261	2.61	0.37285714	0.37
99.25	0.9925	0.14178571	0.14
75.25	0.7525	0.1075	0.11
750	7.5	1.07142857	1.07
293	2.93	0.41857143	0.42
290	2.9	0.41428571	0.41
493	4.93	0.70428571	0.7
700	7	1	1
625	6.25	0.89285714	0.89
181	1.81	0.25857143	0.26
353	3.53	0.50428571	0.5
395	3.95	0.56428571	0.56
84	0.84	0.12	0.12
532	5.32	0.76	0.76
91	0.91	0.13	0.13
118	1.18	0.16857143	0.17
24	0.24	0.03428571	0.03
170	1.7	0.24285714	0.24
181	1.81	0.25857143	0.26
150.5	1.505	0.215	0.22
52.25	0.5225	0.07464286	0.07

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

EUA	Veces por día
ensalada	0.88
fruta	0.92
res	0.41
pollo	0.37
puerco	0.14
pescado	0.11
leche	1.07
crema/ queso	0.42
yoghurt	0.41
huevo	0.7
pan	1
tortilla	0.89
pastas	0.26
cereal/ desay	0.5
arroz	0.56
avena	0.12
frijol	0.76
Frecuencia de consumo de alimentos industrializados (veces por día)	
congelados	0.13
enlatados	0.17
sup. Alimenticios	0.03
pastelillos	0.24
botanas	0.26
Frecuencia de comidas fuera del hogar (veces por día)	
Comida rápida	0.22
Comida corrida	0.07

eces por dia)

MEXICO	De 20 a 29 años		suma	promedio	por dia	frecuencia	consumo diario en gramos	redondeo
	mujeres							
Verduras	11	88						
lechuga	35	70	105	52.5	7.5	0.83	6.225	6
jitomate	200	200	400	200	28.5714286	0.83	23.7142857	24
zanahoria	0	150	150	75	10.7142857	0.83	8.89285714	9
cebolla	65	65	130	65	9.28571429	0.83	7.70714286	8
calabacitas	0	125	125	62.5	8.92857143	0.83	7.41071429	7
brócoli	0	37.5	37.5	18.75	2.67857143	0.83	2.22321429	2
col	0	0	0	0	0	0.83	0	0
cilantro	5	10	15	7.5	1.07142857	0.83	0.88928571	1
PAPAS	75	150	225	112.5	16.0714286	0.83	13.3392857	13
Chayotes	250	0	250	125	17.8571429	0.83	14.8214286	15
Acelgas	0	0	0	0	0	0.83	0	0
Espinaca	70	0	70	35	5	0.83	4.15	4
Apio	0	0	0	0	0	0.83	0	0
Pepino	450	225	675	337.5	48.2142857	0.83	40.0178571	40
Chiles verdes	120	48	168	84	12	0.83	9.96	10
Frutas								
uvas	0	87.5	87.5	43.75	6.25	0.92	5.75	6
naranja	375	125	500	250	35.7142857	0.92	32.8571429	33
pera	0	0	0	0	0	0.92	0	0
manzana	175	175	350	175	25	0.92	23	23
melón	500	0	500	250	35.7142857	0.92	32.8571429	33
sandía	400	0	400	200	28.5714286	0.92	26.2857143	27
papaya	200	0	200	100	14.2857143	0.92	13.1428571	13
fresas	0	0	0	0	0	0.92	0	0
piña	0	0	0	0	0	0.92	0	0
plátano	160	160	320	160	22.8571429	0.92	21.0285714	21
ciruelas	0	0	0	0	0	0.92	0	0
mango	0	0	0	0	0	0.92	0	0
Carnes								
						consumo diario en gramos		
					frecuencia		redondeo	
Res	100	100	200	100	0.37	37	37	
Pollo (pech.)	0	0	0	0	0.34	0	0	
(pierna)	130	260	390	195	0.34	66.3	66	
(muslo)	0	0	0	0	0.34	0	0	
Puerco	92	92	184	92	0.13	11.96	12	
Pescado	60	0	60	30	0.04	1.2	1	
Camarones	150	0	150	75	0.04	3	3	
Leche y der.								
leche entera	200	250	450	225	1.14	256.5	256	
crema ácida	0	62	62	31	0.39	12.09	12	
mantequilla	0	25	25	12.5	0.39	4.875	5	
queso fresco	0	60	60	30	0.39	11.7	12	
queso amarill	0	0	0	0	0.39	0	0	
yogurt fresa	0	150	150	75	0.38	28.5	29	
HUEVO	50	50	100	50	0.8	40	40	
Cereales y leguminosas								
Pan blanco	25	50	75	37.5	1.1	41.25	41	
tortilla maíz	100	80	180	90	1.01	90.9	91	
pastas	440	220	660	330	0.2	66	66	
cereal desay.	0	0	0	0	0.22	6.27	6	
galletas dulc.								
pastelillos								
fritura maíz	55	55	110	55	0.14	7.7	8	

arroz cocido	350	175	525	262.5	0.63	165.375	165
avena cocida	0	0	0	0	0.1	0	0
frijoles cocid.	400	200	600	300	0.84	252	252

MEXICO	De 20 a 29 años hombre	consumo diario en gramos	frecuencia	consumo diario en gramos	redondeo
Verduras	68				
lechuga	70	10	0.83	8.3	8
jitomate	300	42.8571429	0.83	35.5714286	36
zanahoria	150	21.4285714	0.83	17.7857143	18
cebolla	65	9.28571429	0.83	7.70714286	8
calabacitas	0	0	0.83	0	0
brócoli	75	10.7142857	0.83	8.89285714	9
col	0	0	0.83	0	0
cilantro	10	1.42857143	0.83	1.18571429	1
PAPAS	300	42.8571429	0.83	35.5714286	36
Chayotes	250	35.7142857	0.83	29.6428571	30
Acelgas	50	7.14285714	0.83	5.92857143	6
Espinaca	70	10	0.83	8.3	8
Apio	0	0	0.83	0	0
Pepino	0	0	0.83	0	0
Chiles verdes	48	6.85714286	0.83	5.69142857	6
Frutas					
uvas	175	25	0.92	23	23
naranja	125	17.8571429	0.92	16.4285714	16
pera	0	0	0.92	0	0
manzana	175	25	0.92	23	23
melón	500	71.4285714	0.92	65.7142857	66
sandía	600	85.7142857	0.92	78.8571429	79
papaya	200	28.5714286	0.92	26.2857143	26
fresas	75	10.7142857	0.92	9.85714286	10
piña	0	0	0.92	0	0
plátano	160	22.8571429	0.92	21.0285714	21
ciruelas	10	1.42857143	0.92	1.31428571	1
mango	0	0	0.92	0	0
Carnes			consumo diario en gramos	redondeo	
Res	100	0.37	37	37	
Pollo (pech.)	0	0.34	0	0	
(pierna)	260	0.34	88.4	88	
(muslo)	0	0.34	0	0	
Puerco	0	0.13	0	0	
Pescado	0	0.04	0	0	
Camarones	0	0.04	0	0	
Leche y der.					
leche entera	250	1.14	285	285	
crema ácida	62	0.39	24.18	24	
mantequilla	25	0.39	9.75	10	
queso fresco	60	0.39	23.4	23	
queso amarill	0	0.39	0	0	
yogurt fresa	150	0.38	57	57	
HUEVO	50	0.9	40	40	

Pan blanco	25	1.1	27.5	28
tortilla maíz	80	1.01	80.8	81
pastas	220	0.2	44	44
cereal desay.	38	0.33	12.54	12
galletas dulc.	34	0.14	4.76	5
pastelillos	50	0.14	7	7
fritura maíz	55	0.14	7.7	8
arroz cocido	175	0.63	110.25	110
avena cocida	0	0.1	0	0
frijoles cocid.	400	0.84	336	336

E.U.A.	De 20 a 29 años		suma	promedio	por dia	frecuencia	consumo diario en gramos	redondeo
	mujeres							
Verduras	11	88						
lechuga	70	70	140	70	10	0.88	8.8	9
jitomate	600	300	900	450	64.2857143	0.88	56.5714286	57
zanahoria	0	225	225	112.5	16.0714286	0.88	14.1428571	14
cebolla	0	65	65	32.5	4.64285714	0.88	4.08571429	4
calabacitas	0	125	125	62.5	8.92857143	0.88	7.85714286	8
brócoli	0	75	75	37.5	5.35714286	0.88	4.71428571	5
col	0	0	0	0	0	0.88	0	0
cilantro	5	10	15	7.5	1.07142857	0.88	0.94285714	1
PAPAS	0	150	150	75	10.7142857	0.88	9.42857143	9
Chayotes	0	0	0	0	0	0.88	0	0
Acelgas	0	0	0	0	0	0.88	0	0
Espinaca	0	0	0	0	0	0.88	0	0
Apio	0	0	0	0	0	0.88	0	0
Pepino	0	225	225	112.5	16.0714286	0.88	14.1428571	14
Chiles verdes	120	60	180	90	12.8571429	0.88	11.3142857	11
Frutas								
uvas	0	87.5	87.5	43.75	6.25	0.92	5.75	6
naranja	0	125	125	62.5	8.92857143	0.92	8.21428571	8
pera	0	25	25	12.5	1.78571429	0.92	1.64285714	2
manzana	0	175	175	87.5	12.5	0.92	11.5	11
melón	0	0	0	0	0	0.92	0	0
sandía	0	100	100	50	7.14285714	0.92	6.57142857	7
papaya	0	100	100	50	7.14285714	0.92	6.57142857	7
fresas	150	0	150	75	10.7142857	0.92	9.85714286	10
piña	0	0	0	0	0	0.92	0	0
plátano	0	160	160	80	11.4285714	0.92	10.5142857	11
ciruelas	0	10	10	5	0.71428571	0.92	0.65714286	7
mango	0	0	0	0	0	0.92	0	0
Carnes								
Res	100	100	200	100	0.41	41	41	
Pollo (pech.)	0	0	0	0	0.37	0	0	
(pierna)	260	260	520	260	0.37	96.2	96	
(muslo)	0	0	0	0	0.37	0	0	
Puerco	46	184	230	115	0.14	16.1	16	
Pescado	0	120	120	60	0.11	6.6	7	
Camarones	0	150	150	75	0.11	8.25	8	
Leche y der.								
leche entera	250	250	500	250	1.07	267.5	267	

crema ácida	0	62	62	31	0.42	13.02	13
mantequilla	0	25	25	12.5	0.42	5.25	5
queso fresco	0	30	30	15	0.42	6.3	6
queso amarill	0	0	0	0	0.42	0	0
yogurt fresa	0	150	150	75	0.41	30.75	31
HUEVO	150	50	200	100	0.7	70	70

Cereales y leguminosas

Pan blanco	25	50	75	37.5	1	37.5	37
tortilla maíz	60	80	140	70	0.89	62.3	62
pastas	440	220	660	330	0.26	85.8	86
cereal desay.	0	38	38	19	0.5	9.5	10
galletas dulc.	34	34	68	34	0.24	8.16	8
pastelillos	0	100	100	50	0.24	12	12
fritura maíz	55	55	110	55	0.26	14.3	14
arroz cocido	350	175	525	262.5	0.56	147	147
avena cocida	0	25	25	12.5	0.12	1.5	1
frijoles cocid.	400	200	600	300	0.76	228	228

E.U.A.	De 20 a 29 años	consumo diario en gramos	frecuencia	consumo diario en gramos	redondeo
Verduras	68				
lechuga	140	20	0.88	17.6	18
jitomate	100	14.2857143	0.88	12.5714286	13
zanahoria	0	0	0.88	0	0
cebolla	0	0	0.88	0	0
calabacitas	0	0	0.88	0	0
brócoli	150	21.4285714	0.88	18.8571429	19
col	0	0	0.88	0	0
cilantro	10	1.42857143	0.88	1.25714286	1
PAPAS	600	85.7142857	0.88	75.4285714	75
Chayotes	0	0	0.88	0	0
Acelgas	0	0	0.88	0	0
Espinaca	0	0	0.88	0	0
Apio	0	0	0.88	0	0
Pepino	450	64.2857143	0.88	56.5714286	57
Chiles verdes	60	8.57142857	0.88	7.54285714	7

Frutas					
uvas	175	25	0.92	23	23
naranja	125	17.8571429	0.92	16.4285714	16
pera	0	0	0.92	0	0
manzana	0	0	0.92	0	0
melón	500	71.4285714	0.92	65.7142857	66
sandía	600	85.7142857	0.92	78.8571429	79
papaya	0	0	0.92	0	0
fresas	0	0	0.92	0	0
piña	0	0	0.92	0	0
plátano	160	22.8571429	0.92	21.0285714	21
ciruelas	0	0	0.92	0	0
mango	175	25	0.92	23	23

Carnes

		consumo diario en gramos	frecuencia	consumo diario en gramos	redondeo
Res					
Pollo (pech.) (pierna)	160	0.37	59.2	60	

(muslo)	0	0.37	0	0
Puerco	0	0.14	0	0
Pescado	240	0.11	26.4	26
Camarones	150	0.11	16.5	16
<u>Leche y der.</u>				
leche entera	250	1.07	267.5	267
crema ácida	0	0.42	0	0
mantequilla	75	0.42	31.5	31
queso fresco	60	0.42	25.2	25
queso amarill	0	0.42	0	0
yogurt fresa	150	0.41	61.5	61
HUEVO	50	0.7	35	35
<u>Cereales y leguminosas</u>				
Pan blanco	50	1	50	50
tortilla maíz	80	0.89	71.2	71
pastas	220	0.26	57.2	57
cereal desay.	38	0.5	19	19
galletas dulc.	57	0.24	13.68	14
pastelillos	100	0.24	24	24
fritura maíz	55	0.26	14.3	14
arroz cocido	350	0.56	196	196
avena cocida	25	0.12	3	3
frijoles cocid.	200	0.76	152	152

MEXICO

De 30 a 39 años

mujeres

Verduras

	92	77	62	47	36	32	25
lechuga	70	70	70	70	35	70	35
jitomate	200	100	200	200	200	100	100
zanahoria	0	150	75	150	75	120	75
cebolla	65	62	65	32.5	32.5	65	65
calabacitas	0	250	125	125	250	0	125
brócoli	0	0	75	37.5	37.5	0	0
col	0	0	0	35	35	35	0
cilantro	5	5	5	10	10	5	50
PAPAS	150	150	300	300	150	300	300
Chayotes	0	250	0	0	250	0	250
Acelgas	0	50	0	0	50	0	0
Espinaca	0	70	0	0	0	0	35
Apio	0	0	100	50	100	0	0
Pepino	450	225	0	225	225	225	450
Chiles verdes	72	84	60	72	48	60	120

Frutas

uvas	175	175	175	87.5	175	0	175
naranja	125	125	125	125	125	125	125
pera	25	0	25	25	25	0	0
manzana	175	175	175	175	175	0	175
melón	300	500	0	500	200	0	0
sandía	300	200	0	400	0	400	100
papaya	200	200	0	200	0	400	0
fresas	150	150	0	150	75	0	150
piña	0	500	0	500	500	0	300
plátano	160	160	160	160	160	160	160
ciruelas	10	0	10	10	20	0	10
mango	175	175	175	0	175	0	175

Carnes

Res	100	100	200	100	100	100	100
Pollo (pech.)	0	0	0	0	0	0	0
(pierna)	260	130	0	130	0	390	130
(muslo)	0	0	400	0	400	0	0
Puerco	92	92	184	92	0	92	92
Pescado	0	120	0	0	120	0	0
Camarones	0	0	0	0	0	0	0

Leche y der.

leche entera	250	250	250	250	250	250	250
crema ácida	62	62	62	62	125	62	0
mantequilla	50	50	25	25	50	25	0
queso fresco	60	30	0	30	30	60	0
queso amarill	18	36	0	0	0	0	0
yogurt fresa	150	150	0	150	150	150	0
HUEVO	50	50	50	50	50	100	50

Cereales y leguminosas

Pan blanco	50	50	25	50	50	25	25
tortilla maíz	100	80	80	60	40	80	60
pastas	220	220	220	0	220	220	220
cereal de ave	20	20	20	20	20	0	20

arroz cocido	175	175	175	175	175	175	175
avena cocida	0	0	25	12.5	0	0	25
frijoles cocid.	400	200	200	400	200	200	200

MEXICO	De 30 a 39 años				suma	promedio	por dia
	hombres						
Verduras	81	73	52	44			
lechuga	70	70	70	70	280	70	10
jitomate	200	200	200	200	800	200	28.5714286
zanahoria	150	0	150	150	450	112.5	16.0714286
cebolla	0	65	0	32.5	97.5	24.375	3.48214286
calabacitas	250	0	250	0	500	125	17.8571429
brócoli	75	75	37.5	0	187.5	46.875	6.69642857
col	0	0	0	0	0	0	0
cilantro	10	10	10	10	40	10	1.42857143
PAPAS	150	450	150	450	1200	300	42.8571429
Chayotes	0	0	0	0	0	0	0
Acelgas	0	0	0	0	0	0	0
Espinaca	0	0	35	0	35	8.75	1.25
Apio	0	0	0	0	0	0	0
Pepino	225	0	0	225	450	112.5	16.0714286
Chiles verdes	60	72	84	48	264	66	9.42857143
Frutas							
uvas	87.5	175	175	175	612.5	153.125	21.875
naranja	250	125	250	125	750	187.5	26.7857143
pera	0	25	25	25	75	18.75	2.67857143
manzana	175	175	175	175	700	175	25
melón	0	500	0	200	700	175	25
sandía	0	400	400	200	1000	250	35.7142857
papaya	200	200	400	100	900	225	32.1428571
fresas	0	75	0	0	75	18.75	2.67857143
piña	500	0	300	250	1050	262.5	37.5
plátano	160	160	160	80	560	140	20
ciruelas	20	0	0	0	20	5	0.71428571
mango	175	175	0	0	350	87.5	12.5
Carnes					suma	promedio	frecuencia
Res	100	100	100	200	500	125	0.37
Pollo (pech.)	0	0	0	0	0	0	0.34
(pierna)	0	130	0	0	130	32.5	0.34
(muslo)	200	0	200	20	420	105	0.34
Puerco	92	92	0	92	276	69	0.13
Pescado	0	0	120	0	120	30	0.04
Camarones	0	0	0	0	0	0	0.04
Leche y der.							
leche entera	250	250	250	250	1000	250	1.14
crema ácida	0	62	0	0	62	15.5	0.39
mantequilla	0	25	25	0	50	12.5	0.39
queso fresco	60	60	60	30	210	52.5	0.39
queso amarill	0	18	0	0	18	4.5	0.39
yogurt fresa	150	150	150	150	600	150	0.38
HUEVO	50	50	50	50	200	50	0.8
Cereales y leguminosas							
Pan blanco	50	50	50	25	175	43.75	1.1
totillo maíz	60	60	60	60	240	60	1.01

pastelillos	50	50	0	0	100	25	0.14
fritura maíz	55	55	0	0	110	27.5	0.14
arroz cocido	175	175	175	175	700	175	0.63
avena cocida	0	0	0	0	0	0	0.1
frijoles cocid.	400	200	400	200	1200	300	0.84

E.U.A.

De 30 a 39 años

mujeres

Verduras

	92	77	62	47	36	32	25
lechuga	70	70	70	70	35	140	70
jitomate	200	200	200	100	300	200	50
zanahoria	75	75	75	150	75	150	75
cebolla	65	62	65	65	32.5	32.5	65
calabacitas	0	125	0	0	0	125	125
brócoli	37.5	0	0	37.5	37.5	75	37.5
col	0	0	0	0	0	35	70
cilantro	10	5	5	10	10	5	50
PAPAS	300	300	600	500	450	300	450
Chayotes	0	250	0	0	0	0	250
Acelgas	0	0	0	0	0	0	0
Espinaca	0	0	0	0	0	0	35
Apio	0	0	0	0	0	0	0
Pepino	225	225	0	112.5	225	0	450
Chiles verdes	72	84	60	84	60	60	120

Frutas

uvas	175	0	0	175	175	88	175
naranja	125	125	125	125	125	125	125
pera	0	0	0	0	25	25	25
manzana	175	175	175	175	175	175	175
melón	0	0	0	0	0	200	200
sandía	300	0	0	0	0	100	100
papaya	0	0	0	0	0	400	100
fresas	0	75	0	300	150	150	150
piña	0	0	0	0	0	0	300
plátano	0	160	160	160	160	160	320
ciruelas	0	0	0	10	0	20	20
mango	175	0	0	0	0	175	175

Carnes

Res	200	200	200	200	100	200	100
Pollo (pech.)	0	0	320	320	0	0	0
(pierna)	390	0	0	0	0	390	260
(muslo)	0	400	0	0	400	0	0
Puerco	92	184	184	184	0	92	138
Pescado	120	0	120	240	120	120	120
Camarones	0	0	150	150	0	75	150

Leche y der.

leche entera	250	250	250	250	250	250	500
crema ácida	62	62	62	125	0	62	125
mantequilla	50	75	75	50	0	25	25
queso fresco	60	60	30	60	30	60	120
queso amarill	54	54	72	0	0	0	0
yogurt fresa	0	150	150	150	150	150	150
HUEVO	50	50	50	50	50	100	50

Cereales y leguminosas

pastas	220	220	220	220	220	220	220
--------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

cereal desay.	38	38	38	38	38	38	38
galletas dulc.	34	57	57	57	34	34	34
pastelillos	50	50	150	100	100	50	150
fritura maíz	55	55	110	180	55	55	55
arroz cocido	175	175	525	175	175	175	175
avena cocida	0	25	0	0	0	25	25
frijoles cocid.	200	200	400	400	200	200	200

E.U.A.	De 30 a 39 años				suma	promedio	por dia
	hombres						
Verduras	81	73	52	44			
lechuga	70	70	70	70	280	70	10
jitomate	100	300	200	200	800	200	28.5714286
zanahoria	75	150	150	150	525	131.25	18.75
cebolla	0	130	0	65	195	48.75	6.96428571
calabacitas	125	250	0	0	375	93.75	13.3928571
brócoli	0	75	75	37.5	187.5	46.875	6.69642857
col	0	0	0	0	0	0	0
cilantro	10	10	10	10	40	10	1.42857143
PAPAS	300	450	450	600	1800	450	64.2857143
Chayotes	0	0	0	0	0	0	0
Acelgas	0	0	0	0	0	0	0
Espinaca	0	0	0	0	0	0	0
Apio	0	0	0	0	0	0	0
Pepino	225	0	0	450	675	168.75	24.1071429
Chiles verdes	72	48	84	60	264	66	9.42857143
Frutas							
uvas	87.5	175	175	87.5	525	131.25	18.75
naranja	250	125	250	125	750	187.5	26.7857143
pera	0	25	25	0	50	12.5	1.78571429
manzana	0	175	175	175	525	131.25	18.75
melón	0	500	0	0	500	125	17.8571429
sandía	0	400	0	0	400	100	14.2857143
papaya	0	0	0	0	0	0	0
fresas	0	150	0	0	150	37.5	5.35714286
piña	500	0	300	0	800	200	28.5714286
plátano	160	160	160	80	560	140	20
ciruelas	20	0	0	0	20	5	0.71428571
mango	175	175	0	0	350	87.5	12.5
Carnes					suma	promedio	frecuencia
Res	100	100	200	200	600	150	0.41
Pollo (pech.)	160	160	160	0	480	120	0.37
(pierna)	0	0	0	0	0	0	0.37
(muslo)	0	0	0	400	400	100	0.37
Puerco	92	92	0	184	368	92	0.14
Pescado	120	0	360	0	480	120	0.11
Camarones	0	0	150	0	150	37.5	0.11
Leche y der.							
leche entera	250	250	250	250	1000	250	1.07
crema ácida	62	62	0	0	124	31	0.42
mantequilla	75	75	75	0	225	56.25	0.42
queso fresco	60	60	60	0	180	45	0.42
queso amarillo	54	0	36	0	90	22.5	0.42
yogurt fresa	0	150	150	300	600	150	0.41
HUEVO	50	50	50	50	200	50	0.7

Cereales y

tortilla maíz	60	60	60	80	260	65	0.89
pastas	220	220	220	220	880	220	0.26
cereal desay.	38	38	38	38	152	38	0.5
galletas dulc.	34	34	45	34	147	36.75	0.24
pastelillos	100	50	45	100	295	73.75	0.24
fritura maíz	55	55	55	100	265	66.25	0.26
arroz cocido	175	175	175	175	700	175	0.56
avena cocida	25	0	0	0	25	6.25	0.12
frijoles cocid.	200	200	200	200	800	200	0.76

		suma	promedio	por dia	frecuencia	consumo diario en gramos	redondeo
16	4						
0	70	490	54.4444444	7.77777778	0.83	6.45555556	6
125	100	1325	147.222222	21.031746	0.83	17.4563492	17
0	0	645	71.6666667	10.2380952	0.83	8.49761905	8
130	260	777	86.3333333	12.3333333	0.83	10.2366667	10
125	0	1000	111.111111	15.8730159	0.83	13.1746032	13
0	0	150	16.6666667	2.38095238	0.83	1.97619048	2
175	0	280	31.1111111	4.44444444	0.83	3.68888889	4
5	10	105	11.6666667	1.66666667	0.83	1.38333333	1
300	150	2100	233.333333	33.3333333	0.83	27.6666667	28
0	0	750	83.3333333	11.9047619	0.83	9.88095238	10
0	100	200	22.2222222	3.17460317	0.83	2.63492063	3
0	0	105	11.6666667	1.66666667	0.83	1.38333333	1
0	0	250	27.7777778	3.96825397	0.83	3.29365079	3
225	0	2025	225	32.1428571	0.83	26.6785714	27
36	240	792	88	12.5714286	0.83	10.4342857	10
0	0	962.5	106.944444	15.2777778	0.92	14.0555556	14
125	125	1125	125	17.8571429	0.92	16.4285714	16
0	0	100	11.1111111	1.58730159	0.92	1.46031746	1
175	175	1400	155.555556	22.2222222	0.92	20.4444444	20
0	200	1700	188.888889	26.984127	0.92	24.8253968	25
100	400	1900	211.111111	30.1587302	0.92	27.7460317	28
0	0	1000	111.111111	15.8730159	0.92	14.6031746	15
150	0	825	91.6666667	13.0952381	0.92	12.047619	12
0	300	2100	233.333333	33.3333333	0.92	30.6666667	31
160	160	1440	160	22.8571429	0.92	21.0285714	21
0	0	60	6.6666667	0.95238095	0.92	0.87619048	1
0	175	1050	116.666667	16.6666667	0.92	15.3333333	15
100	200	1100	122.222222	0.37	45.2222222	45	
0	0	0	0	0.34	0	0	
0	0	1040	115.555556	0.34	39.2888889	39	
400	400	1600	177.777778	0.34	60.4444444	60	
92	92	828	92	0.13	11.96	12	
120	120	480	53.3333333	0.04	2.13333333	2	
0	0	0	0	0.04	0	0	
250	250	2250	250	1.14	285	285	
0	0	435	48.3333333	0.39	18.85	19	
0	25	250	27.7777778	0.39	10.8333333	11	
0	30	240	26.6666667	0.39	10.4	10	
0	0	54	6	0.39	2.34	2	
0	150	900	100	0.38	38	38	
50	50	500	55.5555556	0.8	44.4444444	44	
100	50	425	47.2222222	1.1	51.9444444	52	
120	300	920	102.222222	1.01	103.244444	103	
220	220	1760	195.555556	0.2	39.1111111	39	
38	20	204	22.7777778	0.22	11.1666667	11	
34							
50							
55	55	495	55	0.14	7.7	8	

175	175	1575	175	0.63	110.25	110
0	0	62.5	6.94444444	0.1	0.69444444	1
200	200	2200	244.444444	0.84	205.333333	205

frecuencia	consumo diario en gramos	redondeo
0.83	8.3	8
0.83	23.7142857	24
0.83	13.3392857	13
0.83	2.89017857	3
0.83	14.8214286	15
0.83	5.55803571	6
0.83	0	0
0.83	1.18571429	1
0.83	35.5714286	35
0.83	0	0
0.83	0	0
0.83	1.0375	1
0.83	0	0
0.83	13.3392857	13
0.83	7.82571429	8

0.92	20.125	20
0.92	24.6428571	25
0.92	2.46428571	2
0.92	23	23
0.92	23	23
0.92	32.8571429	33
0.92	29.5714286	30
0.92	2.46428571	2
0.92	34.5	34
0.92	18.4	18
0.92	0.65714286	1
0.92	11.5	11

consumo diario en gramos	redondeo
46.25	46
0	0
11.05	11
35.7	36
8.97	9
1.2	1
0	0

285	285
6.045	6
4.875	5
20.475	20
1.755	2
57	57
40	40

48.125	48
65.65	66
44	
12.54	
1.995	2

3.5	3
3.85	4
110.25	110
0	0
252	252

		suma	promedio	por dia	frecuencia	consumo diario en gramos	redondeo
16	4						
140	18	683	75.8888889	10.8412698	0.88	9.54031746	9
100	0	1350	150	21.4285714	0.88	18.8571429	19
240	0	915	101.6666667	14.5238095	0.88	12.7809524	13
130	0	517	57.4444444	8.20634921	0.88	7.2215873	7
0	0	375	41.6666667	5.95238095	0.88	5.23809524	5
150	0	375	41.6666667	5.95238095	0.88	5.23809524	5
175	0	280	31.1111111	4.44444444	0.88	3.91111111	4
5	10	110	12.2222222	1.74603175	0.88	1.53650794	1
450	450	3800	422.222222	60.3174603	0.88	53.0793651	53
0	0	500	55.5555556	7.93650794	0.88	6.98412698	7
0	0	0	0	0	0.88	0	0
0	0	35	3.88888889	0.55555556	0.88	0.48888889	0.5
0	0	0	0	0	0.88	0	0
225	900	2362.5	262.5	37.5	0.88	33	33
36	120	696	77.3333333	11.047619	0.88	9.72190476	10
175	0	963	107	15.2857143	0.92	14.0628571	14
125	125	1125	125	17.8571429	0.92	16.4285714	16
25	25	125	13.8888889	1.98412698	0.92	1.82539683	2
175	175	1575	175	25	0.92	23	23
100	200	700	77.7777778	11.1111111	0.92	10.2222222	10
50	400	950	105.555556	15.0793651	0.92	13.8730159	14
0	400	900	100	14.2857143	0.92	13.1428571	13
150	150	1125	125	17.8571429	0.92	16.4285714	16
0	300	600	66.6666667	9.52380952	0.92	8.76190476	9
160	160	1440	160	22.8571429	0.92	21.0285714	21
0	20	70	7.7777778	1.1111111	0.92	1.0222222	1
175	175	875	97.2222222	13.8888889	0.92	12.7777778	13
			promedio	frecuencia	consumo diario en gramos	redondeo	
100	200	1500	166.666667	0.41	68.3333333	68	
160	0	800	88.8888889	0.37	32.8888889	33	
0	0	1040	115.555556	0.37	42.7555556	43	
0	400	1200	133.333333	0.37	49.3333333	49	
92	92	1058	117.555556	0.14	16.4577778	16	
120	120	1080	120	0.11	13.2	13	
0	0	525	58.3333333	0.11	6.41666667	6	
250	250	2500	277.777778	1.07	297.222222	297	
125	0	623	69.2222222	0.42	29.0733333	29	
50	50	400	44.4444444	0.42	18.6666667	19	
60	30	510	56.6666667	0.42	23.8	24	
0	0	180	20	0.42	8.4	8	
300	150	1350	150	0.41	61.5	61	
50	50	500	55.5555556	0.7	38.8888889	39	

200
120
220

76	76	418	46.4444444	0.5	23.2222222	23
45	57	409	45.4444444	0.24	10.9066667	11
50	100	800	88.8888889	0.24	21.3333333	21
55	55	675	75	0.26	19.5	19
175	175	1925	213.888889	0.56	119.777778	120
0	6	81	9	0.12	1.08	1
200	200	2200	244.444444	0.76	185.777778	186

frecuencia	consumo diario en gramos	redondeo
0.88	8.8	9
0.88	25.1428571	25
0.88	16.5	16
0.88	6.12857143	6
0.88	11.7857143	12
0.88	5.89285714	6
0.88	0	0
0.88	1.25714286	1
0.88	56.5714286	57
0.88	0	0
0.88	0	0
0.88	0	0
0.88	0	0
0.88	21.2142857	21
0.88	8.29714286	8

0.92	17.25	17
0.92	24.6428571	25
0.92	1.64285714	2
0.92	17.25	17
0.92	16.4285714	16
0.92	13.1428571	13
0.92	0	0
0.92	4.92857143	5
0.92	26.2857143	26
0.92	18.4	18
0.92	0.65714286	0.7
0.92	11.5	11

consumo diario en gramos	redondeo
61.5	61
44.4	44
0	0
37	37
12.88	13
13.2	13
4.125	4

267.5	267
13.02	13
23.625	24
18.9	19
9.45	9
61.5	61
35	35

57.85	58
57.2	57
19	19
8.82	9
17.7	18
17.225	17
98	98
0.75	1
152	152

MEXICO	De 40 a 49 años			suma	promedio	por dia	frecuencia	consumo diario en gramos
	mujeres							
Verduras	57	6	1					
lechuga	70	140	175	385	128.3333333	18.33333333	0.83	15.2166667
jitomate	200	100	100	400	133.3333333	19.047619	0.83	15.8095238
zanahoria	150	120	75	345	115	16.4285714	0.83	13.6357143
cebolla	65	32.5	32.5	130	43.33333333	6.19047619	0.83	5.13809524
calabacitas	250	125	125	500	166.6666667	23.8095238	0.83	19.7619048
brócoli	75	150	37.5	262.5	87.5	12.5	0.83	10.375
col	70	70	35	175	58.33333333	8.333333333	0.83	6.91666667
cilantro	10	10	10	30	10	1.42857143	0.83	1.18571429
PAPAS	450	300	150	900	300	42.8571429	0.83	35.5714286
Chayotes	250	0	250	500	166.6666667	23.8095238	0.83	19.7619048
Acelgas	50	0	50	100	33.33333333	4.76190476	0.83	3.95238095
Espinaca	70	0	70	140	46.66666667	6.66666667	0.83	5.533333333
Apio	100	0	100	200	66.66666667	9.52380952	0.83	7.9047619
Pepino	450	450	450	1350	450	64.2857143	0.83	53.3571429
Chiles verdes	60	36	0	96	32	4.57142857	0.83	3.79428571
Frutas								
uvas	175	0	175	350	116.6666667	16.66666667	0.92	15.33333333
naranja	125	375	125	625	208.3333333	29.7619048	0.92	27.3809524
pera	25	0	25	50	16.66666667	2.38095238	0.92	2.19047619
manzana	175	175	175	525	175	25	0.92	23
melón	0	270	100	370	123.3333333	17.6190476	0.92	16.2095238
sandía	0	350	200	550	183.3333333	26.1904762	0.92	24.0952381
papaya	100	0	400	500	166.6666667	23.8095238	0.92	21.9047619
fresas	150	150	175	475	158.3333333	22.6190476	0.92	20.8095238
piña	500	0	200	700	233.3333333	33.33333333	0.92	30.6666667
plátano	160	160	160	480	160	22.8571429	0.92	21.0285714
ciruelas	0	0	20	20	6.66666667	0.95238095	0.92	0.87619048
mango	0	175	350	525	175	25	0.92	23
Carnes								
				suma	promedio	frecuencia	consumo diario en gramos	redondeo
Res	100	100	100	300	100	0.37	37	37
Pollo (pech.)	0	0	0	0	0	0.34	0	0
(pierna)	0	260	260	520	173.3333333	0.34	58.93333333	59
(muslo)	200	0	0	200	66.66666667	0.34	22.66666667	23
Puerco	92	92	184	368	122.6666667	0.13	15.94666667	16
Pescado	120	120	100	340	113.3333333	0.04	4.533333333	4
Camarones	0	0	150	150	50	0.04	2	2
Leche y der.								
leche entera	250	250	500	1000	333.3333333	1.14	380	380
crema ácida	125	0	0	125	41.66666667	0.39	16.25	16
mantequilla	25	50	25	100	33.33333333	0.39	13	13
queso fresco	0	60	100	160	53.33333333	0.39	20.8	21
queso amarill	0	0	0	0	0	0.39	0	0
yogurt fresa	150	300	138	588	196	0.38	74.48	74
HUEVO	100	150	50	300	100	0.8	80	80
Cereales y leguminosas								
					0			
					0			
					0			
Pan blanco	50	25	50	125	41.66666667	1.1	45.83333333	46
tortilla maíz	100	100	100	300	100	1.01	101	101
pastas	440	220	220	880	293.3333333	0.2	58.66666667	59
cereal desay.	20	110	20	150	175	0.22	58.76	57
galletas dulc.								
pastelillos								
fritura maíz	0	55	55	110	36.66666667	0.14	5.133333333	5

arroz cocido	175	175	525	175	0.63	110.25	110
avena cocida	25	0	50	16.6666667	0.1	1.66666667	2
frijoles cocid.	400	200	800	266.666667	0.84	224	224

MEXICO	hombre de 20 a 29 años	por dia	frecuencia	consumo diario en gramos	redondeo
Verduras	29				
lechuga	35	5	0.83	4.15	4
jitomate	400	57.1428571	0.83	47.4285714	47
zanahoria	0	0	0.83	0	0
cebolla	65	9.28571429	0.83	7.70714286	8
calabacitas	0	0	0.83	0	0
brócoli	0	0	0.83	0	0
col	0	0	0.83	0	0
cilantro	5	0.71428571	0.83	0.59285714	0.6
PAPAS	600	85.7142857	0.83	71.1428571	71
Chayotes	0	0	0.83	0	0
Acelgas	0	0	0.83	0	0
Espinaca	0	0	0.83	0	0
Apio	0	0	0.83	0	0
Pepino	450	64.2857143	0.83	53.3571429	53
Chiles verdes	60	8.57142857	0.83	7.11428571	7

Frutas					
uvas	43.75	6.25	0.92	5.75	6
naranja	125	17.8571429	0.92	16.4285714	16
pera	25	3.57142857	0.92	3.28571429	3
manzana	175	25	0.92	23	23
melón	0	0	0.92	0	0
sandía	0	0	0.92	0	0
papaya	100	14.2857143	0.92	13.1428571	13
fresas	0	0	0.92	0	0
piña	333.3	47.6142857	0.92	43.8051429	44
plátano	160	22.8571429	0.92	21.0285714	21
ciruelas	10	1.42857143	0.92	1.31428571	1
mango	350	50	0.92	46	46

Carnes		frecuencia	consumo diario	redondeo
Res	100	0.37	37	37
Pollo (pech.)	0	0.34	0	0
(pierna)	0	0.34	0	0
(muslo)	400	0.34	136	136
Puerco	92	0.13	11.96	12
Pescado	0	0.04	0	0
Camarones	0	0.04	0	0

Leche y der.				
leche entera	250	1.14	285	285
crema ácida	0	0.39	0	0
mantequilla	0	0.39	0	0
queso fresco	60	0.39	23.4	23
queso amarill	0	0.39	0	0
yogurt fresa	150	0.38	57	57
HUEVO	50	0.8	40	40

Cereales y leguminosas				
Pan blanco	25	1.1	27.5	27
tortilla maíz				
pastas				
cereal desay.	0	0.33	0	0

galletas dulc.	0	0.14	0	0
pastelillos	0	0.14	0	0
fritura maíz	55	0.14	7.7	8
arroz cocido	525	0.63	330.75	331
avena cocida	0	0.1	0	0
frijoles cocid.	400	0.84	336	336

E.U.A.	De 40 a 49 años			suma	promedio	por dia	frecuencia	consumo
	mujeres							
Verduras	57	6	1					gramos
lechuga	140	210	175	525	175	25	0.88	22
jitomate	100	100	200	400	133.3333333	19.047619	0.88	16.7619048
zanahoria	75	120	75	270	90	12.8571429	0.88	11.3142857
cebolla	130	32.5	32.5	195	65	9.28571429	0.88	8.17142857
calabacitas	0	0	125	125	41.6666667	5.95238095	0.88	5.23809524
brócoli	75	150	37.5	262.5	87.5	12.5	0.88	11
col	0	70	35	105	35	5	0.88	4.4
cilantro	10	10	10	30	10	1.42857143	0.88	1.25714286
PAPAS	600	450	300	1350	450	64.2857143	0.88	56.5714286
Chayotes	0	0	250	250	83.3333333	11.9047619	0.88	10.4761905
Acelgas	0	0	0	0	0	0	0.88	0
Espinaca	0	0	0	0	0	0	0.88	0
Apio	0	0	100	100	33.3333333	4.76190476	0.88	4.19047619
Pepino	0	450	0	450	150	21.4285714	0.88	18.8571429
Chiles verdes	36	36	0	72	24	3.42857143	0.88	3.01714286
Frutas								
uvas	175	350	175	700	233.3333333	33.3333333	0.92	30.6666667
naranja	125	375	0	500	166.666667	23.8095238	0.92	21.9047619
pera	25	0	25	50	16.6666667	2.38095238	0.92	2.19047619
manzana	175	175	175	525	175	25	0.92	23
melón	0	270	100	370	123.3333333	17.6190476	0.92	16.2095238
sandía	0	350	200	550	183.3333333	26.1904762	0.92	24.0952381
papaya	100	0	400	500	166.666667	23.8095238	0.92	21.9047619
fresas	150	150	175	475	158.3333333	22.6190476	0.92	20.8095238
piña	333.3	0	200	533.3	177.766667	25.3952381	0.92	23.363619
plátano	160	160	160	480	160	22.8571429	0.92	21.0285714
ciruelas	0	0	10	10	3.33333333	0.47619048	0.92	0.43809524
mango	0	175	175	350	116.666667	16.6666667	0.92	15.3333333
Carnes								
				suma	promedio	frecuencia	consumo	diario en
Res	200	200	100	500	166.666667	0.41	68.3333333	redondeo
Pollo (pech.)	160	0	0	160	53.3333333	0.37	19.7333333	68
(pierna)	0	260	260	520	173.333333	0.37	64.1333333	20
(muslo)	0	0	0	0	0	0.37	0	64
Puerco	92	92	184	368	122.666667	0.14	17.1733333	0
Pescado	120	360	100	580	193.333333	0.11	21.2666667	17
Camarones	150	0	150	300	100	0.11	11	21
								11
Leche y der.								
leche entera	250	500	500	1250	416.666667	1.07	445.833333	446
crema ácida	62.5	0	0	62.5	20.8333333	0.42	8.75	9
mantequilla	100	50	25	175	58.3333333	0.42	24.5	24
queso fresco	60	30	100	190	63.3333333	0.42	26.6	27
queso amarill	54	0	0	54	18	0.42	7.56	8
yogurt fresca	150	150	120	420	140	0.41	50.96	50
HUEVO								

leguminosas

Pan blanco	50	25	50	125	41.6666667	1	41.6666667	42
tortilla maíz	100	60	100	260	86.6666667	0.89	77.1333333	77
pastas	220	220	220	660	220	0.26	57.2	57
cereal desay.	38	440	38	516	172	0.5	86	86
galletas dulc.	56.6	45.3	0	101.9	33.9666667	0.24	8.152	8
pastelillos	50	100	0	150	50	0.24	12	12
fritura maíz	55	55	55	165	55	0.26	14.3	14
arroz cocido	175	350	175	700	233.333333	0.56	130.666667	131
avena cocida	25	0	25	50	16.6666667	0.12	2	2
frijoles cocid.	200	200	200	600	200	0.76	152	152

E.U.A.

hombre de

40 a 49 años

por día

frecuencia

consumo

Verduras

29

diaria

diario en

redondeo

gramos

lechuga	35	5	0.88	4.4	4
jitomate	400	57.1428571	0.88	50.2857143	50
zanahoria	150	21.4285714	0.88	18.8571429	19
cebolla	65	9.28571429	0.88	8.17142857	8
calabacitas	0	0	0.88	0	0
brócoli	37.5	5.35714286	0.88	4.71428571	5
col	35	5	0.88	4.4	4
cilantro	5	0.71428571	0.88	0.62857143	0.6
PAPAS	600	85.7142857	0.88	75.4285714	75
Chayotes	0	0	0.88	0	0
Acelgas	0	0	0.88	0	0
Espinaca	0	0	0.88	0	0
Apio	0	0	0.88	0	0
Pepino	450	64.2857143	0.88	56.5714286	57
Chiles verdes	60	8.57142857	0.88	7.54285714	7

Frutas

uvas	43.75	6.25	0.92	5.75	6
naranja	125	17.8571429	0.92	16.4285714	16
pera	50	7.14285714	0.92	6.57142857	7
manzana	175	25	0.92	23	23
melón	100	14.2857143	0.92	13.1428571	13
sandía	100	14.2857143	0.92	13.1428571	13
papaya	100	14.2857143	0.92	13.1428571	13
fresas	150	21.4285714	0.92	19.7142857	20
piña	0	0	0.92	0	0
plátano	160	22.8571429	0.92	21.0285714	21
ciruelas	10	1.42857143	0.92	1.31428571	1
mango	175	25	0.92	23	23

Carnes

		frecuencia	consumo diario en gramos	redondeo
Res	100	0.41	41	41
Pollo (pech.)	0	0.37	0	0
(pierna)	0	0.37	0	0
(muslo)	400	0.37	148	148
Puerco	276	0.14	38.64	39
Pescado	0	0.11	0	0
Camarones	150	0.11	16.5	16

Leche y der.

leche entera	250	1.07	267.5	267
crema ácida	0	0.42	0	0
mantequilla	0	0.42	0	0
queso fresco	50	0.42	25.2	25
queso amarill				
yogurt fresa				
HUEVO	50	0.7	35	35

Cereales y leguminosas				
Pan blanco	25	1	25	25
tortilla maíz	60	0.89	53.4	53
pastas	220	0.26	57.2	57
cereal desay.	76	0.5	38	38
galletas dulc.	0	0.24	0	0
pastelillos	0	0.24	0	0
fritura maíz	110	0.26	28.6	29
arroz cocido	175	0.56	98	98
avena cocida	0	0.12	0	0
frijoles cocid.	200	0.76	152	152

redondeo

15
16
14
5
20
10
7
1
36
20
4
5
8
53
4

15
27
2
23
16
24
22
21
31
21
0.9
23

redondeo

22
17
11
8
5
11
4
1
57
10
0
0
4
19
3

31
22
2
23
16
24
22
21
23
21
0.4
15

Anexo 2

ARTÍCULO PUBLICADO EN UN PERIÓDICO LOCAL DE HABLA
HISPANA DEL ESTADO DE TEXAS, E.U.A.



El Sol de Texas
 periodismo actual

Dirección: 2526 W. Mockingbird Lane, Dallas, Texas 75235
 Apartado Postal: P.O. Box 111100, Carrollton TX 75011-1100
 Teléfono: 214-358-1116 Fax Number: 214-358-1130
 E-Mail: info@elsoldetexas.com

CIRCULATION
 VERIFICATION
 COUNCIL

Cambios en hábitos alimenticios de la comunidad mexicana en EU

Efraín Huerta Moncayo

Desde hace aproximadamente un año que vivo en Dallas, Texas y viendo las costumbres que mis compatriotas tienen en este país, me enfoqué en saber ¿cómo ha cambiado la alimentación del mexicano que vive aquí?, ¿Ha mejorado su salud? y el efecto de ésta en su forma de vida. Esto ha sido el tema central para el desarrollo de mi servicio social y futura tesis de licenciatura para concluir mis estudios universitarios. Muchos han sido los cambios a los cuales nos hemos tenido que adaptar en este país. Culturalmente la alimentación ha sido un factor primordial, ya que ésta se encuentra en función de nuestras actividades cotidianas, tales como el trabajo o la escuela, las costumbres que traemos adoptadas desde México, desde dónde comprar nuestros alimentos, la manera de prepararlos e incluso si el mayor ingreso económico ha favorecido ha que tengamos una mejor alimentación viviendo aquí o no. Personalmente considero que los mexicanos que viven aquí, han mejorado su calidad de vida, ya que viven en un país muy desarrollado tecnológicamente, el cual brinda mayores comodidades, el acceso completo a

servicios como vivienda y transporte de alta calidad, sin embargo, la alimentación no es un factor que cambie con la aparente mejor calidad de vida de este país, por el contrario, las comodidades y la alta tecnología son distractores de una correcta alimentación, se requiere menos tiempo para preparar un producto y se recurre a una amplia gama de productos procesados que a largo plazo traerá consecuencias negativas para el óptimo desarrollo de un individuo. Para comprobar lo anterior, me di a la tarea de desarrollar una encuesta con la finalidad de tener la mayor cantidad de información acerca del cambio de la alimentación, tomando en cuenta los siguientes puntos: **datos generales del entrevistado**, en la cual se obtiene la población de origen, su estado de salud, ocupación, entre otros, **obtención de alimentos, horarios de comida**, aquí se pretende saber si la persona tiene los hábitos de desayunar, comer y cenar tanto en este país como cuando vivía en México, **preparación de alimentos**, aquí más que nada se pretende saber cómo la diferencia en el desarrollo tecnológico entre México y E.U ha transformado la costumbre en la manera de elaborar comidas, y finalmente el segmento de **consumo de**

alimentos la cual es el eje central de la encuesta, aquí tomé como referencia la pirámide nutricional del Departamento de Agricultura de los E.U.A. La cual incluye el consumo de frutas, verduras, carnes, cereales en los que se incluye trigo y maíz, leguminosas tales como frijoles que son típicos en la alimentación del mexicano, leche y sus derivados, así como alimentos a los que llamamos chatarra como dulces, botanas y pastelillos.

La encuesta, además de señalarnos el tipo de alimento consumido por la persona, nos dirá también la frecuencia de su consumo, si son los mismos productos que adquiriría en México ó ha tenido que cambiarlos por otros, como el caso de las verduras y frutas las cuales aparentemente no se tiene la misma variedad entre estos países.

Esta encuesta se aplicó a un promedio de cien personas, todas éstas deben cumplir como requisito haber nacido en México para poder comparar los cambios alimenticios.

Una vez que se aplicó la encuesta se hizo una serie de cálculos para determinar las diferencias entre el valor calórico y la cantidad de carbohidratos, grasas y proteínas entre ambos países. En pocas palabras se

podrá determinar si la alimentación ha mejorado, se ha mantenido igual o ha empeorado, ya que se determinará la energía que el individuo obtiene por lo que come y si son las cantidades óptimas de alimento y si son los alimentos que está consumiendo son los adecuados para realizar sus actividades cotidianas.

Es muy importante que los mexicanos y demás inmigrantes que viven en los Estados Unidos conozcan cómo llevar una dieta balanceada con los productos que este país ofrece, de saber emplear adecuadamente todos las facilidades que el mercado nos ofrece, sin abusar de ellos y que la alimentación sea un factor importante como por ejemplo tomarse el tiempo de sentarse a comer una buena comida variada y nutritiva, la cual no sólo nos dará una buena alimentación sino además de llevar una vida más productiva y plena.

Para más información, a cerca de la encuesta puedes contactar al periódico El Sol de Texas, así como a Efraín Huerta Moncayo al teléfono 972 620 0909.

Efraín Huerta Moncayo es estudiante de la carrera de Química de Alimentos de la Universidad Nacional Autónoma de México.