TABLAS DE RESULTADOS

TABLA 1

Frecuencia por género de la población en estudio de cada facultad

Facultad	Hombres		Mujeres		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
1	58	11.2	461	88.8	519	100.0
2	265	15.0	1503	85.0	1768	100.0

Fuente: Departamento Escolar de cada facultad en estudio.

TABLA 2

Frecuencia de asistencia a consumir alimentos disponibles en cada cafetería.

Días a la semana	Cafetería # 1 %	Cafetería # 2 %
Menos de 4	65.5	57.3
4 ó más	34.5	42.7
Total	100.0	100.0

Fuente: Cuestionario directo.

TABLA 3

Disponibilidad y agrupación de alimentos de la cafetería # 1

Alimentos disponibles para colación:	Medida Casera o unidades por ración	Peso
Chicle de dieta: Trident	1pqte. (6 pza.)	1.7 g c/ pza.
Frituras: Palomitas para microondas	1 ptqe. (1 ½ rac.)	66g
Galletas caseras: Empanadas de piña o cajeta Hojarascas	1 pqte. (3 pzas) (5 pzas)	
Galletas de marca: con queso sandwich Kraker bran Granola Bar Chewy	1 pqte. 1 pqte.(6 piezas) 1 pza. o barra	200g 30g 28g
Bisquete Integral y no integral con mantequilla y mermelada	1 pza.	99g
Hot cakes	1 orden (3 pzas.)	
Cereal solo: Corn Flakes, Bran flakes	1 cajita	35g
Cereal con leche	1 cajita. / 1 taza	35g / 240 ml
Tacos maíz con guisados de: Chicharrón o Champiñones o Deshebrada o Papas o Picadillo	1 orden (4 pzas.) 1 C de guisados por taco	1C = 15g
Sopes	1 orden (3 pzas.)	
Flautas	1 orden (4 pzas.)	
Tacos de harina con guisados de: Chicharrón o Champiñones o Deshebrada o Papas o Picadillo	1 orden (4 pzas.) 1 C de guisados por taco	1C = 15g
Molletes	2 pzas.	
Torta de guisados	1 pza.	
Burritos de carne y frijoles	1 pza	
Hot Dog	1 pza.	
Hamburguesa con queso	1 pza.	
Ensalada Del chef	1 orden	150g de verdura con 30g queso
Sándwich de jamón y queso	1 pza	
Chilaquiles (con frijoles fritos)	1 orden	200g +(45g)
Pizza	1 pza. chica	156g
Huevos al gusto	1orden (2 pzas.)	135g
Papas a la Francesa	1 pza. gde. ó 2 chca.	150g
Papa asada con mantequilla, crema y trocitos de imitación tocino	1 pieza grande con 1 C + 1C + 1 c	150g con 15g +15g + 5 g

Fuente: Guía de observación directa.

Continua siguiente hoja.

TABLA 3 **Cafetería # 1**
(Continuación)

Alimentos disponibles para colación:	**Medida Casera**	**Peso**
Fruta en pieza Naranja Manzana Plátano Pera Sandía Melón o Coctail de Fruta	1 pieza ó 1 taza	100 g (peso neto)
Yoghurt con granola y fruta: Fresa o mango	1 vaso con 1 C y con 4 C	240 ml con 15 g y con 60g
Yoghurt solo	1vaso	240 ml
BEBIDAS		
Bebidas gaseosas promedio: Coca cola Joya de: Toronja Manzana Naranja Sprite	1 vaso grande	355 ml
Licuado con leche prom.: Plátano o fresa Chocolate	1 vaso y ½ pza. o 1 C	300ml / 100g
Agua de frutas promedio: Fresa Mango Tamarindo Naranja	1 vaso gde.	300ml
Jugos naturales promedio: Naranja Piña Papaya	1 vaso med.	240 ml
Agua purificada Bonafont	1 botella	500 ml
Café con azúcar	1taza y 1C	240 ml y 15g
Spicer Cider (te de manzana con canela)	1 sobre para una taza.	21g / 240 ml
Condimentos:		
Sal **Mostaza** **Mayonesa** **Catsup** **Salsa verde** **Salsa roja** **Azúcar**	1 sobrecito 1 cuch. Cafetera 1 Cuch. Sopera 1 Cuch. Sopera 2 cuch. Cafetera 2 cuch. Cafetera 1 Cuch. Sopera	0.5 g 5 g 15 g 15 g 12ml 12 m 15 g

Fuente: Guía de observación directa.
Continua siguiente hoja.

TABLA 3 **Cafetería # 1**
(Continuación)

Alimentos disponibles para comida principal:*	**Medida casera o unidades**	**Peso**
Complementos:		
Sopa (arroz o pasta) Ensalada fresca Frijoles fritos Tortillas	2 Cuch. De Servir (C de S) ½ Taza 1 C de S 2 piezas	
Platos fuertes ** a base de:	**Tipos de platillos: 1 ración**	
Pollo	Fajitas Al limón En pipitoria En achiote	
Res	Estofado Cortadillo A la tampiqueña Albóndigas en achiote	
Puerco	Asado Chuletas	
Lasaña	Única	
Enchiladas	Únicas	
Chile relleno sin lamprear	De queso	
Comida promedio	Promedio de todas las comidas anteriores	

Fuente: Guía de observación directa.
*Se integran por los complementos y un plato fuerte, no incluyó bebida.
** Se seleccionaron estos platillos para agruparlos y sacar el promedio de su valor nutritivo.

TABLA 4

Disponibilidad y agrupación de alimentos de la cafetería # 2

Alimento disponibles para colación:	Medida casera o unidades por ración	Peso
Golosinas:		
Tamarindo	1 pza	4.5g
Mega Max		
Paleta Maxileta	1 pza	26g
Mazapan	1 pza	18g
Paleta	1 pza	25g
Candy Max		28g
Paleta de Tamarindo	1 pza	
Pulpaloca		36g (1.23 oz)
Pulpa de Tamarindo	1 bolsa	20g
Tarugos	1 bolsa	
Pulpazo		
Pastillas Hall´s (fresa, hierbabuena, miel, menta y cereza)	1 pqte. (9 cuadretas)	34.2g
Pastillas Clorets	1 pqte. (9 pzas.)	34.2g
Pastillas Deemint (Menta)	1pqte. (11 caramelos)	33g
Pastillas Certs	1 pqte.(12 dulces)	18g
Paletiux Rocaleta	1 pza	2g
Pastillas Douglas	1 pqte.	39g
Chicles:		5.7g
Maxi	1 pqte. (5 pzas)	1.8g
Dent- plus	1 pza	14 g
Douglas	1 pza.	7g
Clorets	1 pqte. (5 piezas)	13.5g
Tipo Americano (Chiclet´s)	1 pqte. (5 tablillas)	13.5g
Clorets	1 pqte. (12 piezas)	16.8g
Frutigom	1 pqte. (5 piezas)	29g
Bubbaloo	1 pza	5.5g
Clorets	2 pzas	2.8g
Adams	4 pzas	5.6g
Chocolumna	1 barra	5g
Bubulubu	1 pqte.	35g
Chicles de dieta:		
Chicles Clorets sin Azúcar Chicles	1 pqte. (5 pzas)	8.5g
Trident	1 pqte.	
(Frutas tropicales, Menta y Durazno)	5 tablillas	8.5g
Halls sin azúcar (pastillas)		
	1 pqte. (5 cuadretas)	16.5g
Galletas caseras:	5 pzas	150g
Hojarascas		
Empanadas de piña		
Galletas de avena		
Galletas de avena y granola		
Redondas		
Galletas de trigo		
Galletas de nuez		

Fuente: Guía de observación directa.

Continúa siguiente hoja.

TABLA 4 **Cafetería # 2**
(continuación)

Alimento disponibles para colación:	Medida casera o unidades por ración	Peso
Galletas de marca:		
Galletas Merengue	1 pqte.	75g
Galletas Arcoiris	1 pqte.	75g
Roscas de Canela	1 pqte.	63g
Galletas Sabrosas	1 pqte.	95 g
Piruetas	1 pqte.	80g
Sandwich D, oro	1 pqte.	90 g
Sándwich combinado	1 pqte.	80g
Polvorones de Nuez Chokis (chocochips)	1 pqte.	66g
Cremingos	1 pqte.	42g
Emperador	1 pqte.	35g
Frutana	1 pqte.	100g
Trikitrakes	1 pqte.	50g
Suavi-cremas	1 pqte	40g
Canelitas	1 pqte	60g
Plativolos	1 pqte	58g
Barritas de fresa o piña	1 pqte	53g
Mamut	1 pza.	30g
Kris Bar	1pza.	30g
Frituras:		
Chauchos (chicharrones de cerdo)	1 bolsa	30g
Conchitas	1 bolsa	60g
P' tatas	1 bolsa	60g
Palomitas para microondas Sabritas:	1 pqte.	99g
Papas	1 pqte.	60g
Papas adobadas	1 pqte.	60g
Rufles c/ queso	1 pqte.	60g
Tostitos	1 pqte.	60g
Doritos	1 pqte.	60g
Che Che:		
Chicharrón de harina	1 pqte.	70g
Chetos	1 pqte.	70g
Garampiñados (Mani)	1 pqte	22g
Cereales solos:		
Zucaritas Kellog's	1 cajita	40g
Chocokrispis Kellog's	1 cajita	40g
Corn Flakes Kellog's	1 cajita	25g
Cereal con leche: Los anteriores	1 cajita con 1 vaso	Con 240 ml
Postres prom.:		
Flan LALA	½ Taza	130g
Gelatina de limón	1 vaso gde	300g
Yoghurt con fruta LALA	1 vasito	150g
Fruta en pieza: Coctel de frutas	1 pza o 1 taza	100g

Fuente: Guía de observación directa.

Continua siguiente hoja.

TABLA 4 **Cafetería #2**
(continuación)

Alimento disponibles para colación:	Medida casera o unidades por ración	Peso
Pastelitos:		
Marinela:	1 pqte	
Gansito		50g
Napolitano		70g
Pingüino		80g
Submarinos		105g
Rollo de cajeta		72g
Sponch		90g
Little Debbis:		
Chocozebra glaseado		85g
Discoretes		71g
Chocotrón		62g
Chololumna		57g
Chocosmo		57g
Pie:	1 pza.	70g
De nuez		
De queso		
De manzana		
De piña		
Bebidas gaseosas:	1 lata o	355 ml
Coca Cola,	1 vaso gde.	
Joyade sabores,		
Sprite		
Jugos Naturales:	1vaso	300 ml
Naranja, zanahoria, toronja,		
Combinado con nopal, apio y betabel.		
Refresco de dieta:		
Coca Cola Ligth,	1 botella o lata	355 ml
Licuados en leche:	1 vaso	240 ml
Mango		
Plátano		
Chocolate LALA	1 pqte.	500 ml
Agua Purigicada:		
Regio Pura	1 botella	500 ml
Agua de fruta prom.:		
Naranjada LALA	1 pqte.	450 ml
Café con azúcar	1taza y 1Cuch. Sopera (C)	240 ml y 15g
Hamburguesa con papas*	1 pza. y 1 orden	
Tacos de harina *	1 orden (4 pzas.)	
con guisados:		
Chicharrón o	1 C de guisados por taco	1C = 15 g
Champiñones o		
Deshebrada o		
Papas o		
Picadillo		
Hot Dog*	1 pza.	

Fuente: Guía de observación directa.

Continua siguiente hoja.

TABLA 4 **Cafetería #2**
(continuación)

Alimento disponibles para colación:	**Medida casera o unidades por ración**	**Peso**
Tacos maíz* con guisados: Chicharrón o Champiñones o Deshebrada o Papas o Picadillo	1 orden (4 pzas.) 1 Cuch. sopera (C) de guisados por taco	1C = 15 g
Burritos de carne y frijoles	1 pza	
Sándwich de jamón y queso	1 pza	
Molletes*	2 pza.	
Quesadillas	4 pzas	
Tostadas*	3 pzas.	
Flautas	1 orden (4 pzas.)	
Condimentos:		
Sal **Mostaza** **Mayonesa** **Catsup** **Salsa verde** **Salsa roja** **Azúcar**	1 sobrecito 1 cuch. Cafetera (c) 1 C 1 C 2 c 2 c 1 C	0.5 g 5 g 15 g 15 g 12ml 12 ml 15 g
Alimentos disponibles para comida principal:**	**Medida casera o unidades por ración**	
Complementos:		
Sopa (arroz blanco o rojo) Ensalada fresca Frijoles refritos Tortillas	2 Cuch. De Servir (C de S) ½ Taza 2 C de S 4 piezas	
Platos fuertes * a base de:**	**Tipos de platillos: 1 ración**	
Pollo	Con champiñones y gravy Empanizado En achiote En mole	
Res	Bistec encebollado Milanesa empanizada Cortadillo Carne tipo alambre	
Puerco	Guisado en salsa verd Guisado en salsa roja	
Chiles rellenos	De queso De carne molida	
Comida promedio	Promedio de todas las comidas anteriores	

Fuente: Guía de observación directa.
*Ver anexo 16.
**Se integran por los complementos y un plato fuerte, no incluyó bebida.
*** Se seleccionaron estos platillos para agruparlos y sacar el promedio de su valor nutritivo.

Tabla 5. Calificación del Factor de Riesgo de alimentos disponibles en la Cafetería # 1 para hombres, en la colación.

Alimento	Ración en peso o med casera	Energía Kcal	F.R.	Grasa Tot g	F.R.	Grasa Sat g	F.R.	Colest mg	F.R.	HC Totales g	F.R.	Azúcar Ref g	F.R.	Sodio mg	F.R.	Fibra g	F.R.	F.R. Total	F.R. PROM.	Alimento
Papas a la francesa	150g (PN)	512	3	30	6	15	28	31.5	2	54	2.5	0	0	662	3	3.6	8.5	53	6.625	Papas a la francesa
Papa asada	150g (PN)	486.48	3	24.22	5	13.77	26	61.55	3.5	56.96	2.5	0	0	702.66	3	1.4	9	52	6.5	Papa asada
Tacos de harina	4 pzas	677	4	33.42	6.5	9.54	18	39.3	2.5	74.64	3	0	0	671	3	1.3	9	46	5.75	Tacos de harina
Hot cakes	3 pzas	410	2.5	9.2	2	3.66	7	21	7.5	74	3	30	12	640	3	9.5	6	43	5.375	Hot cakes
Huevos al gusto pr.	2 pzas	4 pzas	2	20.5	4	3.65	7	329	18	25.4	1	0	0	595	2.5	2.53	8.5	43	5.375	Huevos al gusto pr.
Sándwich	1 pza	407	2.5	27.77	5.5	7.6	14.5	80.1	4.5	29.6	1.5	0	0	1004	4.5	1.34	9	42	5.25	Sándwich
Galletas caseras	5 pzas.	423.16	2.5	12.87	2.5	1.7	3.5	0	0	70.14	3	42.48	17	447	2	5.16	7.5	38	4.75	Galletas caseras
Hamburguesa	1 pza	342.5	2	17.04	3.5	5.84	11	60.31	3	32.44	1.5	2	1	894	4	0.71	8.5	35.5	4.4375	Hamburguesa
Tacos de maíz	4 pzas	445.2	3	13.27	2.5	5.23	10	6.16	4	73.42	4	0	0	788	3.5	5.28	7.5	34.5	4.3125	Tacos de maíz
Pizza	pza ind(156g)	310	2	8.66	2	5.19	10	40	2.5	30	1.5	1	0.5	1173	5	0.84	8.5	33	4.125	Pizza
Licua.c/ leche pr.	1 vaso(240ml)	253.3	1.5	6.22	2	5.06	9.5	33.6	2	38.47	1.5	15	6	116	0.5	1.75	8	32	4	Licuadas / leche pr.
Torta	1 pza.	357	2.5	17.56	3.5	4.23	8	67.38	4	36.63	1.5	0	0	607.44	2.5	1.67	9	31	3.875	Torta
Burrito de harina	1 pza	376	2.5	16.31	3.5	4.66	9	28.38	2	44.14	2	0	0	600	2.5	1.4	9	30.5	3.8125	Burrito de harina
Cereal con leche	35g / 240ml	266	2	8.81	2	5.3	9.5	35	2	36.7	1.5	9.98	4	361	2	5.32	7.5	30.5	3.8125	Cereal con leche
Ensalada del Chef	1 orden	178	1.5	9	2	4	7.5	103	5.5	7	0.5	0	0	566	2.5	0	10	29.5	3.6875	Ensalada del Chef
Bebida gaseosa pr.	355 ml.	156.2	1	0	0	0	0	0	0	38.7	2	38.7	15.5	14.2	0.5	0	10	29	3.625	Bebida gaseosa pr.
Hot dog	1 pza.	369	2.5	25.09	5	2.28	4.5	39.08	2.5	31.72	1.5	0	0	436	2	0.3	9.5	27.5	3.4375	Hot dog
Yoghurt solo	250ml	178	1.5	6.3	1.5	5.25	10	32.5	2	16.5	1	0	0	137.5	1	0	10	27	3.375	Yoghurt solo
Agua de frutas pr.	300 ml.	172	1.5	0.33	0.5	0.03	0.5	0	0	39.46	2	30	12	3	0.5	1.13	9.5	26.5	3.3125	Agua de frutas pr.
Bisqueto	1 pza	242.4	1.5	10.68	2	2.72	5.5	44.3	2.5	32.6	1.5	0	0	982	4	1	9	26	3.25	Bisqueto
Yoghurt /frut./gran.	1 orden	153.8	1	8.43	2	5.27	10	32.5	2	16.4	1	0	0	115.5	0.5	0.78	9.5	26	3.25	Yoghurt /frut./gran.
Molletes	2 pzas	362.35	2.5	10.2	2	1.63	3.5	2.38	0.5	52.32	2.5	0	0	505	2.5	1.16	9.5	23	2.875	Molletes
Sopes	3 pzas.	310.1	2	7.98	1.5	2.35	4.5	28.36	2	47.2	2	0	0	517	2.5	5.59	7.5	22	2.75	Sopes
Chilaquiles	1 orden	414.4	2.5	17.67	3.5	1.11	2.5	36	2	49.5	2	0	0	312	1.5	5.5	7.5	21.5	2.6875	Chilaquiles
Flautas	4 pzas.	323.8	2	13.45	3	0.98	2	7.14	0.5	42.06	2	0	0	992	4	6	7.5	21	2.625	Flautas
Mayonesa	1 cuch sop.	108.8	1	11.67	2.5	1.86	4	39	2.5	0.69	0.5	0	0	90	0.5	0	10	21	2.625	Mayonesa
Frituras(palomitas)	1/2 bolsa (42g)	169.5	1	9.75	2	3	6	0	0	19.5	1	0	0	172.5	1	4.5	8	19	2.375	Frituras
Galletas de marca pr.	1 pqte (37 g)	148	1	5.35	1	0.7	1.5	0	0	23	1.5	5.44	2.5	180	1	1.23	9.5	18	2.25	Café con azúcar
Café con azúcar	250 ml	77.4	0.5	0.58	0.5	0	0	0	0	17.48	1	15	6	0	0	1.12	9.5	17.5	2.1875	Azúcar
Azúcar	1 cuch sop.	60	0.5	0	0	0	0	0	0	15	1	15	6	0	0	0	10	17.5	2.1875	Cereales pr.
Cereales promedio.	1ración(35g)	113	1	0.56	0.5	0.05	0.5	0	0	24.9	1	9.98	4	259	1.5	9.32	7.5	16	2	Galletas de marca pr.
Jugos naturales pr.	240 ml	105.6	1	0.72	0.5	0	0	0	0	24.48	1	0	0	3	0.5	0	10	13	1.625	Jugos naturales pr.
Catsup	1 cuch.sop.	15.9	0.5	0.06	0.5	0	0	0	0	3.81	0.5	1.9	1	156	1	0.07	9	12.5	1.5625	Catsup
Mostaza	1 cuch caf	3.66	0.5	0.3	0.5	0.066	0.5	0	0	0.13	0.5	0	0	67	0.5	0	10	12.5	1.5625	Mostaza
Fruta en pieza pr.	100 g	52	0.5	0.33	0.5	0.03	0.5	0	0	9.48	0.5	0	0	2.5	0.5	1.13	9.5	12	1.5	Fruta en pieza pr.
Salsa roja	2 cuch.caf(12ml)	6	0.5	0.07	0.5	0.01	0.5	0	0	1.72	0.5	0	0	84	0.5	0.61	9.5	12	1.5	Salsa roja
Salsa verde	2 cuch caf(12ml)	42.6	0.5	0.61	0.5	0.02	0.5	0	0	8.93	0.5	0	0	87	0.5	2.19	8	11.5	1.4375	Salsa verde
Sal	1sobre(0.5g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	1	0	10	11	1.375	Sal
Chicle de dieta	1pza	4	0.5	0	0	0	0	0	0	1	0.5	0	0	0	0	0	10	11	1.375	Chicle de dieta
Refresco de dieta	355 ml.	4	0.5	0	0	0	0	0	0	1	0.5	0	0	0	0	0	10	11	1.375	Refresco de dieta
Agua purificada	500 ml.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0.5	0	10	10.5	1.3125	Agua purificada
Pastelitos pr.*																			131.1250	Suma
Golosinas*																			3.1982	Promedio
Postres pr.*																			1.4813	Des. std
Pie *																			3.25	Mediana
Quesadillas*																				
Tostadas*																				

Fuente: Instrumento diseñado por autoras.

*no disponibles

Tabla 6. Calificación del Factor de Riesgo de alimentos disponibles en al Cafeteria # 1 para mujeres, en la colación.

Alimento	Ración en peso o med. caseras	Energía Kcal	F.R.	Grasa Tot g	F.R.	Grasa Sat g	F.R.	Colest mg	F.R.	HC Totales g	F.R.	Azúcar Ref. g	F.R.	Sodio mg	F.R.	Fibra g	F.R.	F.R. Total	F.R. PROM.	Alimento
Papas a la francesa	150g (PN)	512	4.5	30	8.5	15	42.5	31.5	2	54	3	0	0	662	3	3 6	8.5	72	9	Papas a la francesa
Papa asada	150g (PN)	486 48	4	24 22	7	13 77	39	61 55	3.5	55 96	3	0	0	702 68	3	1 4	9	68.5	8.5625	Papa asada
Tacos de harina	4 pzas	677	5.5	33 42	9.5	9.54	27	39 3	2.5	74 64	4	0	0	671	3	1 3	9	60.5	7.5625	Tacos de harina
Huevos al gusto pr.	2 huevos	334 5	3	20 5	9	3 65	10	329	18	25.4	1.5	0	0	595	2.5	2.53	8.5	48.5	6.1875	Huevos al gusto pr.
Galletas caseras	6 pzas	423 15	3.5	12 87	4	1 7	6	0	0	70.14	4	42 48	23	447	2	6 16	7.5	49	6.125	Galletas caseras
Hot cakes	3 pzas	410	3.5	9.2	3	3.66	10	21	1.5	74	4	30	16.5	640	3	9 5	9	47.5	5.9375	Hot cakes
Sándwich	1 pza	401	3.5	15.21	4.5	5 71	15.5	41 05	2.5	29 05	2	0	0	912	4	0 95	8.5	42.5	5.3125	Sándwich
Licuado/ leche pr.	1 vaso(240ml)	253 3	2.5	8 22	2.5	5 06	14.5	33 6	2	38 47	2.5	15	8.5	118	0.5	1 76	9	42	5.25	Licuadoo / leche pr.
Hamburguesa	1 pza	342 5	2	17 04	3.5	5 84	16.5	50 31	3	32.44	1.5	2	1	694	4	0 71	9.5	41	5.125	Hamburguesa
Pizza	pza ind(156g)	310	2.5	8 66	2.5	5 19	15	40	2.5	30	2	1	1	1173	5	0 84	9.5	40	5	Pizza
Cereal con leche	35g / 240ml	266	2.5	8 81	2.5	5 3	15	35	2	38 7	2	9 96	5.5	381	2	5 32	7.5	39	4.875	Cereal con leche
Burrito de harina	1 pza	378	3.5	16.31	5	4 66	13.5	28 38	2	44 14	2.5	0	0	600	2.5	1 4	9	39	4.75	Burrito de harina
Torta	1 pza	357	3	17 56	5	4 23	12	67 38	4	35 63	2	0	0	507	2.5	1 87	9	37.5	4.6875	Torta
Tacos de maiz	4 pzas	423	3.5	13 96	4	5 04	14.5	39 3	2.5	57 44	3.5	0	0	487	2	5 52	7.5	37.5	4.6875	Tacos de maiz
Bebida gaseosa pr.	355 ml	156.2	1.5	0	0	0	0	0	0	38.7	2.5	38.7	21	14 2	0.5	0	10	35.5	4.4375	Bebida gaseosa pr.
Ensalada del Chef	1 orden	178	1.5	9	3	4	11.5	103	5.5	7	0.5	0	0	568	2.5	0	10	34.5	4.3125	Ensalada del Chef
Hot dog	1 pza.	369	3.5	25.09	7.5	2 28	6.5	39.08	2.5	31.72	2	0	0	436	2	0.3	9.5	33.5	4.1875	Hot dog
Yoghurt solo	1 vaso(250 ml)	178	1.5	6 3	2	5 25	16	32.5	2	16.5	1	0	0	137 5	1	0	10	32.5	4.0625	Yoghurt solo
Yoghurt /frut./gran.	1 orden	153 6	1.5	5.43	2.5	5.27	16	32.5	2	16.4	1	0	0	115.5	0.5	0.78	9.5	32	4	Yoghurt /frut./gran.
Agua de frutas pr.	300 ml	172	1.5	0 33	0.5	0.03	0.5	0	0	39.46	2.5	30	16.5	3	0.5	1 13	8.5	31.5	3.9375	Agua de frutas pr.
Bisqueto	1 pieza	242 4	2	10 66	3	2.72	8	44.3	2.5	32.16	2	0	0	961	4	1	9	30.5	3.8125	Bisqueto
Sopes	3 pzas	310 1	2.5	7 96	2.5	2 36	7	28 38	2	47 2	3	0	0	517 1	2.5	5 50	7.5	27	3.375	Sopes
Molletes	2 pzas	362 35	3	10 2	3	1 63	5	2 36	0.5	62.32	3	0	0	505	2.5	1 16	9.5	26.5	3.3125	Molletes
Chilaquiles	1 orden	414 43	3.5	17 67	5	1.11	3.5	36	2	49.5	3	0	0	312	1.5	5 5	7.5	26	3.25	Chilaquiles
Flautas	4 pzas	323 5	3	13 45	4	0 98	3	7.14	0.5	42 06	2.5	0	0	892	4	6	7.5	24.5	3.0625	Flautas
Frituras(palomitas)	1/2 bolsa (42g)	189 5	1.5	9 75	3	3	8.5	0	0	19 5	1.5	0	0	172 5	1	4.5	8	23.5	2.9375	Frituras(palomitas)
Mayonesa	1 ouch sop.	108 8	1	11 67	3.5	1 88	5.5	39	2.5	0.69	0.5	0	0	90	0.5	0	10	23.5	2.9375	Mayonesa
Galletas de marca pr.	1 pqte (37 g)	148	1.5	5.36	1.5	0.7	2	0	0	23	1.5	5 44	3	180	1	1 23	8.5	20	2.5	Galletas de marca pr.
Café con azúcar	1 vaso/ 16g	60	0.5	0	0	0	0	0	0	15	1	16	8	0	0	0	10	19.5	2.4375	Café con azúcar
Azúcar	1 ouch sop.	60	0.5	0	0	0	0	0	0	15	1	16	8	0	0	0	10	19.5	2.4375	Azucar
Cereales promedio.	1 qts (35g)	113	1	0 56	0.5	0 06	0.5	0	0	24 9	1.5	9 96	5.5	259	1.5	5.32	7.5	18	2.25	Cereales promedio.
Jugos naturales pr.	240 ml	105 6	1	0 72	0.5	0	0	0	0	24 46	1.5	0	0	3	0.5	0	10	13.5	1.6875	Jugos naturales pr.
Catsup	1 ouch sop.	15 9	0.5	0 06	0.5	0	0	0	0	3 81	0.5	1 9	1.5	156	1	0.07	9.5	13.5	1.6875	Catsup
Mostaza	1 ouch caf	3 66	0.5	0.3	0.5	0 066	0.5	0	0	0.13	0.5	0	0	67	0.5	0	10	12.5	1.5625	Mostaza
Fruta en pieza pr.	100 g (P N)	52	0.5	0.33	0.5	0.03	0.5	0	0	9 48	1	0	0	2.5	0.5	1.13	9.5	12.5	1.5625	Fruta en pieza pr.
Salsa roja	2 ouch caf(12ml	8	0.5	0 07	0.5	0 01	0.5	0	0	1 72	0.5	0	0	84	0.5	0.01	9.5	12	1.5	Salsa roja
Salsa verde	2 ouch caf(12ml	42 6	0.5	0.61	0.5	0.02	0.5	0	0	8.93	0.5	0	0	87	0.5	2 19	9	11.5	1.4375	Salsa verde
Sal	1sobre(0 5g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	1	0	10	11	1.375	Sal
Chicle de dieta	1pza	4	0.5	0	0	0	0	0	0	1	0.5	0	0	0	0	0	10	11	1.375	Chicle de dieta
Refresco de dieta	355 ml	4	0.5	0	0	0	0	0	0	1	0.5	0	0	0	0	0	10	11	1.375	Refresco de dieta
Agua purificada	500 ml	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0.5	0	10	10.5	1.3125	Agua purificada
Pastelitos pr*.																			155.1875	Suma
Golosinas*																			3.7851	Promedio.
Postres pr.*																			1.9743	Des.Std
Pie*																			3.8125	Mediana
Quesadillas*																				
Tostadas*																				

Fuente: Instrumento diseñado por autoras.

*no disponibles

Tabla 7. Calificación del Factor de Riesgo de alimentos disponibles en la Cafetería # 2 para hombres, en la colación.

Alimento	Ración en peso o med caseras	Energía Kcal	F.R.	Grasa Tot g	F.R.	Grasa Sat g	F.R.	Colest mg	F.R.	HC Totales g	F.R.	Azúcar Ref g	F.R.	Sodio mg	F.R.	Fibra g	F.R.	F.R. Total	F.R. PROM.	Alimento
Hamburgesa /papas	1 pza/150g	1002 2	6	73 7	14	18 4	30.5	130 4	7	69 8	2.5	2	1	1801	7.5	2 11	9	77.5	6.6875	Hamburgesa /papas
Papas a la francesa	150 g (PN)	512	3	30	6	15	25	31 5	2	54	2.5	0	0	662	3	3.8	8	52.5	6.5625	Papas a la francesa
Tacos de harina	4 pzas	677	4	33 42	6.6	9.54	18	39 3	2.5	74.64	3	0	0	671	3	1.3	9	46	5.75	Tacos de harina
Cereal con leche	30g / 240ml	261 6	2	8 25	2	5 25	10	35	2	36 7	1.5	24 5	9.5	290	1.5	0	10	38.5	4.8125	Cereal con leche
Galletas caseras	5 pzas	423 15	2.5	12 87	2.5	1 7	3.5	0	0	70 14	3	42 48	17	447	2	5 16	7.5	39	4.75	Galletas caseras
Quesadillas	4 pzas	652 2	4	35 05	7	3 69	7	66 55	5	53.4	2.5	0	0	856	3.5	5.04	7.5	36.5	4.5625	Quesadillas
Pastelitos pr.	1 pqte o pza	251 3	1.5	9 1	2	4 2	8	23 9	1.5	42 3	2	21	8.5	300	1.5	0	10	35	4.375	Pastelitos pr.
Pie	100 g	311	2	14	3	4	7.5	4	0.5	44	2	22	9	412	2	1 5	8	35	4.375	Pie
Tacos de maíz	4 pzas	445 2	3	13 27	2.5	5 23	10	6 16	4	73 42	4	0	0	788	3.5	5 28	7.5	34.5	4.3125	Tacos de maíz
Sándwich	1 pieza	401	2.5	15 21	3	5.71	11	41 05	2.5	29.05	1.5	0	0	912	4	0.95	8.5	34	4.25	Sandwich
Licua. c/ leche pr.	1vaso(240ml)	253 3	1.5	8 22	2	5 05	9.5	33 6	2	36 47	1.5	15	6	118	0.5	1 75	9	32	4	Licuado c/leche pr.
Burrito de harina	1 pza	376	2.5	16 31	3.5	4.66	9	26 38	2	44 14	2	0	0	600	2.5	1 4	9	30.5	3.8125	Burrito de harina
Frituras	60 g	313 6	2	21 24	4	5.44	10.5	0	0	31 08	1.5	0	0	600	2.5	0 84	8.5	30	3.75	Frituras
Tostadas	3 pzas	380 2	2.5	12 63	2.5	5 55	11	29 7	2	52 08	2.5	0	0	230	1.5	5.16	7.5	29.5	3.6875	Tostadas
Bebida gaseosa pr.	355 ml	156 2	1	0	0	0	0	0	0	38 7	2	38 7	15.5	14 2	0.5	0	10	29	3.625	Bebida gaseosa pr.
Hot dog	1 pza.	369	2.5	25 09	5	2.28	4.5	39 08	2.5	31 72	1.5	0	0	436	2	0 3	8.5	27.5	3.4375	Hot dog
Agua de frutas pr.	300 ml.	172	1.5	0 33	0.5	0.03	0.5	0	0	39.48	2	30	12	3	0.5	1 13	8.5	26.5	3.3125	Agua de frutas pr.
Golosinas pr.	1 ración	116 5	1	2 23	0.5	1 04	2	1.87	0.5	27 7	1.5	19.14	7.5	62	0.5	0.48	8.5	23	2.875	Golosinas
Postres pr.	1 ración	139 84	1	2 36	0.5	1.74	3.5	21 7	1.5	27	1.5	11 73	5	45	0.5	0 2	8.5	23	2.875	Postres pr.
Molletes	2 pzas.	362 35	2.5	10 2	2	1 63	3.5	2 38	0.5	52 32	2.5	0	0	505	2.5	1.16	8.5	23	2.875	Molletes
Galletas de marca pr.	1 pte (48 g)	208.9	1.5	8 35	2	0 82	2	0	0	30 72	1.5	7 66	3	306	1.5	0 16	8.5	21	2.625	Galletas de marca pr.
Flautas	4 pzas	323 6	2	13 45	3	0.98	2	7 14	0.5	42 06	2	0	0	692	4	6	7.5	21	2.625	Flautas
Mayonesa	1 cuch sop.	108 6	1	11 67	2.5	1 88	4	39	2.5	0 69	0.5	0	0	90	0.5	0	10	21	2.625	Mayonesa
Yoghurt solo	150 ml.	110	1	3 9	1	3.15	6	19.5	1.5	9 9	0.5	0	0	82 5	0.5	0	10	20.5	2.5625	Yoghurt solo
Cereales promedio.	1 ojta (35g)	111.6	1	0	0	0	0	0	0	23.7	1	12.5	5	170	1	1	10	18	2.25	Cereales pr.
Café con azúcar	1 vaso/ 15g	77 4	0.5	0 56	0.5	0	0	0	0	17 48	1	15	5	0	0	1 12	8.5	17.5	2.1875	Café con azúcar
Azúcar	1 cuch sop.	60	0.5	0	0	0	0	0	0	15	1	15	5	0	0	0	10	17.5	2.1875	Azúcar
Jugos naturales pr.	240 ml	106.8	1	0 72	0.5	0	0	0	0	24 48	1	0	0	3	0.5	0	10	13	1.625	Jugos naturales pr.
Catsup	1 cuch.sop.	15.9	0.5	0 06	0.5	0	0	0	0	3 81	0.5	1 9	1	156	1	0.07	8	12.5	1.5625	Catsup
Mostaza	1 cuch caf.	3 66	0.5	0 3	0.5	0.065	0.5	0	0	0 13	0.5	0	0	67	0.5	0	10	12.5	1.5625	Mostaza
Fruta en pieza pr.	100 g	62	0.5	0 33	0.5	0.03	0.5	0	0	9 48	0.5	0	0	2.5	0.5	1.13	9.5	12	1.5	Fruta en pieza pr.
Salsa roja	2 cuch caf(12ml)	6	0.5	0 07	0.5	0.01	0.5	0	0	1.72	0.5	0	0	84	0.5	0 61	9.5	12	1.5	Salsa roja
Salsa verde	2 cuch caf(12ml)	42 6	0.5	0.61	0.5	0.02	0.5	0	0	8 93	0.5	0	0	67	0.5	2 19	9	11.5	1.4375	Salsa verde
Sal	1sobre(0.5g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	1	0	10	11	1.375	Sal
Chicle de dieta	1 pza	4	0.5	0	0	0	0	0	0	1	0.5	0	0	0	0	0	10	11	1.375	Chicle de dieta
Refresco de dieta	355 ml	4	0.5	0	0	0	0	0	0	1	0.5	0	0	0	0	0	10	11	1.375	Refresco de dieta
Agua purificada	500 ml.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0.5	0	10	10.5	1.3125	Agua purificada
Bisqueto*																			119.3750	Suma
Torta *																			3.2264	Promedio
Sopes*																			1.7368	Desv. Std
Chilaquiles*																			2.875	Mediana
Huevos al gusto*																				
Papa asada*																				
Pizza*																				
Hot cakes*																				
Yoghurt /frut./gran.*																				
Ensalada del Chef*																				

Fuente: Instrumento diseñado por autoras

*No disponibles

Tabla 8. Calificación del Factor de Riesgo por ración de alimentos disponibles en la Cafetería # 2 para mujeres, en la colación.

Alimento	Ración en peso o med	Energía Kcal	F.R.	Grasa Tot g	F.R.	Grasa Sat g	F.R.	Colest mg	F.R.	HC Totales g	F.R.	Azúcar Ref g	F.R.	Sodio mg	F.R.	Fibra g	F.R.	F.R. Total	F.R. PROM	Alimento
Hamburgesa /papas	1 pza/150g	1002 2	8.5	73 7	21	16 4	46.5	130 4	7	59.8	3.5	2	1.5	1801	7.5	2 11	9	104.5	10	Hamburgesa /papas
Papas a la francesa	150 g (PN)	512	4.5	30	8.5	15	42.5	31 5	2	54	3	0	0	662	3	3 6	9	71.5	8.9375	Papas a la francesa
Tacos de harina	4 pzas	677	5.5	33 42	9.5	9 54	27	39 3	2.5	74 64	4	0	0	671	3	1 3	9	60.5	7.5625	Tacos de harina
Cereal con leche	35g / 240ml	261 6	2.5	8 25	2.5	5 25	15	35	2	35.7	2	24 5	13.5	290	1.5	0	10	48	6.1250	Cereal con leche
Galletas caseras	5 pzas.	423 15	3.5	12 87	4	1 7	3.5	0	0	70 14	4	42 48	23	447	2	5.16	7.5	47.5	5.9375	Galletas caseras
Quesadillas	4 pzas	652 2	5.5	36.05	10	3.69	10	86 55	5	53.4	3	0	0	866	3.5	5 04	7.5	44.5	5.5625	Quesadillas
Pastelitos pr.	1 pqte o pza	251 3	2.5	8 1	2.5	4 2	12	23 9	1.5	42 3	2.5	21	11.5	300	1.5	0	10	44	5.5	Pastelitos pr.
Pie	100 g	311	2.5	14	4	4	11.5	4	0.5	44	2.5	22	12	412	2	1 5	8	44	5.5	Pie
Sándwich	1 pieza	401	3.5	15 21	4.5	5.71	16.5	41 06	2.5	29 06	2	0	0	912	4	0 96	9.5	42.5	5.3125	Sándwich
Licuado/ leche pr.	1vaso(240ml)	253 3	2.5	8 22	2.5	5 05	14.5	33 6	2	38 47	2.5	15	8.5	118	0.5	1 75	8	42	5.25	Licuados / leche pr.
Tacos de maíz	4 pzas.	445 2	4	13 27	4	5 23	15	6 16	4	73 42	4	0	0	755	3.5	5 28	7.5	42	5.25	Tacos de maíz
Frituras	60 g	313 8	3	21 24	8	5 44	16.5	0	0	31 08	2	0	0	600	2.5	0 54	9.5	38.5	4.8125	Frituras
Burrito de harina	1 pza	376	3.5	16 31	6	4.66	13.5	28 36	2	44 14	2.5	0	0	600	2.5	1 4	9	38	4.75	Burrito de harina
Tostadas	3 pzas.	380 2	3.5	12.63	4	5.55	15	29 7	2	52 06	3	0	0	230	1.5	5 16	7.5	37.5	4.6875	Tostadas
Bebida gaseosa pr.	355 ml.	156.2	1.5	0	0	0	0	0	0	38.7	2.5	38 7	21	14	0.5	0	10	35.5	4.4375	Bebida gaseosa pr.
Hot dog	1 pieza	389	3.5	25.09	7.5	2.28	8.5	39.06	2.5	31 72	2	0	0	436	2	0 3	9.5	33.5	4.1875	Hot dog
Agua de frutas pr.	300 ml	172	1.5	0 33	0.5	0.03	0.5	0	0	39.48	2.5	30	15.5	3	0.5	1 13	9.5	31.5	3.9375	Agua de frutas pr.
Golosinas pr.	1 ración	116.6	1	2 23	1	1 04	3	1.87	0.5	27.7	1.5	19 14	10	62	0.5	0.48	9.5	27	3.375	Golosinas
Postres pr.	1 ración	139 84	1.5	2.36	1	1.74	5	21 7	1.5	27	1.5	11 73	6.5	45	0.5	0.2	9.5	27	3.375	Postres pr.
Molletes	2 pzas	362 36	3	10.2	3	1.63	5	2.38	0.5	52 32	3	0	0	505	2.5	1.16	9.5	26.5	3.3125	Molletes
Flautas	4 pzas	323 6	3	13.45	5	0.98	3	7 14	0.5	42.06	2.5	0	0	692	4	6	7.5	25.5	3.1875	Flautas
Galletas de marca pr.	1 pte (48 g)	208 9	2	8.35	2.5	0.82	2.5	0	0	30 72	2	7 66	4.5	306	1.5	0 16	9.5	24.5	3.0625	Galletas de marca pr.
Yoghurt solo	150 ml	110	1	3 9	1.5	3 15	9	19 5	1.5	9 9	1	0	0	62 5	0.5	0	10	24.5	3.0625	Yoghurt solo
Mayonesa	1 cuch.sop.	108 8	1	11.67	3.5	1.88	5.5	39	2.5	0.69	0.5	0	0	90	0.5	0	10	23.5	2.9375	Mayonesa
Cereales promedio.	1 oja (35g)	111 6	1	0	0	0	0	0	0	23.7	1.5	12 5	7	170	1	0	10	20.5	2.5625	Cereales pr.
Café con azúcar	1 vaso / 15g	77 4	1	0 58	0.5	0	0	0	0	17 46	1	15	8.5	0	0	1.12	9.5	20.5	2.5625	Café con azúcar
Azúcar	1 cuch.sop.	60	0.5	0	0	0	0	0	0	15	1	15	8.5	0	0	0	10	20	2.5	Azúcar
Jugos naturales pr.	240 ml	105 6	1	0.72	0.5	0	0	0	0	24.48	1.5	0	0	3	0.5	0	10	13.5	1.6875	Jugos naturales pr.
Fruta en pieza pr.	100 g	52	0.5	0 33	0.5	0.03	0.5	0	0	9.48	1	0	0	2.5	0.5	1 13	9.5	12.5	1.5625	Fruta en pieza pr.
Catsup	1 cuch sop.	15 9	0.5	0 06	0.5	0	0	0	0	3 61	0.5	1 19	1	156	1	0.07	9	12.5	1.5625	Catsup
Mostaza	1 cuch caf	3.66	0.5	0 3	0.5	0 065	0.5	0	0	0 13	0.5	0	0	67	0.5	0	10	12.5	1.5625	Mostaza
Salsa roja	2 cuch caf(12m	8	0.5	0 07	0.5	0 01	0.5	0	0	1 72	0.5	0	0	84	0.5	0.61	9.5	12	1.5000	Salsa roja
Salsa verde	2 cuch caf(12m	42 6	0.5	0.61	0.5	0.02	0.5	0	0	8.93	0.5	0	0	67	0.5	2 19	9	11.5	1.4375	Salsa verde
Sal	1sobre(0 5g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	1	0	10	11	1.375	Sal
Chicle de dieta	1pza	4	0.5	0	0	0	0	0	0	1	0.5	0	0	0	0	0	10	11	1.375	Chicle de dieta
Refresco de dieta	355 ml.	4	0.5	0	0	0	0	0	0	1	0.5	0	0	0	0	0	10	11	1.375	Refresco de dieta
Agua purificada	500 ml.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0.5	0	10	10.5	1.3125	Agua purificada
Bísquets*																			142.4375	Suma
Torta *																			3.8497	Promedio
Sopes*																			2.1885	Desv. Std
Chilaquiles*																			3.3750	Mediana
Huevos al gusto*																				
Papa asada*																				
Pizza*																				
Hot cakes*																				
Yoghurt /frut./gran.*																				
Ensalada del Chef*																				

Fuente: Instrumento diseñado por autoras

*no disponibles

TABLA 9

Calificación del factor de riesgo para ECD por contenido de los componentes en estudio de los alimentos disponibles por raciones en ambas cafeterías para hombres, en orden ascendente.

Calificación del Factor de Riesgo	Rangos	Cafetería # 1 Alimentos:	Cafetería # 2 Alimentos:
Muy bajo	0 – 0.811	–	–
Bajo	0.812 – 2.411	Agua purificada Chicle de dieta Refresco de dieta Sal Salsa verde Salsa roja Fruta en pieza prom. Mostaza Catsup Jugos naturales prom. Cereales prom. Azúcar Café con azúcar Galletas de marca Frituras (palomitas)	Agua purificada Chicle de dieta Refresco de dieta Sal Salsa verde Salsa roja Fruta en pieza prom. Mostaza Catsup Jugos naturales prom. Azúcar Café con azúcar Cereales prom.
Moderado	2.412 – 4.011	Mayonesa Flautas Chilaquiles Sopes Molletes Yoghurt/fruta /granola Bisquete Agua de fruta prm. Yoghurt sólo Hot dog Bebidas gaseosas prm. Ensalada del Chef Cereal con leche Burrito de harina Torta Licuados / leche prm.	Mayonesa Yoghurt sólo Galletas de marca prm. Flautas Molletes Postres prm. Golosinas Agua de fruta prm. Hot dog Tostadas Bebidas gaseosas prm. Burrito de harina Licuados / leche prm. Frituras
Elevado	4.012 – 5.611	Pizza Tacos de maíz Hamburguesa Galletas caseras Sándwich Hot cakes Huevos al gusto	Sándwich Tacos de maíz Pie Pastelitos prm. Quesadillas Galletas caseras Cereal con leche
Muy elevado	5.612 ó más	Tacos de harina Papa asada Papas a la francesa	Tacos de harina Papas a la francesa Hamburguesa con papas

Fuente: Instrumento diseñado por autoras y Guía de observación en cada cafetería.

TABLA 10

Calificación del factor de riesgo para ECD por contenido de los componentes en estudio de los alimentos disponibles por raciones disponibles en ambas cafeterías para mujeres en orden ascendente.

Calificación del Factor de Riesgo	Rangos	Cafetería # 1 Alimentos:	Cafetería # 2 Alimentos:
Muy bajo	0 – 0.730	–	–
Bajo	0.731 – 2.786	Agua purificada Chicle de dieta Refresco de dieta Sal Salsa verde Salsa roja Fruta en pieza prom. Mostaza Jugos naturales prom. Catsup Cereales prom. Azúcar Café con azúcar Galletas de marca prom.	Agua purificada Chicle de dieta Refresco de dieta Sal Salsa verde Salsa roja Fruta en pieza prom. Jugos naturales prom. Mostaza Catsup Azúcar Café con azúcar Cereales prom.
Moderado	2.787 – 4.843	Frituras(palomitas) Mayonesa Flautas Chilaquiles Molletes Sopes Bisquete Agua de frutas prom. Yoghurt/fruta/granola Yoghurt sólo Hot dog Ensalada Del Chef Bebidas gaseosas Tacos de maíz Torta Burrito de harina	Mayonesa Yoghurt sólo Galletas de marca prm. Flautas Molletes Postre prom. Golosinas Agua de fruta prom. Hot dog Bebidas gaseosas prom. Tostadas Burrito de harina Frituras
Elevado	4.844 – 6.899	Cereal con leche Pizza Hamburguesa Licuados /leche prom. Sándwich Hot cakes Galletas caseras Huevos al gusto	Tacos de maíz Licuado/ leche prom. Sándwich Pastelitos prom. Pie Quesadillas Galletas caseras Cereal con leche
Muy elevado	6.900 ó más	Tacos de harina Papa asada Papas a la francesa	Tacos de harina Papas a la francesa Hamburguesa con papas

Fuente: Instrumento diseñado por autoras y y Guía de observación en cada cafetería.

TABLA 11. Calificación del factor de riesgo de alimentos disponibles en la cafetería # 1, para hombres, en la comida principal.

Comida principal	Peso o medida casera	Energ. Kcal	F.R	Grasa Tot g	F.R	Grasa Sat g	F.R.	Colest. mg	F.R	HC Totales g	F.R.	Azúc. Ref. g	F.R	Sodio mg	F.R	Fibra g	F.R.	F.R. Tot.	F.R. PROM.	Comida principal
Enchiladas	1 ración	1010	5	48.5	8	14.21	10	127	6	97.34	3.5	0	0	1480	5	13.5	5.5	43	5.375	Enchiladas
Lasaña	1 ración	577.81	3	31.42	5	17.21	10	141.75	6.5	32.25	1.5	0	0	1460	5	4.03	8.5	39.5	4.9375	Lasaña
Puerco promedio	1 ración	862	4.5	25.93	4.5	8.3	10	89	4	101.65	3.5	0	0	1200	4	9.9	6.5	37	4.625	Puerco prom.
Comida promedio	1 ración	734	4	24.25	4	9.92	10	91.1	4.5	89.5	3	0	0	1273	4.5	9.57	6.5	36.5	4.455	Comida prom.
Pollo promedio	1 ración	723	4	19.93	3.5	10.86	10	81.27	4	97	3.5	0	0	1100	4	9.8	6.5	35.5	4.4375	Pollo prom.
Res promedio	1 ración	653	3.5	11.08	2	6.58	10	85	4	100.3	3.5	0	0	1200	4	10.1	6.5	33.5	4.1875	Res prom.
Chiles rellenos	1 ración	596	3	8.65	1.5	2.36	4	22.5	1	108.3	4	0	0	1200	4.5	10.1	6.5	24.5	3.0625	Chiles rellenos

Fuente: Instrumento diseñado por autoras.

31.06 Suma
4.44 Promedio
0.72082 Des. std
4.455 Mediana

TABLA 12. Calificación del factor de riesgo de alimentos disponibles en la cafetería # 1, para mujeres en la comida principal.

Comida principal	Peso o medida casera	Energ. Kcal	F.R	Grasa Tot g	F.R	Grasa Sat g	F.R.	Colest. mg	F.R	HC Totales g	F.R	Azúc. Ref. g	F.R	Sodio mg	F.R	Fibra g	F.R.	F.R. Tot.	F.R. PROM.	Comida principal
Enchiladas	1 ración	1010	7	48.5	10	14.21	10	127	6	97.34	4.5	0	0	1480	5	13.5	5	47.5	5.9375	Enchiladas
Lasaña	1 ración	577.81	4	31.42	7.5	17.21	10	141.75	6.5	32.25	1.5	0	0	1460	5	4.03	8.5	43	5.375	Lasaña
Puerco promedio	1 ración	862	6	25.93	6.5	8.3	10	89	4	101.65	5	0	0	1200	4.5	9.9	6.5	42.5	5.3125	Puerco prom.
Comida promedio	1 ración	734	5	24.25	6	9.92	10	91.1	4.5	89.5	4	0	0	1273	4.5	9.57	6.5	40.5	4.991	Comida prom.
Pollo promedio	1 ración	723	5	19.93	5	10.86	10	81.27	4	97	4.5	0	0	1100	4	9.8	6.5	39	4.875	Pollo prom.
Res promedio	1 ración	653	4.5	11.08	3	6.58	10	85	4	100.3	4.5	0	0	1200	4.5	10.1	6.5	37	4.625	Res prom.
Chiles rellenos	1 ración	596	4	8.65	2.5	2.36	6	22.5	1.5	108.3	5	0	0	1200	4.5	10.1	6.5	30	3.75	Chiles rellenos

Fuente: Instrumento diseñado por autoras.

34.966 Suma
4.99086 Promedio.
0.68720 Des.std.
4.991 Mediana

TABLA 13. Calificación del factor de riesgo de alimentos disponibles en la cafetería # 2 para hombres en la comida principal.

Comida principal	Peso o medida casera	Energía Kcal	F.R.	Grasa Tot g	F.R.	Grasa Sat g	F.R.	Colest. mg	F.R	HC Totales g	F.R	Azúc Ref g	F.R	Sodio mg	F.R	Fibra g	F.R.	F.R. Tot.	F.R. PROM.	Comida principal
Pollo promedio	1 ración	1157 4	6	67	10	10.71	10	100	4.5	115.7	4	1.2	0.5	2000	7	9.44	6.5	48.5	6.0625	Pollo promedio.
Res promedio	1 ración	1103	5.5	50.38	9	7.76	10	85.21	4	138.2	4.5	0 3	0.5	2159	7.5	9 56	6.5	47.5	5.9375	Res promedio
Comida promedio	1 ración	1121	5.5	55 63	9	8.53	10	97.87	4.5	125 7	4.5	0.4	0.5	1976	7	9 9	6.5	47.5	5.8437	Comida promedio
Puerco promedio	1 ración	1169 8	6	55 88	9	9.78	10	97	4.5	118.97	4	0	0	2096	7	10 62	6	46.5	5.8125	Puerco promedio.
Chiles rellenos	1 ración	1053 5	5.5	49.25	6	5.88	9.5	109 28	5	129 9	4.5	0	0	1649	5.5	9 97	6.5	44.5	5.5625	Chiles rellenos

Fuente: Instrumento diseñado por autoras.

29.2187 Suma
5.84374 Promedio
0.184877 Desv. Std
5.8437 Mediana

TABLA 14.Calificación del factor de riesgo de alimentos disponibles en la cafetería #2 para mujeres en la comida principal.

Comida principal	Peso o medida casera	Energ Kcal	F.R	Grasa Tot g	F.R	Grasa Sat g	F.R.	Colest. mg	F.R	HC Totales g	F.R	Azúc Ref. g	F.R	Sodio mg	F.R	Fibra g	F.R.	F.R. Tot.	F.R. PROM.	Comida principal
Res promedio	1 ración	1103	7.5	50.38	10	7 76	10	85.21	4	138 2	6.5	0.3	0.5	2159	7.5	9.56	6.5	52.5	6.5625	Res prom.
Pollo promedio	1 ración	1157 4	8	67	10	10.71	10	100	4.5	115 7	5.5	1.2	0.5	2000	7	9.44	6.5	52	6.5	Pollo prom.
Comida promedio	1 ración	1121	7.5	55.63	10	8.53	10	97.87	4.5	125.7	6	0.4	0.5	1976	7	9.9	6.5	52	6.4375	Comida prom.
Puerco promedio	1 ración	1169 8	8	55.88	10	9.78	10	97	4.5	118.97	5.5	0	0	2096	7	10 62	6	51	6.375	Puerco prom.
Chiles rellenos	1 ración	1053.5	7.5	49 25	10	5.88	10	109.28	5	129.9	6	0	0	1649	5.5	9.97	6.5	50.5	6.3125	Chiles rellenos

Fuente: Instrumento diseñado por autoras.

32.1875 Suma
6.4375 Promedio
0.088821 Des. St
6.4375 Mediana

TABLA 15

Horarios de mayor y menor afluencia a las cafeterías 1 y 2 manifestado por los encargados de éstas.

Cafetería	Horario de mayor afluencia	Horario de menor afluencia
1	12.00 a 3:00 PM	7:30 a 9:00 AM y 4:30 a 7:30 PM
2	8:00 a 10:00 AM	3 :00 a 4:00 PM

Fuente: Entrevista directa.

TABLA 16

Alimentos más demandados por turno en cada cafetería, manifestados por los encargados.

Turnos	Cafetería # 1	Cafetería # 2
Mañana 8-12 Hrs.	Taquitos Molletes Hot cakes Huevos al gusto Bisquete Yogurt con fruta y granola Bebidas gaseosas Empanadas Papas a la francesa Jugo de naranja	Molletes Tacos y Chicles Sándwich Jugos naturales Burritos Galletas de marca Naranjada Pastelitos Chocolala Yogurt con fruta Licuados con leche Yogurt Lala Bebidas gaseosas Papitas Corn flakes con leche
Mediodía 12-16 Hrs.	Comida completa Flautas Hamburguesas Ensalada del Chef Papas a la francesa Bebidas gaseosas Aguas de frutas	Bebidas gaseosas Papitas Comida completa Sandwiches Hamburguesas Aguas frescas Agua purificada Molletes Jugos naturales y de marca. Productos Marinela Galletas de marca Quesadillas
Tarde 16-18 Hrs.	Hamburguesas Sandwich Bisquetes Yoghurt con granola Empanadas Palomitas de maíz Papas a la francesa Flautas Bebidas gaseosas	Bebidas gaseosas Papitas Hamburguesas Tacos Tostadas Quesadillas Molletes Coctel de fruta Helados Palomitas de maíz
Noche 18-20 Hrs.	Bebidas gaseosas Palomitas de maíz Yoghurt Galletas de marca: De queso y kraker bran	Bebidas gaseosas Papitas Hamburguesas Sandwiches Frituras "che ché" Molletes Tacos Quesadillas

Fuente: Entrevista directa.

TABLA 17

Jerarquía de razones por las que se guían los comensales al comprar productos disponibles en ambas cafeterías, manifestada por los encargados.

Jerarquía	Cafetería # 1 Razones	Cafetería # 2 Razones
1°	Nutritivo	Sabor
2°	Higiene	Rapidez en adquisición
3°	Cercanía	Rapidez en consumo
4°	Publicidad	Gusto
5°	Barato	Barato
6°	Rapidez en consumo	Llenador
7°	Sabor	Cercanía
8°	Gusto	Nutritivo
9°	Novedad	Higiene
10°	Rapidez en adquisición	Novedad
11°	Llenador	Publicidad

Fuente : Entrevista directa.

TABLA 18

Frecuencia de estudiantes comensales que compran alimentos para llevar en las cafetería 1 y 2, según la información manifestada por los encargados.

Cafetería	Frecuencia de Estudiantes
1	35 %
2	No sabe

Fuente: Entrevista directa.

TABLA 19

Alimentos más demandados para llevar en las cafeterías 1 y 2, según información manifestada por los encargados.

Cafetería	Alimentos más demandados para llevar			
1	Palomitas	Bebidas gaseosas	Yoghurt	Galletas de marca y caseras
2	Hamburguesas	Comida del día	Tostadas	Jugos naturales

Fuente: Entrevista directa.

TABLA 20

Frecuencia de la distribución por género de estudiantes comensales en cada cafetería.

	Cafetería # 1		Cafetería # 2		TOTAL	
Género	**No.**	**%**	**No.**	**%**	**No.**	**%**
Femenino	165	93.22	207	86.6	372	89.4
Masculino	12	6.78	32	13.4	44	10.6
Total	177	100.0	239	100.0	416	100.0

Fuente: Encuesta directa.

TABLA 21

Distribución de estudiantes comensales por semestre, edad y género en la cafetería # 1.

Sem→	2°		3°		4°		5°		6°		7°		8°		9°		10°		Total	
Gén.→	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
Edad																				
17	0	12	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13
18	0	15	0	8	0	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33
19	1	8	0	8	0	10	0	6	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	34
20	1	2	0	4	2	6	0	7	2	3	0	1	0	1	0	0	0	0	5	24
21	0	2	0	5	1	1	0	7	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0	1	31
22	0	0	0	2	0	0	0	1	0	2	0	2	1	1	1	8	0	0	2	16
23	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	3	0	0	1	5
24	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	4
25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1
26	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	2
27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1
28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1
33	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
Total	2	39	0	29	3	26	0	23	5	12	0	7	1	8	1	21	0	0	12	165

Fuente: Encuesta directa

TABLA 22

Distribución de estudiantes comensales por semestre, edad y género en la cafetería # 2.

Sem→	2°		3°		4°		5°		6°		7°		8°		9°		10°		Total	
Gén.→	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
Edad																				
16	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
17	0	27	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	28
18	4	22	1	6	0	19	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	48
19	1	7	1	8	0	15	1	1	2	9	0	0	0	0	0	0	0	0	5	40
20	1	3	0	4	3	9	0	5	1	12	0	2	0	2	0	0	0	0	5	37
21	1	1	1	1	1	2	0	2	1	2	0	2	0	1	0	2	1	8	5	21
22	1	0	0	0	0	1	0	0	0	2	0	4	1	0	0	2	1	6	3	15
23	0	0	0	0	4	2	0	2	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	6	6
24	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	2	2	4
25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	3
26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	2
30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
34	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Total	8	62	3	14	8	50	1	12	4	25	2	11	3	4	1	5	2	19	32	207

Fuente: Encuesta directa.

TABLA 23

Frecuencia de asistencia por día, de los estudiantes que acuden 4 días o más a la semana a cada cafetería

	Cafetería #1		Cafetería # 2	
Veces al día	**No.**	**%**	**No.**	**%**
1	66	37.3	71	29.7
2	64	36.2	99	41.4
3	28	15.8	39	16.3
4 ó más	19	10.7	30	12.6
Total	177	100.0	239	100.0

Fuente: Encuesta directa.

TABLA 24

Frecuencia de asistencia con respecto a la razón en cada cafetería

	Cafetería	# 1	Cafetería	# 2
Razón	No.	%	No.	%
Cercanía	28	15.8	12	5.0
Hambre	98	55.4	174	72.8
Gusto	22	12.4	15	6.3
No hay otro lugar	0	0.0	2	0.8
Convivencia	4	2.3	22	9.2
Comodidad	6	3.4	2	0.8
Limpieza	9	5.1	7	2.9
No tiene tiempo	5	2.8	0	0.0
No contestó	5	2.8	5	2.1
Total	177	100.0	239	100.0

Fuente: Encuesta directa.

TABLA 25

Frecuencia de estudiantes comensales respecto al gasto promedio al día manifestado por éstos, en cada cafetería.

	Cafetería # 1		Cafetería # 2	
Gasto ($)	No.	%	No.	%
1 – 4.95	9	5.1	10	4.2
5 – 9.95	34	19.2	113	47.3
10 – 14.95	53	29.9	87	36.4
15 – 19.95	31	17.6	14	5.9
20 – 24.95	34	19.2	13	5.4
25 – 29.95	16	9.0	2	0.8
Total	177	100.0	239	100.0

Fuente: Encuesta directa.

TABLA 26

Frecuencia de estudiantes según el tiempo de permanencia para consumo de alimentos en cada cafetería

	Cafetería # 1		Cafetería # 2	
Tiempo (minutos)	No. de estudiantes	%	No. de estudiantes	%
1-15	23	13	77	32.2
16-30	82	46.3	112	36.9
31-45	15	8.5	6	2.6
46-60	43	24.3	23	9.6
61-75	4	2.3	0	0.0
90 o más	10	5.6	21	8.8
Total	177	100.0	239	100.0

Fuente: Encuesta directa.

TABLA 27

Frecuencia de estudiantes según preferencia por consumir alimentos de acuerdo a las siguientes categorías en cada cafetería

	Cafetería # 1		Cafetería # 2	
Categoría de alimentos:	Estudiantes No.	%	Estudiantes No.	%
Empaquetados	10	5.6	117	49.0
Preparados aquí	87	49.2	8	3.3
Ambos	80	45.2	114	47.7
Total	177	100.0	239	100.0

Fuente: Encuesta directa.

TABLA 28

Frecuencia de estudiantes de acuerdo a la razón de su preferencia por alimentos empaquetados, en cada cafetería

	Cafetería	# 1	Cafetería	# 2
Razón	No.	%	No.	%
1. Costo	0	0.0	3	2.6
2. Higiene y seguridad	1	10.0	49	41.9
3. Rapidez	6	60.0	19	16.2
4. Desconfianza	0	0.0	10	8.5
5. Sabor	3	30.0	28	23.9
6. Comer algo ligero	0	0.0	3	2.6
7. Solo consume éstos	0	0.0	0	0.0
8. No contestó	0	0.0	4	3.4
9. Hay más variedad	0	0.0	1	0.9
Total	10	100.0	117	100.0

Fuente: Encuesta directa.

TABLA 29

Frecuencia de estudiantes de acuerdo a la razón de su preferencia por alimentos preparados, en cada cafetería

	Cafetería # 1		Cafetería # 2	
Razón	No.	%	No.	%
1. Nutritivos	6	6.9	3	37.5
2. Son los que hay	2	2.3	0	0.0
3. Gusto	37	42.5	2	25.0
4. Confianza e higiene	23	26.4	0	0.0
5. Comida del día	5	5.7	2	25.0
6. Pocos empaquetados	8	9.2	0	0.0
7. No contestó	6	6.9	1	12.5
Total	87	100.0	8	100.0

Fuente: Encuesta directa.

TABLA 30

Frecuencia de estudiantes de acuerdo a la razón de su preferencia por ambas categorías de alimentos, en cada cafetería

	Cafetería # 1		Cafetería # 2	
Razón	**No.**	**%**	**No.**	**%**
1. Por el tiempo de comida	8	10.0	11	9.6
2. Por necesidad	11	13.7	17	14.9
3. Confianza y calidad	12	15.0	4	3.5
4. Disponibilidad de dinero	1	1.3	3	2.6
5. Por gusto, antojo o sabor	41	51.3	57	50
6. Le da igual, no sabe	1	1.3	9	7.9
7. Poca variedad	3	3.7	1	0.9
8. No contestó	3	3.7	0	0.0
Total	80	100.0	114	100.0

Fuente: Encuesta directa.

TABLA 31

Frecuencia de estudiantes en relación a la jerarquía* de razones al elegir alimentos a consumir en la cafetería # 1

Lugar / Razones	1º		2º		3º		4º		5º	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Publicidad	1	0.6	1	0.6	1	0.6	2	1.1	1	0.6
Sabor	18	10.2	27	15.3	**31**	**17.5**	24	13.6	17	9.6
Barato	4	2.3	6	3.4	9	5.1	13	7.3	13	7.3
Llenador	0	0.0	8	4.5	11	6.2	6	3.4	23	13
Cercano	**43**	**24.3**	11	6.2	17	9.6	21	11.9	15	8.5
Novedad	0	0.0	1	0.6	3	1.7	4	2.3	8	4.5
Nutritivo	31	17.5	**49**	**27.7**	26	14.7	16	9.0	12	6.8
Gusto	19	10.7	12	6.8	21	11.9	**35**	**19.8**	29	16.4
Higiene	**32**	**18.1**	**32**	**18.1**	23	13.0	21	11.9	13	7.3
Rapidez en Adquisición	2	1.1	12	6.8	7	4.0	9	5.1	11	6.2
Rapidez en Consumo	5	2.8	1	0.6	10	5.6	6	3.4	15	8.5

*Esta tabla abarca del 1º al 5º lugar, continua en la siguiente tabla del 6º al 11º lugar.

Fuente: Encuesta directa.

TABLA 31 (continuación)

Frecuencia de estudiantes en relación a la jerarquía de razones al elegir alimentos a consumir en la cafetería # 1

Lugar / Razones	6º		7º		8º		9º		10º		11º		N. C.	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Publicidad	10	5.6	16	9.0	21	11.9	33	18.6	31	17.5	**43**	**24.3**	17	9.6
Sabor	17	9.6	8	4.5	8	4.5	6	3.4	2	1.1	2	1.1	17	9.6
Barato	19	10.7	15	8.5	**26**	**14.7**	25	14.1	15	8.5	15	8.5	17	9.6
Llenador	**25**	**14.1**	**25**	**14.1**	16	9.0	19	10.7	13	7.3	13	7.3	18	10.2
Cercano	21	11.9	6	3.4	10	5.6	6	3.4	3	1.7	4	2.3	20	11.3
Novedad	7	4.0	17	9.6	24	13.6	31	17.5	**42**	**23.7**	20	11.3	20	11.3
Nutritivo	7	4.0	6	3.4	6	3.4	3	1.7	0	0.0	1	0.6	20	11.3
Gusto	16	9.0	16	9.0	5	2.8	2	1.1	2	1.1	0	0.0	20	11.3
Higiene	6	3.4	11	6.2	9	5.1	3	1.7	2	1.1	2	1.1	23	13.0
Rapidez en Adquisición	8	4.5	21	11.9	11	6.2	13	7.3	26	14.7	**35**	**19.8**	22	12.4
Rapidez en Consumo	17	9.6	16	9.0	23	13.0	17	9.6	21	11.9	**24**	**13.6**	22	12.4

Fuente: Encuesta directa.

TABLA 32

Frecuencia de estudiantes en relación a la jerarquía* de razones al elegir alimentos a consumir en la cafetería # 2

Lugar / Razones	1º		2º		3º		4º		5º	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Publicidad	0	0.0	2	0.8	6	2.5	6	2.5	7	2.9
Sabor	**44**	**18.5**	31	13.0	41	17.2	20	8.4	27	11.3
Barato	3	1.3	18	7.5	**35**	**14.6**	27	11.3	26	10.9
Llenador	7	2.9	11	4.6	24	10.0	28	11.7	29	12.1
Cercano	**51**	**21.3**	18	7.5	16	6.7	20	8.4	19	7.9
Novedad	0	0.0	2	0.8	2	0.8	5	2.1	13	5.4
Nutritivo	8	3.3	23	9.6	13	5.4	18	7.5	17	7.1
Gusto	**55**	**23.0**	47	19.7	26	10.9	29	12.1	22	9.2
Higiene	27	11.3	18	7.5	17	7.1	26	10.9	20	8.4
Rapidez en Adquisición	23	9.6	30	12.6	26	10.9	26	10.9	26	10.9
Rapidez en Consumo	16	6.7	**30**	**12.6**	23	9.6	22	9.2	24	10.0

***Esta tabla abarca del 1º al 5º lugar, continua en la siguiente tabla del 6º al 11º lugar.**

Fuente: Encuesta directa

TABLA 32 (continuación)

Frecuencia de estudiantes en relación a la jerarquía de razones al elegir alimentos a consumir en la cafetería # 2

Lugar / Razones:	6º		7º		8º		9º		10º		11º		N.C.	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Publicidad	6	2.5	14	5.9	25	10.5	27	11.3	59	24.7	**79**	**33.1**	8	3.3
Sabor	22	9.2	16	6.7	15	6.3	7	2.9	6	2.5	2	0.8	8	3.3
Barato	21	8.8	20	8.4	10	4.2	18	7.5	21	8.8	30	12.6	10	4.2
Llenador	29	12.1	**34**	**14.2**	26	10.9	23	9.4	5	2.1	13	5.4	10	4.2
Cercano	19	7.9	31	13.0	23	9.6	17	7.1	11	4.6	4	1.7	10	4.2
Novedad	13	5.4	17	7.1	25	10.5	44	18.4	**62**	**25.9**	43	18.0	13	5.4
Nutritivo	28	11.7	19	7.9	20	8.4	**31**	**13.0**	29	12.1	21	8.8	12	5.0
Gusto	14	5.9	16	6.7	11	4.6	5	2.1	1	0.4	2	0.8	11	4.6
Higiene	21	8.8	20	8.4	**32**	**13.4**	22	9.2	8	3.3	18	7.5	10	4.2
Rapidez en Adquisición	**35**	**14.6**	14	5.9	18	7.5	16	6.7	7	2.9	8	3.3	10	4.2
Rapidez en Consumo	19	7.9	24	10.0	21	8.8	18	7.5	18	7.5	11	4.6	13	7.4

Fuente: Encuesta directa

TABLA 33

Frecuencia de estudiantes según la razón de lo que más le gusta de cada cafetería

	Cafetería # 1		Cafetería # 2	
Razón:	Estudiantes No.	%	Estudiantes No.	%
1. Atención	7	4.0	9	3.8
2. Ambiente	17	9.6	20	8.4
3. Precio	2	1.1	4	1.7
4. Bebidas	0	0.0	6	2.5
5. Música	0	0.0	49	20.5
6. Rapidez	6	3.4	17	7.1
7. Tipos de comida	70	39.5	68	28.5
8. Variedad	3	1.7	4	1.7
9. Higiene y orden	61	34.5	7	2.9
10. Nada	3	1.7	35	14.6
11. Todo	2	1.1	4	1.7
12. No contestó	6	3.4	16	6.7
Total	177	100.0	239	100.0

Fuente: Encuesta directa.

TABLA 34

Frecuencia de estudiantes según la razón de lo que más le disgusta en cada cafetería

	Cafetería # 1		Cafetería # 2	
Razón	Estudiantes No.	%	Estudiantes No.	%
1. Ambiente	53	29.9	42	17.6
2. Servicio	19	10.7	34	14.2
3. Algunas comidas	9	5.1	34	14.2
4. No hay variedad	22	12.4	18	7.5
5. Precios	9	5.1	13	5.4
6. Falta de higiene	4	2.3	16	6.7
7. Humo de cigarro	0	0.0	1	0.4
8. Lentitud	53	29.9	41	17.2
9. Nada	4	2.3	11	4.6
10. Todo	0	0.0	8	3.3
11. Sodas de máquina	0	0.0	3	1.3
12. No contestó	4	2.3	18	7.5
Total	177	100.0	239	100.0

Fuente: Encuesta directa.

TABLA 35

Frecuencia de estudiantes que acuden a otras cafeterías dentro del área de la salud, además de las cafeterías en estudio.

	Cafetería # 1		Cafetería # 2	
Otras cafeterías	Estudiantes No.	%	Estudiantes No.	%
1	_	_	52	21.8
2	68	38.4	_	_
3	57	32.2	11	4.6
4	5	2.8	15	6.3
5	3	1.7	53	22.2
6	2	1.1	5	2.1
7	1	0.6	0	0
Ninguna	41	23.2	103	43.1
Total	177	100.0	239	100.0

Fuente: Encuesta directa.

TABLA 36

Distribución de estudiantes según las razones de asistencia a otras cafeterías además de la cafetería # 1.

Otras cafeterías / Razones	2 No.	3 No.	4 No.	5 No.	6 No.	7 No.	8 No.	Total No.	Total %
Gusto	3	1	3	0	0	0	0	7	4.0
Para variar	37	37	0	0	0	0	0	74	31.0
Comodidad	1	7	0	1	0	0	0	9	5.1
Barato	10	3	0	1	0	0	0	14	7.9
Cercanía	6	4	1	0	0	0	0	11	6.2
Comida nutritiva	0	0	0	0	0	1	0	1	0.6
Higiene y calidad	0	1	0	0	1	0	0	2	1.1
Por vacía	5	2	0	0	0	0	0	7	4.0
Música	6	2	1	1	0	0	0	10	5.7
No asiste	0	0	0	0	0	0	28	28	15.8
No contestó	0	0	0	0	0	1	13	14	4.9
Total	68	57	5	3	2	1	41	177	100.0

Fuente: Encuesta directa.

TABLA 37

Distribución de estudiantes según las razones de asistencia a otras cafeterías además de la cafetería # 2

Otras cafeterías / Razones	1	3	4	5	6	7	8	Total	
	No.	No.	No.	No.	No.	No.	No.	No.	%
Gusto	6	1	7	8	1	0	0	23	9.6
Para variar	8	2	3	13	1	0	0	27	11.3
Comodidad	1	1	1	2	0	0	0	5	2.1
Barato	1	0	1	28	1	0	0	31	13.0
Cercanía	9	2	0	1	0	0	0	12	5.0
Comida nutritiva	10	0	0	0	0	0	0	10	4.2
Higiene y calidad	18	3	2	0	1	0	0	24	10.0
Por vacía	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
Música	0	2	0	1	0	0	1	4	1.7
No asiste	0	0	0	0	0	0	73	73	30.5
No contestó	0	0	1	0	0	1	28	14	4.9
Total	53	11	15	53	5	0	102	239	100.0

Fuente: Encuesta directa.

TABLA 38

Frecuencia de estudiantes de acuerdo al consumo de comida principal por semana en cada cafetería.

	Cafetería # 1		Cafetería # 2	
Veces a la semana	No.	%	No.	%
0	34	19.2	118	49.9
1	49	27.7	47	19.7
2	48	27.1	32	13.4
3	24	13.6	24	10.0
4	18	10.2	17	7.1
5	4	2.3	1	0.4
Total	177	100.0	239	100.0

Fuente: Encuesta directa.

TABLA 39

Frecuencia de estudiantes según la preferencia del plato fuerte en la comida principal en cada cafetería.

	Cafetería # 1		Cafetería # 2	
Plato fuerte	No.	%	No.	%
Pollo	43	24.3	13	5.4
Res	44	24.9	75	31.38
Puerco	3	1.7	4	1.67
Chile rellenos	3	1.7	7	2.9
Enchiladas	4	2.3	0	0.0
Lasaña	13	7.3	0	0.0
Comida del día	33	18.6	22	9.2
Ninguna	31	17.5	83	34.7
No contestó	3	1.7	35	14.64
Total	177	100.0	239	100.0

Fuente: Encuesta directa.

TABLA 40.

Relación de Raciones consumidas en cada cafetería

	Raciones totales	Raciones promedio al día por persona		
Cafetería	A la semana	Hombres	Mujeres	Población Total
1	6382	7.88	7.16	7.21
2	6632	5.30	5.29	5.30

Fuente: Encuesta directa.

TABLA 41

Jerarquía de demanda de raciones de alimentos consumidos por semana por los estudiantes y raciones promedio de cada uno en las cafeterías 1 y 2.

Lugar	Cafetería # 1	R.T.*	R.P.*	Cafetería # 2	R.T.*	R.P.*
1°	Agua purificada	520	5.28	Bebidas gaseosas	807	5.04
2°	Bebidas gaseosas	452	4.43	Frituras	576	3.02
3°	Salsa verde	349	3.92	Golosinas	489	3.76
4°	Sal	337	4.49	Agua purificada	422	3.72
5°	Fruta en pieza	305	3.77	Salsa roja	361	3.09
6°	Yoghurt solo	274	2.71	Salsa verde	319	3.19
7°	Cereales promedio (pr.)	227	3.29	Sal	260	4.48
8°	Yoghurt /fruta /granola	222	2.29	Agua de frutas pr.	249	3.04
9°	Agua de frutas	215	3.21	Jugos naturales pr.	236	3.03
10°	Jugos naturales pr.	209	3.03	Sándwich	215	2.47
11°	Galletas caseras	205	3.42	Yoghurt solo	172	2.65
12°	Catsup	201	3.00	Pastelitos	157	1.92
13°	Licuados con leche pr.	190	2.84	Tostadas	150	2.54
14°	Sándwich	181	2.51	Hamburguesa con papas	145	1.63
15°	Azúcar	178	4.34	Cereales pr.	144	3.13
16°	Papas a la francesa	177	2.11	Papas a la francesa	143	2.17
17°	Flautas	155	2.04	Catsup	135	2.29
18°	Salsa roja	155	4.87	Fruta en pieza	131	3.36
19°	Galletas de marca pr.	150	2.34	Mayonesa	114	2.38
20°	Bisquetes	148	1.95	Burrito de harina	113	2.63
	Tacos de harina	148	2.24	Azúcar	113	3.65
21°	Refresco de dieta	139	4.21	Tacos de harina	106	2.52
22°	Mayonesa	113	2.57	Refresco de dieta	87	4.83
23°	Cereal con leche	104	3.15	Cereal con leche	74	2.74
24°	Tacos de maíz	101	2.66	Licuado con leche pr.	72	2.57
25°	Ensalada del chef	91	2.6	Mostaza	70	2.06
26°	Hamburguesa	90	1.43	Molletes	69	1.64
27°	Molletes	86	1.76	Tacos de maíz	68	2.96
28°	Café con azúcar	81	3.00	Galletas de marca	59	2.23
29°	Burrito de harina	80	1.51	Café con azúcar	56	2.80
	Mostaza	80	2.33			
30°	Chicle de dieta	73	3.47	Hot dog	48	1.85
31°	Sopes	56	1.93	Quesadillas	38	2.11
32°	Huevos al gusto	54	2.08	Flautas	33	1.94
33°	Papa asada	51	1.64	Galletas caseras	30	1.88
				Postres promedio (pr.)	30	1.88
				Pie	30	1.88
34°	Hot cakes	48	1.78	Chicle de dieta	1	1.00
35°	Chilaquiles	45	1.55			
	Tortas	45	1.50			
36°	Frituras (palomitas)	43	2.15			
37°	Hot dog	27	1.50			
38°	Pizza	20	1.43			
	Total	6382		Total	6632	

Fuente: Encuesta directa.

***R.T. =Total de raciones consumidas; R.P.= Raciones promedio consumidas por estudiante.**

TABLA 42

Jerarquía de demanda de raciones de alimentos disponibles consumidos por los hombres y raciones promedio de cada uno en las cafeterías 1 y 2.

Lugar	Cafetería # 1	R.T.	R.P	Cafetería # 2	R.T.	R.P
1°	Bebidas gaseosas	59	6.56	Bebidas gaseosas	171	6.84
2°	Salsa verde	30	3.75	Golosinas	92	5.11
3°	Fruta en pieza	29	4.83	Frituras	77	3.85
4°	Cereales prom.	27	3.86	Agua purificada Salsa roja	38 38	3.45 3.45
5°	Agua purificada	19	2.71	Agua de frutas prom.	35	2.92
6°	Jugos naturales prom.	18	3.00	Jugos naturales prom.	34	3.09
7°	Sal Tacos de harina	17 17	3.40 2.43	Salsa verde Catsup	33 33	3.00 3.30
8°	Catsup Cereal con leche	16 16	2.67 3.20	Galletas de marca	31	2.82
9°	Mayonesa Sándwich	15 15	2.50 2.50	Hamburguesa con papas	25	1.92
10°	Yoghurt solo	13	2.17	Mayonesa Pastelitos	22 22	3.14 2.44
11°	Papas a la francesa Hamburguesa Galletas de marca promedio	12 12 12	3.00 1.71 3.00	Fruta en pieza	20	4.00
12°	Ensalada del chef Salsa roja Galletas caseras	10 10 10	5.00 3.30 2.50	Papas a la francesa	19	2.11
13°	Azúcar Tacos de maíz Yoghurt c/ fruta y granola	9 9 9	3.00 1.80 2.25	Sándwich	18	3.00
14°	Bisquetes Mostaza Licuados con leche prom.	8 8 8	2.67 2.00 2.67	Sal	17	2.83
15°	Agua de frutas Hot cakes Refresco de dieta	7 7 7	3.50 2.33 3.50	Yoghurt solo	16	2.67
16°	Pizza	6	2.00	Cereales promedio	13	2.12
17°	Huevos al gusto Torta	5 5	2.50 1.25	Burrito de harina	12	2.40
18°	Hot dog Flautas Molletes Chicle de dieta Burrito de harina	4 4 4 4	2.00 1.33 2.00 4.00	Mostaza	10	2.50
19°	Papa asada	3	3.00	Pie	9	2.25
20°	Chilaquiles Frituras (palomitas)	2 2	2.00 2.00	Azúcar	8	4.00
21°	Café con azúcar	1	1.00	Tacos de maíz	7	2.33
22°	Sopes	0	0.00	Tacos de harina Molletes Hot dog Licuado con leche prom	6 6 6 6	2.00 1.50 1.50 2.00
23°				Tostadas Quesadillas Cereal con leche	5 5 5	1.25 1.67 2.50
24°				Postres prom.	3	3.00
25°				Flautas Galletas caseras Café con azúcar	2 2 2	1.00 2.00 2.00
26°				Chicle y Refresco de dieta	0	0.00

Fuente: Encuesta directa

TABLA 43

Jerarquía de demanda de raciones de alimentos consumidos por semana por las mujeres y raciones promedio de cada uno en las cafeterías 1 y 2.

Lugar	Cafetería # 1	R.T.*	R.P.*	Cafetería # 2	R.T.*	R.P.*
1°	Agua purificada	472	5.49	Bebidas gaseosas	636	4.71
2°	Bebidas gaseosas	393	4.23	Frituras	499	3.12
3°	Sal	320	4.57	Golosinas	397	3.54
4°	Salsa verde	319	3.94	Agua purificada	394	3.75
5°	Fruta en pieza	276	3.68	Salsa roja	323	3.05
6°	Yoghurt solo Yoghurt /fruta /granola	261 213	2.71 2.29	Salsa verde	286	3.21
7°	Agua de frutas	308	2.20	Sal	243	4.67
8°	Cereales promedio.	200	3.23	Agua de frutas prom.	214	3.06
9°	Galletas caseras	195	3.48	Jugos naturales prom.	202	3.01
10°	Jugos naturales prom.	191	3.03	Sándwich	197	2.43
11°	Catsup	185	3.03	Yoghurt solo	156	2.64
12°	Licuados con leche prom	182	2.84	Tostadas	145	2.64
13°	Azúcar	169	4.45	Pastelitos	135	1.85
14°	Sándwich	166	2.52	Cereales promedio.	131	3.28
15°	Papas a la francesa	165	2.06	Papas a la francesa	124	2.18
16°	Flautas	151	2.07	Hamburguesa con papas	120	1.58
17°	Salsa roja	141	5.40	Fruta en pieza	111	3.26
18°	Bisquetes	140	1.92	Azúcar	105	3.62
19°	Galletas de marca prom	138	2.30	Catsup	102	2.08
20°	Refresco de dieta	132	4.26	Burrito de harina	101	2.66
21°	Tacos de harina	131	2.22	Tacos de harina	100	2.56
22°	Mayonesa	98	2.58	Mayonesa	92	2.24
23°	Tacos de maíz	92	2.79	Refresco de dieta	87	4.83
24°	Cereal con leche	88	3.14	Cereal con leche	69	2.76
25°	Molletes	82	1.74	Licuado con leche prom.	66	2.64
26°	Ensalada del chef	81	2.45	Molletes	63	1.66
27°	Café con azúcar	80	3.08	Tacos de maíz	61	3.05
28°	Hamburguesa	78	1.39	Mostaza	60	2.00
29°	Burrito de harina	76	1.49	Café con azúcar	54	2.84
30°	Chicle de dieta	69	3.45	Hot dog	42	1.91
31°	Mostaza	72	2.38	Quesadillas	33	2.20
32°	Sopes	56	1.53	Flautas	31	2.07
33°	Huevos al gusto	49	2.04	Galletas de marca Galletas caseras	28 28	1.87 1.87
34°	Papa asada	48	1.60	Postres promedio	27	1.80
35°	Chilaquiles	43	1.30	Pie	21	1.75
36°	Frituras (palomitas) Hot cakes	41 41	2.16 1.71	Chicle de dieta	1	1.00
37°	Tortas	40	1.54			
38°	Hot dog	23	1.44			
39°	Pizza	14	1.27			

Fuente: Encuesta directa.

*** R.T. =Total de raciones consumidas; R.P.= Raciones promedio consumidas por estudiante.**

TABLA 44

Distribución de frecuencia de estudiantes comensales con respecto a la Calificación del Factor de Riesgo por consumo de alimentos promedio por día en la colación, en ambas cafeterías.

Calificación del Factor de riesgo	Cafetería # 1		Cafetería # 2	
	No.	%	No.	%
Muy bajo	11	6.2	1	0.4
Bajo	82	46.3	75	31.4
Moderado	49	27.7	94	39.3
Elevado	14	7.9	41	17.2
Muy elevado	21	11.9	28	11.7
Total	177	100.0	239	100.0

Fuente: Instrumento diseñado por autoras y encuesta directa.

TABLA 45

Distribución de frecuencia de alumnos comensales con respecto a la Calificación del Factor de Riesgo para hombres por consumo de alimentos promedio por día en la colación, en ambas cafeterías.

Calificación del Factor de riesgo	Cafetería # 1		Cafetería # 2	
	No.	%	No.	%
Muy bajo	1	8.3	1	3.1
Bajo	3	25.0	5	15.6
Moderado	5	41.7	14	43.8
Elevado	1	8.3	7	21.9
Muy elevado	2	16.7	5	15.6
Total	12	100.0	32	100.0

Fuente: Instrumento diseñado por autoras y encuesta directa.

TABLA 46

Distribución de frecuencia de alumnas comensales con respecto a la Calificación del Factor de Riesgo para mujeres por consumo de alimentos promedio por día en la colación, en ambas cafeterías.

Calificación del Factor de riesgo	Cafetería # 1		Cafetería # 2	
	No.	%	No.	%
Muy bajo	10	6.1	0	0.0
Bajo	79	47.9	70	33.8
Moderado	44	26.7	80	38.7
Elevado	13	7.9	34	16.5
Muy elevado	19	11.5	23	11.1
Total	165	100.0	207	100.0

Fuente: Instrumento diseñado por autoras y encuesta directa.

TABLA 47

Raciones de alimentos consumidas por semana(RT), raciones promedio (RP) y proporción de los estudiantes que las consumen (%Est) en relación a la calificación de riesgo (RG) en las cafeterías 1 y 2.

Cafetería 1. RG:H-Mj	RT	RP	%Est	Cafetería 2. RG:H-Mj	RT	RP	%Est
1 Agua purificada B	520	5.3	52.5	Bebidas gaseosas M	807	5.0	67.0
2 Bebidas gaseosas M	452	4.4	57.6	Frituras M	576	3.0	75.3
3 Salsa verde B	349	3.9	50.3	Golosinas M	489	3.8	54.4
4 Sal B	337	4.5	42.4	Agua purificada B	422	3.7	48.5
5 Fruta en pieza B	305	3.8	37.9	Salsa roja B	361	3.1	49.0
6 Yoghurt solo M	274	2.7	45.8	Salsa verde B	319	3.2	41.9
7 Cereales pr. B	227	3.3	57.1	Sal B	260	4.5	24.3
8 Yoghurt/fruta /gran. M	222	2.3	38.9	Agua de frutas pr. M	249	3.0	34.3
9 Agua de frutas M	215	3.2	54.8	Jugos nat. pr. B	236	3.0	32.6
10 Jugos nat pr. B	209	3.0	39.0	Sándwich E	215	2.5	36.4
11 Galletas caseras E	205	3.4	33.9	Yoghurt solo M	172	2.7	27.2
12 Catsup B	201	3.0	37.9	Pastelitos E	157	1.9	34.3
13 Licuados/leche pr M-E	190	2.8	37.9	Tostadas M	150	2.5	24.7
14 Sándwich E	181	2.5	40.7	Hamburguesa/ papas ME	145	1.6	37.2
15 Azúcar B	178	4.3	23.2	Cereales pr. B	144	3.1	22.2
16 Papas a la francesa ME	177	2.1	47.5	Papas a la francesa ME	143	2.2	27.6
17 Flautas M	155	2.0	42.9	Catsup B	135	2.3	24.7
18 Salsa roja B	155	4.9	17.5	Fruta en pieza B	131	3.4	16.3
19 Galletas/ marca pr. B	150	2.3	36.2	Mayonesa B	114	2.4	20.1
20 Bisquetes M	148	2.0	42.9	Burrito de harina M	113	2.6	18.0
Tacos de harina ME	148	2.2	37.3	Azúcar B	113	3.7	13.0
21 Refresco de dieta B	139	4.2	18.6	Tacos de harina ME	106	2.5	17.6
22 Mayonesa M	113	2.6	24.9	Refresco de dieta B	87	4.8	7.5
23 Cereal con leche M -E	104	3.2	18.6	Cereal con leche E	74	2.7	11.3
24 Tacos de maíz E	101	2.7	21.5	Licuado /leche pr. M - E	72	2.6	11.7
25 Ensalada del chef M	91	2.6	19.8	Mostaza B	70	2.1	14.2
26 Hamburguesa E	90	1.4	35.6	Molletes M	69	1.6	17.6
27 Molletes M	86	1.8	27.7	Tacos de maíz E	68	3.0	9.6
28 Café con azúcar B	81	3.0	15.3	Galletas de marca M	59	2.2	10.9
29 Burrito de harina M	80	1.5	29.9	Café con azúcar B	56	2.8	8.4
Mostaza B	80	2.3	17.0				
30 Chicle de dieta B	73	3.5	11.9	Hot dog M	48	1.9	10.9
31 Sopes M	56	1.9	16.4	Quesadillas E	38	2.1	7.5
32 Huevos al gusto E	54	2.1	14.7	Flautas M	33	1.9	7.1
33 Papa asada ME	51	1.6	17.5	Galletas caseras E	30	1.9	6.7
				Postres promedio (pr.) M	30	1.9	6.7
				Pie E	30	1.9	6.7
34 Hot cakes E	48	1.8	15.3	Chicle de dieta B	1	1.0	0.4
35 Chilaquiles M	45	1.6	16.4				
Tortas E	45	1.5	17.0				
36 Frituras(palomitas) B- M	43	2.2	11.3				
37 Hot dog M	27	1.5	10.2				
38 Pizza E	20	1.4	7.9				
Total	6382			Total	6332		

Fuente: Instrumento diseñado por autoras y encuesta directa.

* H= Hombres, Mj= Mujeres, B= Bajo, M=Moderado, E= Elevado, ME =Muy elevado.

TABLA 48

Frecuencia de estudiantes según las razones de consumo de alimentos disponibles por semana, en cada cafetería.

	Cafetería # 1		Cafetería # 2	
Razón	No.	%	No.	%
Nutritivo	13	7.3	3	1.3
Preferencia o gusto	116	65.5	129	54
Hambre	12	6.8	35	14.6
Rapidez	13	7.3	13	5.4
Estar en la escuela	2	1.1	10	4.2
Costo	2	1.1	6	2.5
Sabor	2	1.1	6	2.5
Cercanía	1	0.6	1	0.4
Higiene	3	1.7	2	0.8
Otras	2	1.1	7	2.9
No contestó	11	6.2	27	11.3
Total	177	100.0	239	100.0

Fuente: Encuesta directa

TABLA 49

Riesgo promedio de acuerdo al contenido de los componentes en estudio de los alimentos según disponibilidad para colación en cada cafetería por género.

Género	Cafetería	Riesgo promedio	Des. Est	Mediana	Valor de p
Hombres	1	3.2	1.48	3.25	0.8886
	2	3.23	1.74	2.875	
Mujeres	1	3.78	1.97	3.8125	0.9362
	2	3.85	2.17	3.375	

Fuente: Instrumento diseñado por autoras y guía de observación.

TABLA 50

Riesgo promedio de acuerdo al contenido de los componentes en estudio de los alimentos según disponibilidad para comida principal en cada cafetería por género.

Género	Cafetería	Riesgo promedio	Des. Est	Mediana	Valor de p
Hombres	1	4.44	0.7208	4.455	0.01<p<0.02
	2	5.8437	0.1849	5.8437	
Mujeres	1	4.981	0.6872	4.991	0.01<p<0.02
	2	6.44	0.0988	6.4375	

Fuente: Instrumento diseñado por autoras y guía de observación.

TABLA 51

Riesgo promedio por día por consumo de alimentos por estudiante en la colación en cada cafetería.

Cafetería	Riesgo promedio	Des. Est	Mediana	Valor de p
1	23.941	17.69	18.825	0.1836
2	21.786	14.17	17.696	

Fuente: Instrumento diseñado por autoras y guía de observación.

TABLA 52

Riesgo promedio por día por consumo de alimentos por estudiante en la comida principal en cada cafetería.

Cafetería	Riesgo promedio	Des. Est	Mediana	Valor de p
1	4.836	2.468	4.514	0.0001
2	6.370	3.334	6.132	

Fuente: Instrumento diseñado por autoras y guía de observación.

VII. ANÁLISIS DE RESULTADOS

En esta investigación se estudió un segmento representativo de la población estudiantil perteneciente a 2 facultades de la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL), el cual, por su actividad académica, obligadamente asistían a consumir alimentos a las cafeterías de cada facultad.

Uno de los criterios de inclusión fue que los estudiantes asistieran 4 días ó mas a la semana a consumir alimentos disponibles en las cafeterías de estudio el cual fue cubierto en el 33% y 42.7% de la población de cada facultad.

Cuando analizamos la **disponibilidad** de los alimentos partimos del instrumento diseñado en este trabajo para valorar el factor de riesgo promedio (FRp) por su contenido en cada alimento y con este se estableció un formato para calificar dicho factor de riesgo. Se observa en los resultados de este instrumento como un misma ración de alimento representa un valor mayor de riesgo para las mujeres que para los hombres, lo cual se debe a que las mujeres requieren menor cantidad de la RND comparada con la RND de los hombres sobre todo en cuanto a grasas totales, grasas saturadas, hidratos de carbono totales e hidratos de carbono simples (azúcares refinados).

En la disponibilidad de alimentos para colaciones, se encontró que en la cafetería # 2 el alimento con el más alto FRp es la hamburguesa con papas, tanto para hombres como para mujeres (FRp = 9.68 y 10, respectivamente), mientras que en la cafetería # 1, la hamburguesa alcanza un FRp de 4.375 y 5.125 para hombres y mujeres respectivamente. Aunque debemos aclarar que en la cafetería # 1 la hamburguesa se sirve sola. Además, es importante resaltar que la hamburguesa con papas de la cafetería # 2 tiene el valor de FR más alto para colesterol (130.4 mg=7 de FR) comparado con el FR de colesterol de los demás alimentos de esta cafetería y contiene 16.4 g de grasas saturadas que le da un valor de FR de 46.5,

siendo esta cantidad de grasas saturadas el triple de la RND, según datos reportados por el INNSZ (18).

En la cafetería # 1, tanto para hombres como para mujeres, las papas a la francesa ocupan el primer lugar en cuanto a valor de FRp (6.625 y 9 respectivamente).

Cuando establecemos la clasificación de FR para alimentos en la colación para mujeres, en el rango de riesgo "muy elevado", están en la cafetería # 1 precisamente las papas a la francesa y en la cafetería # 2 la hamburguesa con papas cae también en el rango de riesgo "muy elevado".

En la comida principal, en la cafetería # 1, las enchiladas poseen el valor más alto de FRp tanto para hombres como para mujeres, como se observó en la tabla 11 y 12, pero podemos notar que la lasaña posee la mayor cantidad tanto de grasa saturada como de colesterol (17.21g y 141.75 mg respectivamente).

Mientras que en la cafetería # 2, el platillo a base de pollo ocupa el valor más alto de FRp para hombres y el platillo a base de carne de res para mujeres. Mas adelante se hace mención a la importancia de consumir con moderación este tipo de alimentos ya que es una forma de prevenir enfermedades crónico degenerativas que se presentan a consecuencia del alto consumo de alimentos altos en grasa, colesterol y sal.

Los estudiantes asisten a la cafetería principalmente por hambre y esto justifica parcialmente el que se vean obligados a consumir alimentos debido a que su actividad académica implica gran parte del tiempo que pasan fuera de sus casas. Aunque por lo que manifiestan que gastan en promedio para consumir alimentos que va de 5 a 15 pesos, es un hecho que no les alcanza para comprar (consumir) alimentos (como una comida completa) adecuados a sus RND, ya que solo el

2.3% y 0.4% de la cafetería 1 y 2 respectivamente, asisten a consumir comida corrida 5 días a la semana.

Icaza (3) reporta que la disponibilidad de alimentos depende de la oferta y la demanda y esto puede ser influido por una serie de factores, entre los que se puede mencionar el poder adquisitivo, que como observamos en la población de esta investigación, no contaba con suficiente dinero para adquirir alimentos adecuados a sus Recomendaciones nutrimentales y también la falta de conocimiento de la población que consume estos alimentos, con especial énfasis sobre el valor nutritivo de los alimentos. También es un factor importante el tiempo promedio que permanecen para consumir sus alimentos que oscila de 15 a 30 minutos en la mayor proporción de los estudiantes de ambas cafeterías.

Cuando analizamos el **consumo** de los alimentos, encontramos que los primeros cinco alimentos que más se consumen en la cafetería # 1, por los hombres son: bebidas gaseosas*, salsa verde, fruta en pieza, cereales promedio y agua purificada; por las mujeres: agua purificada, bebidas gaseosas, sal, salsa verde y fruta en pieza. En la cafetería # 2, los primeros 5 alimentos que más se consumen por los hombres son: las bebidas gaseosas, golosinas, frituras, agua purificada y salsa roja; por las mujeres: bebidas gaseosas, frituras, golosinas, agua purificada y salsa roja.

Cuando analizamos la frecuencia semanal de consumo de alimentos disponibles encontramos que el número de raciones consumidas, por el 75% (9) de los hombres de la cafetería # 1 fueron 59 en bebidas gaseosas, siendo el alimento que se consume en primer lugar con un promedio de 6.6 raciones por semana por éstos, aunque el (52.12%) de las mujeres de esta cafetería consumen 472 raciones de agua purificada, siendo este el primer alimento en orden de consumo

*Todas las veces que se mencionan las bebidas gaseosas incluye a las de cola y de sabor y se excluyen las dietéticas.

y que en promedio beben 5.5 raciones de agua por mujer; debemos aclarar que en las mismas, las bebidas gaseosas ocupan el segundo lugar por consumo en el 56.4% de las mujeres quienes en promedio toman 4.2 raciones a la semana.

En la cafetería # 2, también son las bebidas gaseosas las que se consumen en primer lugar por el 78.1% de los hombres y el 75.22% de las mujeres (171 y 636 raciones respectivamente que da un consumo promedio por semana de 6.84 y 4.7 bebidas gaseosas respectivo).

Cuando ubicamos las bebidas gaseosas en la clasificación de factor de riesgo por ración (tabla 9) nos damos cuenta que se encuentra en el rango de riesgo "moderado" para ambas cafeterías; además de considerarse un alimento alto en azúcares refinados y carecer de fibra; por lo que un consumo en exceso puede influir de alguna forma combinado con otros factores en favorecer el desarrollo de la diabetes considerada como enfermedad crónico degenerativa.

Se ha reportado que la diabetes es una enfermedad crónica de gran importancia médicosocial, afecta a muchos adultos y su frecuencia está aumentando con el envejecimiento de las poblaciones. Esta enfermedad no presenta sintomatología en su comienzo, por lo que a veces se diagnostica después de varios años de existencia, la cual podría prevenirse con una dieta adecuada y sobre todo desde temprana edad, como ejemplo se puede mencionar precisamente la población de jóvenes estudiantes que podrían disminuir el consumo de azúcares en su dieta, aunque no debemos descartar el hecho de prevenir esto desde la niñez, ya que Birch (10) ha reportado que los niños tienen preferencia por los sabores dulces desde muy temprana edad. Además, Casanueva (11) reporta que la diabetes favorece el desarrollo de otras enfermedades como la hipercolesterolemia, la hiperlipemia y la ateroesclerosis.

Otro alimento que podría considerarse de "riesgo" al consumirse son las frituras, podemos observar que este alimento en la cafetería # 2 ocupa el tercer lugar en

cuanto a consumo en el 62.5% de los hombres con un consumo promedio por semana de 3.85 raciones y el segundo lugar en el 77.3% de las mujeres con un consumo promedio de 3.12 raciones a la semana. Además, este alimento se encuentra ubicado en el rango de riesgo "muy elevado" y sabemos que por su contenido posee alta cantidad de grasas (21.2 g), es rico en sodio (600 mg) y bajo en fibra (0.84 g).

Una de las enfermedades crónico degenerativas que está relacionada con tasas altas de colesterol y de lípidos en la sangre es la arterioesclerosis, además de que se le relaciona con la obesidad, el alcoholismo y la vida sedentaria. Se ha reportado que la arterioesclerosis se relaciona con factores como la hipertensión arterial (16). Esta última es la patología más frecuente por ingesta excesiva de sodio y el que la padece mejora con la restricción de sodio en la dieta (2). Precisamente, como ya se mencionó, las frituras que se consumen en gran cantidad, se podrían considerar como un alimento con alta cantidad de sodio, por lo que al consumirse, este alimento actúa además como un factor de riesgo para el desarrollo de hipertensión arterial y cabe recordar que la mortalidad por hipertensión va en aumento en forma notable en los últimos años.

Es importante hacer notar que en la cafetería # 1, la sal agregada a los alimentos ocupa el tercer lugar en consumo por el 42.5% de las mujeres, con un consumo promedio semanal de 4.57 raciones o sobres de 0.5g por cada una de ellas, y aunque se clasifica como un alimento de riesgo " bajo" en una ración, el aumento en la ingesta de más raciones elevan el riesgo por consumo. Entonces la importancia de disminuir el consumo de sodio de la dieta habitual se hace mas relevante conforme aumenta la evidencia de que el problema de la hipertensión puede contribuir a solucionarse mediante la prevención primaria, lo que justifica el porqué los jóvenes deben consumir con moderación este alimento.

Por otra parte, debemos señalar, que el consumir alimentos ricos en fibra, podría favorecer la disminución de la colesterolemia, ya que se ha reportado que

la fibra ayuda a disminuir la absorción intestinal de ácidos grasos y colesterol, además de que tiene un efecto quelante (de arrastre) sobre sales biliares, lo que aumenta las pérdidas de colesterol a través de las heces.

Conociendo los efectos anteriores y a sabiendas de que las frituras son un alimento bajo en fibra, el consumirlas con moderación o evitar su consumo podría ayudar a prevenir los problemas que ocasiona el consumirlas con cierta frecuencia.

La hipótesis en este trabajo indica que la disponibilidad y el consumo de los alimentos en 2 cafeterías se asocian al riesgo para enfermedades crónico degenerativas (ECD) en estudiantes universitarios.

Nuestros resultados arrojan que en lo que se refiere a la disponibilidad de alimentos para colaciones, el riesgo promedio por contenido evaluado para hombres es 3.20 en la cafetería # 1 contra 3.23 en la cafetería # 2. El riesgo promedio por contenido evaluado para mujeres es 3.78 para la cafetería 1 y 3.85 para la cafetería # 2. Al aplicar la prueba estadística de diferencia muestral de medias (Z) encontramos que estas diferencias no son estadísticamente significativas ($p=0.8886$ y $p=0.9362$ respectivamente), por lo que se acepta la hipótesis nula (Ho) y se rechaza la hipótesis alternativa (H_A). La decisión estadística para la disponibilidad de alimentos por su contenido es: Se acepta Ho y no existe evidencia estadística para aceptar H_A. De acuerdo con estos resultados se concluye que no hay indicios de que las medias son diferentes respecto al riesgo para ECD por contenido de los alimentos disponibles para colaciones en ambas cafeterías (ver pág. 60).

Para la disponibilidad de comidas principales, el riesgo promedio por contenido evaluado para hombres es 4.45 en la cafetería # 1 y 5.84 para la cafetería # 2. El riesgo promedio evaluado para mujeres, es 4.99 para la cafetería # 1 y 6.44 para la cafetería # 2. Al aplicar la prueba estadística de diferencia muestral de medias

(t) encontramos que estas diferencias son estadísticamente significativas ($0.01<p<0.02$), llegando a la decisión estadística: Se rechaza la Ho y existe evidencia estadística para aceptar la H_A. De acuerdo con estos resultados se concluye que hay indicios de que las medias de las poblaciones son diferentes respecto al riesgo para ECD por contenido de los alimentos disponibles para comidas principales de cada cafetería.

Por otro lado, encontramos que el riesgo promedio por consumo de alimentos disponibles por día para la colación en la cafetería # 1 es de 23.941 y en la cafetería # 2 de 21.786, aunque a simple vista se observa que estos riesgos son diferentes, esta diferencia no es significativa estadísticamente ($p=0.1836$), por lo que al aplicar la prueba estadística de diferencia muestral de medias (Z) llegamos a la decisión estadística: Se acepta la hipótesis nula (Ho) y no existe evidencia estadística para aceptar la hipótesis alternativa (H_A). De acuerdo con estos resultados se concluye que no hay indicios de que las medias de las poblaciones son diferentes respecto al riesgo para ECD por consumo de los alimentos disponibles para colaciones en cada cafetería.

En comidas principales el riesgo promedio por consumo de alimentos por día en la cafetería # 1 es de 4.836 y en la cafetería # 2 de 6.370, la diferencia que observamos es significativa estadísticamente ($p=0.0001$), por lo que al aplicar la prueba estadística de diferencia muestral de medias (Z) llegamos a la decisión estadística: Se rechaza Ho ya que existe evidencia estadística para aceptar H_A. De acuerdo con estos resultados, se concluye que hay indicios de que las medias de las poblaciones son diferentes respecto al riesgo para ECD por consumo de alimentos disponibles para comida principal en cada cafetería.

VIII. CONCLUSIONES

1 Lo que se considera más relevante en este trabajo es que se diseñó un instrumento para valorar el riesgo para enfermedades crónico degenerativas por el contenido de los componentes en estudio, de los alimento y por consumo de los mismos.

2 La hipótesis planteada en este trabajo para disponibilidad de alimentos se rechaza para colaciones, ya que no existen indicios de que los riesgos promedio por contenido de los alimentos para las colaciones son diferentes y se acepta para comidas principales, ya que existen indicios de que los riesgos promedio por contenido de los alimentos disponibles para comidas principales son diferentes.

3 La hipótesis planteada en este trabajo para el consumo de alimentos se rechaza para colaciones, ya que no existen indicios de que los riesgos promedio por consumo de alimentos por día de las poblaciones son diferentes y se acepta para comidas principales, ya que existen indicios de que los riesgos promedio por consumo por día de las poblaciones son diferentes.

4 Haciendo uso del instrumento diseñado, con los resultados de la evaluación por contenido se observó como una misma ración de alimentos representa mayor riesgo para las mujeres que para los hombres debido a que las Recomendaciones nutrimentales diarias son menores para el género femenino dadas sus características fisiológicas, principalmente respecto a kilocalorías, grasas totales, grasas saturadas, hidratos de carbono totales e hidratos de carbono simples (azúcares refinados).

5 De la población total se encontró que asisten a consumir alimentos disponibles, 4 ó más días a la semana el 34.5 % a la cafetería # 1 y el 42.7 % a la cafetería # 2.

6 En cuanto a la disponibilidad y consumo de los alimentos para colación, de acuerdo al contenido, en la cafetería # 1 muestran los valores mas altos de FRp las papas a al francesa que la consumen el 47.7 % de los estudiantes en un promedio de 2.11 raciones / semana y la papa asada que la consumen el 17.5% en un promedio de 4.9 raciones/ semana (esta última debido a los condimentos agregados). En la cafetería # 2 las hamburguesas con papas fue el alimento que se encontró con mayor valor de Factor de riesgo promedio y las consumen el 37.2 % de los estudiantes en un promedio de 1.6 raciones/ semana.

7 La mayor proporción de los alimentos caen en el rango de riesgo " bajo " o "moderado". Y sólo los tacos de harina, la papa asada, las papas a la francesa y la hamburguesa con papas son los alimentos que ocupan el rango de riesgo "muy elevado".

8 En la disponibilidad de alimentos para comidas principales se encontró que las enchiladas tienen el valor mas alto de FRp en la cafetería # 1. El platillo a base de carne de res y el platillo a base de pollo tienen el valor mas alto de FRp en la cafetería # 2.

9 Los estudiantes acuden a cada cafetería, principalmente por hambre; manifiestan que en promedio gastan de 10 a 15 pesos diarios y permanecen en promedio de 15 a 30 minutos para consumir alimentos disponibles en la cafetería.

10 En cuanto al consumo de alimentos en la cafetería # 1, entre los primeros 5 alimentos mas consumidos entre hombres y mujeres coinciden las bebidas

gaseosas, el agua purificada, la salsa verde y la fruta en pieza. En la cafetería # 2 por jerarquía de consumo entre hombres y mujeres coinciden los 5 primeros alimentos que son las bebidas gaseosas, golosinas, frituras, agua purificada y salsa roja.

11 De los que asisten a la cafetería # 1 mas del 47% de los estudiantes consumen bebidas gaseosas, yoghurt solo, yoghurt con fruta y granola, agua purificada, salsa verde y papas a la francesa. De los que asisten a la cafetería # 2 más del 67% consumen bebidas gaseosas, frituras y golosinas.

12 Se encontró que en ambas cafeterías la demanda principal por los estudiantes es el consumo de bebidas, dentro de las cuales, las bebidas gaseosas se consumen en primer lugar en la cafetería # 2. En cambio en la cafetería # 1 consumían en primer lugar el agua purificada y en segundo lugar las bebidas gaseosas.

Después de realizar esta investigación, las autoras de este trabajo coincidimos en que un dato de importancia a considerar es la decisión que el estudiante toma a la hora de seleccionar el tipo y la cantidad de alimentos para su consumo cotidiano, dado que una decisión adecuada y consciente contribuirá en un futuro a prevenir riesgos de padecer enfermedades crónico degenerativas, a lo que contribuiría la edad del estudiante como un momento oportuno para recibir información respecto a hábitos positivos que apoyen su decisión respecto al comportamiento alimentario durante su estancia escolar y fuera de ella.

IX. SUGERENCIAS

1. Sugerimos en primer lugar que se siga estudiando esta línea de investigación con trabajos de mayor detalle, en el que el tiempo de su realización no sea una limitante y a su vez cuente con mas elementos humanos que lo lleven a cabo. Pues la Epidemiología de las enfermedades crónico degenerativas sigue señalando que éstas van en aumento y que su inicio fue de 1 a 20 años atrás antes de cruzar el horizonte clínico y aparecer sus manifestaciones; así como que en el huésped las características de su alimentación se asociaron a su aparición.

2. Sería muy importante afinar el instrumento diseñado en este trabajo de tal forma que pudiera aplicarse a una mayor proporción de alimentos y el valor sea los mas acertado posible considerando los hallazgos en este estudio, así como para distintos grupos de edad. A fin de darle **difusión y aplicación** al planear menús, en la evaluación de diversos alimentos y platillos y para distintos tipos de Servicios de alimentación pública o privada, para etiquetado, para elaborar formatos de evaluación del riesgo para ECD por consumo de alimentos en estudios dietéticos o formatos de autoevaluación (de dicho riesgo) para consumidores.

3. Considerar este estudio como antecedente para plantear un programa orientado específicamente a responsables y consumidores de la cafetería 2 para mejorar la calidad nutritiva e higiénica de los alimentos, ya que estas razones ocupan los últimos lugares que consideran los estudiantes al seleccionar sus alimentos.

4. Brindar orientación nutriológica en cuanto a los hábitos de alimentación a los estudiantes, pues ellos muestran una alta preferencia por el consumo de bebidas gaseosas no dietéticas, las papas a la francesa y la sal. Dicha

orientación podría incluir información respecto al uso moderado de la sal, el azúcar y alimentos con mayor contenido de éstos; la cual podría extenderse a los estudiantes de otras facultades de la U.A.N.L. y ser apoyada por estudiantes de la Licenciatura en nutrición y por la Clínica de Nutrición de la FaSPyN.

5. Promover el uso de menor cantidad de aceite para preparar los alimentos guisados en ambas cafeterías, tanto en las papas a la francesa, la papa asada, como en los platillos principales, ya sea por el uso de otros métodos de cocción, por la disminución en cantidad de aceite en las recetas, el uso de aceite en aerosol, sartenes de teflón o escurrir lo mas posible antes de servir estos alimentos, inclusive sugerir al consumidor el uso de papel absorbente sobre estos antes de consumirlos.

6. Incluir entre los alimentos disponibles tanto para su preparación o directos para la venta, los considerados como alimentos "ligth" o bajos en calorías ya sea por la disminución de su contenido en grasa como la leche y yoghurt descremados, las mayonesas y aderezos dietéticas, los quesos bajos en grasa, y/o por la disminución de azúcares refinados, además de las bebidas dietéticas y chicles de dieta que se encontraban disponibles.

7. Fomentar el uso y mayor consumo de fibra tanto en alimentos que la contienen y/o al agregarla a diferentes preparaciones en forma de salvado o salvadillo o mezclando con alimentos ricos en ésta, pues la mayor proporción de los alimentos evaluados respecto a fibra, tuvieron calificaciones altas en relación al riesgo por el bajo contenido de ésta. Difundir sus beneficios, favorecería esta sugerencia.

8. Destinar un área visual amplia y permanente para información gráfica e impresa respecto a hábitos positivos de alimentación en todas las cafeterías escolares específicamente las que están dentro los campus de la UANL.

Estas últimas 6 con la finalidad de contribuir en la consciencia del autocuidado de la salud por el estudiante a través de una mejor alimentación en cuanto a calidad y cantidad, disminuyendo abusos en determinados tiempos de comida y deficiencias en otros, que a futuro comprometan su salud.

X. BIBLIOGRAFÍA

1. CITADA:

1. Cuadernos de Nutrición. **Sección; Documento: "La modificación de la conducta alimentaria en el manejo de la obesidad"**. Vol. 16, No 2, Mar-Abr. 1993.

2. Cervera P., Clapes J. y Rigolfas R. **Alimentación y Dietoterapia**, 2a. edición, Editorial Interamericana- McGraw-Hill, Madrid, 1993.

3. Icaza S. J., Béhar M. **Nutrición**, 2a edición, Editorial Interamericana, México, 1990.

4. Cuadernos de Nutrición, **Sección; Documento: "Costumbres, Prácticas y hábitos alimentarios".** Vol. 13, No 2.Mar-Abr. 1990.

5. **Dieta y Salud**. Órgano informativo de Kellog´s sobre la relación entre la Nutrición y Salud. Vol.3, No.2, 2do. Semestre, 1994.

6. Kahll-Martín Colimón. **Fundamentos de Epidemiología**. Ediciones Díaz de Santos. S.A., Madrid, 1990.

7. Organización Panamericana de la Salud (OPS). **Manual sobre enfoque de riesgo en la atención materno-infantil.** Serie Platex, No.7. Publicaciones OPS/OMS, Washington, D.C., E.U.A., 1986.

8. Manual de Selección y preparación de alimentos I. **Publicación de la Facultad de Salud Pública y Nutrición,** U.A.N.L.,Monterrey, N.L., México, 1995.

9. García de L.M. González de R.L:, Juaristi C.A. et. al. **Ingesta dietética habitual y su costo en los alumnos de pregrado de la Facultad de Salud Pública y Nutrición.** Estudio realizado en el área de salud de la UANL., dentro de la Maestría en Salud Pública; especialidad en Nutrición Comunitaria, Julio de 1995.

10. Birch L. **Children´s Food Acceptance Patterns.** Nutrition today, Vol. 31 No. 6, 1996.

11. Casanueva E., Kaufer-Horwitz M., Pérez-Lisaur B. **Nutriología médica,** 1a. Edición, Editorial Panamericana, México, 1995.

12. Celedón L.J., Mata G. J. y Ondarza G.M. **Efectividad del tratamiento nutriológico en pacientes con sobrepeso u obesidad de la Clínica de nutrición de la Facultad de Salud Pública y Nutrición de la UANL.**- Tesis para obtener el grado de Lic. en Nutrición. Noviembre de1996 (inédita).

13. Panel de Expertos y Consenso Nacional: **"Recomendaciones de Nutrición para Personas con Diabetes Mellitus Tipo 2"**., Documento Base. Monterrey N.L. , Octubre 9 de 1998.

14. San Martín, H. **Salud y Enfermedad**. 4ª. Edición. Ediciones científicas La Prensa Médica Mexicana, México, 1988.

15. Reader´s Digest México S.A. de C.V. Publicaciones. **Alimentos que curan, alimentos que dañan.**, Reader´s Digest México S.A de C.V., 1era. Edición 1996.

16. Cuadernos de Nutrición, **Sección; Alimentos: "La sal no es solo sal"** Vol. 17, No. 6, Nov-Dic.1994.

17. **Dieta y Salud.** Órgano informativo de KELLOG´S sobre la relación entre la Nutrición y la Salud, Año 5, No. 1, 1998.

18. Hernández M., Chávez A. **"Valor nutritivo de los alimentos mexicanos. Tablas de uso práctico"**. Publicaciones de la División de Nutrición. L-12, 8°. Edición, INNSZ; México, 1980.

19. Ledezma J.A., Hernández S. **Nutripac**, versión 1.5 – copyright ©, 1992-1993, México, D.F.

20. Wayne W. Daniel. **Bioestadística**. 3°. Edición Limusa, México, 1996. Capítulo 4, pág. 139; Capítulo 6, pág. 269.

2. CONSULTADA:

1. Rojas Soriano R. **Guía para realizar investigaciones sociales**, 8ª. Edición, UANL, México, 1985.

2. Rey Calero. **Métodos epidemiológicos y salud de la comunidad**. 1ª. Edición, Editorial Interamericana – Mac. Graw-Hill, México, 1992.

3. Cuadernos de Nutrición, **Sección; Documento: "La aterosclerosis y sus causas"** (primera parte), Vol.5, No. 5, Sep-Oct. 1990.

4. Cuadernos de Nutrición, **Sección; Alimentos: "Servicios de alimentación, aspectos dietéticos y prácticos"**. Vol. 17, No. 5, Sep-Oct. 1994.

5. Cuadernos de Nutrición, **Sección; Realidades: "Cuando empieza la obesidad"**. Vol. 11, No. 3, May-Jun. 1988.

6. Cuadernos de Nutrición, Sección; **Salud y Nutrición y Documento: "Obesidad, se hereda o se aprende"**. Vol. 15, No. 1, Ene-Feb. 1992.

7. Organización Panamericana de la Salud, Instituto Internacional de Ciencias de la Vida. North América. **Conocimientos Actuales sobre Nutrición**. Publicación Científica No. 532, Sexta edición, 1992.

8. Época. **Grasa y Castigo**. Vol.125, México, D. F.,1993.

9. Cuadernos de Nutrición, **Sección; Documento: "La encuesta alimentaria"**. Vol.12, No. 1, Ene-Feb. 1989.

10. Cuadernos de Nutrición, **Sección; Documento: "Evolución de la alimentación humana"**. Vol. 17, No. 4,, Jul-Ago. 1994.

11. Cuadernos de Nutrición, **Sección; Reflexiones: "Alimentación y Evolución"**. Vol. 12, No. 6, Nov-Dic. 1989.

12. Cuadernos de Nutrición, **Sección; Documento: "Tecnología de alimentos de interés social"**. Vol. 10, No. 1, Ene-Feb. 1987.

13. Cuadernos de Nutrición, **Sección; Documento: "Alimentos tradicionales mexicanos industrializados, situación actual en México y en el mundo"**. Vol. 19, No. 2, Mar-Abr. 1996.

14. Chávez Adolfo, Muñoz de Ch. M,., **"Cambios dietéticos en México y su relación con las enfermedades crónico-degenerativas".** Archivos Latinoamericanos de Nutrición (órgano oficial de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición, Vol.45, No. 1-S. 1995.

15. Muñoz de Ch. Miriam, Chávez A. **"Relación entre la dieta y las enfermedades crónicas no transmisibles";** Archivos Latinoamericanos de Nutrición (órgano oficial de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición, Vol. 45, No. 1-S, 1995.

XI. ANEXOS

ÍNDICE DE ANEXOS

1. Definición de términos y conceptos
2. Cuestionario de asistencia a cafetería
3. Encuesta de consumo en la cafetería de tu facultad.
4. Guía de observación de la disponibilidad de alimentos en las cafeterías.
5. Nutripac
6. Entrevista a encargado de la cafetería.

7A. Formato para la calificación del factor de riesgo de alimentos disponibles en la cafetería para hombres, en la colación.

7B. Formato para la calificación del factor de riesgo de alimentos disponibles en la cafetería para mujeres, en la colación.

7C. Formato para la calificación del factor de riesgo de alimentos disponibles en la cafetería para hombres, en la comida principal.

7D. Formato para la calificación del factor de riesgo de alimentos disponibles en la cafetería para mujeres, en la comida principal.

8. Tabla de equivalencias en cantidades de nutrimentos (en estudio) de acuerdo al % RND para hombres de 18 a 34 años y al valor del factor de riesgo, establecidas para calificar los alimentos y el consumo de alimentos en la comida principal.
9. Tabla de equivalencias en cantidades de nutrimentos (en estudio) de acuerdo al % RND para mujeres de 18 a 34 años y al valor del factor de riesgo, establecidas para calificar los alimentos y el consumo en la comida principal.
10. Tabla de equivalencias en cantidad de fibra de acuerdo al % RND para ambos sexos de 18 a 34 años y al valor del factor de riesgo establecidas para calificar alimentos y consumo de alimentos en la comida principal.

11. Tabla de equivalencias en cantidades de nutrimentos (en estudio) de acuerdo al % RND para hombres de 18 a 34 años y al valor del factor de riesgo, establecidas para calificar los alimentos y el consumo de alimentos en la colación.
12. Tabla de equivalencias en cantidades de nutrimentos (en estudio) de acuerdo al % RND para mujeres de 18 a 34 años y al valor del factor de riesgo, establecidas para calificar los alimentos y el consumo de alimentos en la colación.
13. Tabla de equivalencias en cantidad de fibra de acuerdo al % RND para ambos sexos de 18 a 34 años y al valor del factor de riesgo establecidas para calificar el consumo de alimentos disponibles en las cafeterías en estudio para colaciones.

14A. Raciones de alimentos disponibles consumidas por semana, por los hombres en la cafetería 1.

14B. Raciones de alimentos disponibles consumidas por semana, por las mujeres en la cafetería 1.

14C. Raciones de alimentos disponibles consumidas por semana, por las hombres en la cafetería 2.

14D. Raciones de alimentos disponibles consumidas por semana, por las mujeres en la cafetería 2.

15. Cálculo de t crítica para disponibilidad de comidas principales.
16. Minutas de preparaciones de alimentos para colación de la cafetería 2
17. Tabla de Recomendaciones para el consumo de nutrimentos.

Anexo 1

Definición de términos y conceptos:

Alimento: Material de origen animal, vegetal o mineral necesario para el funcionamiento de los organismos vivos, compuesto de cantidades variables de agua, proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y otros compuestos, incluyendo los que imparten aroma, sabor y color a los mismos.

Alimento empaquetado: Alimento en el que se utiliza algún tipo de empaque como método de conservación indirecto con la finalidad de preservarlo de la contaminación y para evitar fenómenos oxidativos.

Alimento preparado: Alimento que se ha sometido a diversos procedimientos culinarios para adecuarlo a la capacidad digestiva del individuo.

Arterioesclerosis: Término creado por Lobstein en 1929, comprende cualquier lesión que afecte a las arterias como son la aterosclerosis, el ateroma, y la arterioesclerosis.

Azúcares refinados: Azúcar de caña en estado más puro. Sacarosa que por antonomasia, recibe el nombre de azúcar.

Cafetería: Lugar donde se despacha café y otros alimentos o bebidas.

Colación: Alimento ligero que se toma entre las comidas, puede ser a media mañana o a media tarde o por la noche; sinónimos: lunch, refrigerio, merienda, refacción.

Colesterol: Miembro más común del grupo de los esteroles; se produce dentro del cuerpo; sustancia que se encuentra en las membranas celulares de tejidos animales en especial bilis, cálculos biliares, cerebro, sangre, hígado, glándula suprarrenal, riñón, vainas de mielina de fibras nerviosas .y la yema de huevo.

Comida principal: Es la que está formada por una mayor proporción de alimentos en relación a las otras comidas del día y que generalmente en nuestro país se realiza a partir del medio día o por la tarde, y que la compone un platillo fuerte.

Conducta alimentaria: Comportamiento del individuo o los individuos con respecto a su alimentación.

Consumo de alimentos: Acción de ingerir alimentos.

Demanda de alimentos: Petición de alimentos que se encuentran disponibles para la venta en un lugar determinado.

Disponibilidad de alimentos: Dícese de los alimentos o bebidas que pueden usarse o utilizarse para la venta en algún establecimiento.

Energía: Calor producido por el cuerpo o por un alimento. Capacidad para producir trabajo; cuya medida se puede expresar en kilocalorías o jules.

Enfermedades crónico degenerativas: Alteración de la salud de naturaleza no transmisible, adquirida por la exposición a factores de riesgo por tiempo prolongado, y en cuya evolución cada vez desmerece más la salud.

Estado nutricio: Condición de salud de un individuo influida por la utilización de los nutrientes. Solamente puede determinarse correlacionando la información que se obtiene a través de una historia clínica y dietética cuidadosa, un examen físico completo e investigaciones de laboratorio adecuadas.

Estudiante universitario: Persona que asiste a la Universidad a realizar sus estudios de educación superior, cuya edad fluctúa entre los 17 y 34 años.

Factor de riesgo: Cualquier característica o circunstancia detectable de una persona o grupo de personas que se sabe asociada con un aumento en la probabilidad de padecer, desarrollar o estar especialmente expuesto a un proceso mórbido.

Fibra: No es un nutrimento, aunque si es un componente de la dieta, importante para la salud. Incluye el contenido de paredes celulares de los vegetales. Polisacárido indigerible por el organismo humano.

Fibra dietética: Es la suma de celulosa, hemicelulosa, pectinas y ligninas contenida en el alimento

Frecuencia alimentaria: Método de valoración de la dieta en el que las preguntas se relacionan con la frecuencia y cantidad con que se consumen los distintos alimentos, generalmente relacionada con un periodo semanal.

Grasas: Compuestos orgánicos formados por carbono, hidrógeno y oxígeno; algunas también incluyen otros elementos como el fósforo y nitrógeno, son fuentes concentradas de energía; 1 gramo de grasa proporciona 9 calorías. Se clasifican por su origen en animal y vegetal.

Grasas saturadas: Sustancias grasas, cuyos carbonos tienen ocupados sus enlaces libres por átomos de hidrógeno, son sólidas a la temperatura ambiente.

Grasas totales: Se refiere a la cantidad de ésta sustancia que es recomendada para consumir en 24 horas.

Hábito: Disposición adquirida por actos repetidos: una manera de ser y de vivir.

Hábitos alimentarios: Se considera un conjunto de prácticas de selección y compra, conservación, preparación y consumo que se adquieren por mecanismos de ensayo y error a través de muchas generaciones.

Hidratos de carbono (Carbohidratos): Son los compuestos orgánicos más abundantes en el universo. Se encuentran en las partes estructurales de las plantas en forma de celulosa y como almacenes de almidones y azúcares. Están formados por átomos de hidrógeno, carbono y oxígeno.

Hidratos de carbono totales: Se refiere a la cantidad de ésta sustancia que es recomendada para consumir en 24 horas.

Hipertensión arterial: Factor de riesgo cardiovascular que consiste en altos niveles de tensión arterial sistólica y diastólica que tienen relación causal con la aparición de la enfermedad o muerte.

Kilocaloría: Unidad de calor que se utiliza en nutrición; cantidad de calor requerida para aumentar la temperatura de 1000 gramos de agua 1° C ; también se le conoce como gran caloría.

Mala nutrición: Es el detrimento de la salud que se presenta como consecuencia de una deficiencia, exceso o desequilibrio de nutrientes. Incluye a la **desnutrición** que se refiere a la deficiencia de calorías y/o uno o más de los nutrientes esenciales y la **sobrenutrición** que es un exceso de uno o más nutrientes y generalmente de calorías.

Menú: Conjunto de platillos o alimentos que conforman un tiempo de comida

Nutrimento: Sustancia con propiedad nutritiva que está presente en la dieta. Ejemplos de éstos son los hidratos de carbono, las grasas, los aminoácidos, las vitaminas y los minerales.

Obesidad: Denota la acumulación generalizada y excesiva de grasa corporal por arriba del 20% necesitado para la salud. En cambio el exceso de peso se refiere a un peso corporal por encima de una norma dada.

Oferta de alimentos: Ofrecimiento o presentación de alimentos para su venta.

Patrón de consumo: Lista de alimentos de uso mas frecuente, en determinadas situaciones o fechas que representa el consumo característico debido ya sea por la religión, el tipo de doctrina, nación, región, localidad o comunidad a la que hagareferencia dicho patrón.

Preferencia alimentaria: Elección de uno o más alimentos entre varios por favoritismo o predilección.

Proteínas: Término que proviene del griego, significa "tener el primer lugar". Sustancias que son de los principales constituyentes nitrogenados del protoplasma de todos los tejidos vegetales y animales; son necesarias para la síntesis de los tejidos y en la regulación de ciertas funciones del cuerpo.

Recomendación nutrimental diaria (RND): Proponen la cantidad de energía y de

sustancias nutritivas que se recomienda ingerir al conjunto de cada grupo homogéneo de población para cubrir con seguridad la necesidad de la inmensa mayoría de sus componentes. Para la energía se fija la media de las necesidades de los sujetos que forman el grupo homogéneo. Para la mayor parte de las sustancias nutritivas se añade a esta media dos desviaciones estándar de este modo queda cubierto el 97 % de la población a la que van dirigidas. También se le conoce como ingesta nutrimental diaria (IND).

Riesgo: Es una medida que refleja la probabilidad de que se produzca un hecho o daño a la salud

Servicio de alimentación: Organización y personal destinado a elaborar y servir alimentos para satisfacer necesidades de alimentación con o sin fines de lucro, ya se trate de una gran unidad industrial de alimentos, una cafetería, un comedor escolar, una residencia estudiantil o un modesto servicio de emparedados. Los servicios de alimentación colectiva, como son los comedores institucionales (fábricas, hospitales, **escuelas,** cuarteles, etcétera) y los restaurantes, desde los más grandes y lujosos hasta los minúsculos de naturaleza móvil.

Sodio: Mineral que abunda en la naturaleza en forma de cloruro (sal común), sulfato y nitrato.

Valor nutritivo: Término genérico para referirse al aporte nutrimental de un alimento determinado.

Anexo 2

Cuestionario de Asistencia a cafetería

Facultad_____ Fecha_____

No. de Matrícula_____ Género_____ Edad_____

Semestre_____ Turno_____

I - Por favor lea completa cada pregunta y marque su respuesta:

1.- ¿Asiste a la cafetería de esta facultad por lo menos una vez al día a consumir algún producto disponible aquí? (excepto cigarros) No_____ Sí_____

2.- ¿Por qué razón?_____

3.- ¿Cuántos días de la semana asiste a esta cafetería a consumir estos productos?

1_____ 2_____ 3_____ 4 ó más_____

4.- Escriba 4 productos de los disponibles en esta cafetería (excepto cigarros) que más frecuentemente consume:

Anexo 3

No. de encuesta:_____

ENCUESTA DE CONSUMO EN LA CAFETERÍA DE TU FACULTAD.

Por favor responda con veracidad a las preguntas siguientes:

Semestre _____ Turno _____ Edad_____ Género _____Fecha_____ Matrícula _____

1.- ¿Con qué frecuencia asiste a esta cafetería? Veces al día_____ Días a la semana_____

2. ¿Por qué? _____

3.- ¿Cuál es el gasto promedio en este lugar? $_____ por día.

4.- ¿Cuánto tiempo permanece aquí para consumir sus alimentos?_____

5.-¿Qué alimentos prefiere consumir? Empaquetados _____Preparados aquí_____ Ambos_____

6.-¿Por qué? _____

7.-Después de leer completas las siguientes razones, otorgue el lugar que para usted ocupa cada una cuando elige él o los alimentos que va a consumir en esta cafetería (otorgando al de mayor importancia el No. 1 y el No. 11 al de menor importancia):

por publicidad:_____ por su sabor:_____ por barato:_____ por llenador:_____ por cercanía:_____

por novedad:_____ por nutritivo:_____ por gusto:_____ por rapidez en su adquisición_____

por higiene:_____ por rapidez en su consumo:_____ .

8.-¿Qué es lo que más le gusta de esta cafetería? _____

9.-¿Qué es lo que más le disgusta de esta cafetería? _____

10.-¿Qué otra(s) cafetería frecuenta dentro del área del área médica? _____

11.-¿Por qué? _____

12.-¿Con qué frecuencia realiza deporte(s) o ejercicio?_____ Tipo:_____

13.-¿Cuánto tiempo? _____.

14.-¿Cuántas veces a la semana consume comida corrida? 1___ 2___ 3____ 4____ o más días_____

15.-¿Qué plato(s) fuerte(s) prefiere?_____

16.-De la siguiente lista de alimentos, escriba el tipo y la cantidad por semana en que los consume?

Alimentos	Tipo	Cantidad por semana
Pastelitos		
Bisquetes		
Diplomático		
Cereales		
Golosinas		
Galletas de marca		
Galletas caseras		
Frituras		
Postres		
Pays		
Fruta en pieza		
Bebidas		
Licuados en leche		
Bebidas gaseosas		
Yoghurt		
Jugos naturales		
Agua purificada		
Aguas de Frutas		
Café		
Té de manzana		
Comida Rápida:		
Sandwiches		
Tortas		
Molletes		
Hamburguesa		
Hot-dogs		
Quesadillas		

Tacos de harina	_____	_____
Tacos de maíz	_____	_____
Sopes	_____	_____
Chilaquiles	_____	_____
Huevos al gusto	_____	_____
Sandwiches de ensalada de pollo	_____	_____
Flautas	_____	_____
Papa asada	_____	_____
Papas a la francesa	_____	_____
Tostadas	_____	_____
Burritos	_____	_____
Pizza	_____	_____
Hot cakes	_____	_____
Yoghurt con fruta y granola	_____	_____
Cereal con Leche	_____	_____
Ensalada del Chef	_____	_____
Condimentos		
Salsa roja	_____	_____
Salsa verde	_____	_____
Catsup	_____	_____
Mayonesa	_____	_____
Mostaza	_____	_____
Sal	_____	_____
Azúcar	_____	_____

17.-¿Por qué consume éstos alimentos?_____

Nota: La información de esta encuesta será tratada en forma confidencial, así mismo agradecemos su amable disponibilidad para contestar la misma.

Anexo 4

GUÍA DE OBSERVACIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS EN LA CAFETERÍA #_____.

Nombre del responsable _____

Lista de alimentos industrializados o empaquetados:

Alimentos industrializados	Marca	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Cantidad por paquete o medida casera

Anexo 4 (continuación)

Lista de alimentos preparados:

Alimentos preparados	Marca o elaborados en la cafetería	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Cantidad por paquete o medida casera

Anexo 5

NUTRIPAC:

Es un paquete que permite que se utilice como instrumento básico para el uso de cálculos dietéticos, parámetros antropométricos y consulta de tablas de alimentos.

Por lo tanto permite:

- Manejo de tablas de alimentos del Instituto Nacional de la Nutrición "Salvador Zubirán", así como las del National Center of Health and Statistics.
- Analizar rápida y fácilmente el contenido nutrimental de las dietas de sus pacientes.
- Obtener máximos, mínimos, variaciones, equivalentes, raciones, etc. obteniendo además resultados gráficos, todo esto mediante el análisis total de la base de datos.

Anexo 6

Entrevista a encargado de la cafetería:_____

Facultad:_____ Fecha:_____ Hora:_____

Nombre:_____ Puesto:_____

Días y horario de servicio:_____

Complete por favor:

1.- Horario de mayor afluencia:_____ 2.-Horario de mayor afluencia_____

3.-Enliste los productos disponibles (excepto cigarros) más demandados en cada turno:

Mañana	Mediodía	Tarde:	Noche:

Nota: Continúe al reverso si es necesario.

4.-Jerarquice los alimentos anteriores en cada turno, escribiendo el número 1 en el de mayor demanda y así sucesivamente hasta el de menor demanda.

5.-En su opinión, jerarquice las siguientes razones por las que se guían los comensales al comprar los productos disponibles (excepto cigarros):

Por publicidad___ su sabor____ barato___ gusto____ llenador___ novedad____ nutritivo___

Higiene_____ cercanía_____ rapidez en su adquisición_____ rapidez en su consumo._____

6.-En su opinión, ¿Qué proporción de comensales de ésta cafetería compra productos (excepto cigarros) para llevar?_____ %

7.- Mencione 4 productos (excepto cigarros) que más se demandan para llevar.

Anexo 7A.

Formato para la Calificación del Factor de Riesgo de alimentos disponibles en la Cafetería # _____, para hombres, en la colación.

Alimento	Ración en Peso o medida casera	Energ Kcal	F.R.	Grasa total g	F.R.	Grasa Satu. g	F.R.	Colest. mg	F.R.	H.C. Tot. g	F.R.	Azúc Ref. g	F.R.	Sodio mg.	F.R.	Fibra g	F.R.	F.R. Tot.	F.R. Prom.

Anexo 7 B.
Formato para la Calificación del Factor de Riesgo de alimentos disponibles en la Cafetería # _____, para mujeres, en la colación.

Alimento	Ración en Peso o medida casera	Energ Kcal	F.R.	Grasa total g	F.R.	Grasa Satu. g	F.R.	Colest. mg	F.R.	H.C. Tot. g	F.R.	Azúc Ref. g	F.R.	Sodio mg.	F.R.	Fibra g	F.R.	F.R. Tot.	F.R. Prom.

Anexo 7 C.

Formato para la Calificación del Factor de Riesgo de alimentos disponibles en la Cafetería # _____, para hombres, en la comida principal.

Alimento	Ración en Peso o medida casera	Energ Kcal	F.R.	Grasa total g	F.R.	Grasa Satu. g	F.R.	Colest. mg	F.R.	H.C. Tot. g	F.R.	Azúc Ref. g	F.R.	Sodio mg.	F.R.	Fibra g	F.R.	F.R. Tot.	F.R. Prom.

Anexo 8.

Tabla de equivalencias en cantidad de nutrimentos(en estudio) de acuerdo al %RND para hombres de 18 a 34 años y al Valor del Factor de riesgo, establecidos para calificar los alimentos y el consumo en la comida principal.

		NUTRIMENTOS						
Valor del Factor de riesgo	%RND ↓	Energía (Kcal)	Grasa total (g)	Grasa sat. (g)	Colesterol (mg)	HC Totales (g)	HC Simples (Az. Ref)(g)	Sodio (mg)
	100	2750	85.6	8.6	300	412.5	41.25	4000*
0.0	0.0-0.01	0.0-0.28	0.0-0.009	0.0-0.0009	0.0-0.003	0.0-0.041	0.0-0.004	0.0-0.4
0.5	0.01-3.75	0.28-103	0.009-3.21	0.0009-0.32	0.003-11.25	0.041-15.47	0.004 -1.55	0.4-150
1.0	3.75-7.50	103– 206	3.21-6.42	0.32-0.65	11.25–22.5	15.47-30.94	1.55 - 3.09	150-300
1.5	7.50-11.25	206-309	6.42-9.63	0.65-0.97	22.50-33.75	30.94-46.41	3.09 - 4.64	300-450
2.0	11.25-15.00	309 - 413	9.63-12.84	0.97-1.28	33.75-45.00	46.41-61.88	4.64 - 6.19	450-600
2.5	15.00-18.75	413-516	12.84-16.05	1.28-1.61	45.00-56.25	61.88-77.34	6.19 -7.73	600-750
3.0	18.75-22.50	516 - 619	16.05-19.26	1.61-1.94	56.25-67.50	77.34-92.82	7.73 - 9.28	750-900
3.5	22.50-26.25	619 -722	19.26-22.47	1.94-2.26	67.50-78.75	92.82-108.28	9.28 -10.83	900-1050
4.0	26.25-30.00	722- 825	22.47-25.68	2.26-2.58	78.75-90.00	108.28-123.76	10.83–12.38	1050-1200
4.5	30.00-33.75	825 -928	25.68-28.89	2.58-2.90	90.00-101.25	123.76-139.22	12.38-13.92	1200-1350
5.0	33.75-37.50	928 –1032	28.89-32.10	2.90-3.23	101.25-112.50	139.22-154.69	13.92-15.47	1350-1500

Continúa...

Continuación del Anexo 8

		NUTRIMENTOS						
Valor del Factor de riesgo	%RND ↓	Energía (Kcal)	Grasa total (g)	Grasa sat. (g)	Colesterol (mg)	HC Totales (g)	HC Simples (Az. Ref)(g)	Sodio (mg)
	100	2750	85.6	8.6	300	412.5	41.25	4000*
5.5	37.50-41.25	1032 -1134	32.10-35.31	3.23-3.55	112.50-123.75	154.69-170.16	15.47-17.02	1500-1650
6.0	41.25-45.00	1134 -1238	35.31-38.52	3.55-3.87	123.75-135.00	170.16-185.63	17.02 –18.56	1650-1800
6.5	45.00-48.75	1238-1341	38.52-41.73	3.87-4.19	135.00-146.25	185.63-201.09	18.56-20.11	1800-1950
7.0	48.75-52.50	1341-1444	41.73-44.94	4.19-4.52	146.25-157.50	201.09-216.56	20.11-21.66	1950-2100
7.5	52.50-56.25	1444-1547	44.94-48.15	4.52-4.84	157.50-168.75	216.56-232.03	21.16-23.20	2100-2250
8.0	56.25-60.00	1547-1650	48.15-51.36	4.84-5.16	168.75-180.00	232.03-247.50	23.20-24.75	2250-2400
8.5	60.00-63.75	1650 -1753	51.36-54.57	5.16-5.48	180.00-191.25	247.50-262.97	24.75-26.30	2400-2550
9.0	63.75-67.50	1753 -1857	54.57-57.78	5.48-5.81	191.25-202.50	262.97-278.44	26.30-27.84	2550-2700
9.5	67.50-71.25	1857-1959	57.78-60.99	5.81-6.13	202.50-213.75	278.44-293.91	27.84-29.39	2700-2850
10.0	71.25 ó más	1959 ó más	60.99 ó más	6.13 ó más	213.75 ó más	293.91 ó más	29.39 ó más	2850 ó más

Fuente: Elaborada por las autoras en base a la metodología explicada en este estudio, utilizando como referencia las Recomendaciones para el consumo de nutrimentos I.N.N.S.Z. 1979; Academia Nacional de Ciencias de EUA (ANEXO 17). *Nivel máximo de Sodio como ingesta diaria establecido por la OMS(17).

Anexo 9

Tabla de equivalencias en cantidad de nutrimentos (en estudio) de acuerdo al % RND para mujeres de 18 a 34 años y al Valor del Factor de riesgo establecidas para calificar los alimentos y el consumo de alimentos en la comida principal.

		NUTRIMENTOS						
Valor del Factor de Riesgo	%RND ↓	Energía (Kcal)	Grasa total (g)	Grasa sat. (g)	Colesterol (mg)	HC Totales (g)	HC Simples (Az. Ref)(g)	Sodio (mg)
	100	2000	57.3	5.7	300	300	30	4000*
0.0	0.0-0.01	0.0-0.2	0.0-0.006	0.0-0.0006	0.0-0.03	0.0-0.03	0.0-0.003	0.0-0.4
0.5	0.01-3.75	0.2-75	0.006-2.15	0.0006-0.21	0.03-11.25	0.03-11.25	0.003-1.13	0.4-150
1.0	3.75-7.50	75-150	2.15-4.30	0.21-0.43	11.25-22.50	11.25-22.50	1.13-2.25	150-300
1.5	7.50-11.25	150-225	4.30-6.45	0.43-0.64	22.50-33.75	22.50-33.75	2.25-3.38	300-450
2.0	11.25-15.00	225-300	6.45-8.60	0.64-0.86	33.75-45.00	33.75-45.00	3.38-4.50	450-600
2.5	15.00-18.75	300-375	8.60-10.74	0.86-1.07	45.00-56.25	45.00-56.25	4.50-5.63	600-750
3.0	18.75-22.50	375-450	10.74-12.89	1.07-1.28	56.25-67.50	56.25-67.50	5.63-6.75	750-900
3.5	22.50-26.25	450-525	12.89-15.04	1.28-1.50	67.50-78.75	67.50-78.75	6.75-7.88	900-1050
4.0	26.25-30.00	525-600	15.04-17.19	1.50-1.71	78.75-90.00	78.75-90.00	7.88-9.00	1050-1200
4.5	30.00-33.75	600-675	17.19-19.34	1.71-1.92	90.00-101.25	90.00-101.25	9.00-10.13	1200-1350
5.0	33.75-37.50	675-750	19.34-21.49	1.92-2.14	101.25-112.50	101.25-112.50	10.13-11.25	1350-1500

Continúa...

Continuación del Anexo 9

		NUTRIMENTOS						
Valor del Factor de Riesgo	%RND ↓	Energía (Kcal)	Grasa total (g)	Grasa sat. (g)	Colesterol (mg)	HC Totales (g)	HC Simples (Az. Ref)(g)	Sodio (mg)
	100	2000	57.3	5.7	300	300	30	4000*
5.5	37.50-41.25	750-825	21.49-23.64	2.14-2.35	112.50-123.75	112.50-123.75	11.25-12.38	1500-1650
6.0	41.25-45.00	825-900	23.64-25.79	2.35-2.57	123.75-135.00	123.75-135.00	12.38-13.50	1650-1800
6.5	45.00-48.75	900-975	25.79-27.93	2.57-2.78	135.00-146.25	135.00-146.25	13.50-14.63	1800-1950
7.0	48.75-52.50	975-1050	27.93-30.08	2.78-2.99	146.25-157.50	146.25-157.50	14.63-15.75	1950-2100
7.5	52.50-56.25	1050-1125	30.08-32.23	2.99-3.21	157.50-168.75	157.50-168.75	15.75-16.88	2100-2250
8.0	56.25-60.00	1125-1200	32.23-34.38	3.21-3.42	168.75-180.00	168.75-180.00	16.88-18.00	2250-2400
8.5	60.00-63.75	1200-1275	34.38-36.53	3.42-3.63	180.00-191.25	180.00-191.25	18.00-19.13	2400-2550
9.0	63.75-67.50	1275-1350	36.53-38.68	3.63-3.85	191.25-202.50	191.25-202.50	19.13-20.25	2550-2700
9.5	67.50-71.25	1350-1425	38.68-40.83	3.85-4.06	202.50-213.75	202.50-213.75	20.25-21.38	2700-2850
10.0	71.25 ó más	1425 ó más	40.83 ó más	4.06 ó más	213.75 ó más	213.75 ó más	21.38 ó más	2850 ó más

Fuente: Elaborada por las autoras en base a la metodología explicada en este estudio, utilizando como referencia las Recomendaciones para el consumo de nutrimentos I.N.N.S.Z. 1970; Academia Nacional de Ciencias de EUA (ANEXO 17). *Nivel máximo de Sodio como ingesta diaria establecido por la OMS(17).

Anexo 10

Tabla de equivalencias en cantidad de fibra de acuerdo al % RND para ambos sexos de 18 a 34 años y al valor del Factor de riesgo establecidas para calificar alimentos y consumo de alimentos en la comida principal.

		Componente
Valor del Factor de riesgo ↓	%RND ↓	Fibra (g)
	100	40.0
0.0	71.25 ó más	28.5 ó más
0.5	67.50-71.25	27.0-28.5
1.0	63.75-67.50	25.5-27.0
1.5	60.00-63.75	24.0-25.5
2.0	56.25-60.00	22.5-24.0
2.5	52.50-56.25	21.0-22.5
3.0	48.75-52.50	19.5-21.0
3.5	45.00-48.75	18.0-19.5
4.0	41.25-45.00	16.5-18.0
4.5	37.50-41.25	15.0-16.5
5.0	33.75-37.50	13.5-15.0

Continúa...

Continuación del Anexo 10...

		Componente
Valor del Factor de riesgo ↓	%RND ↓	Fibra (g)
	100	40.0
5.5	30.00-33.75	12.0-13.5
6.0	26.25-30.00	10.5-12.0
6.5	22.50-26.25	9.0-10.5
7.0	18.75-22.50	7.5-9.0
7.5	15.00-18.75	6.0-7.5
8.0	11.25-15.00	4.5-6.0
8.5	7.50-11.25	3.0-4.5
9.0	3.75-7.50	1.5-3.0
9.5	0.01-3.75	0.004-1.5
10.0	0 – 0.01	0.0 – 0.004

Fuente: Elaborada por las autoras en base a la metodología explicada en este estudio, utilizando como referencia las Recomendaciones para el consumo de nutrimentos I.N.N.S.Z. 1970;Academia Nacional de Ciencias de EUA.

Anexo 11

Tabla de equivalencias en cantidad de nutrimentos (en estudio) de acuerdo al %RND para hombres de 18 a 34 años y al Valor del Factor de riesgo, establecidas para calificar los alimentos y el consumo de alimentos en la colación.

		NUTRIMENTOS						
Valor del Factor de Riesgo	% RND	Energía (Kcal)	Grasa total (g)	Grasa sat. (g)	Colesterol (mg)	HC Totales (g)	HC Simples (Az. Ref)(g)	Sodio (mg)
	100	2750	85.6	8.6	300	412.5	41.25	4000*
0.0	0.0-0.01	0.0-0.28	0.0-0.009	0.0-0.0009	0.0-0.03	0.0-0.041	0.0-0.004	0.0-0.4
0.5	0.01-3.125	0.28-86	0.009-2.68	0.0009-0.27	0.03-9.38	0.041-12.89	0.004-1.29	0.4-125
1.0	3.125–6.25	86-172	2.68-5.35	0.27-0.54	9.38-18.75	12.89-25.78	1.29-2.58	125-250
1.5	6.25-9.375	172-258	5.35-8.03	0.54-0.81	18.75-28.13	25.78-38.67	2.58-3.87	250-375
2.0	9.375-12.50	258-344	8.03-10.70	0.81-1.08	28.13-37.50	38.67-51.56	3.87–5.16	375-500
2.5	12.5-15.625	344-430	10.70-13.38	1.08-1.34	37.50-46.88	51.56-64.45	5.16-6.45	500-625
3.0	15.625-18.75	430-516	13.38-16.05	1.34-1.61	46.88-56.25	64.45-77.34	6.45-7.73	625-750
3.5	18.75-21.875	516-602	16.05-18.73	1.61-1.88	56.25-65.63	77.34-90.23	7.73-9.02	750-875
4.0	21.875-25.00	602-688	18.73-21.40	1.88-2.14	65.63-75.00	90.23-103.13	9.02-10.31	875-1000
4.5	25.00-28.125	688-773	21.40-24.08	2.14-2.42	75.00-84.38	103.13-116.02	10.31-11.60	1000-1125
5.0	28.125-31.25	773-860	24.08-26.75	2.42-2.68	84.38-93.75	116.02-128.90	11.60-12.89	1125-1250

Continúa...

Continuación del Anexo 11

		NUTRIMENTOS						
Valor del Factor de Riesgo	% RND	Energía (Kcal)	Grasa total (g)	Grasa sat. (g)	Colesterol (mg)	HC Totales (g)	HC Simples (Az. Ref)(g)	Sodio (mg)
	100	2750	85.6	8.6	300	412.5	41.25	4000*
5.5	31.25-34.375	860-945	26.75-29.43	2.68-2.96	93.75-103.13	128.90-141.80	12.89-14.18	1250-1375
6.0	34.375-37.50	945-1032	29.43-32.10	2.96-3.21	103.13-112.50	141.80-154.68	14.18-15.47	1375-1500
6.5	37.50-40.625	1032-1117	32.10-34.78	3.21-3.49	112.50-121.88	154.68-167.58	15.47-16.76	1500-1625
7.0	40.625-43.75	1117-1204	34.78-37.45	3.49-3.75	121.88-131.25	167.58-180.46	16.76-18.05	1625-1750
7.5	43.75-46.875	1204-1289	37.45-40.13	3.75-4.03	131.25-140.63	180.46-193.36	18.05-19.34	1750-1875
8.0	46.875-50.00	1289-1376	40.13-42.80	4.03-4.28	140.63-{150.00	193.36-206.24	19.34-20.62	1875-2000
8.5	50.00-53.125	1376-1461	42.80-45.48	4.28-4.57	150.00-159.38	206.24-219.14	20.62-21.91	2000-2125
9.0	53.125-56.25	1461-1548	45.48-48.15	4.57-4.82	159.38-168.75	219.14-232.02	21.91-23.20	2125-2250
9.5	56.25-59.375	1548 –1633	48.15-50.83	4.82-5.11	168.75-178.13	232.02-244.92	23.20-24.49	2250-2375
10.0	59.375 ó más	1633 ó más	50.83 ó más	5.11 ó más	178.13 ó más	244.92 ó más	24.49 ó más	2375 ó más

Fuente: Elaborada por las autoras en base a la metodología explicada en este estudio, utilizando como referencia las Recomendaciones para el consumo de nutrimentos I.N.N.S.Z. 1970; Academia Nacional de Ciencias de EUA (ANEXO 17). *Nivel máximo de Sodio como ingesta diaria establecido por la OMS(17).

Anexo 12

Tabla de equivalencias en cantidad de nutrimentos (en estudio) de acuerdo al %RND para mujeres de 18 a 34 años y al Valor del Factor de riesgo, establecidas para calificar los alimentos y el consumo de alimentos en la colación.

		NUTRIMENTOS						
Valor del Factor de Riesgo	%RND ↓	Energía (Kcal)	Grasa total (g)	Grasa sat. (g)	Colesterol (mg)	HC Totales (g)	HC Simples (Az. Ref)(g)	Sodio (mg)
	100	2000	57.3	5.7	300	300	30	4000*
0.0	0.0-0.01	0.0-0.2	0.0-0.006	0.0-0.0006	0.0-0.03	0.0-0.03	0.0-0.003	0.0-0.4
0.5	0.01-3.125	0.2-62.5	0.006-1.79	0.0006-0.18	0.03-9.38	0.03-9.38	0.003-0.94	0.4-125
1.0	3.125-6.25	62.5-125	1.79-3.58	0.18-0.36	9.38-18.75	9.38-18.75	0.94-1.88	125-250
1.5	6.25-9.375	125-187.5	3.58-5.37	0.36-0.53	18.75-28.13	18.75-28.13	1.88-2.81	250-375
2.0	9.375-12.5	187.5-250	5.37-7.16	0.53-0.71	28.13-37.50	28.13-37.50	2.81-3.75	375-500
2.5	12.5-15.625	250-312.5	7.16-8.95	0.71-0.89	37.50-46.88	37.50-46.88	3.75-4.69	500-625
3.0	15.625-18.75	312.5-375	8.95-10.74	0.89-1.07	46.88-56.25	46.88-56.25	4.69-5.63	625-750
3.5	18.75-21.875	375-437.5	10.74-12.53	1.07-1.25	56.25-65.63	56.25-65.63	5.63-6.56	750-875
4.0	21.875-25.00	437.5-500	12.53-14.33	1.25-1.43	65.63-75.00	65.63-75.00	6.56-7.50	875-1000
4.5	25.00-28.125	500-562.5	14.33-16.12	1.43-1.61	75.00-84.38	75.00-84.38	7.50-8.44	1000-1125
5.0	28.125-31.25	562.5-625	16.12-17.91	1.61-1.79	84.38-93.75	84.38-93.75	8.44-9.38	1125-1250

Continúa...

Continuación de Anexo 12

		NUTRIMENTOS						
Valor del Factor de Riesgo	%RND	Energía (Kcal)	Grasa total (g)	Grasa sat. (g)	Colesterol (mg)	HC Totales (g)	HC Simples (Az. Ref)(g)	Sodio (mg)
	100	2000	57.3	5.7	300	300	30	4000*
5.5	31.25-34.375	625-687.5	17.91-19.70	1.79-1.96	93.75-103.13	93.75-103.13	9.38-10.31	1250-1375
6.0	34.375-37.50	687.5-750	19.70-21.49	1.96-2.14	103.13-112.50	103.13-112.50	10.31-11.25	1375-1500
6.5	37.5-40.625	750-812.5	21.49-23.28	2.14-2.32	112.50-121.88	112.50-121.88	11.25-12.19	1500-1625
7.0	40.625-43.75	812.5-875	23.28-25.07	2.32-2.49	121.88-131.25	121.88-131.25	12.19-13.13	1625-1750
7.5	43.75-46.875	875-937.5	25.07-26.86	2.49-2.67	131.25-140.63	131.25-140.63	13.13-14.06	1750-1875
8.0	46.875-50.00	937.5-1000	26.86-28.65	2.67-2.85	140.63-150.00	140.63-150.00	14.06-15.00	1875-2000
8.5	50.00-53.125	1000-1062.5	28.65-30.44	2.85-3.03	150.00-159.38	150.00-159.38	15.00-15.94	2000-2125
9.0	53.125-56.25	1062.5-1125	30.44-32.23	3.03-3.21	159.38-168.75	159.38-168.75	15.94-16.88	2125-2250
9.5	56.25-59.375	1125-1187.5	32.23-34.02	3.21-3.38	168.75-178.13	168.75-178.13	16.88-17.81	2250-2375
10.0	59.375 ó más	1187.5 ó más	34.02 ó más	3.38 ó más	178.13 ó más	178.13 ó más	17.81 ó más	2375 ó más

Fuente: Elaborada por las autoras en base a la metodología explicada en este estudio, utilizando como referencia las Recomendaciones para el consumo de nutrimentos I.N.N.S.Z. 1970; Academia Nacional de Ciencias de EUA (ANEXO 17). *Nivel máximo de Sodio como ingesta diaria establecido por la OMS(17).

Anexo 13

Tabla de equivalencias en cantidad de fibra de acuerdo al % RND para ambos sexos de 18 a 34 años y el Valor del Factor de riesgo por establecidas para calificar consumo de alimentos disponibles en las cafeterías en estudio para colaciones.

		COMPONENTE
Valor del Factor de riesgo ↓	%RND ↓	Fibra (g)
	100	40
0.0	59.375 ó más	23.75 ó más
0.5	56.25 – 59.375	22.50 - 23.75
1.0	53.125 – 56.25	21.25 - 22.50
1.5	50.00 – 53.125	20.00 - 21.25
2.0	46.875 –50.00	18.75 - 20.00
2.5	43.75 – 46.875	17.50 -18.75
3.0	40.625 – 43.75	16.25 - 17.50
3.5	37.50 – 40.625	15.00 -16.25
4.0	34.375 – 37.50	13.75 - 15.00
4.5	31.25 – 34.375	12.50 -13.75
5.0	28.125 – 31.25	11.25 - 12.50

Continúa...

Continuación de Anexo 13...

		COMPONENTE
Valor Del Factor de riesgo ↓	%RND ↓	Fibra (g)
	100	40
5.5	25.00-28.125	10.00 -11.25
6.0	21.875 – 25.00	8.75 - 10.00
6.5	18.75-21.875	7.50 - 8.75
7.0	15.625- 18.75	6.25 - 7.50
7.5	12.50-15.625	5.00-6.25
8.0	9.375-12.50	3.75 - 5.00
8.5	6.25-9.375	2.50-3.75
9.0	3.125 - 6.25	1.25-2.50
9.5	0.01 - 3.125	0.004-1.25
10.0	0.0 - 0.01	0.0 – 0.004

Fuente: Elaborada por las autoras en base a la metodología explicada en este estudio, utilizando como referencia las Recomendaciones para el consumo de nutrimentos, I.N.N.S.Z. 1970 ;Academia Nacional de Ciencias de EUA.

ANEXO 14 A **Raciones de alimentos disponibles consumidas por semana, por los hombres en la cafetería # 1**

Alimento	F R PROM	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	15	Est con	Rac Tot	Rac.pr	FR ACR	%est con	Alimento	% est.con.tot.**
Pastelitos prom*																			Pastelitos prom*	0.000
Bisqueto	3 25	9	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	3	8	2.6667	26	25	Bisqueto	42.938
Cereales prom	2	5	2	0	2	0	2	0	0	0	1	0	0	7	27	3.8571	54	58.3333	Cereales prom.	38.983
Golosinas*		0												0				0	Golosinas*	0.000
Galletas de marca p	2 25	8	0	2	1	0	1	0	0	0	0	0	0	4	12	3	27	33 3333	Galletas de marca	36.158
Galletas caseras	4 75	8	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	4	10	2.5	47 5	33 3333	Galletas caseras	33.898
Frituras(palomitas)	2 375	11	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	2	4.75	8 33333	Frituras(palomitas	11.299
Postres prom *		0												0				0	Postres prom.*	0.000
Pie *		0												0				0	Pie *	0.000
Fruta en pieza prom	1 5	8	1	0	1	0	3	0	0	0	0	1	0	6	29	4.8333	43 5	50	Fruta en pieza pro	45.763
Licua c/ leche prom	4	9	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	3	8	2.6667	32	25	Licua c/ leche pro	37.853
Bebidas gaseosas p	3 625	3	0	0	3	0	4	0	0	0	0	0	2	9	59	6.5556	213 875	75	Bebidas gaseosa	57.627
Yoghurt solo	3 375	6	2	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	6	13	2.1667	43 875	50	Yoghurt solo	57.062
Jugos naturales pror	1 625	6	2	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	6	18	3	29 25	50	Jugos naturales p	38.983
Agua purificada	1 3125	5	2	2	1	0	2	0	0	0	0	0	0	7	19	2.7143	24 9375	58 3333	Agua purificada	52.542
Agua de frutas prom	3.3125	10	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	2	7	3.5	23 1875	16 6667	Agua de frutas pr	37.853
Café con azúcar	2 1875	11	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	2.1875	8.33333	Café con azucar	15.254
Sándwich	5 25	6	2	1	1	2	0	0	0	0	0	0	0	6	15	2.5	78 75	50	Sándwich	40.678
Torta	3 875	8	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	5	1.25	19 375	33.3333	Torta	16.949
Molletes	2 875	10	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	4	2	11 5	16 6667	Molletes	27.684
Hamburguesa	4 3125	5	3	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	7	12	1.7143	51.75	58 3333	Hamburguesa	35.593
Hot dog	3.4375	10	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	4	2	13 75	16 6667	Hot dog	10.169
Quesadillas*		0												0				0	Quesadillas*	0.000
Tacos de harina	5 75	5	2	3	1	0	0	1	0	0	0	0	0	7	17	2.4286	97.75	58 3333	Tacos de harina	37.288
Tacos de maíz	4 3125	7	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5	9	1.8	38.8125	41 6667	Tacos de maiz	21.469
Sopes	2 75	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	Sopes	16.384
Chilaquiles	2 6875	10	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	1	5 375	16 6667	Chilaquiles	16.384
Huevos al gusto(pro	5 375	10	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	5	2.5	26 875	16 6667	Huevos al gusto(p	14.689
Flautas	2 625	9	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	4	1.3333	10 5	25	Flautas	42.938
Papa asada	6 5	11	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	3	19 5	8.33333	Papa asada	17.514
Papas a la francesa	6 625	8	0	2	1	0	1	0	0	0	0	0	0	4	12	3	79 5	33 3333	Papas a la franc	47.458
Tostadas*		0												0	0		0	0	Tostadas*	0.000
Burrito de harina	3 8125	10	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	4	2	15 25	16 6667	Burrito de harina	29.944
Pizza	4 1875	9	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	3	6	2	25 125	25	Pizza	7.910
Hot cakes	5 375	9	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	3	7	2.3333	37 625	25	Hot cakes	15.254
Yoghurt /frut /gran	3 25	8	1	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	4	9	2.25	29 25	33 3333	Yoghurt /frut /gra	54.802
Cereal con leche	3 8125	7	1	1	0	2	1	0	0	0	0	0	0	5	16	3.2	61	41 6667	Cereal con leche	18.644
Ensalada del Chef	3.6875	10	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	10	5	36.875	16 6667	Ensalada del Che	19.774
Salsa roja	1 5	9	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	3	10	3.3333	15	25	Salsa roja	17.514
Salsa verde	1 4375	4	2	1	3	0	0	0	0	1	1	0	0	8	30	3.75	43 125	66 6667	Salsa verde	50.282
Catsup	1.5625	6	2	1	2	0	0	1	0	0	0	0	0	6	16	2.6667	25	50	Catsup	37.853
Mayonesa	2 625	6	2	0	3	1	0	0	0	0	0	0	0	6	15	2.5	39.375	50	Mayonesa	24.859
Mostaza	1 5625	8	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	4	8	2	12.5	33.3333	Mostaza	16.949
Sal	1 375	7	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	5	17	3.4	23.375	41.6667	Sal	42.373
Azúcar	2.1875	9	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	3	9	3	19.6875	25	Azúcar	23.164
Chicle de dieta	1 375	11	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	4	4	5 5	8 33333	Chicle de dieta	11.864
Refresco de dieta	1.375	10	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	2	7	3.5	9 625	16.6667	Refresco de dieta	18.644
Total		331												161	473		1423 813			

Fuente: Instrumento diseñado por autoras y encuesta directa. * No disponibles **% est.cons.ambos géneros

ANEXO 14 B **Raciones de alimentos disponibles consumidas por semana, por las mujeres en la cafeteria # 1**

Alimento	F R PROM	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	15	Est.con.	Rac.Tot	Rac.pr	FR ACR	%est.con	Rac.pr.tot**	Alimento
Pastelitos prom*																				Pastelitos prom*
Bisquete	3 8125	92	36	22	9	1	2	2	1	0	0	0	0	73	140	1.9178	533 75	44 2424	1.947	Bisquete
Cereales prom	2 25	103	8	17	16	9	6	3	1		1	1	0	62	200	3.2258	450	37 5758	3.290	Cereales prom.
Golosinas*		0												0	0		0	0	0.000	Golosinas*
Galletas de marca p	2 5	105	24	10	15	8	1	2	0	0	0	0	0	60	138	2.3	345	36 3636	2.344	Galletas de marca prom.
Galletas caseras	6 125	109	16	12	7	7	2	1	7	2	0	1	1	56	195	3.4821	1194 375	33 9394	3.417	Galletas caseras
Frituras(palomitas)	2 9375	146	9	4	2	2	2	0	0	0	0	0	0	19	41	2.1579	120 4375	11 5152	2.150	Frituras(palomitas)
Postres prom *		0												0	0		0	0	0.000	Postres prom.*
Pie *		0												0	0		0	0	0.000	Pie *
Fruta en pieza prom.	1 5	90	6	13	19	14	14	3	5	1	0	0	0	75	276	3.68	414	45 4545	3.765	Fruta en pieza prom
Licua c/ leche prom	5 25	101	20	13	15	4	8	1	2	0	0	0	1	64	182	2.8438	955 5	38 7879	2.838	Licua c/ leche prom
Bebidas gaseosas p	4 4375	72	7	12	16	17	27	4	6	0	0	3	1	93	393	4.2258	1743 938	56 3636	4.431	Bebidas gaseosas prom.
Yoghurt solo	4 0625	70	23	30	17	11	5	7	0	2	0	0	0	95	261	2.7474	1060 313	57 5758	2.713	Yoghurt solo
Jugos naturales pro	1 6875	102	12	17	16	5	7	3	2	0	0	1	0	63	191	3.0317	322 3125	38 1818	3.029	Jugos naturales prom
Agua purificada	1 3125	79	5	11	10	6	26	3	15	1	0	1	8	86	472	5.4884	619 5	52 1212	5.280	Agua purificada
Agua de frutas prom	3.9375	100	12	21	10	8	8	2	5	0	0	0	1	65	208	3.2	819	39.3939	3.209	Agua de frutas prom.
Café con azúcar	2.4375	139	5	10	2	3	4	0	1	0	0	1	0	26	80	3.0769	195	15.7576	3.000	Café con azúcar
Sándwich	5 3125	99	16	24	17	6	1	0	1	0	0	0	1	66	168	2.5152	881.875	40	2.514	Sándwich
Torta	4 6875	139	17	5	3	1	0	0	0	0	0	0	0	26	40	1.5385	187 5	15 7576	1.500	Torta
Molletes	3 3125	118	21	17	9	0	0	0	0	0	0	0	0	47	82	1.7447	271 625	28 4848	1.755	Molletes
Hamburguesa	5 125	109	40	11	4	1	0	0	0	0	0	0	0	56	78	1.3929	399.75	33 9394	1.429	Hamburguesa
Hot dog	4 1875	149	10	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	16	23	1.4375	96 3125	9 69697	1.500	Hot dog
Quesadillas*		0												0	0		0	0	0.000	Quesadillas*
Tacos de harina	7 5625	106	23	16	11	5	1	3	0	0	0	0	0	59	131	2.2203	990 6875	35.7576	2.242	Tacos de harina
Tacos de maiz	4.6875	132	9	6	7	6	4	1	0	0	0	0	0	33	92	2.7879	431 25	20	2.658	Tacos de maiz
Sopes	3 375	136	15	5	5	4	0	0	0	0	0	0	0	29	56	1.931	189	17 5758	1.931	Sopes
Chilaquiles	3 25	138	13	12	2	0	0	0	0	0	0	0	0	27	43	1.5926	139 75	16 3636	1.552	Chilaquiles
Huevos al gusto(pro	6 1875	141	9	8	5	1	1	0	0	0	0	0	0	24	49	2.0417	303 1875	14 5455	2.077	Huevos al gusto(prom)
Flautas	3 0625	92	26	22	17	3	2	1	0	0	0	0	0	73	151	2.0685	462 4375	44 2424	2.039	Flautas
Papa asada	8 5625	135	18	7	4	1	0	0	0	0	0	0	0	30	48	1.6	411	18 1818	1.645	Papa asada
Papas a la francesa	9	85	33	21	16	8	2	0	0	0	0	0	0	80	165	2.0625	1485	48.4848	2.107	Papas a la francesa
Tostadas*		0												0	0			0	0.000	Tostadas*
Burrito de harina	4 75	114	35	11	4	0	0	0	1	0	0	0	0	51	76	1.4902	361	30 9091	1.509	Burrito de harina
Pizza	5	154	8	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	14	1.2727	70	6 66667	1.429	Pizza
Hot cakes	5.9375	141	13	6	4	1	0	0	0	0	0	0	0	24	41	1.7083	243.4375	14 5455	1.778	Hot cakes
Yoghurt /frut /gran.	4	72	35	21	23	8	5	0	0	0	0	1	0	93	213	2.2903	852	56 3636	2.289	Yoghurt /frut./gran.
Cereal con leche	4 875	137	3	10	4	4	5	2	0	0	0	0	0	28	88	3.1429	429	16 9697	3.152	Cereal con leche
Ensalada del Chef	4 3125	132	7	11	10	3	2	0	0	0	0	0	0	33	81	2.4545	349 3125	20	2.600	Ensalada del Chef
Salsa roja	1 5	137	2	4	3	2	10	1	4	0	0	0	2	28	141	5.0357	211 5	16 9697	4.871	Salsa roja
Salsa verde	1.4375	84	12	14	16	9	17	2	6	2	0	1	2	81	319	3.9383	458 5625	49 0909	3.921	Salsa verde
Catsup	1 6875	104	13	15	11	6	13	1	2	0	0	0	0	61	185	3.0328	312 1875	36 9697	3.000	Catsup
Mayonesa	2 9375	127	12	9	7	5	3	2	0	0	0	0	0	38	98	2.5789	287 875	23.0303	2.568	Mayonesa
Mostaza	1.5625	139	10	7	3	1	5	0	0	0	0	0	0	26	62	2.3846	96 875	15 7576	2.333	Mostaza
Sal	1.375	95	14	2	10	6	25	1	7	1	0	0	4	70	320	4.5714	440	42 4242	4.493	Sal
Azúcar	2.4375	127	6	6	7	3	8	2	3	0	0	0	3	38	169	4.4474	411 9375	23 0303	4.341	Azúcar
Chicle de dieta	1.375	145	4	5	5	3	1	0	0	1	0	0	1	20	69	3.45	94 875	12 1212	3.476	Chicle de dieta
Refresco de dieta	1.375	134	5	2	5	4	10	0	2	1	0	2	0	31	132	4.2581	181 5	18.7879	4.212	Refresco de dieta
Total		4729												2036	5909		19622.56			

Fuente: Instrumento diseñado por autoras y encuesta directa. * No disponibles **Raciones prom. consumidas por ambos géneros

ANEXO 14C **Raciones de alimentos disponibles consumidas por semana, por los hombres en la cafeteria 2**

Alimento	F.R PROM	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	15	Est.con	Rac.Tot	Rac pr	FR ACR	%est con	Alimento	% est.con.tot.**
Pastelitos prom.	4 375	23	2	4	1	1	1	0	0	0	0	0	0	9	22	2.4444	96.25	28.125	Pastelitos prom	34.310
Bisquete*		0												0	0	0	0	0	Bisquete*	0.000
Cereales prom.	2 25	26	2	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	6	13	2.1667	29 25	18.75	Cereales prom	19.247
Golosinas	2.875	14	2	1	4	1	4	2	1	1	0	1	1	18	82	5.1111	264 5	56 25	Golosinas	54.393
Galletas de marca p	2 625	21	2	3	2	3	1	0	0	0	0	0	0	11	31	2.8182	81.375	34 375	Galletas de ma	10.879
Galletas caseras	4.75	31	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	2	9.5	3.125	Galletas casera	6.695
Frituras	3 75	12	3	2	8	1	4	0	1	0	0	0	1	20	77	3.85	288 75	62 5	Frituras	75.314
Postres prom	2 875	31	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	3	8.625	3 125	Postres prom	6.695
Pie **	4.375	28	2	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	4	9	2.25	39 375	12 5	Pie	6.695
Fruta en pieza prom.	1 5	27	0	1	1	0	3	0	0	0	0	0	0	5	20	4	30	15 625	Fruta en pieza	16.318
Licua c/ leche prom.	4	29	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	6	2	24	9 375	Licua c/ leche p	11.715
Bebidas gas prom.	3 625	7	0	1	2	2	10	1	2	0	0	4	3	25	171	6.84	619 875	78 125	Bebidas gas p	66.946
Yoghurt solo	2.5625	26	0	4	1	0	1	0	0	0	0	0	0	6	16	2.6667	41	18 75	Yoghurt solo	27.197
Jugos naturales pror	1.625	21	1	4	3	1	1	0	1	0	0	0	0	11	34	3.0909	55 25	34 375	Jugos naturale	32.636
Agua purificada	1 3125	21	1	5	1	1	2	0	0	0	0	1	0	11	38	3.4545	49 875	34 375	Agua purificada	48.538
Agua de frutas prom	3 3125	20	2	3	4	1	1	1	0	0	0	0	0	12	35	2.9167	115 9375	37 5	Agua de frutas	34.310
Café con azúcar	2.1875	31	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	2	4 375	3 125	Café con azúca	8.368
Sándwich	4.25	26	3	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	6	18	3	76 5	18 75	Sándwich	36.402
Torta *		0												0	0	0	0	0	Torta *	0.000
Molletes	2 875	28	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	6	1.5	17 25	12 5	Molletes	17.573
Hamburgesa /papas	9 6875	19	5	5	2	1	0	0	0	0	0	0	0	13	25	1.9231	242 1875	40 625	Hamburgesa /p	37.238
Hot dog	3.4375	28	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4	6	1.5	20 625	12 5	Hot dog	10.879
Quesadillas	4.5625	29	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	5	1.6667	22 8125	9 375	Quesadillas	7.531
Tacos de harina	5 75	29	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	6	2	34 5	9.375	Tacos de harin	17.573
Tacos de maíz	4.3125	29	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	7	2.3333	30.1875	9 375	Tacos de maíz	9.623
Sopes*		0												0	0	0	0	0	Sopes*	0.000
Chilaquiles*		0												0	0	0	0	0	Chilaquiles*	0.000
Huevos al gusto*		0												0	0	0	0	0	Huevos al gust	0.000
Flautas	2.625	30	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	1	5.25	6 25	Flautas	7.113
Papa asada*		0												0	0	0	0	0	Papa asada*	0.000
Papas a la francesa	6 5625	23	4	3	0	1	1	0	0	0	0	0	0	9	19	2.1111	124 6875	28.125	Papas a la fran	27.615
Tostadas	3.6875	28	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	5	1.25	18 4375	12 5	Tostadas	24.686
Burrito de harina	3.8125	27	1	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	5	12	2.4	45.75	15 625	Burrito de harir	17.992
Pizza*		0												0	0	0	0	0	Pizza*	0.000
Hot cakes*		0												0	0	0	0	0	Hot cakes*	0.000
Yoghurt /frut /gran.*		0												0	0	0	0	0	Yoghurt /frut./g	0.000
Cereal con leche	4 8125	30	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	5	2.5	24.0625	6 25	Cereal con lech	11.297
Ensalada del Chef*		0												0	0	0	0	0	Ensalada del C	0.000
Salsa roja	1 5	21	1	3	2	0	5	0	0	0	0	0	0	11	38	3.4545	57	34 375	Salsa roja	48.954
Salsa verde	1.4375	21	2	3	2	1	3	0	0	0	0	0	0	11	33	3	47 4375	34 375	Salsa verde	41.841
Catsup**	1.5625	22	4	0	3	1	0	0	0	2	0	0	0	10	33	3.3	51 5625	31 25	Catsup	24.686
Mayonesa	2 625	25	2	1	2	1	0	0	0	1	0	0	0	7	22	3.1429	57 75	21 875	Mayonesa	20.084
Mostaza	1 5625	28	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	4	10	2.5	15 625	12 5	Mostaza	14.226
Sal	1.375	26	3	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	6	17	2.8333	23 375	18 75	Sal	24.268
Azúcar	2 1875	30	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2	8	4	17.5	8.25	Azúcar	12.971
Chicle de dieta	1.375	32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Chicle de dieta	0.418
Refresco de dieta	1.375	32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Refresco de die	7.531
Total		931												253	848		2690.438			

Fuente: Instrumento diseñado por autoras y encuesta directa. * No disponibles ** % est.cons.ambos géneros

ANEXO 14 D **Raciones de alimentos disponibles consumidas por semana, por las mujeres en la cafetería # 2**

Alimento	F R. PROM	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	15	Est.con	Rac Tot	Rac pr	FR ACR	%est con	Rac.pr.tot**	Alimento
Pastelitos prom	5 5	134	36	25	7	0	3	1	1	0	0	0	0	73	135	1.8493	742 5	35.2657	1.915	Pastelitos prom
Bisquete*		0												0	0		0	0	0.000	Bisquete*
Cereales prom	2 5625	167	10	9	4	4	9	1	1	1	1	0	0	40	131	3.275	335 6875	19 3237	3.130	Cereales prom
Golosinas	3 375	95	20	21	27	10	23	2	2	1	0	5	1	112	397	3.5446	1339 875	54 1063	3.762	Golosinas
Galletas de marca p	3.0625	192	7	4	3	1	0	0	0	0	0	0	0	15	28	1.8667	85 75	7 24638	2.269	Galletas de marca prom
Galletas caseras	5 9375	192	7	4	3	1	0	0	0	0	0	0	0	15	28	1.8667	166 25	7 24638	1.875	Galletas caseras
Frituras	4 8125	47	32	42	30	19	27	0	6	0	0	4	0	160	499	3.1188	2401 438	77 2947	3.200	Frituras
Postres prom.	3.375	192	7	5	2	1	0	0	0	0	0	0	0	15	27	1.8	91 125	7 24638	1.875	Postres prom.
Pie **	5 5	195	6	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	12	21	1.75	115 5	5 7971	1.875	Pie **
Fruta en pieza prom.	1.5625	173	7	4	9	5	7	0	2	0	0	0	0	34	111	3.2647	173 4375	16 4251	3.359	Fruta en pieza prom
Licua c/ leche prom	5.25	182	6	8	4	5	1	0	1	0	0	0	0	25	66	2.64	346 5	12 0773	2.571	Licua.c/ leche prom
Bebidas gas. prom	4 4375	72	11	12	15	22	51	7	4	3	1	5	4	135	636	4.7111	2822 25	65 2174	5.044	Bebidas gas prom.
Yoghurt solo	3 0625	148	17	14	13	6	8	0	0	1	0	0	0	59	156	2.6441	477 75	28 5024	2.646	Yoghurt solo
Jugos naturales pror	1.6875	140	10	22	17	5	10	0	1	0	0	2	0	67	202	3.0149	340 875	32 3871	3.026	Jugos naturales prom
Agua purificada	1 3125	102	18	21	17	11	23	4	5	0	0	5	1	105	394	3.7524	517 125	50 7246	3.724	Agua purificada
Agua de frutas prom	3 9375	137	11	22	15	7	9	2	3	1	0	0	0	70	214	3.0571	842 625	33 8164	3.037	Agua de frutas prom
Café con azúcar	2 5625	188	6	4	4	1	2	0	2	0	0	0	0	19	54	2.8421	138 375	9 17874	2.800	Café con azúcar
Sándwich	5.3125	126	25	25	11	12	7	1	0	0	0	0	0	81	197	2.4321	1046.563	39 1304	2.471	Sándwich
Torta *		0												0	0	0	0	0	0.000	Torta *
Molletes	3.3125	169	20	14	2	1	1	0	0	0	0	0	0	38	63	1.6579	208 6875	18 3575	1.643	Molletes
Hamburgesa /papas	10	131	43	26	4	2	1	0	0	0	0	0	0	76	120	1.5789	1200	36 715	1.629	Hamburgesa /papas
Hot dog	4.1875	185	9	7	5	1	0	0	0	0	0	0	0	22	42	1.9091	175 875	10 628	1.846	Hot dog
Quesadillas	5.5625	192	8	2	3	0	1	0	1	0	0	0	0	15	33	2.2	183 5625	7 24638	2.111	Quesadillas
Tacos de harina	7.5625	168	13	6	10	5	5	0	0	0	0	0	0	39	100	2.5641	756 25	18 8406	2.524	Tacos de harina
Tacos de maíz	5.25	187	3	5	6	2	3	0	1	0	0	0	0	20	61	3.05	320 25	9 66184	2.957	Tacos de maíz
Sopes*		0												0	0		0	0	0.000	Sopes*
Chilaquiles*		0												0	0		0	0	0.000	Chilaquiles*
Huevos al gusto*		0												0	0		0	0	0.000	Huevos al gusto*
Flautas	3.1875	192	9	4	0	0	1	0	0	0	1	0	0	15	31	2.0667	98.8125	7 24638	1.941	Flautas
Papa asada*		0												0	0		0	0	0.000	Papa asada*
Papas a la francesa	8.9375	150	19	26	8	1	2	0	0	0	0	0	1	57	124	2.1754	1108 25	27.5362	2.167	Papas a la francesa
Tostadas	4.6875	152	18	13	13	3	4	1	2	0	0	1	0	55	145	2.6364	679 6875	26 57	2.542	Tostadas
Burrito de harina	4.75	169	8	13	9	3	4	0	0	1	0	0	0	38	101	2.6579	479 75	18.3575	2.628	Burrito de harina
Pizza*		0												0	0		0	0	0.000	Pizza*
Hot cakes*		0												0	0		0	0	0.000	Hot cakes*
Yoghurt /frut /gran *		0												0	0		0	0	0.000	Yoghurt /frut /gran.*
Cereal con leche	6.125	182	7	5	4	6	2	1	0	0	0	0	0	25	69	2.76	422.625	12.0773	2.741	Cereal con leche
Ensalada del Chef*		0												0	0		0	0	0.000	Ensalada del Chef*
Salsa roja	1 5	101	32	24	8	10	30	1	2	0	0	0	1	106	323	3.0472	484 5	51 2077	3.085	Salsa roja
Salsa verde	1.4375	118	25	18	8	8	24	2	2	1	0	0	1	89	286	3.2135	411.125	42 9852	3.190	Salsa verde
Catsup**	1.5625	158	24	12	7	2	3	0	0	0	0	1	0	49	102	2.0816	159.375	23.6715	2.288	Catsup**
Mayonesa	2.9375	166	19	6	9	3	3	0	1	0	0	0	0	41	92	2.2439	270 25	19.8068	2.375	Mayonesa
Mostaza	1.5625	177	18	5	2	1	3	0	1	0	0	0	0	30	60	2	93 75	14.4928	2.059	Mostaza
Sal	1.375	155		17	1	2	6	20	0	6	0	0	0	52	243	4.6731	334.125	25 1208	4.483	Sal
Azúcar	2.5	178	11	0	4	1	7	2	3	0	0	1	0	29	105	3.6207	262.5	14 0097	3.645	Azúcar
Chicle de dieta	1.375	206	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1 375	0.48309	1.000	Chicle de dieta
Refresco de dieta	1.375	189	1	2	3	2	8	0	0	0	0	1	1	18	87	4.8333	119 625	8.69565	4.833	Refresco de dieta
Total		5807												1852	5484		19754			

Fuente: Instrumento diseñado por autoras y encuesta directa. * No disponibles **Raciones prom. consumidas por ambos géneros

Anexo 15

Cálculo de t crítica ($t_{(1-\alpha/2)}$) para disponibilidad de comidas principales.

a) para hombres:

Cafetería 1

$\bar{x}_{1a} = 4.44$

$s^2_{1a} = 0.5196$

$n_{1a} = 7$ comidas principales

$w_{1a} = s^2_{1a} / n_{1a} = 0.0742$

$t_1 = t_{(1-\alpha/2)}$ para 7-1= 6 gl* = 2.4469

Cafetería 2

$\bar{x}_{2a} = 5.8437$

$s^2_{2a} = 0.03419$

$n_{2a} = 5$ comidas principales

$w_{2a} = s^2_{2a} / n_{2a} = 0.00684$

$t_2 = t_{(1-\alpha/2)}$ para 5-1 =4 gl* =2.7764

t crítica ($t_{(1-\alpha/2)}$) = $\dfrac{(w_{1a} \times t_1) + (w_{2a} \times t_2)}{w_{1a} + w_{2a}} = \dfrac{(0.0742 \times 2.4469)+(0.00684 \times 2.7764)}{0.08104} =$

t crítica ($t_{(1-\alpha/2)}$) = 2.4752

b) para mujeres:

Cafetería 1

$\bar{x}_{1a} = 4.991$

$s^2_{1a} = 0.4722$

$n_{1a} = 7$ comidas principales

$w_{1a} = s^2_{1a} / n_{1a} = 0.0675$

$t_1 = t_{(1-\alpha/2)}$ para 7-1= 6 gl* = 2.4469

Cafetería 2

$\bar{x}_{2a} = 6.4375$

$s^2_{2a} = 0.00976$

$n_{2a} = 5$ comidas principales

$w_{2a} = s^2_{2a} / n_{2a} = 0.00195$

$t_2 = t_{(1-\alpha/2)}$ para 5-1 =4 gl =2.7764

t crítica ($t_{(1-\alpha/2)}$) = $\dfrac{(w_{1a} \times t_1) + (w_{2a} \times t_2)}{w_{1a} + w_{2a}} = \dfrac{(0.675 \times 2.4469)+(0.00195 \times 2.7764)}{0.06945} =$

t crítica ($t_{(1-\alpha/2)}$) = 2.4562

- gl = grados de libertad; Tabla E , página 824 (20)

Anexo 16

MINUTAS DE PREPARACIONES DE ALIMENTOS PARA COLACIÓN DE LA CAFETERIA 2

Tostadas : 3 piezas por ración

Alimento	Cantidad en g o ml	Medida Casera
Tostada roja	60	3 pza
Frijoles molidos	30	3C
Lechuga rebanada	15	6 C
Tomate	30	6 reb.
Queso panela Desboronado	36	3 C
Crema (o salsa o chiles en vinagre)	15	1C ó al gusto

Papas a la Francesa: 1 orden por ración

Alimento	Cantidad en g o ml	Medida Casera
Papa	150 (peso neto)	1 ½ pza. grande o 2 medianas
Aceite	45	3 C
Catsup		Al gusto
Sal	1.25 (500 mg Na)	¼c

1 orden (Ración)

Hot dog: una pieza por ración

Alimento	Cantidad en g o ml	Medida Casera
Pan para Hot dog		1 pieza
Salchicha	35	1 pieza
Jitomate picado	15	1C
Mostaza	7.5	½ C o al gusto
Catsup	15	1 C o al gusto
Mayonesa	15	1 C o al gusto

Continúa...

Anexo 16 (continuación)

MINUTAS DE PREPARACIONES DE ALIMENTOS PARA COLACIÓN DE LA CAFETERIA 2

Molletes: 2porciones o mitades por ración

Alimento	Cantidad en g o ml	Medida Casera
Bolillo	60	2 mitades = 1pza
Frijoles guisados molidos para untar en el pan	20 (crudos) + 5 de aceite	4 C 1 c
Queso rallado (panela)	30	2 C
Salsa Opcional		Al gusto

Hamburguesa: 1 pieza por ración

Alimento	Cantidad en g o ml	Medida Casera
Pan Bimbollo extra grande con ajonjoli		1 pza.
Mayonesa	15	1 c
Aguacate pelado	30	2 c
Jamón rebanado	25	1 reb.
Queso amarillo	20	1 reb.
Lechuga	5	1 hoja.
Jitomate	10	1 reb.
Carne preparada para hamburguesa	90	1 pza

Carne preparada para hamburguesas: para 76 raciones o piezas de 90g c/u.

Alimento	Cantidad en g o ml	Medida Casera
Carne molida (pulpa)	4000	
Huevo	180	3 pza.
Pan molido	495	3 bolsas (Bimbo)
Catsup	500	1 c
Mostaza	30	2 c
Sal	45	1 C
Pimienta	5	1c

Continúa ...

Anexo 16 (continuación)

MINUTAS DE PREPARACIONES DE ALIMENTOS PARA COLACIÓN DE LA CAFETERIA 2 .

GUISADOS PARA TACOS:

Picadillo para 50 tacos; 1ración de tacos = 4 piezas

Alimento	Cantidad en g o ml	Medida Casera
Carne molida	2000	
Papa	800	4 pza. med.
Pimiento verde	120	1 pza grande
Cebolla	125	1 pza.
Sal	45	1 C
Pimienta	5	½ c
Comino	5	½ c
Aceite	45	1 C de servir
Puré de tomate	250	
Jitomate	300	2 pza.

Cantidad obtenida para 50 tacos, sirviendo 1y 1/2 Cuch. Sopera por taco.

Carne deshebrada para 100 tacos; 1ración de tacos = 4 piezas

Alimento	Cantidad en g o ml	Medida Casera
Carne para Deshebrar	3000	
Jitomate (o pure)	900	6 piezas
Pimiento Verde (Tiras)	300	3 piezas grandes
Papa en cuadros	550	5 piezas medianas
Sal	45	1C
Pimienta		½ c

Cantidad obtenida para 100 tacos, sirviendo 1y 1/2 Cuch. Sopera por taco.

Barbacoa para 200 tacos; 1ración de tacos = 4 piezas

Alimento	Cantidad en g o ml	Medida Casera
Pescuezo y labio (jeta de res)	5000	
Cebollas rebanadas	125	1 pza.
Sal	180	4 C
Cabeza de ajo		1 pza.

Cantidad obtenida para 200 tacos, sirviendo 1y 1/2 Cuch. Sopera por taco.

Continúa ...

Anexo 16 (continuación)

MINUTAS DE PREPARACIONES DE ALIMENTOS PARA COLACIÓN DE LA CAFETERIA 2 .

SALSAS:

Salsa verde para 150 raciones de 2 cucharitas cada una

Alimento	Cantidad en g o ml	Medida Casera
Chile de arbol (hervido)	1000	5 vasos
Tomate fresadilla	5000	
Cebolla	75	1 pieza
Sal	30	2 C
Agua	c/s	

Cantidad obtenida :1800ml.

Salsa de Jitomate: para 150 raciones de 2 cucharaditas cada una

Alimento	Cantidad en g o ml	Medida Casera
Jitomate	5000	
Chile jalapeño	1000	
Cebolla	175	1 pieza
Sal	30	2 C sopera

Cantidad obtenida :1800 ml.

Anexo 17

Tabla de Recomendaciones para el consumo de nutrimentos.

EDADES (meses y años cumplidos) Niños ambos sexos	P/Teórico (kg)	Energía (kcal)	Ps A (gr)	Ps V (gr)	Ps T (gr)	Gs P (gr)	Gs S (gr)	Gs M (gr)	Gs T (gr)	CHO'S S (gr)	CHO'S C (gr)	CHO'S T (gr)	Ca (mg)	Fe (mg)	B1 (mg)	B2 (mg)	Niac. (mgEq)	VitC (mg)	Vit A (Ret. mcgE)	Fibra (gr)	Colesterol
0-3 m	4.515	120/kg	5.5	6.9	10.4	1.9	1.9	15.6	19.4	16.5	65.0	81.3	600	10	0.06	0.07	1.17	40	500	40	300
4-11 m	9.105	110/kg	6.8	13.5	20.3	3.1	3.1	24.4	30.6	26.8	107.0	133.8	600	15	0.05	0.06	1.07	40	500	40	300
12-23 m	10.6	1000	9.0	18.0	27	3.2	3.2	26.0	32.4	30.0	120.0	150.0	600	15	0.8	0.8	11.0	40	500	40	300
2-3 a	13.0	1250	10.7	21.9	32	4.1	4.1	33.2	41.4	37.5	150.0	187.5	500	15	0.6	0.8	11.0	40	500	40	300
4-6 a	13.2	1500	13.3	26.7	40	4.9	4.9	39.0	48.8	45.0	180.0	225.0	500	10	0.8	0.9	13.5	40	500	40	300
7-10 a	25.2	2000	17.3	34.7	52	6.6	6.6	52.6	65.8	60.0	240.0	300.0	500	10	1.1	1.3	18.9	40	500	40	300
Adolescente Masculino																					
11-13 a	39.3	2500	20	40	60	8.4	8.4	67.6	84.4	75.0	300.0	375.0	700	18	1.3	1.6	23.0	50	1000	40	300
14-18 a	57.8	3000	25	50	75	10.0	10.0	80.0	100.0	90.0	360.0	450.0	700	18	1.5	1.8	27.0	50	1000	40	300
Adolescente Femenino																					
11-18 a	53.3	2300	22.3	44.7	67	7.2	7.2	57.9	72.3	68.0	276.0	345.0	700	18	1.2	1.40	20.7	50	1000	40	300
Hombres																					
18-34 a	65.0	2750	27.7	55.3	83	8.6	8.6	66.4	85.6	82.5	330.0	412.5	500	10	1.4	1.7	24.8	50	1000	40	300
35-54 a	65.0	2500	27.7	55.3	83	7.4	7.4	59.4	74.2	75.0	300.0	375.0	500	10	1.3	1.5	22.5	50	1000	40	300
55 y más	65.0	2250	27.7	55.3	83	6.3	6.3	50.4	63.0	67.5	270.0	337.5	500	10	1.1	1.4	20.3	50	1000	40	300
Mujeres																					
18-34 a	55.0	2000	23.7	47.3	71	5.7	5.7	45.9	57.3	60.0	240.0	300.0	500	18	1.0	1.2	18.0	50	1000	40	300
35-54 a	55.0	1850	23.7	47.3	71	5.1	5.1	40.4	50.6	55.5	222.0	277.5	500	18	1.0	1.2	16.6	50	1000	40	300
55 y más	55.0	1700	23.7	47.3	71	4.4	4.4	35.2	44.0	51.0	204.0	255.0	500	10	1.0	1.2	16.0	50	1000	40	300
Embarazada	–	200	3.3	6.7	10	4	4	36.0	4.4	6.0	24.0	30.0	1000	25	0.2	0.3	3.0	60	1500	40	300
Lactantes	–	1000	10.0	20.0	30	3.1	3.1	24.9	34.3	30.0	120.0	150.0	1000	25	0.5	0.7	7.0	80	1500	40	300

FUENTE: Instituto Nacional de Nutrición.
Academia Nacional de Ciencias.

TIPO DE ADQUISICION
DONATIVO