

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON

FACULTAD DE SALUD PUBLICA

LICENCIATURA EN NUTRICION



EVALUACION DEL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS  
ESTUDIANTES DE LA TECNICA EN NUTRICION  
DE LA PREPARATORIA PABLO LIVAS  
DE LA U. A. N. L.

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE  
LICENCIADA EN NUTRICION

PRESENTAN

GUILLERMINA JUAREZ VILLALOBOS  
MARIA DE LOURDES MENDOZA SERRATO

MONTERREY, N. L.

OCTUBRE DE 1987

T

TX361

.C6

J8

c.1



003703

ej<sup>o</sup> 9

+  
TX 361  
.C6  
J8



Biblioteca Central  
Magna Solidaridad  
F. TESIS



BURAUl Rangel Fides  
UANL  
FONDO  
TESIS LICENCIATURA

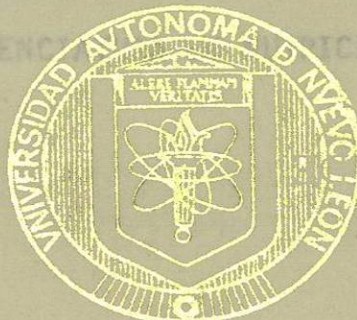
UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON

FACULTAD DE SALUD PUBLICA  
LICENCIATURA EN NUTRICION

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON

FACULTAD DE SALUD PUBLICA

LICENCIATURA EN NUTRICION



EVALUACION DEL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS  
ESTUDIANTES DE LA TECNICA EN NUTRICION  
DE LA PREPARATORIA PABLO LIVAS  
DE LA U. A. N. L.

DE LA U. A. N. L.

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE  
LICENCIADA EN NUTRICION

PRESENTAN

GUILLERMINA JUAREZ VILLALOBOS  
MARIA DE LOURDES MENDOZA SERRATO

MONTERREY, N. L. A OCTUBRE DE 1987.

MONTERREY, N. L.

OCTUBRE DE 1987.

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON  
FACULTAD DE SALUD PUBLICA  
LICENCIATURA EN NUTRICION

EVALUACION DEL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES  
DE LA TECNICA EN NUTRICION DE LA  
PREPARATORIA PABLO LIVAS  
DE LA U. A. N. L.

MONTERREY, N. L. A OCTUBRE DE 1987.

A TODOS LOS JOVENES ESTUDIANTES

## AGRADECEMOS

### A DIOS:

Por permitirnos la vida, para alcanzar nuestros ideales.

### A NUESTROS PADRES Y HERMANOS:

Por su apoyo económico y moral, y por la paciencia que tuvieron durante el transcurso de nuestra carrera.

### A NUESTROS MAESTROS:

Lic. Nut. Bárbara Gómez de Treviño

Lic. Nut. Elizabeth Solís Pérez

Ing. José Antonio Guerra Camero

Su colaboración para la elaboración de ésta tesis.

Y en general, a cada uno de los maestros que contribuyeron en nuestra formación profesional.

A la QFB Gloria Nelly Paéz Garza, Maestros y alumnos de la Preparatoria Pablo Livas que colaboraron para la realización de ésta investigación.

¡MUCHAS GRACIAS!



AUTORES:

JUAREZ VILLALOBOS GUILLERMINA

MENDOZA SERRATO MARIA DE LOURDES

**ASESOR RESPONSABLE:**

**LIC. NUT. BARBARA GOMEZ DE TREVIÑO**

**ASESORES COLABORADORES:**

**LIC. NUT. ELIZABETH SOLIS PEREZ**

**ING. JOSE ANTONIO GUERRA CAMERO**

## I N D I C E

	Página
INTRODUCCION	1
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
II. MARCO TEORICO	3
III. HIPOTESIS	6
IV. METODOLOGIA	7
V. RESULTADOS	11
VI. ANALISIS	27
VII. CONCLUSIONES	31
VIII. RECOMENDACIONES	32
IX. BIBLIOGRAFIA	33
X. ANEXOS	38

## I N T R O D U C C I O N

La presente investigación se realizó con el fin de obtener mayor información sobre el estado nutricional de los adolescentes, estudiantes de preparatoria, ya que la Nutrición juega un papel importante en el desarrollo físico y social del individuo.

El estado nutricional durante éste período de la vida, está influenciado por factores de tipo social; se ha observado que los jóvenes tienden a imitar la imagen de los artistas de moda en cuanto a su música, ropa y comida se refiere; pero si bien estos elementos son relativos, la alimentación ocupa un lugar muy importante porque durante ésta etapa aumentan las necesidades de nutrientes, determinadas a su vez por factores biológicos, actividad física, edad, peso y estatura.

Este documento contiene una recopilación de diversas fuentes bibliográficas, además se muestran los resultados obtenidos en la evaluación del estado nutricional según ingestión dietética y medidas antropométricas de los estudiantes de la Técnica en Nutrición de la preparatoria Pablo Livas, así como las técnicas utilizadas para la obtención de los datos.

Con éste estudio pretendemos mostrar un panorama general de las condiciones nutricias actuales de una muestra representativa de los jóvenes estudiantes.

Además deseamos motivar a la realización de futuras investigaciones para ampliar conocimientos en beneficio de las nuevas generaciones.

Finalmente, presentamos nuestra tesis, la que nos ayudará para la obtención de nuestro título profesional.

## I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Cuál es el Estado Nutricional según ingesta dietética y medidas antropométricas de los estudiantes de la Técnica en Nutrición de la preparatoria Pablo Livas?

## II. MARCO TEORICO

El estado nutricional de los adolescentes, definiéndose como el estado del cuerpo, resultante del aporte de los nutrimentos esenciales, para cubrir con las demandas elevadas, requeridas por el aumento rápido en la velocidad de crecimiento y por cambios en el desarrollo fisiológico característico en individuos cuyas edades fluctúan entre los 10 y 18 años, está condicionado por factores biológicos y sociales, entre otros. Dentro de los factores biológicos podemos mencionar que los requerimientos de la alimentación de los jóvenes varía según sea su actividad física, estatura, peso y edad.

Por otra parte, la vida social de los adolescentes influye de manera directa sobre sus hábitos alimentarios lo que determina a su vez la elección de su dieta. Los alimentos también llegan a dar una identidad al joven. A veces determinado tipo de alimentación le permite formar parte de un grupo. En ocasiones, la comida sirve para canalizar la angustia y la inadaptación. Se adquiere el hábito de comer por compulsión, lo que con frecuencia produce obesidad.

La obesidad es un problema frecuente durante la adolescencia. Según Leticia Casillas y Luis Alberto Vargas de la Dirección General de Servicios Médicos de la U.N.A.M., opinan que la obesidad de los jóvenes suele tener su origen en problemas sociales. Algunos adolescentes tienden a realizar poca actividad física y pasan el día sentados o acostados, escuchando música o viendo la televisión creando así un círculo vicioso: el obeso se siente rechazado, huye de la sociedad, se angustia, tiene poca actividad, come de más y se vuelve más obeso.

Estos autores, en 1978, realizaron una evaluación de la alimentación y el estado nutricional de los estudiantes de primer ingreso a las preparatorias y carreras profesionales de la U.N.A.M. y al hacer el análisis de -

La distribución del peso en relación con la estatura se encontró que el .38% de los 5,621 hombres y el 2.5% de las 3,632 mujeres estudiados tuvieron un peso que se puede calificar como muy bajo para su altura, lo cual hace sospechar que padezcan desnutrición. Las cifras de obesidad fueron de 10.5% para los hombres y de 5% para las mujeres.

Por otra parte, Seymour Halpern menciona que en estudios realizados en E.U.A. se encontró que la obesidad es el principal trastorno de la Nutrición que afecta al adolescente norteamericano.

Sin embargo, de acuerdo a observaciones realizadas a nuestra población estudiada, encontramos que un gran número de jóvenes presentan problemas de malnutrición, específicamente bajo peso; creemos que es debido, por una parte, a malos hábitos alimentarios que tienen desde etapas anteriores transmitidos por sus padres, que muchas veces no tienen los conocimientos esenciales sobre la adecuada alimentación de sus hijos, y por otra la limitada disponibilidad económica que condiciona la selección de sus alimentos.

También observamos que los estudiantes tienen una marcada preferencia por alimentos que proporcionan calorías vacías, entendiéndose por estos, a los alimentos que aportan únicamente calorías y nutrientes esenciales en cantidades no significativas. Un factor determinante para el consumo de estos alimentos es la escasa existencia de lugares cercanos a las escuelas en donde expenden alimentos económicos y nutritivos. Aunado a esto la exagerada publicidad que induce al joven a ingerir una variedad de estos productos.

Finalmente, es importante hacer notar a los jóvenes que el tener una alimentación balanceada y por consiguiente una buena nutrición son necesarias para proporcionarle al organismo la energía y los nutrientes esencial

les que requiere por el aumento en el crecimiento y para su maduración.

Estamos conscientes que es difícil asesorar a un adolescente en lo - que se refiere a su nutrición, pero creemos que si se elabora un programa tomando en cuenta sus opiniones e inquietudes podemos lograr un gran avan ce en éste campo.



### III. HIPOTESIS

1. Más del 80% de los estudiantes de la Técnica en Nutrición de la preparatoria Pablo Livas presentan bajo peso según índice de Masa Corporal.
2. El porcentaje de adecuación resultante de la relación recomendación e ingestión calórica y de nutrientes es inadecuada.
3. Más del 80% de los estudiantes de la Técnica en Nutrición de la preparatoria Pablo Livas consumen habitualmente alimentos que proporcionan calorías vacías.

#### IV. METODOLOGIA

La investigación se inicio con el cálculo probabilístico de la muestra que es la representación matemática estadística del total de la población.

Primero, se llevó a cabo una encuesta piloto aplicada a 25 personas para determinar las variables que posteriormente nos dieran el número de la muestra representativa del universo en estudio.

El cálculo para obtener la muestra es:

#### Variable Cualitativa

a) Sexo

p: 13 (52%) (Femenino)

p: 12 (48%) (Masculino)

$n = \frac{Z^2 pq}{E^2}$  donde n: Número de personas

$Z^2$ : Nivel de confianza (95%)

p: Probabilidad de éxito (F)

q: Probabilidad de fracaso (M)

E: Error

Por lo tanto:

$$n = \frac{(1.96)^2 (.52)(.48)}{(.10)^2}$$

$$n: \frac{(3.84) (.25)}{(.01)}$$

$$n: \frac{.96}{.01} : \underline{96 \text{ personas}}$$

Variable Cuantitativa

a) Edad

$$n: \frac{Z^2 T^2}{E^2}$$

dónde n: Número de personas

Z<sup>2</sup>: Nivel de confianza (95%)

T<sup>2</sup>: Desviación estándar (8.7)

E<sup>2</sup>: Error

Por lo tanto:

$$n: \frac{(1.96)^2 (8.7)}{(2)^2}$$

$$n: \frac{(3.84) (75.7)}{4}$$

$$n: \frac{290.7}{4} : \underline{73 \text{ personas}}$$

Se obtuvo que la muestra representativa es de 96 personas resultado de la variable cualitativa de sexo. Posteriormente, por el método de lotería se seleccionaron las personas a estudiar; éste consiste en colocar en un recipiente los nombres de todos los integrantes de la población total y después de revolverlas se extrae el número de individuos que se quiere obtener.

Posteriormente, se diseñó la encuesta, la cual está formada por seis rubros:

- 1) Datos generales.
- 2) Datos personales: En donde se incluyó la edad, sexo, talla, peso actual, peso ideal y actividad física.
- 3) Diagnóstico de parámetros antropométricos.
- 4) Ingesta dietética.
- 5) Consumo de alimentos.
- 6) Valor nutritivo de la ingesta dietética. (Anexo 2)

Para la obtención de los datos antropométricos se llevaron a cabo las siguientes técnicas:

a) Talla:

- Se situó a la persona con los pies sobre las huellas en posición firme con los talones juntos y las rodillas sin doblar.
- Se aseguró que antes de medir, la parte de atrás de los talones, las pantorrillas, los glúteos, el tronco y los muslos tocaran la superficie vertical de la pared, y que los talones no estuvieran elevados. La cabeza estuvo levantada con la vista dirigida al frente, la persona permaneció en ésta posición durante la lectura.
- Se leyó la cifra y se registró la medida exacta en centímetros.

b) Peso:

- Se colocó la báscula sobre una superficie plana y firme.
- Se equilibró la báscula en cero antes de cada pesada.
- Se colocó a la persona con el mínimo de ropa posible, sin zapatos y sobre las plantillas.

Se leyó el peso y se registró la medida exacta en kilogramos.

Después se indagó la ingestión de alimentos utilizando el método de recordatorio de 24 horas, que consiste en ubicar a la persona en el día anterior y en nombrar las preparaciones, sus ingredientes y cantidades ingeridas en los diferentes tiempos de comida. También se nombró la cantidad, tipo de frecuencia de aquellos alimentos que consumen habitualmente.

Una vez obtenidos los datos se realizó el diagnóstico del Índice de Masa Corporal tomando como referencia el nomograma (Tablas de la Metropolitan Life Insurance, 1983). (Anexo 3).

Se calculó el valor nutritivo de la ración de alimentos consumida por los estudiantes y se hizo la comparación en relación a la recomendación promedio, basada en las tablas de Valor Nutritivo de los alimentos mexicanos del I.N.N. por ser las más adecuadas a las características de nuestra población, dando como resultado el porcentaje de adecuación. (Anexos 4, 5).

V. R E S U L T A D O S

La edad promedio de los estudiantes es de 16 años, perteneciendo la población en su totalidad, al sexo femenino.

A continuación, presentamos los datos obtenidos en nuestra investigación, en cuadros y gráficas estadísticos.

## CUADRO No. 1

Actividad Física que desempeñan los estudiantes de la Técnica en - -  
Nutrición de la preparatoria Pablo Livas.

Monterrey, N.L. Junio de 1987.

ACTIVIDAD FISICA	NUMERO	PORCENTAJE
Sedentaria	38	39.6
Moderada	53	55.2
Muy Activa	5	5.2
Ext. Activa	0	0.0
TOTAL	96	100.0

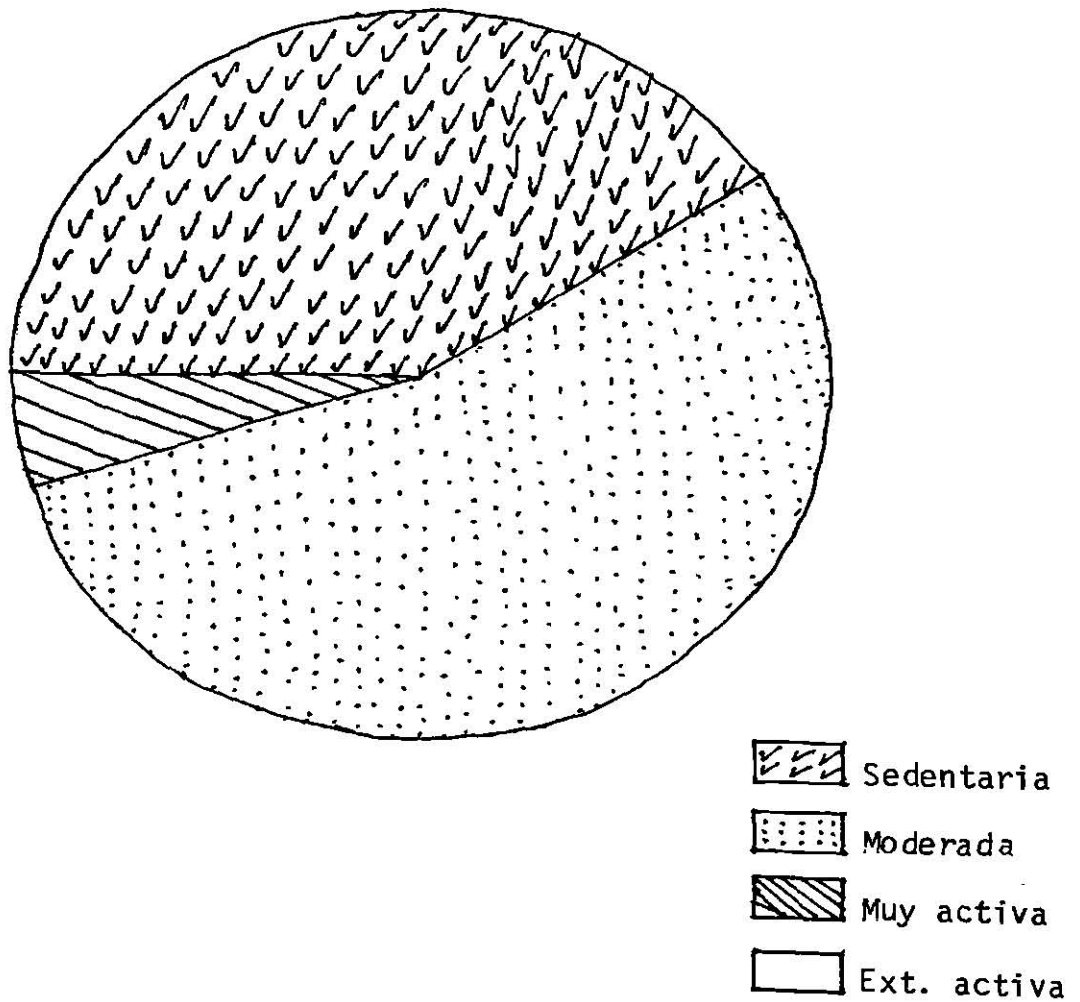
Fuente: Encuesta directa.



GRAFICA No.1

Actividad física que desempeñan los estudiantes de la Técnica en Nutrición de la preparatoria Pablo Livas.

Monterrey, N.L. Junio de 1987.



Fuente: Cuadro No. 1

CUADRO No. 2

Estado nutricional según Índice de Masa Corporal de los estudiantes de la Técnica en Nutrición de la Preparatoria Pablo Livas.

Monterrey, N.L. Junio de 1987.

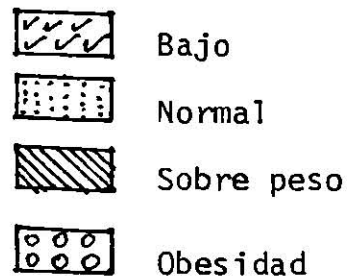
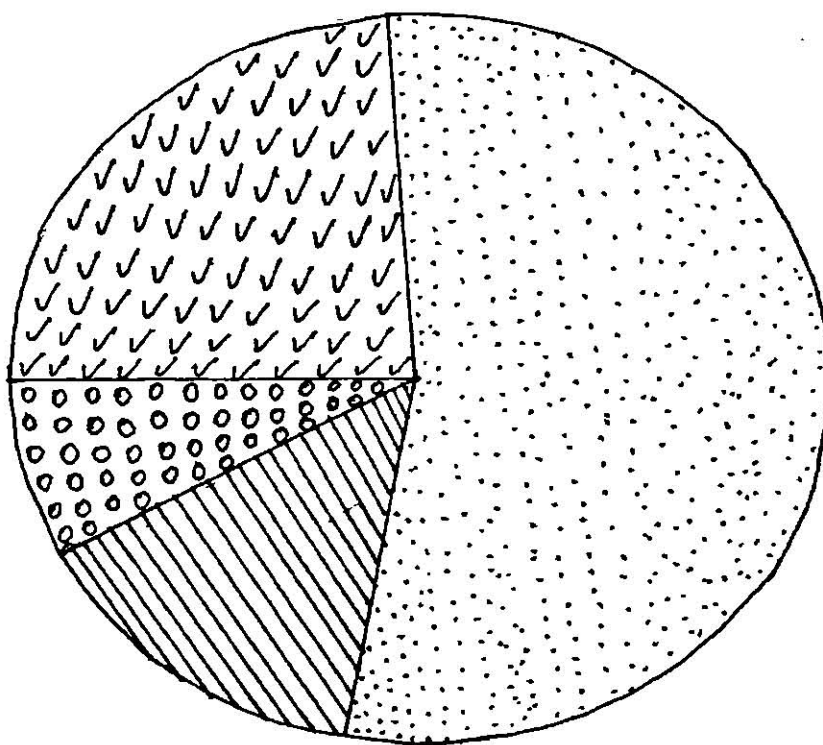
ESTADO NUTRICIONAL	NUMERO	PORCENTAJE
Bajo	23	24.0
Normal	51	53.1
Sobrepeso	14	14.6
Obesidad	8	8.3
TOTAL	96	100.0

Fuente: Encuesta directa.

GRAFICA No.2

Estado Nutricional según Índice de Masa Corporal de los estudiantes de la Técnica en Nutrición de la preparatoria Pablo Livas.

Monterrey, N.L. Junio de 1987.



Fuente: Cuadro No. 2

CUADRO No. 3

Consumo de Calorías vacías por los estudiantes de la Técnica en Nutrición de la preparatoria Pablo Livas.

Monterrey, N.L. Junio de 1987.

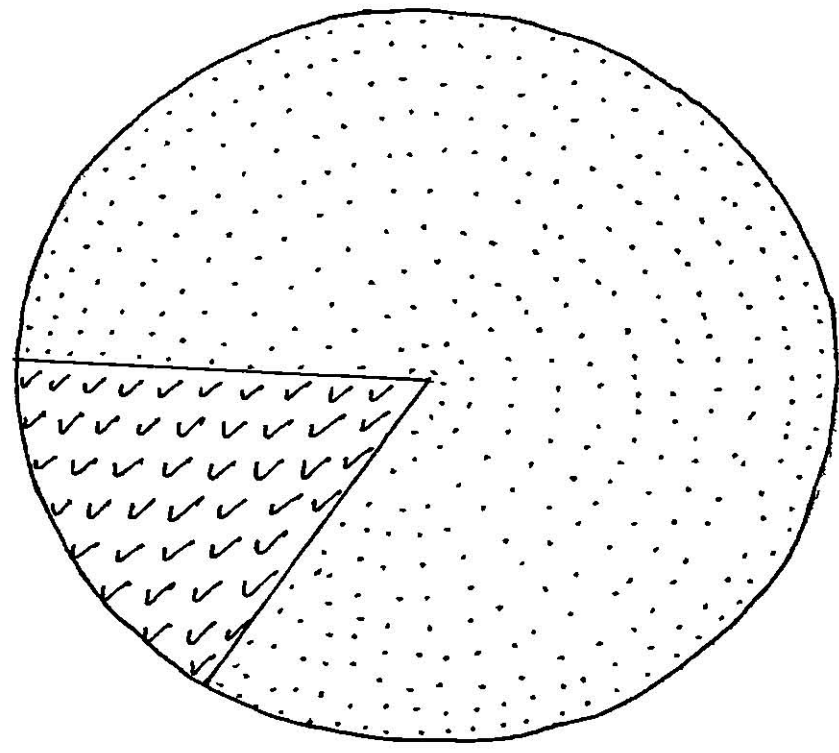
CONSUMO	NUMERO	PORCENTAJE
SI	80	83.3
NO	16	16.7
TOTAL	96	100.0



Fuente: Encuesta directa.

GRAFICA No. 3

Consumo de Calorías vacías por los estudiantes de la Técnica en Nutrición de la preparatoria Pablo Livas.

Monterrey, N.L. Junio de 1987.



	Si
	No

Fuente: Cuadro No. 3

Frecuencia del consumo de alimentos por semana de los estudiantes de la Técnica en Nutrición de la preparatoria Pablo Livas.

Monterrey, N.L. Junio de 1987.

Alimento	0		1		2		3		4		5		6		7	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
<b>1. PROTEICOS:</b>																
Leche	14	14.6	3	3.1	5	5.2	9	9.4	11	11.5	0	0.0	0	0.0	54	56.3
Queso	18	18.8	19	19.8	27	28.1	15	15.6	10	10.4	1	1.0	0	0.0	6	6.3
Huevo	3	3.1	4	4.9	12	12.5	16	16.7	21	21.8	2	2.1	0	0.0	38	39.6
Carne	2	2.1	15	15.6	16	16.7	21	21.9	20	20.8	2	2.1	1	1.0	19	19.8
Leguminosas	0	0.0	0	0.0	5	5.2	2	2.1	8	8.3	2	2.1	0	0.0	79	82.3
<b>2. ENERGETICOS:</b>																
Arroz y/o pasta	1	1.0	9	9.4	10	10.4	17	17.7	21	21.9	4	4.2	0	0.0	34	35.4
Pan y/o tortilla	1	1.0	0	0.0	0	0.0	2	2.1	5	5.2	0	0.0	1	1.0	87	90.6
Grasas	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.0	0	0.0	95	99.0
Azúcares	5	5.2	1	1.0	2	2.1	7	7.3	9	9.4	2	2.1	0	0.0	70	72.9
<b>3. REGULADORES:</b>																
Frutas	5	5.2	12	12.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	2	2.1	0	0.1	41	42.7
Verduras	5	5.2	7	7.3	13	13.5	19	19.8	14	14.6	2	2.1	0	0.0	36	37.5
<b>4. OTROS:</b>																
Refrescos	14	14.6	4	4.2	7	7.3	6	6.3	6	6.3	4	4.2	4	4.2	51	53.1
Café	17	17.7	0	0.0	8	8.3	5	5.2	0	0.0	2	2.1	0	0.0	64	66.7

CUADRO No. 5

Menú habitual de los estudiantes de la Técnica en Nutrición de la Preparatoria Pablo Livas.

Monterrey, N.L. Junio de 1987.

DESAYUNO	COMIDA	ENTRE COMIDA	CENA
Café con leche	Tortilla de maíz	Fritos	Tortilla de maíz
Pan dulce	Sopa de arroz	Tostadas con chi-	Frijoles
Leche	Refresco	le	Refresco
Tortilla de - maíz	Frijoles	Refresco	Tortilla de hari- na
Tacos de huevo con frijoles	Carne de res - guisada	Fruta	Café con leche
Refresco	Agua de fruta	Pastelillos	Huevo revuelto
Tortilla de - harina	Fruta	Tosatadas con - crema	Huevo con frijoles
Chocolate	Pollo dorado	Pastel	Leche
Lonches de - aguacate	Papas fritas	Pan dulce	Fruta
Huevo revuel- to	Caldo de ver- duras	Dulces	Carne dorada
		Café	

\* Nota: Los alimentos antes mencionados van en orden de mayor o menor -  
porcentaje de frecuencia.

Fuente: Encuesta directa.

CUADRO No. 6

Tiempos de comida que realizan los estudiantes de la Técnica en Nutrición de la preparatoria Pablo Livas.

Monterrey, N.L. Junio de 1987.

TIEMPO DE COMIDA	NUMERO	PORCENTAJE
Desayuno	79	82.3
Comida	80	83.3
Cena	83	86.5
Entre comidas	63	65.5

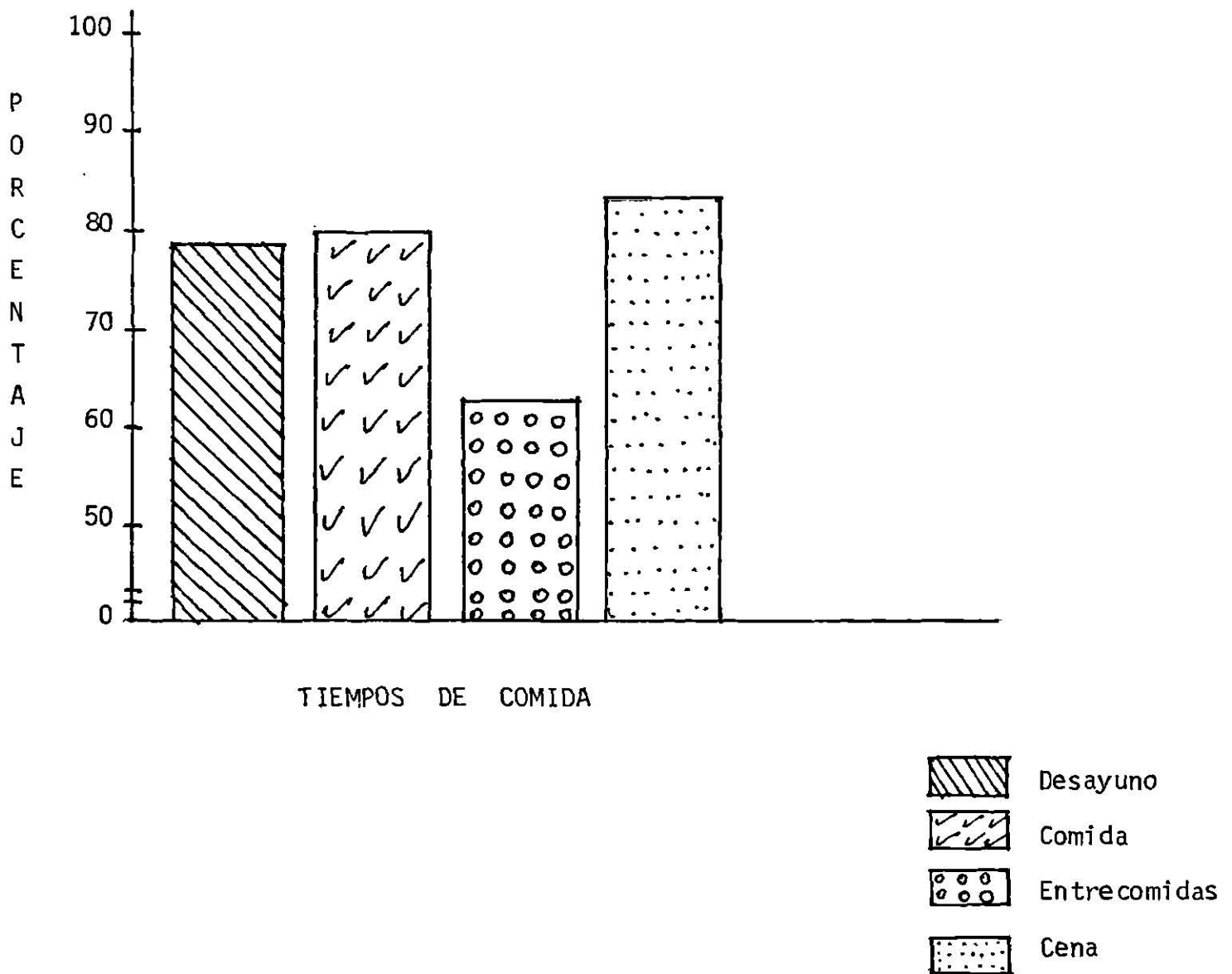
Fuente: Encuesta directa.



GRAFICA No. 4

Tiempos de comida que realizan los estudiantes de la Técnica en Nutrición de la preparatoria Pablo Livas.

Monterrey, N.L. Junio de 1987



Fuente: Cuadro No. 6.

CUADRO No. 7

Adecuación del consumo y recomendación promedio de los estudiantes de la Técnica en Nutrición de la preparatoria Pablo Livas.

Monterrey, N.L. Junio de 1987.

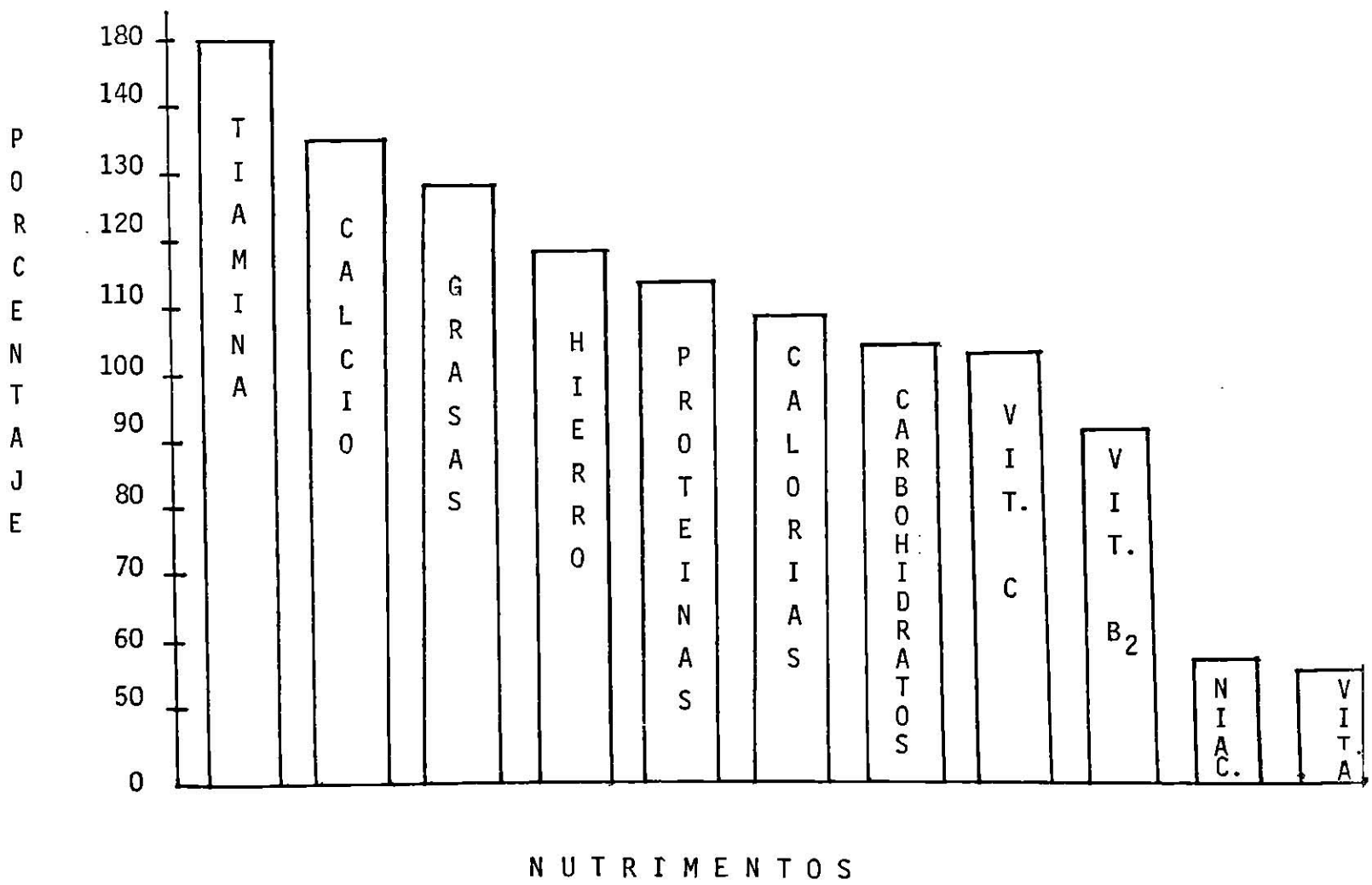
NUTRIMENTO	CONSUMO PROMEDIO	RECOMENDACION PROMEDIO	PORCENTAJE ADECUACION
Calorías	2107.0	1931.0	109.1
Proteínas	65.3	57.3	114.0
Grasas	77.7	60.2	129.1
Carbohidratos	307.9	294.9	105.1
Calcio	783.0	579.0	135.2
Hierro	18.3	15.3	119.6
Vitamina B <sub>1</sub>	1.5	1.0	150.0
Vitamina B <sub>2</sub>	1.1	1.2	91.7
Niacina	10.2	17.4	58.6
Vitamina C	45.0	43.0	104.7
Vitamina A	477.0	851.0	56.1

Fuente: Encuesta directa.

GRAFICA No. 5

Adecuación del consumo y recomendación promedio de los estudiantes de la Técnica en Nutrición de la preparatoria Pablo Livas.

Monterrey, N.L. Junio de 1987.



Fuente: Cuadro No. 7

CUADRO No.8

Relación que existe entre el Estado Nutricional según Índice de Masa Corporal y el semestre que cursan los estudiantes de la Técnica en Nutrición de la preparatoria Pablo Livas.

Monterrey, N.L. Junio de 1987.

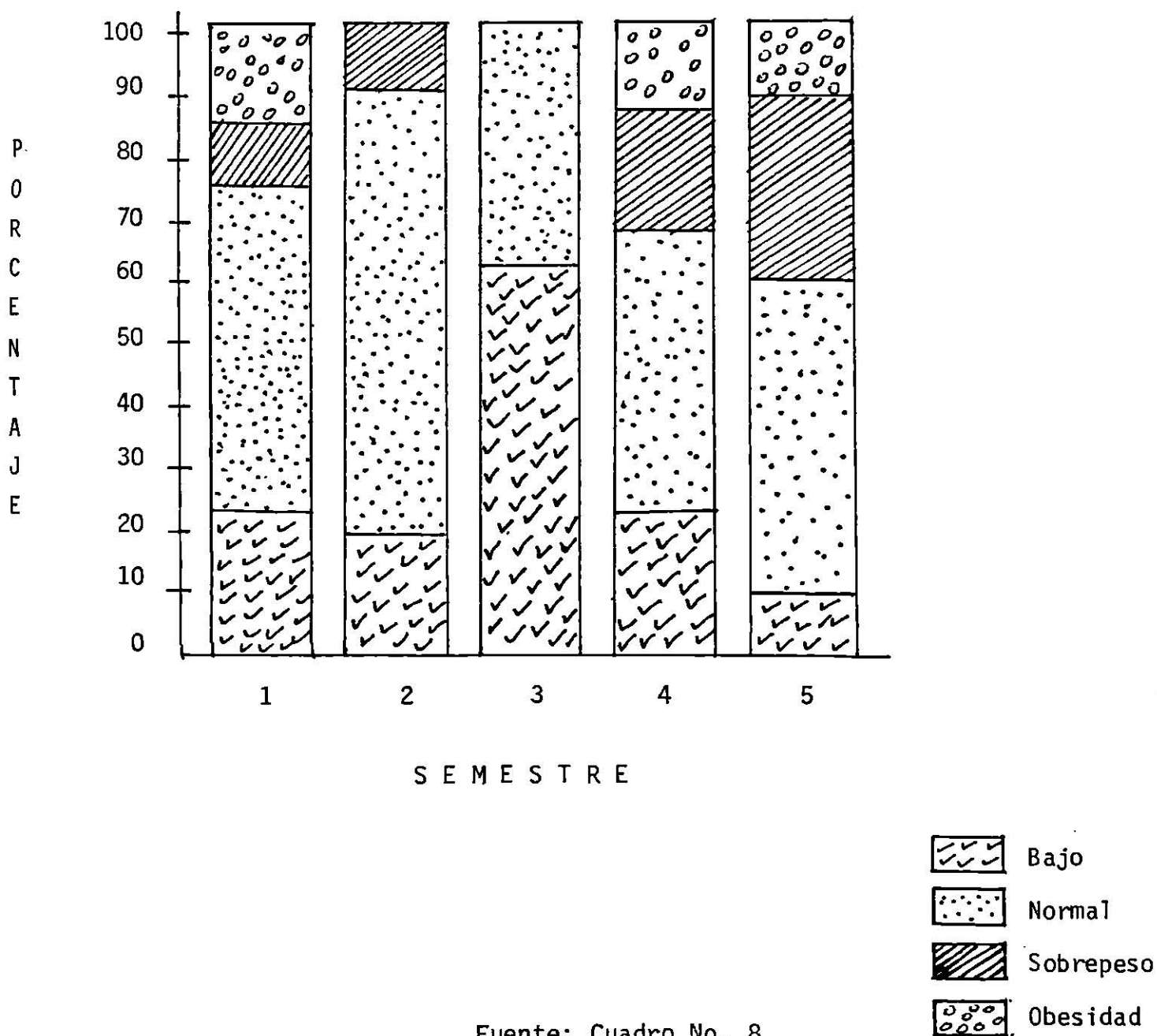
Estado Nut. Grado	Índice de Masa Corporal								Total	
	Bajo		Normal		Sobrepeso		Obesidad			
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
1	5	23.8	11	52.4	2	9.5	3	14.3	21	100.0
2	4	19.0	15	71.4	2	9.5	0	0.0	21	100.0
3	5	62.5	3	37.5	0	0.0	0	0.0	8	100.0
4	8	22.2	17	47.2	7	19.4	4	11.1	36	100.0
5	1	10.0	5	50.0	3	30.0	1	1.0	10	100.0

Fuente: Encuesta directa.

GRAFICA No. 6

Relación que existe entre el Estado Nutricional según Índice de Masa Corporal y el semestre que cursan los estudiantes de la Técnica en Nutrición de la preparatoria Pablo Livas.

Monterrey, N.L. Junio de 1987.



Fuente: Cuadro No. 8

## VI. ANALISIS

Los resultados obtenidos en la investigación nos reflejan, que según Índice de Masa Corporal, un 47% de la población presenta un estado de mal nutrición, siendo un 24% bajo peso y 23% obesidad. El 53% restante es normal ya que el peso en promedio es de 54 Kg. correspondiente a su talla promedio que es de 157 cms.

Por lo que nuestra hipótesis referente a que más del 80% de los estudiantes de la Técnica en Nutrición presentan bajo peso, no es aceptada.

Es importante hacer notar el significativo porcentaje de malnutrición que existe. Como la totalidad de la población pertenece al sexo femenino, en un futuro ocasionaría serias consecuencias como lo menciona el Dr. Salva dor Zubirán del Instituto Nacional de Nutrición: El bajo peso disminuye la fecundidad, aumenta la patología materna durante el embarazo, el parto y el puerperio. Además se incrementa la mortalidad fetal, la prematurez y la mortalidad neonatal. La secreción láctea es escasa y desaparece prematuramente.

La obesidad en el adolescente ocasiona un deterioro de su imagen corporal, se origina un rechazo por parte de sus compañeros, disminuye su autoestima, se aísla huyendo de la sociedad, evita la práctica de deportes y otras actividades físicas surgiendo una compensación con la ingestión excesiva de alimentos, provocando así un ciclo, que si no es detenido, en un futuro eleva ra el riesgo de predisponer a enfermedades como Diabetes e Hipertensión.

Por otra parte, debido a que las necesidades de nutrimentos se encuentran elevados durante la adolescencia, la nutrición debe ser adecuada a fin de aportar al organismo la energía y nutrimentos necesarios para su crecimiento.

De acuerdo a ésta referencia y tomando en cuenta el porcentaje de adecuación del consumo y la recomendación promedio de los estudiantes encontramos que las Proteínas, Grasas, Calcio, Hierro y Tiamina están elevados debido al alto consumo de huevo, aceite, leche, frijol y arroz. El consumo excesivo y continuo de estos alimentos puede ocasionar problemas renales y hepáticos de la índole de cálculos y de acumulación excesiva de hierro, respectivamente.

La Niacina y vitamina A están deficientes debido a la baja ingesta de vísceras, margarina o mantequilla y frutas de color amarillo. Estas deficiencias, posteriormente, pueden traer consigo alteraciones dermatológicas y oculares.

Por lo que a nuestra hipótesis #2 que establece que el porcentaje de adecuación resultante de la relación ingestión calórica y de nutrientes es inadecuado, se acepta.

Es importante mencionar que aunque las Calorías, Carbohidratos, Riboflavina y vitamina C resultaron normales, el porcentaje de adecuación presenta una desviación entre los valores máximos y mínimos aceptados.

Estos resultados son similares a los obtenidos por la Dirección General de Servicios Médicos de la U.N.A.M. en una evaluación de la alimentación y el estado nutricional de 1,485 alumnos donde se encontró una gran variedad de dietas, hubo personas que consumían dietas altamente pobres, mientras que un grupo mayor se excedía en la cantidad recomendada de carbohidratos y grasas.

Al estudiar la composición de las comidas se encontró que hay una gama

restringida en la variedad de frutas. Las más frecuentes son los plátanos y las naranjas. Esto resulta paradójico tomando en cuenta la riqueza y la diversidad de las frutas mexicanas. Algo semejante sucede con las verduras, que con frecuencia pero en pequeña cantidad forman parte de guisados y ensaladas.

Estos hábitos alimentarios traen como consecuencia hipovitaminosis y trastornos en el tracto gastrointestinal ya que las frutas y verduras son las principales fuentes de vitaminas y de fibra dietética, cuyas principales acciones son: el desempeño de funciones metabólicas particulares o la prevención de una enfermedad relacionada con su deficiencia; y, la aceleración del tránsito intestinal, respectivamente.

Por otra parte, en cuanto a los cereales, el pan superaba en frecuencia a la tortilla en el desayuno y en la cena. En cambio la tortilla estuvo presente con mayor insistencia en la comida del medio día.

En la adolescencia más que en cualquier otra edad, los patrones alimentarios muestran notables variaciones. Las unidades móviles de alimentos, los restaurantes en donde se expenden alimentos de rápida preparación y las tiendas de comestibles son algunos de los sitios en donde los jóvenes comen; estos se caracterizan por su gusto por los refrigerios. El Ten-State Nutrition Survey descubrió que muchos adolescentes obtenían la cuarta parte de sus calorías de los bocadillos ingeridos entre las comidas. En la selección de comestibles poco nutritivos influye la publicidad consumista que invita al joven a ingerir una variedad de productos, la presión de los compañeros y el deseo de ser aceptado por los demás.

Estas son unas de las pautas en las cuales nos basamos para formular la hipótesis referente a que más del 80% de los estudiantes consumen habitualmente calorías vacías, la que resultó verdadera, ya que el 83% de la pobla---



ción estudiada consumen alimentos que proporcionan éste tipo de calorías.

## VII. CONCLUSIONES

1. La mayoría de los estudiantes no practican ningún tipo de deporte, su actividad se limita únicamente a sus estudios.
2. La población estudiantil presenta problemas de malnutrición, condicionada por factores sociales tales como: el medio ambiente en donde se desenvuelve y su relación con las demás personas.
3. Los escasos recursos económicos y la falta de disponibilidad de lugares donde se expendan alimentos nutritivos y de bajo costo, aunque no fueron incluidos en nuestra investigación, aunado a los malos hábitos alimentarios, ocasionan un aumento en el consumo de alimentos que proporcionan calorías vacías, lo que a su vez determina el estado nutricional de los jóvenes estudiantes.
4. La dieta de los jóvenes, aunque no es monótona tampoco es muy variada, ya que solamente incluyen alimentos de grupos proteico y energético, faltando alimentos del grupo regulador como frutas y verduras.
5. El aporte de nutrimentos a la dieta del joven es inadecuada.
6. Posiblemente, los conocimientos básicos de Nutrición que están recibiendo los jóvenes estudiantes, no los emplean para su beneficio propio, porque se observó que a medida que avanzan de grado escolar, aumentan sus problemas de mal nutrición.

### VIII. RECOMENDACIONES

1. Fomentar el deporte entre los jóvenes, en coordinación con los -  
Técnicos en Educación Física.
2. Llevar a cabo actividades culturales de interés para los adolescentes  
relacionados con el campo de la Nutrición, tales como: Periódico mural, folletos, charlas, conferencias, etc.
3. Crear un Programa de Educación y Clínica Nutricional para la atención  
individualizada de los estudiantes.
4. Acondicionar un local dentro o cerca de la escuela en donde se proporcionen  
alimentos nutritivos.
5. Realizar un programa de capacitación sobre conocimientos básicos -  
de Nutrición, no solamente a los maestros del área estudiada sino  
a todos en general.

IX. BIBLIOGRAFIA

CAMEL, Fayad: Estadística médica y de Salud Pública, Universidad de los Andes-Mérida-Venezuela, 2a. edición, 1984.

COOPER y otros: Nutrición y Dieta, México, Editorial Interamericana, 17a. edición, 1985.

DUNCAN, Robert, Rebeca G. Knap y otros: Bioestadística, México, Editorial Interamericana, 1978.

FISHER, Patty y Arnold Bender: Valor nutritivo de los alimentos, México, D.F., Editorial Limusa, 1a. edición.

GARCIA PELAYO, Ramón y Kross: Diccionario Larousse usual, Ediciones Larousse, 1981.

GENTILS, René y Patrice Jollivet: El libro de la Alimentación, Editorial Daimon, 1983.

HALPER Seymour: Manual de Nutrición Clínica, México, Editorial Limusa, 1a. edición, 1984.

ICAZA, Susana y Moisés Behar: Nutrición, Editorial Interamericana, - 2a. edición, 1981.

KRAUSSE, V. Marie y Martha A. Hunscher: Nutrición y dietética en Clínica, México, D.F., Editorial Interamericana, 5a. edición, 1983.

MARTINEZ Valls, J.F. y Jimilio F. Ascaso: Tratado de Medicina práctica (Medicine), México, 2a. edición, 1986.

Organización Paramericana de la Salud y Organización Mundial de la - Salud: La Salud del Adolescente y el Joven en las Américas, Publicaciones científicas, No. 489, 1985.

QUINTERO S., Dolly: Manual sobre técnicas para la toma de medidas antropométricas, Universidad de Antioquía Colombia.

ROJAS Soriano, Raúl: Guía para realizar investigaciones sociales, México, Imprenta Universitaria UNAM, 8a. edición, 1985.

WILLIAM L. Sheider: Nutrición Conceptos Básicos y Aplicaciones, México, D.F., Mc. Graw Hill Book, 1983

WILLIAM S. Rodwell: Manual Práctico de Nutrición, México, D.F., Editorial Pax-México, 1a. Reimpresión, 1983.

BIBLIOGRAFIA DE CONSULTA

ANDER, Egg, Ezequiel: Técnica de la Investigación social, Editorial Humanitas, 19a. edición.

ARY, Donald y otros: Introducción a la Investigación pedagógica, Editorial Interamericana.

BALLESTEROS Usano, Antonio: La Adolescencia, México, D.F., Editorial Patria, S.A.

BLOS, Peter: Los comienzos de la Adolescencia, Buenos Aires, Amorrorto Editores.

BUNGE, Mario: La Investigación Científica, Editorial Ariel.

CHAVEZ, Adolfo y et. al.: Valor Nutritivo de los Alimentos Mexicanos, México, Publicación de la División de Nutrición L-12 del I.N.N., 8a. edición, 1983.

HODGES, Robert E.: Nutrición y Medicina Clínica, Editorial Interamericana, 1981.

KERSCHNER, Velma L: Nutrición y Terapéutica dietética, Editorial el - Manual Moderno, 1984.

RAMOS, Galván, Rafael: Alimentación Normal en Niños y Adolescentes, México, D.F., El Manual Moderno, 1985.

ROBINSON Corinne, H.: Fundamentos de Nutrición Normal, Editorial - Continental, 1979.

VIDALES, Ismael: Psicología General, México, Editorial Limusa, 1a. - edición, 1978.

HEMEROGRAFIA DE CONSULTA

1. Boletín de la Salud, S.S.A.  
No. 32, 1981  
No. 34, 37, 41, 1962
  
2. Boletín de la Oficina Sanitaria Panamericana  
Volúmen 94, Nos. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 1983  
Volúmen 95, Nos. 2, 3, 4, 1983  
Volúmen 96, No. 1, 1984  
Volúmen 100, No. 1, 1986
  
3. Boletín de la S.S.A.  
Nos. 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 1983.  
Nos. 13, 14, 1984  
Nos. 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 1985  
Nos. 32, 33, 1986.
  
4. Cuadernos de Nutrición: Alimentación y Nutrición en la Adolescencia,  
Volúmen 8, Número 3, Mayo-Junio, Publicaciones del Instituto Nacional  
de la Nutrición, Salvador Zubirán.
  
5. Cuadernos de Nutrición: Los secretos de la Antropometría, Volúmen 9, -  
Número 2, Marzo-Abril, 1986, Publicación del Instituto Nacional de la  
Nutrición, Salvador Zubirán.



X. A N E X O S

## ANEXO No. 1

Cuadro de concentración de datos para los estudiantes de la Técnica en Nutrición de la Preparatoria Pablo Livas.

Monterrey, N.L. Junio de 1987.

No.	SEXO	PESO	TALLA	EDAD	ACTIVIDAD
1	F	79.0	154.5	15 11/12	Moderada
2	F	65.2	162.5	17 2/12	Moderada
3	F	67.5	162.0	16 3/12	Moderada
4	F	45.0	148.0	16 1/12	Muy activa
5	F	53.2	157.2	15 11/12	Moderada
6	F	50.5	152.5	16 3/12	Moderada
7	F	53.0	157.0	17 3/12	Moderada
8	F	47.0	162.0	15 6/12	Moderada
9	F	55.5	159.0	15 11/12	Moderada
10	F	53.0	162.0	15 7/12	Moderada
11	F	43.0	151.5	16 4/12	Sedentaria
12	F	57.5	157.0	16 6/12	Sedentaria
13	F	44.0	150.0	17 1/12	Sedentaria
14	F	49.0	156.0	15 5/12	Moderada
15	F	58.5	154.5	16 1/12	Moderada
16	F	48.0	156.0	18 10/12	Sedentaria
17	F	46.0	148.0	16 4/12	Sedentaria
18	F	53.0	154.5	16 11/12	Sedentaria
19	F	62.0	160.0	16 11/12	Moderada
20	F	46.5	150.0	16 9/12	Sedentaria
21	F	52.0	158.0	17 1/12	Sedentaria
22	F	84.5	156.5	16 11/12	Sedentaria
23	F	49.0	156.0	17 11/12	Sedentaria
24	F	60.5	156.0	17 7/12	Moderada
25	F	59.5	159.0	17 11/12	Sedentaria
26	F	62.0	164.3	16 7/12	Sedentaria

No.	SEXO	PESO	TALLA	EDAD	ACTIVIDAD
27	F	58.0	167.5	16 0/12	Sedentaria
28	F	53.0	153.0	15 6/12	Sedentaria
29	F	75.0	158.0	15 11/12	Sedentaria
30	F	75.8	160.7	17 10/12	Moderada
31	F	66.5	151.6	16 6/12	Moderada
32	F	53.8	157.0	16 6/12	Moderada
33	F	39.3	152.4	16 1/12	Moderada
34	F	69.0	157.0	17 0/12	Sedentaria
35	F	56.0	146.3	16 0/12	Moderada
36	F	38.0	162.2	18 2/12	Moderada
37	F	54.0	155.0	18 0/12	Sedentaria
38	F	59.0	159.0	18 0/12	Sedentaria
39	F	63.5	155.0	18 3/12	Muy activa
40	F	52.0	155.0	18 0/12	Sedentaria
41	F	46.8	151.0	18 9/12	Moderada
42	F	75.0	161.0	18 3/12	Sedentaria
43	F	46.0	154.0	18 4/12	Moderada
44	F	53.0	156.0	16 8/12	Moderada
45	F	47.0	151.5	17 1/12	Sedentaria
46	F	68.9	160.0	16 8/12	Moderada
47	F	48.5	156.0	16 11/12	Sedentaria
48	F	58.0	166.0	16 4/12	Sedentaria
49	F	53.2	152.0	17 8/12	Sedentaria
50	F	50.0	160.5	16 11/12	Moderada
51	F	48.0	159.5	16 5/12	Moderada
52	F	53.0	153.4	16 9/12	Moderada
53	F	63.0	169.0	16 8/12	Moderada
54	F	61.0	174.0	17 2/12	Moderada
55	F	50.2	164.7	15 10/12	Sedentaria
56	F	55.5	161.5	16 9/12	Sedentaria
57	F	68.5	160.5	17 11/12	Moderada
58	F	46.5	153.0	16 11/12	Moderada
59	F	38.0	151.0	16 6/12	Moderada

No.	SEXO	PESO	TALLA	EDAD	ACTIVIDAD
60	F	38.0	146.0	17 11/12	Sedentaria
61	F	53.5	157.5	17 4/12	Moderada
62	F	51.5	154.8	15 9/12	Sedentaria
63	F	49.5	149.0	17 6/12	Sedentaria
64	F	67.0	157.0	15 5/12	Sedentaria
65	F	53.0	153.0	16 1/12	Moderada
66	F	49.0	156.4	15 4/12	Muy activa
67	F	41.2	153.0	16 8/12	Muy activa
68	F	46.9	150.0	15 9/12	Sedentaria
69	F	51.0	153.0	15 10/12	Moderada
70	F	53.0	158.3	15 6/12	Moderada
71	F	50.0	159.0	15 4/12	Moderada
72	F	64.0	163.8	15 4/12	Muy activa
73	F	49.8	161.0	15 4/12	Moderada
74	F	65.0	166.5	15 0/12	Moderada
75	F	59.5	154.5	17 1/12	Moderada
76	F	46.2	161.0	16 8/12	Moderada
77	F	47.5	151.0	17 0/12	Moderada
78	F	45.5	159.0	16 4/12	Moderada
79	F	56.0	145.5	16 4/12	Moderada
80	F	47.0	163.0	16 3/12	Sedentaria
81	F	59.5	159.5	16 11/12	Moderada
82	F	39.5	150.0	16 1/12	Moderada
83	F	56.5	155.0	17 11/12	Moderada
84	F	66.0	157.0	17 6/12	Sedentaria
85	F	41.0	150.5	14 11/12	Moderada
86	F	52.0	156.5	16 10/12	Sedentaria
87	F	45.0	157.0	16 2/12	Moderada
88	F	45.0	159.8	15 6/12	Moderada
89	F	54.0	160.5	15 0/12	Moderada
90	F	49.8	156.5	15 3/12	Moderada
91	F	58.0	154.0	15 0/12	Sedentaria
92	F	59.5	146.2	16 2/12	Moderada
93	F	62.0	162.0	15 10/12	Sedentaria

No.	SEXO	PESO	TALLA	EDAD	ACTIVIDAD
94	F	55.0	158.0	15 7/12	Sedentaria
95	F	47.0	155.5	15 0/12	Sedentaria
96	F	41.5	141.3	15 0/12	Moderada

Fuente: Encuesta directa.

## UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON

FACULTAD DE SALUD PUBLICA  
LICENCIATURA EN NUTRICION

ANEXO No.2

## ENCUESTA

EVALUACION DEL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA TECNICA  
EN NUTRICION DE LA PREPARATORIA PABLO LIVAS DE LA U. A. N. L.

## I. DATOS GENERALES

Nombre: \_\_\_\_\_  
Grado: \_\_\_\_\_ Turno: \_\_\_\_\_ Grupo: \_\_\_\_\_

## II. DATOS PERSONALES

Edad: \_\_\_\_\_ años. Sexo: \_\_\_\_\_  
Talla: \_\_\_\_\_ cms.  
Peso actual: \_\_\_\_\_ Kgs. Peso ideal: \_\_\_\_\_  
Circunferencia del brazo \_\_\_\_\_ cms.  
Actividad física:  
Sedentaria \_\_\_\_\_  
Moderada \_\_\_\_\_  
Muy activa \_\_\_\_\_  
Ext. activa \_\_\_\_\_

## III. DIAGNOSTICO

IMC \_\_\_\_\_  
Circ. de brazo \_\_\_\_\_  
Peso/edad \_\_\_\_\_

## IV. INGESTA DIETETICA

DESAYUNO	COMIDA	CENA	ENTRE COMIDAS

¿Consume habitualmente frituras, golosinas, pastelillos y refrescos embotellados?

SI \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_

## V. CONSUMO DE ALIMENTOS

ALIMENTO	CANTIDAD	FRECUENCIA	TIPO
Leche	_____	_____	_____
Queso	_____	_____	_____
Huevo	_____	_____	_____
Carne	_____	_____	_____
Fruta	_____	_____	_____
Leguminosas	_____	_____	_____
Arroz, pasta, etc.	_____	_____	_____
Pan o tortilla	_____	_____	_____
Grasas	_____	_____	_____
Azúcares	_____	_____	_____
Café	_____	_____	_____
Refrescos	_____	_____	_____
Otros	_____	_____	_____

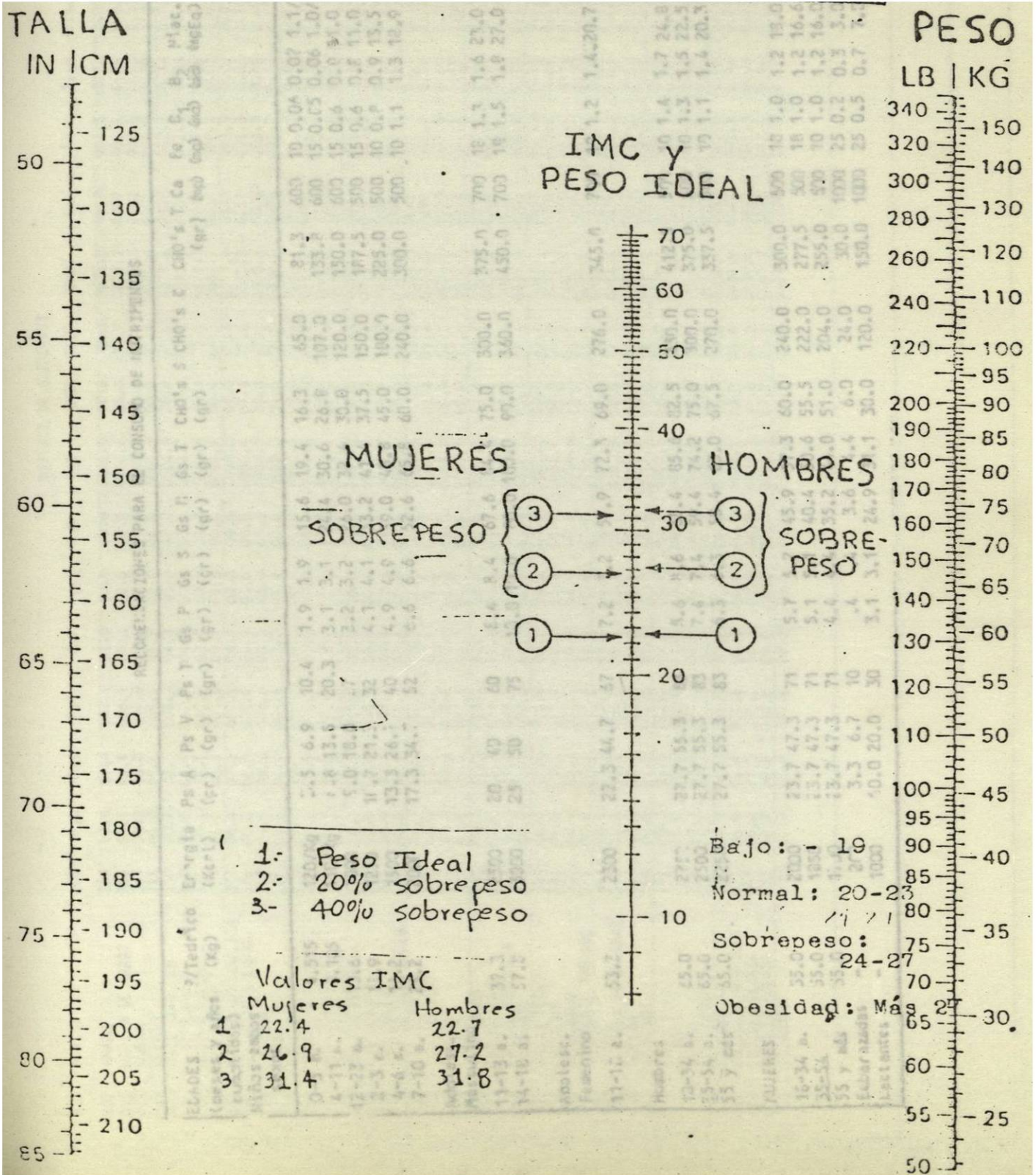




LICENCIATURA EN NUTRICION

ANEXO No. 3

NOMOGRAMA PARA INDICE DE MASA CORPORAL (Tablas de la Metropolitan Life insurance, 1983). Peso y Talla sin ropa (con ropa agregar - 2.3 Kg. para hombres y 1.4 Kg. para mujeres; con zapatos agregar 2.5 cm.)



RECOMENDACIONES PARA EL CONSUMO DE NUTRIENTOS

EDADES (meses y años cumplidos)	♀/Tadrño (kg)	Energía (Kc-L)	Ps A (gr)	Ps V (gr)	Ps T (gr)	Gs P (gr)	Gs S (gr)	Gs F (gr)	Gs T (gr)	CHO's S (gr)	CHO's T (gr)	Ca (mg)	Fe (mg)	E <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	Niac. (mgE)	Vit. C (mg)	Vit. A (Ret. (ar) (mcgE)	Fibra Cole- terol (mc)	
0-3 m.	6.515	120/Kg	5.5	6.9	10.4	1.9	1.9	15.6	19.4	16.3	65.0	81.3	10	0.04	0.07	1.1/	40	500	40	300
4-11 a.	3.105	110/Kg	6.8	13.5	20.3	3.1	3.1	24.4	30.6	26.8	107.0	133.8	15	0.05	0.06	1.0/	40	500	40	300
12-27 m.	13.6	1000	5.0	18.0	27	3.2	3.2	26.0	32.4	30.0	120.0	150.0	15	0.6	0.8	11.0	40	500	40	300
2-3 a.	13.9	1250	11.7	21.2	32	4.1	4.1	33.2	41.4	37.5	150.0	187.5	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	10	0.8	0.9	13.5	40	500	40	300
7-10 a.	23.2	2000	17.3	34.7	52	6.6	6.6	52.6	65.8	60.0	240.0	300.0	10	1.1	1.3	18.9	40	500	40	300
Adolesc. Masculino																				
11-13 a.	33.3	2500	20	40	60	8.4	8.4	67.6	84.4	75.0	300.0	375.0	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	18	1.5	1.8	27.0	50	1000	40	300
Adolesc. Femenino																				
11-17 a.	53.2	2300	22.3	44.7	67	7.2	7.2	57.9	72.3	69.0	276.0	345.0	18	1.2	1.4	20.7	50	1000	40	300
Hombres																				
10-34 a.	65.0	2700	27.7	55.3	83	8.6	8.6	68.4	85.6	82.5	330.0	412.5	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	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	10	1.1	1.4	20.3	50	1000	40	300
MUJERES																				
16-34 a.	55.0	2000	23.7	47.3	71	5.7	5.7	45.9	57.3	60.0	240.0	300.0	10	1.0	1.2	18.0	50	1000	40	300
35-54	55.0	1850	23.7	47.3	71	5.1	5.1	40.4	50.6	55.5	222.0	277.5	10	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	10	1.0	1.2	16.0	50	1000	40	300
Embarazadas	-	2000	3.3	6.7	10	4	4	3.6	4.4	6.0	24.0	30.0	25	0.2	0.3	3.0	80	1500	40	300
Lactantes	-	1000	10.0	20.0	30	3.1	3.1	24.9	31.1	30.0	120.0	150.0	25	0.5	0.7	7.0	80	1500	40	300



REPORTE DE ALIMENTOS

Item	Unidad	Peso	Medida	Valor	Costo	Valor	Costo	Valor	Costo	Valor	Costo
070	COLIFLOR	00.0	00.0	002.3	000.1	00.2	0005.4	0.06	0.10	00.6	0002.70
071	CHAYOTE SIN ESPIÑA	00.0	00.0	003.2	000.3	00.0	0004.5	0.11	0.12	00.8	0002.10
072	CHAYOTE	00.0	00.0	001.0	000.1	00.0	0003.1	0.09	0.10	00.0	0002.00
073	CALABAZO	00.0	00.0	002.0	000.6	00.0	0005.8	0.10	0.10	00.0	0002.00
074	CALABAZO	00.0	00.0	001.0	000.1	00.0	0003.0	0.09	0.09	00.0	0002.00
075	CALABAZO	00.0	00.0	002.0	000.6	00.0	0005.8	0.10	0.10	00.0	0002.00
076	CALABAZO	00.0	00.0	002.0	000.6	00.0	0005.8	0.10	0.10	00.0	0002.00
077	CALABAZO	00.0	00.0	002.0	000.6	00.0	0005.8	0.10	0.10	00.0	0002.00
078	CALABAZO	00.0	00.0	002.0	000.6	00.0	0005.8	0.10	0.10	00.0	0002.00
079	CALABAZO	00.0	00.0	002.0	000.6	00.0	0005.8	0.10	0.10	00.0	0002.00
080	CALABAZO	00.0	00.0	002.0	000.6	00.0	0005.8	0.10	0.10	00.0	0002.00
081	CALABAZO	00.0	00.0	002.0	000.6	00.0	0005.8	0.10	0.10	00.0	0002.00
082	CALABAZO	00.0	00.0	002.0	000.6	00.0	0005.8	0.10	0.10	00.0	0002.00
083	CALABAZO	00.0	00.0	002.0	000.6	00.0	0005.8	0.10	0.10	00.0	0002.00
084	CALABAZO	00.0	00.0	002.0	000.6	00.0	0005.8	0.10	0.10	00.0	0002.00
085	CALABAZO	00.0	00.0	002.0	000.6	00.0	0005.8	0.10	0.10	00.0	0002.00
086	CALABAZO	00.0	00.0	002.0	000.6	00.0	0005.8	0.10	0.10	00.0	0002.00
087	CALABAZO	00.0	00.0	002.0	000.6	00.0	0005.8	0.10	0.10	00.0	0002.00
088	CALABAZO	00.0	00.0	002.0	000.6	00.0	0005.8	0.10	0.10	00.0	0002.00
089	CALABAZO	00.0	00.0	002.0	000.6	00.0	0005.8	0.10	0.10	00.0	0002.00
090	CALABAZO	00.0	00.0	002.0	000.6	00.0	0005.8	0.10	0.10	00.0	0002.00
091	CALABAZO	00.0	00.0	002.0	000.6	00.0	0005.8	0.10	0.10	00.0	0002.00
092	CALABAZO	00.0	00.0	002.0	000.6	00.0	0005.8	0.10	0.10	00.0	0002.00
093	CALABAZO	00.0	00.0	002.0	000.6	00.0	0005.8	0.10	0.10	00.0	0002.00
094	CALABAZO	00.0	00.0	002.0	000.6	00.0	0005.8	0.10	0.10	00.0	0002.00
095	CALABAZO	00.0	00.0	002.0	000.6	00.0	0005.8	0.10	0.10	00.0	0002.00
096	CALABAZO	00.0	00.0	002.0	000.6	00.0	0005.8	0.10	0.10	00.0	0002.00
097	CALABAZO	00.0	00.0	002.0	000.6	00.0	0005.8	0.10	0.10	00.0	0002.00
098	CALABAZO	00.0	00.0	002.0	000.6	00.0	0005.8	0.10	0.10	00.0	0002.00
099	CALABAZO	00.0	00.0	002.0	000.6	00.0	0005.8	0.10	0.10	00.0	0002.00
100	CALABAZO	00.0	00.0	002.0	000.6	00.0	0005.8	0.10	0.10	00.0	0002.00



REPORTE DE ALIMENTOS

Table with columns: Nus., Nombre, Kals, P-A, P-V, P-S, PsT, GSP, GsS, GsH, GsT, CHOS, CHOC, CHOT, Ca, Fe, Tiem, Riv., Hiac, Vit C, Vit A, Fibra, Col. Rows include items like CARNE CARIERO GRAS, CARNE DE CARNERO S, etc.











REPORTE DE ALIMENTOS

Num.	Nombre	Kcls	PsA	PsV	PsT	GsP	GsS	GsH	GsT	CHOS	CHGC	CHOT	Ca	Fe	Tiam	Riv.	Nisc	Vit C	Vit A	Fibra ..	Col.
376	SALCHICHON	238	12.8	00.0	012.8	00.0	22.3	22.3	0000.0	00.0	00.0	0000.0	0033	00004	0.03	0.05	02.3	000	0000	00.00	000.0
377	SALCHICHA MEX	044	00.0	01.3	001.3	00.0	00.0	01.0	0001.0	00.0	09.2	0009.2	0015	00001	0.02	0.10	00.5	011	0361	00.00	000.0
378	SALSA/PEPINO	113	00.0	00.7	000.7	09.3	00.0	00.0	0009.3	10.3	02.6	0012.9	0008	00000	0.01	0.02	00.5	008	0021	00.00	000.0
379	SALSA P/CARNE	110	00.0	00.5	000.5	00.0	00.0	08.1	0008.1	02.6	00.0	0002.6	0045	00000	0.05	0.04	00.6	013	0390	00.00	000.0
380	SALSA CEBOLLA	113	00.0	00.7	000.7	09.3	00.0	00.0	0009.3	10.3	02.6	0012.9	0008	00000	0.01	0.02	00.5	008	0021	00.00	000.0
381	SALSA CESAR	113	00.0	00.7	000.7	09.3	00.0	00.0	0009.3	10.3	02.6	0012.9	0008	00000	0.01	0.02	00.5	008	0021	00.00	000.0
382	SALMON ACEITE	170	20.7	00.0	020.7	08.0	01.0	00.0	0009.0	00.0	00.0	0000.0	0216	001.0	0.53	0.16	07.4	000	0040	00.00	0380.0
383	MENUDENCIAS	156	20.5	00.0	020.5	00.0	07.0	00.0	0007.0	00.8	00.8	0001.6	0023	00002	0.12	0.91	05.2	000	0100	00.00	000.0
384	GELATINA PREPARADA	001	00.0	01.4	001.4	00.0	00.0	00.0	0000.0	19.6	00.0	0019.6	0002	00000	0.01	0.01	00.2	001	0000	00.10	000.0
385	LAUREC	420	05.1	00.0	005.1	35.0	00.0	00.2	0035.2	15.0	07.1	0022.1	0170	00001	0.00	0.14	00.0	000	0000	00.40	008.9
386	HARINA PREPARADA	402	01.7	07.7	009.4	00.9	00.8	04.9	0006.4	14.9	62.8	0077.7	0078	00000	0.10	0.20	00.8	000	0000	02.40	002.9
387	HARINA P/HOT CAKES	360	03.5	16.3	019.8	01.7	00.2	00.0	0002.0	09.9	57.1	0067.0	0180	00003	0.29	0.23	01.0	000	0000	01.60	005.7
388	PESCADO EMPANISADO	244	12.6	01.6	014.2	15.2	00.1	00.0	0015.3	00.0	11.5	0011.5	0014	00001	0010	0.04	01.9	000	0000	00.00	000.0
389	GUAYABA	062	00.0	00.4	000.4	00.0	00.0	00.1	0000.1	32.1	00.0	0032.1	0016	00010	0010	0056	01.0	004	0058	02.40	000.0
390	HARAJADA	012	00.0	00.0	000.0	00.0	00.0	00.0	0000.0	00.0	00.0	0000.0	0001	00000	0000	0000	0000	003	0002	00.00	000.0
391	CHAKOY	052	00.0	00.5	000.5	00.0	00.3	00.3	0013.1	00.0	13.1	000020	0001	00001	0.03	0.04	00.5	007	0116	00.00	000.0
392	CEREZA DULCE	066	00.0	01.5	001.5	00.0	00.0	00.0	0000.0	17.5	00.2	0017.7	0022	00004	0.03	0.06	00.4	010	0103	01403	000.0
393	CREMA DE LANGOSTA	138	04.1	00.6	004.7	01.3	00.2	02.9	0004.8	00.0	18.9	0018.9	0121	00000	0.05	0.12	00.1	031	0106	00.60	001.9

Ready



