



***Consejo de Evaluación del  
Desarrollo Social del Distrito Federal***

**Reporte de los grupos de enfoque sobre  
las prácticas alimentarias de los habitantes del Distrito Federal**

**Responsable del proyecto:**

León Cameo

Octubre 2010

## INDICE

|      |  |    |
|------|--|----|
| I.   | Introducción   | 4  |
| 1.   | Antecedentes   | 4  |
| 2.   | Objetivos  | 4  |
| 3.   | Muestra  | 5  |
| 4.   | Consideraciones metodológicas                          | 5  |
| 5.   | Descripción de los grupos                              | 7  |
| II.  | Hallazgos de la investigación                          | 12 |
| 1.   | Consideraciones preliminares                           | 13 |
| 1.1. | Estructura del reporte                                 | 13 |
| 1.2. | Terminología   | 13 |
| 2.   | Productos alimenticios que se tienen en casa (listado) | 14 |
| 3.   | Consumo de productos y platillos (diario)              | 15 |
| 4.   | Criterios de elección de los alimentos                 | 17 |
| 5.   | Compra de alimentos                                    | 20 |
| 6.   | Preparación de alimentos                               | 23 |
| 6.1. | Tiempo de preparación                                  | 25 |
| 6.2. | Planeación del menú                                    | 26 |
| 7.   | Prácticas alimentarias                                 | 28 |
| 7.1. | Comidas formales e informales entre semana             | 29 |
| 7.2. | Comidas en fin de semana                               | 34 |
| 7.3. | Alimentos de consumo regular y esporádico              | 37 |
| 8.   | Alimentos de primera necesidad                         | 38 |
| 9.   | Concepción de buena y mala alimentación                | 40 |

|      |  |    |
|------|--|----|
| 10.  | Barreras para acceder a una buena alimentación                                 | 42 |
| 11.  | Conclusiones   | 45 |
| III. | Anexos   | 47 |
| 1.   | Lista de productos que se tienen en casa                                       | 48 |
| 2.   | Lista de platillos y productos que se consumen en el desayuno entre semana     | 52 |
| 3.   | Lista de platillos y productos que se consumen en el desayuno el fin de semana | 55 |
| 4.   | Lista de platillos y productos que se consumen en la comida entre semana       | 57 |
| 5.   | Lista de platillos y productos que se consumen en la comida el fin de semana   | 60 |
| 6.   | Lista de platillos y productos que se consumen en la cena entre semana         | 63 |
| 7.   | Lista de platillos y productos que se consumen en la cena el fin de semana     | 65 |

# **I. INTRODUCCIÓN**

## **1. Antecedentes**

A principios del año 2010 se realizó la primera investigación cualitativa de grupos focales para el Consejo de Evaluación del Desarrollo Social del Distrito Federal (Evalúa). El estudio fue realizado en el marco del “Proyecto para la medición de la pobreza y la desigualdad social” y permitió obtener una mayor certeza acerca de los temas que resultaron polémicos o que no se definieron en la EPASB.

En dicha investigación cualitativa se abarcaron una gran diversidad de temas, por lo que algunos requirieron de una mayor profundización, entre los que se identificó la alimentación. A partir de dicho requerimiento se propuso plantear una investigación complementaria para ampliar el conocimiento de las prácticas alimentarias de los habitantes del Distrito Federal.

## **2. Objetivos**

- Profundizar y complementar la información obtenida a través de la EPASB y en los primeros grupos focales, sobre las prácticas alimentarias de los hogares de la Ciudad de México.
- Además, se busca identificar los rasgos generales de alimentación familiar entre los habitantes de la Ciudad de México. Explorar los productos y alimentos consumidos por las familias en casa, así como los factores que determinan su consumo (tiempo, recursos, gustos, concepción de los alimentos).
- Por último, comprender la dinámica de consumo de alimentos fuera de casa, como una de las principales transformaciones de las prácticas alimentarias en la Ciudad de México.

### 3. Muestra

Se llevaron a cabo **cuatro** sesiones de grupo, con las siguientes características:

|                             |                   |                          |                          |              |
|-----------------------------|-------------------|--------------------------|--------------------------|--------------|
| <b>Plaza</b>                | Ciudad de México  |                          |                          |              |
| <b>Sexo</b>                 | Femenino          |                          |                          |              |
| <b>Especificaciones</b>     | Mujeres con hijos |                          |                          |              |
| <b>Nivel socioeconómico</b> | D+                |                          | C/C+                     |              |
| <b>Edad</b>                 | 26 a 35 años      | 36 a 45 años             | 26 a 35 años             | 36 a 45 años |
| <b>Ocupación</b>            | Amas de casa      | Trabajo en empleo formal | Trabajo en empleo formal | Amas de casa |

### 4. Consideraciones metodológicas

Las sesiones se centran en las mujeres como encargadas del hogar y de proveer de alimentos a todos los miembros de la familia, por lo que se pretende conocer las prácticas alimentarias de la familia desde su visión.

Previo a las sesiones grupales, se solicitó a las participantes la realización de un *diario de alimentación* (actividad escrita para hacer en casa) que consistió en dos partes:

- Hacer una lista con los productos y alimentos que se tenían en casa en el momento.
- Hacer un diario que incluyera todos los alimentos que ellas y sus familias consumieron durante tres días, que incluyera algún día entre semana y alguno del fin de semana.

Esta actividad permitió abundar en la información de manera puntual y exhaustiva en el momento mismo en el ocurrían los hechos. Así, sin necesidad de que el investigador estuviera presente, y sin depender de la memoria de los participantes durante la sesión de grupo, se obtuvo información complementaria para una mejor comprensión de sus hábitos de alimentación y consumo de productos.

Los días reportados que cada grupo abarcó, fueron los siguientes:

| <b>Grupo / Día de la semana</b>                 | <b>L</b> | <b>M</b> | <b>M</b> | <b>J</b> | <b>V</b> | <b>S</b> | <b>D</b> |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Mujeres 36 a 45 años de nivel D+ que trabajan   | X        |          |          |          | X        | X        | X        |
| Mujeres 26 a 35 años de nivel D+ amas de casa   | X        |          |          |          | X        | X        | X        |
| Mujeres 36 a 45 años de nivel C/C+ amas de casa | X        | X        |          |          |          |          | X        |
| Mujeres 26 a 35 años de nivel C/C+ que trabajan | X        | X        | X        |          |          |          | X        |

Esta distribución de días reportados, permite obtener una visión general de los productos y alimentos que se consumen durante la semana y complementa la información obtenida en el discurso grupal de las sesiones. El análisis de la información reportada, no intenta obtener resultados representativos, sino integrar comparativamente datos al análisis cualitativo.

## 5. Descripción de los grupos

### Descripción de los grupos de participantes

Se realizaron cuatro sesiones de grupo, con las siguientes características:

| Nivel socioeconómico        | C/C+   | C/C+   | D+                                   | D+                                  |
|-----------------------------|--|--|--------------------------------------|-------------------------------------|
| Estado civil                | Casadas  | Casadas  | Casadas                              | Casadas                             |
| Edad promedio               | 30.6 años  | 39.3 años  | 40 años                              | 29.5 años                           |
| Ocupación                   | Empleo formal  | Amas de casa   | Empleo formal                        | Amas de casa                        |
| Número de hijos en promedio | 1.25 hijos   | 2 hijos  | 2.37 hijos                           | 2 hijos                             |
| Ingreso familiar promedio   | 30,000 pesos   | 26,370 pesos   | 8,000 Pesos                          | 8,000 Pesos                         |
| Escolaridad                 | Licenciatura   | Licenciatura   | Secundaria                           | Secundaria                          |
| Delegaciones de residencia  | V. Carranza<br>Cuauhtémoc<br>Iztacalco<br>B Juárez<br>Coyoacán | Azcapotzalco<br>B. Juárez<br>Iztacalco<br>Cuauhtémoc<br>A. Obregón<br>G.A.Madero | Coyoacán<br>A. Obregón<br>M. Hidalgo | Coyoacán<br>A. Obregón<br>B. Juárez |

## **Grupo de mujeres nivel C/C+, de 26 a 35 años, con hijos y que tienen un empleo formal con horario fijo**

Participaron ocho mujeres con un promedio de edad de 30.6 años, que viven en las delegaciones Benito Juárez, Coyoacán, Iztacalco, Cuauhtémoc y V. Carranza.

Todas tienen estudios universitarios, egresadas de las siguientes universidades: UNAM, IPN, Latinoamericana, La Salle, UNITEC y Unimex.

Tres de ellas trabajan en el sector público en la SEP, FOVISSSTE e INDI, en la docencia, estadística y área jurídica respectivamente.

De las que cinco que trabajan en el sector privado, una es consultora, dos contadoras, otra docente y una promotora de ventas; en áreas inmobiliarias, educación, papelería y asesoría empresarial.

Dos viven en condominio horizontal, dos en casa dúplex, una en casa sola y una en departamento. Cinco de ellas son de su propiedad, dos pagan renta y una la tiene en préstamo.

Las familias son nucleares, cinco con un solo hijo y tres con dos hijos; por lo que en sus casas habitan tres o cuatro personas respectivamente.

Los ingresos familiares son:

Entre 20,000 y 29,000 pesos – Cinco familias, los ingresos aportados por los esposos provienen de su trabajo en administración, finanzas, contaduría, médico dentista y abogacía. Todos con estudios universitarios.

Entre 30,000 y 49,000 pesos – Tres familias, cuyos esposos tienen estudios universitarios y se dedican a las finanzas e industria.

Todos cuentan con todos los aparatos y servicios en casa, como son: televisión y televisión de paga, DVD, equipo modular de sonido, computadora, internet, horno de microondas y lavadora automática, calentador de gas o boiler.

Tienen uno o dos automóviles en casa, de modelos que oscilan entre 2005 y 2009.

Los viajes por placer son a lugares turísticos de playa en México (Cancún, Acapulco, Puerto Vallarta), Guadalajara, Oaxaca y al extranjero.

## **Grupo de mujeres de nivel C/C+, de 36 a 45 años de edad, con hijos, amas de casa**

El grupo se conformó con ocho participantes, que tienen un promedio de edad de 39.3 años de edad. Son provenientes de las delegaciones Benito Juárez, Azcapotzalco, Iztacalco, A. Obregón, Gustavo A. Madero y Cuauhtémoc.

Su nivel de escolaridad es de licenciatura y sólo una tiene estudios de posgrado. Las universidades en las que estudiaron son: ISEC, La Salle, UAM y UVM, con carreras en Administración de Empresas, Contaduría, Educación e Ingeniería Química.

Ninguna de ellas ejerce su profesión ni trabaja fuera del hogar.

La mitad vive en casa y la mitad en departamento; siendo que siete son propietarias y sólo una paga renta.

Cada una de las participantes reporta tener dos hijos, por lo que en sus hogares habitan cuatro personas, que corresponde a la familia nuclear. Los hijos estudian en escuelas privadas.

Sus ingresos familiares son:

Entre 20,000 y 29,000 pesos – Siete jefes de familia, con negocios propios o como profesionistas.

Entre 30,000 y 49,000 pesos – Un jefe de familia, como empleado en la iniciativa privada, con estudios universitarios.

Todos los hogares cuentan con todos los aparatos y servicios en casa, como son: televisión y televisión de paga, DVD, equipo modular de sonido, computadora, internet, horno de microondas y lavadora automática, calentador de gas o boiler.

El promedio de automóviles que tienen son dos, de modelos recientes (2000 a la fecha).

Realizan anualmente varios viajes al extranjero (Texas) y a destinos de playa en el país (Cancún, Manzanillo, Puerto Vallarta, Acapulco y Huatulco).

## **Grupo de mujeres de nivel D+, de 36 a 45 años de edad, con hijos y que tienen un empleo formal con horario fijo**

El grupo se conformó con ocho participantes, todas casadas y que tienen un promedio de edad de 40 años de edad. Son provenientes de las delegaciones Álvaro Obregón, Coyoacán y Miguel Hidalgo.

Todas son casadas, con estudios de secundaria y trabajan como recepcionistas, cajeras, en atención al público y en limpieza.

Tienen entre uno y cuatro hijos, que estudian en escuelas públicas. En sus casas viven las familias nucleares, entre tres y seis habitantes, aunque dos hogares se comparten con otros familiares, sin especificar quienes ni cuántos son.

La mitad vive en casa, dos en casa dúplex y una en departamento. Dos pagan renta, dos son propietarios y dos la tienen en préstamo.

Sus ingresos familiares son de 7,000 a 9,000 pesos. Sus esposos tienen estudios de secundaria o preparatoria y trabajan como choferes, empleados, obreros y encargados. Sólo dos trabajan por su cuenta.

Los aparatos que tienen son: televisión, equipo modular, horno de microondas, DVD, lavadora semiautomática y calentador de gas o boiler. Sólo tres reportan tener videocasetera. Ninguna tiene sistema de televisión de paga, computadora ni Internet.

La mitad tiene automóvil de modelos antiguos, entre 1989 y 1999.

Tres de las ocho participantes no realizan viajes de placer, las demás van a Cuernavaca, Michoacán y Villa del Carbón.

### **Grupo de mujeres de nivel D+, de 25 a 36 años de edad, con hijos, amas de casa**

Participaron ocho personas, con un promedio de edad de 29.5 años, casadas y provenientes de las delegaciones Coyoacán, Benito Juárez y A. Obregón.

Sus estudios son de secundaria, y tienen entre uno y tres hijos, que estudian en escuelas públicas. En las casas de cinco de ellas habita la familia nuclear, entre tres y cinco personas; y las otras tres comparten con otros familiares, no especificados.

La mitad vive en casa sola y la mitad en departamento; y son: propios (3), rentados (1) o hipotecados (1).

Sus ingresos familiares son de 7,000 a 9,000 pesos, provenientes del jefe de familia, quienes trabajan como choferes, guardias de seguridad privada, despachador de gasolinera, carpintero y valet parking.

Los aparatos que tienen en casa son: televisión, equipo modular, horno de microondas, DVD, lavadora semiautomática y calentador de gas o boiler. Sólo una tiene videocasetera, ninguna tiene computadora, Internet ni sistema de televisión de paga.

Cinco de los hogares cuentan con automóvil, de modelos que van de 1988 a 1994.

Los destinos de viajes por placer son a Guanajuato, Hidalgo, Cuernavaca, Taxco, Toluca y Reynosa.

## **II. Hallazgos de la investigación**

## 1. Consideraciones preliminares

### 1.1. Estructura del reporte

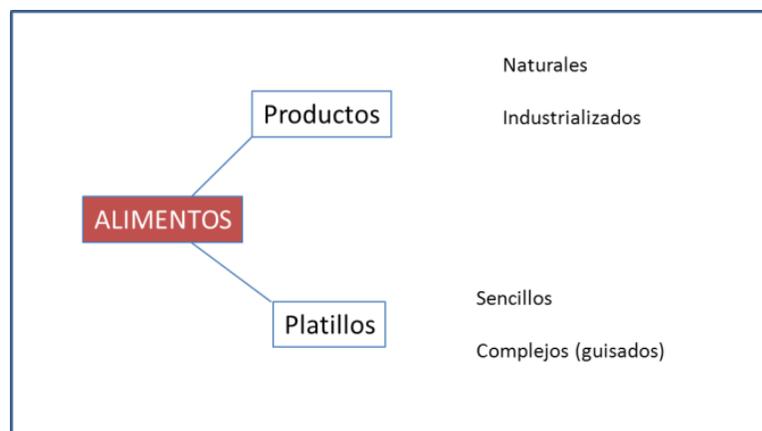
A continuación, se presentan los resultados de esta investigación cualitativa a partir de un análisis integral y comparativo de los hallazgos de los cuatro grupos.

El reporte está estructurado en dos partes:

- En la primera se describe **el qué**, a partir de información recabada en los diarios
- En la segunda se analiza **el cómo y el por qué**, a partir del discurso de las participantes

### 1.2. Terminología

Los alimentos que se consumen en casa pueden ser productos que se consumen en la forma en la que se compran, sin ningún proceso de elaboración o platillos preparados en casa. Los primeros pueden ser naturales, como por ejemplo la fruta o industrializados; mientras que los platillos preparados pueden requerir una mayor o menor elaboración.



## 2. Productos alimenticios que se tienen en casa (listado)

El presente apartado se construyó **exclusivamente** con información proveniente de la actividad realizada en casa (diario de alimentación). Se rescatan las menciones coincidentes en todos los grupos y aquellas con mayor número de menciones en cada grupo en particular.

En este sentido, los datos adquieren un carácter **descriptivo** que resulta de utilidad para una contextualización más sólida del resto del reporte. La lista completa y detallada de cada grupo se presenta en el *Anexo 1* (al final de este documento).

Con respecto a los alimentos y productos alimenticios que se tienen en casa sobresalen los siguientes:

| <b>Presencia universal<br/>(mencionados en todos los grupos, por la mayoría de las participantes)</b>                              | <b>Presencia parcial<br/>(mencionados en la mitad de los hogares de todos los grupos)</b>                   | <b>Presencia diferenciada<br/>por nivel social, mencionados en NSE C / C+</b>                           |
|--|---|---|
| Leche, huevo, jamón, yogurt, frutas, verduras, pan de caja, arroz, cereales, sopa de pasta, atún, mayonesa, sal, azúcar, frijoles. | Café, salchichas, crema, aceite, consomé de pollo, mermelada, galletas dulces, gelatinas en polvo y cátsup. | Jugos, barras de cereal, pollo, tortillas de harina, frijoles enlatados, quesos y productos congelados. |

A continuación se presenta la **cantidad de productos** que se mencionan como aquellos que se tienen en casa

| <b>Grupo</b>                                    | <b>Número de productos mencionados</b> | <b>% de menciones</b> |
|---|--|-----------------------|
| Mujeres 36 a 45 años de nivel D+ que trabajan   | <b>176</b>                             | <b>22.2%</b>          |
| Mujeres 26 a 35 años de nivel D+ Amas de casa   | <b>156</b>                             | <b>19.6%</b>          |
| Mujeres 36 a 45 años de nivel C/C+ Amas de casa | <b>245</b>                             | <b>30.7%</b>          |
| Mujeres 26 a 35 años de nivel C/C+ que trabajan | <b>219</b>                             | <b>27.5%</b>          |
| <b>Total</b>                                    | <b>796</b>                             | <b>100%</b>           |

En esta tabla puede observarse que sobresalen dos variables que parecen determinar las diferencias: el nivel socioeconómico y la ocupación. Si bien la variación a partir del nivel social puede resultar obvia, se reafirma al considerar que las mujeres de nivel más bajo (D+) que trabajan tienen más productos que aquellas que son amas de casa, ya que tienen más recursos económicos para su compra.

Pero, cuando está resuelto el tema de los recursos económicos, entonces se impone la dedicación exclusiva al trabajo doméstico de las mujeres, como indicativo de una mayor cantidad de productos alimenticios presentes en la casa.

### **3. Consumo de productos y platillos (diario)**

La información que se presenta a continuación surge de las menciones y frecuencias provenientes de los *diarios*. Las listas completas de alimentos por momento del día (las tres comidas: desayuno, comida y cena), diferenciando los días entre semana de los del fin de semana se presenta en los *Anexos 2 al 7*. A continuación se presenta la cantidad de platillos y productos que se mencionan haber consumido a lo largo de **tres días**.

| <b>Grupo</b>                                    | <b>Cantidad de productos y platillos que consumen</b> | <b>% de menciones</b> |
|---|---|-----------------------|
| Mujeres 36 a 45 años de nivel D+ que trabajan   | <b>261</b>  | <b>20.0%</b>          |
| Mujeres 26 a 35 años de nivel D+ amas de casa   | <b>286</b>  | <b>21.8%</b>          |
| Mujeres 36 a 45 años de nivel C/C+ amas de casa | <b>443</b>  | <b>33.8%</b>          |
| Mujeres 26 a 35 años de nivel C/C+ que trabajan | <b>321</b>  | <b>24.4%</b>          |
| <b>Total</b>                                    | <b>1,311</b>  | <b>100%</b>           |

Como ya lo hemos visto en el apartado anterior, en lo que respecta a la **cantidad** de platillos o alimentos que se consumen sobresalen las mismas variables que determinan las diferencias: el nivel socioeconómico y la ocupación, pero ahora con ciertos cambios en la distribución de porcentajes.

En el nivel D+ mientras que la mujer que trabaja cuenta con una mayor cantidad de productos en el hogar, el ama de casa reporta mayor cantidad de platillos consumidos. Lo anterior nos permite suponer que la mujer que trabaja requiere tener productos en casa por falta de tiempo para surtir día con día lo que se va a consumir, mientras que el ama de casa completa sus requerimientos de productos cuando los va necesitando, debido a que las limitaciones económicas le impiden acumular dichos bienes.

En cambio, en el nivel C/ C+ se mantiene la misma tendencia, las amas de casa de nivel reportan el consumo de una mayor cantidad de alimentos y platillos en comparación con las mujeres que trabajan fuera de casa.

A continuación se presenta el desglose de la cantidad de productos y platillos consumidos en cada una de las tres comidas tradicionales (desayuno, comida y cena) y la distribución de alimentos durante el día.

| <b>Cantidad- porcentaje de productos y platillos consumidos</b> |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
|   | 36 a 45 años<br>Nivel D+<br>que trabajan | 26 a 35 años<br>Nivel D+<br>amas de casa | 36 a 45 años<br>Nivel C/C+<br>amas de casa | 26 a 35 años<br>Nivel C/C+<br>que trabajan |
| <b>Desayuno</b>   | <b>85 - 32.5%</b>                        | <b>98 - 34.2%</b>                        | <b>180 - 40.6%</b>                         | <b>128 - 40.0%</b>                         |
| <b>Comida</b>   | <b>108 - 41.5%</b>                       | <b>110 - 38.5%</b>                       | <b>156 - 35.2%</b>                         | <b>110 - 34.2%</b>                         |
| <b>Cena</b>   | <b>68 - 26%</b>                          | <b>78 - 27.3%</b>                        | <b>107 - 24.2%</b>                         | <b>83 - 25.8%</b>                          |
| <b>Total</b>  | <b>261 - 100%</b>                        | <b>286 - 100%</b>                        | <b>443 - 100%</b>                          | <b>321 - 100%</b>                          |

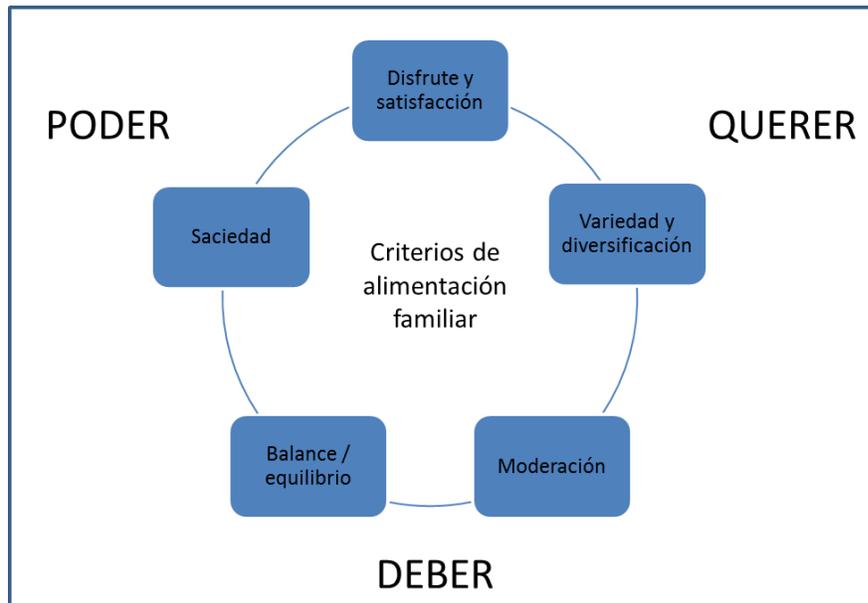
Como puede observarse las cantidades de alimentos se distribuyen de diferente manera a lo largo del día, siendo que el nivel D+ menciona un mayor porcentaje de consumo en la comida, mientras en el nivel C/C+ se inclina hacia el desayuno. En ambos niveles, la cena es la comida del día que presenta el menor porcentaje de alimentos consumidos.

#### **4. Criterios de elección de los alimentos**

De manera general, las mujeres tienden a elegir los alimentos para la familia en función de ciertos criterios básicos, que implican una buena alimentación:

- Disfrute / satisfacción
- Balance o equilibrio
- Variedad o diversificación
- Moderación
- Saciedad / sensación de estar “lleno”

Así, los criterios se sustentan en:



Los primeros cuatro criterios son congruentes con los hallazgos del estudio anterior, y se alinean a la concepción de una buena alimentación: la satisfacción, el balance, la variedad y la moderación. A estos criterios se suma otro más, enfatizado por mujeres de nivel socioeconómico más bajo (D+). Éste consiste en la elección de ciertos alimentos que “llenen” el estómago de los miembros de la familia y hagan perdurar la sensación saciedad el mayor tiempo posible.

El disfrute es la razón de ser de la alimentación, y prevalece sobre cualquier otra consideración, sin ella pierde sentido o se anula la buena alimentación, ya que se transforma en un sacrificio. *“Si no nos gusta no importa si es saludable, no lo comemos”* (Ama de casa D+)

El **balance** o equilibrio hace referencia al requerimiento implícito de incluir productos de todos los grupos alimenticios (o los más posibles) en una comida: carbohidratos, proteínas, verduras, fibra, etc. Esta lógica obedece al cuidado de la salud y el correcto funcionamiento del cuerpo, y aunque no se tenga un conocimiento certero sobre los tipos de alimentos, se recurre a la intuición y al sentido

común. *“Yo trato de balancearle, no de todos los grupos alimenticios, pero sí de dos o tres, mis hijos son pequeños y quiero crearles buenos hábitos”* (Trabaja C/C+)

La inclinación por la **variedad** responde a la necesidad de asegurar que los miembros de la familia coman lo que se les ofrece. Al alternar platillos y recetas se busca complacer ciertos gustos de los hijos y el esposo y sobre todo evitar la rutinización y el aburrimiento. *“Es aburrido comer diario la misma cosa, la varías por el sabor”* (Trabaja C/C+)

Por su parte, la **moderación** adquiere varios sentidos:

- Moderación en la **cantidad** de comida que se ingiere. Se percibe que el deber ser de la alimentación implica evitar comer en exceso.
- Moderación de **ciertos alimentos** considerados dañinos para la salud del cuerpo que, paradójicamente, resultan ser los más atractivos y placenteros: carne de res y de puerco, frituras o empanizados. Con la carne se asocia el incremento del colesterol, ácido úrico y toxinas, y con la grasa la dificultad de digerir la comida, el engrosamiento de las arterias y riesgos de contraer enfermedades cardíacas. En este sentido se procura espaciar su consumo (al menos en un nivel discursivo propio del deber ser). *“Si ya comimos demasiada carne que es mucha proteína, pues ahora verdura para complementar”* (Trabaja C/C+). *“Mi hijo no quiere comer comida chatarra porque dice que no quiere estar obeso”* (Ama de casa D+)
- La moderación también se relaciona con el **no abuso** de un solo tipo de alimento en una comida o a lo largo del día. Por ejemplo, si se empaniza alguna carne, se evita comer sopa de pasta para no duplicar aquello que se considera dañino en exceso (el pan o la grasa). *“No sirve de nada que nos matemos dos horas haciendo ejercicio si vamos a llegar a comer cosas que no nos van a ayudar”* (Trabaja C/C+).

Por último, el criterio de búsqueda de **saciedad** se acentúa en el nivel socioeconómico más bajo (D+), en donde los recursos para alimentarse son más limitados. Las mujeres tienden a elegir alimentos que brinden una sensación de saciedad que perdure con el correr de las horas. Así, se prefiere el consumo

de carne por encima del consumo de verduras o pescado, por ejemplo, pues se requiere mayor cantidad de comida para saciarse y en poco tiempo se requeriría preparar o comprar más.

De cierta manera, este criterio contradice los tres anteriores, y en muchas ocasiones termina por cobrar mayor relevancia. *“Comer sano es muy caro, si les doy espinacas no se van a llenar, y al rato tendrían hambre otra vez”* (Ama de casa D+).

## 5. Compra de alimentos

De manera general, la compra de alimentos responde a dos principios básicos. Por un lado, la periodicidad en que se obtienen los **ingresos económicos**, que tiende a determinar los tiempos y frecuencias de compra. Por otro lado, los lugares de compra están asociados a determinados **tipos de productos** y se eligen a partir de necesidades concretas.

A partir de esta lógica pueden identificarse tres tipos básicos de compra:

1. La compra de la **despensa general**, en la que las mujeres se surten de abarrotes y productos no perecederos para un periodo largo. Se tiende a realizar quincenal o mensualmente en el supermercado a partir de la fecha en que recibe el gasto (amas de casa) o se cobra la quincena (mujeres que trabajan).
2. La compra de surtido semana incluye los alimentos perecederos, como son: frutas y verduras, carnes, leche, jamón, huevo, etc; que se consumen durante la semana, y se realiza en el mercado de la colonia, en el mercado sobre ruedas (tianguis) o en tiendas de autoservicio cercanas, aunque estas se mencionan aisladamente, ya que sus productos no son confiables, son congelados y de pronta caducidad. *“Además de ser más cara, la fruta en el super está muy madura o muy fea”*. (Ama de casa D+) *“Una vez compré papaya en el super y al segundo día le salían burbujas”*(Ama de casa C/C+)
3. Las compras de emergencia, que se realizan en tiendas locales (misceláneas) cuando se olvida o se acaba algún producto particular.

Resumen de lugares y tipo de compra que se lleva a cabo:

| Tipo de compra       | Productos                                | Frecuencia de compra          | Lugar de compra   |
|----------------------|--|-------------------------------|---|
| Despensa general     | Abarrotes<br>Productos no perecederos    | Quincenal / mensual           | Supermercados   |
| Surtido semanal      | Productos perecederos                    | Una o varias veces por semana | Mercado, tianguis<br>Recaudería/carnicería/pollería           |
| Compra de emergencia | Producto perecederos<br>y no perecederos | Cualquier momento             | Tienda de abarrotes,<br>miscelánea<br>Tiendas de conveniencia |

Los supermercados tienden a elegirse a partir de la cercanía y la comodidad, estableciendo un vínculo de **conveniencia**. En segunda instancia, se valoran las ofertas, los precios competitivos, el surtido y la variedad de productos. Aunque se crean patrones rutinarios de lealtad a las tiendas, permanece la disposición a cambiar ante mejores condiciones. Adicionalmente, las mujeres de nivel socioeconómico C/C+ complementan este tipo de compra en los clubes de precio (Sam's, Costco).

La compra de la despensa aparece como un espacio en el que las mujeres ejercen su **poder de género**, pues son ellas quienes deciden los productos y alimentos que la familia ha de consumir. En este sentido surgen dos posturas o vivencias diferenciadas. Mientras algunas mujeres prefieren ir solas al supermercado para evitar la presión de otros miembros de la familia y aprovechar un momento a solas, otras mujeres buscan convertir esta compra en una actividad de convivencia familiar.

Incluso entre mujeres de nivel C/C+, esta experiencia constituye una forma de inculcar individualidad y responsabilidad en los hijos al motivarlos a que sean ellos mismos quienes elijan los productos para el *lunch* escolar. *“Así no me pueden decir que lo que les mando de lunch no les gusta; ellos lo escogieron y no tienen nada que reprochar, se aguantan”* (Trabaja C/C+).

En cambio en el nivel D+ se puede preferir la compra sola para evitar gastos extras por demandas de los hijos cuando las acompañan, dicha compra se restringe a lo que se planea de antemano con un listado de productos que se requieren comprar; así se cuida el gasto, al evitar compras por impulso. *“No necesito que me acompañen, ya sé lo que voy a comprar y si van los niños, empiezan a agarrar,*

*agarran de más”. “Mi esposo me dice llévate esto y luego ni lo ocupo, por eso se hace una lista”.*  
(Trabaja D+)

Por otra parte, la compra de alimentos perecederos en mercados sobre ruedas y recauderías obedece a la búsqueda de calidad y frescura (fruta en su punto, carne jugosa). La posibilidad de elegir la mercancía y negociar su precio resulta atractiva, en donde la figura del “marchante” tiende a generar confianza, por esperar de éste cierta consideración y buen servicio. *“Lo bueno del tianguis es que puedes repelar”. “Le doy mi lista y mientras me surte sigo haciendo mis compras”* (Ama de casa D+).

Adicionalmente a lo que se ha señalado, en el nivel D+ se reporta la existencia de ciertos lugares cercanos en los que se compra productos a precios de liquidación, y a los que se les denomina *“bancos de alimentos”*. Se trata de domicilios en los que se vende mercancía parcialmente dañada a precio más bajo, ya que es desechada por las tiendas de autoservicio al no cumplir con sus estándares de calidad. *“Las cosas están bien, no están echadas a perder ni maltratadas”* (Ama de casa D+)

Asimismo, se mencionan la existencia de vehículos que recorren las calles de las colonias de niveles bajos y de manera informal, ofrecen productos perecederos de origen desconocido (fruta, quesos), a los que se recurre esporádicamente.

El pago de la despensa es en efectivo en el nivel D+ y con tarjeta de débito o crédito en el C/C+, cuando las mujeres van acompañadas por sus esposos le ceden la responsabilidad del pago, como un ahorro a su gasto, en el que el hombre participa como un valor entendido. *“Lo llevo para que pague y cargue”*.(Ama de casa C/C+)

Ventajas y desventajas de cada tipo de establecimiento:

| Establecimiento                  | Ventajas   | Desventajas   |
|----------------------------------|--|---|
| Tiendas de autoservicio          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Surtido amplio</li> <li>• Variedad de opciones</li> <li>• Ofertas</li> <li>• Marcas de prestigio</li> <li>• Estándares de calidad</li> <li>• Cercanía (C/C+)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Precios alto y fijos (perecederos)</li> <li>• Perecederos de baja calidad</li> <li>• Lejanía (D+)</li> </ul> |
| Mercados y mercados sobre ruedas | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atención personalizada</li> <li>• Frescura</li> <li>• Precios no fijos</li> <li>• Regateo</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Productos “asoleados” (Sobre ruedas)</li> <li>• Precios altos</li> </ul>                                     |
| Tiendas de abarrotes             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cercanía</li> <li>• Comodidad</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Precios altos</li> <li>• Surtido limitado</li> </ul>   |

## 6. Preparación de los alimentos

De manera general, las mujeres son las principales responsables de alimentar a la familia; son las encargadas de preparar los alimentos en sus hogares, así como de decidir el repertorio de productos y platillos en la vida cotidiana.

La ocupación de las mujeres es un factor que suele determina el momento en que se preparan los alimentos. Mientras las amas de casa lo hacen durante la mañana o el medio día cuando los hijos están en la escuela, las mujeres que trabajan tienden a preparar la comida del siguiente por la tarde por la noche, cuando regresan a casa. Así, la presión de las mujeres que trabajan se incrementa, pues deben buscar la manera de cocinar y preparar los alimentos al tiempo que se hacen cargo de los hijos, quienes demandan de atención.

El involucrar a los hijos en la preparación de los alimentos llega a ser una estrategia de las mujeres que trabajan. De esta manera reciben ayuda y al mismo tiempo conviven con ellos, encauzando su demanda de atención y fomentando en ellos un cierto sentido de responsabilidad y cooperación. “No

*es tanto por lo que me ayudan, sino por la convivencia y por lo que va a significar para ellos en el futuro". "Mi hijo grande ya sabe poner la olla exprés".*

Incluso los hijos se pueden encargar de completar la preparación antes de la comida en ausencia de las madres. Por su parte, las amas de casa plantean una participación esporádica de los hijos en la elaboración de la comida, que más que un sentido formativo, adquiere un carácter de entretenimiento casual.

En los casos en los que las mujeres reciben ayuda externa, ésta es principalmente de la madre (abuela), quien puede hacerse cargo por norma o de forma eventual de dichas labores. En cierta medida, este apoyo e involucramiento general llega a convertir a las abuelas en "madres sustitutas" de sus hijos.

La responsabilidad de alimentar a la familia consume tiempo y requiere esfuerzo. Es por esto que, ante la presión de las actividades cotidianas, la mayoría de mujeres tiende a buscar formas para que la preparación de los alimentos sea más rápida y menos laboriosa, pues deben cumplir además con otras actividades adjudicadas socialmente, como lavar la ropa, hacer la limpieza de la casa y atender a los hijos (independientemente de que también realicen un trabajo extra-doméstico).

De esta manera, las mujeres tienen **estrategias** para economizar tiempo y esfuerzo en la preparación de los alimentos (principalmente los de la comida del medio día), tales como:

- Cocinar **varios** platillos para más de un día / toda la semana. Especialmente las mujeres que trabajan fuera de casa que no tienen el tiempo de hacer la comida al día.
- Preparar una **mayor cantidad** de ciertos alimentos que se consumen durante la semana, para evitar la preparación diaria de platillos más tardados o laboriosos. El arroz, los frijoles y las salsas, por ejemplo, son platillos complementarios que se llegan a hacer en mayores cantidades para su consumo en varios días.
- **Reciclar** los ingredientes o platillos del día anterior para elaborar la comida del día. Realizando ciertas variaciones o adaptaciones se busca evitar la duplicación del trabajo y el aprovechamiento de los recursos. *"Si hago pechugas de pollo un día, al siguiente puedo hacer tacos dorados"* (Ama de casa C/C+).
- **Planear** por adelantado los menús para toda la semana.

De manera general, estas estrategias constituyen para las mujeres una forma de “*ganarle tiempo al tiempo*” y trascender la noción de “*obligación de todos los días*” que conlleva el cocinar. Implican sin duda, cierta creatividad y capacidad de improvisación para ir resolviendo y cumpliendo con las necesidades alimenticias de la familia.

En este sentido, la **practicidad** sobresale como un factor clave en la preparación de los alimentos para la mayoría de las mujeres. Así, los criterios básicos para hacer más eficiente su labor en términos de cumplimiento son:

- La **facilidad**. La necesidad de apoyarse en elementos que faciliten la preparación. Pueden ser estrategias propias o con productos comprados, como los cubos de caldo concentrado de Knorr Suiza, que sustituye la preparación de un caldo de pollo; las salsas preparadas, las sopas “de sobrecito” o los frijoles de lata. También se consideran las verduras congeladas, no así las enlatadas, que provocan desconfianza por el proceso de empaque.
- La **rapidez**. En el plano de lo cotidiano, se busca evitar platillos complejos o tardados, reservándolos para su consumo en ocasiones especiales (lo que se enfatiza entre mujeres que trabajan fuera de casa).

### **6.1. Tiempo de preparación**

El mandato de *domesticidad* adjudicado socialmente a las mujeres incluye el cumplimiento de distintas actividades en el hogar que aseguran la subsistencia y desarrollo de los miembros de la familia. El trabajo doméstico y la crianza de los hijos constituyen una actividad de tiempo completo que suele realizarse contra reloj y deja muy poco tiempo para sí mismas

Tanto las mujeres dedicadas de forma exclusiva al hogar (amas de casa) como aquellas que cumplen con una “doble jornada” (trabajo doméstico + trabajo extra-doméstico) hacen lo necesario para cumplir adecuadamente con la responsabilidad de alimentar a su familia, atendiendo a un sentido del “deber ser” femenino.

En promedio se dedica a la preparación de alimentos **entre una hora y media y dos horas**. Sin embargo, puede observarse cierto matiz en relación al tiempo dedicado a la cocina entre amas de casa y mujeres que trabajan. Las primeras llegan a estar dispuestas a destinar más tiempo a preparar y cocinar para la familia al ser éste un papel obligado en su identidad como mujeres.

A comparación de las amas de casa, las mujeres que trabajan fuera de casa parecen encontrar en el ámbito público un espacio de realización más allá de la domesticidad. En este sentido, enfatizan la necesidad de acotar los tiempos dedicados a la cocina y al hogar en general, relativizando la importancia de las labores domésticas y resaltando el **carácter de funcionalidad**. Tienden ser menos exigentes con los resultados y emplean recursos para facilitarse las cosas, lo que incluye la repartición de responsabilidades en la familia.

La concepción que las mujeres tienen sobre el tiempo dedicado a la preparación de la comida llega a incluir la limpieza de la cocina, pues sobre todo si se trata de “guisar”, se emplean ollas y utensilios que deben lavarse (C/C+). Para muchas amas de casa resulta cansado y agobiador percibir que *“la vida se les va en la cocina”*, pues cuando terminan de preparar deben limpiar y cuando terminan de limpiar ya deben preparar nuevamente la siguiente comida. Esta sensación cotidiana conlleva cierta dosis de frustración, por lo que se tienden a emplear estrategias de practicidad como las que ya hemos señalado.

## **6.2. Planeación del menú**

De manera general, la decisión de lo que ha de hacerse para comer es uno de los aspectos de la preparación de alimentos que genera mayor rechazo e insatisfacción entre las mujeres. La elección de menú conlleva las siguientes **consideraciones**:

- **Limitaciones económicas.** Sobre todo en el nivel D+ los recursos con los que se cuentan tienden a determinar el repertorio de alimentos y platillos. *“Si quieres hacer unas calabacitas con jamón, te falta el jamón y ya te amolaste”* (Trabaja D+).

- **Disponibilidad de productos.** La preparación de alimentos requiere un abastecimiento constante de productos que no siempre es el adecuado.
- **Gustos personales.** Para asegurar que la familia acepte el menú, las mujeres deben considerar las inclinaciones y preferencias de cada miembro y encontrar la forma de darle gusto a todos.

En lo que respecta a la satisfacción de gustos, tanto en variedad de platillos como en el sazón o sabor de los mismos, los esposos y los hijos son fuente inagotable de conflicto y problemas. *“Es muy estresante prepararles la comida”* (Ama de casa C/C+). *“No se le puede dar gusto a todos”* (Trabaja C/C+).

Los esposos tienden a comparar con las comidas de sus madres, lo que puede derivar en competencia con la suegra, quién se erige en una autoridad insuperable. *“Mi suegra no cocina rico, sino lo que sigue, y eso me causó muchos problemas con mi esposo”* (Ama de casa C/C+)

Por su parte, los hijos manifiestan resistencia a comer ciertos alimentos, como verduras, por lo que se tiene que negociar con otros productos para lograr su ingesta. *“La otra vez mis hijos me dijeron que ya no les volviera a dar verduras, que no eran conejos”* (Ama de casa D+).

Una de las estrategias que siguen para evitar problemas es el involucramiento de la familia en el diseño del menú, asignando a cada quien un día en el que se hace su platillo preferido y dándole así gusto a todos. Con esta solución se mantiene la **uniformidad** en la preparación de alimentos (la misma comida para todos) y se satisfacen gustos individuales, en contraste con generaciones pasadas en las que se llegaban a preparar distintos platillos en una misma comida. *“Yo tengo problemas con mi marido, ya que mi suegra les hacía a cada uno lo que quería y yo no estoy dispuesta a hacer lo mismo”*.

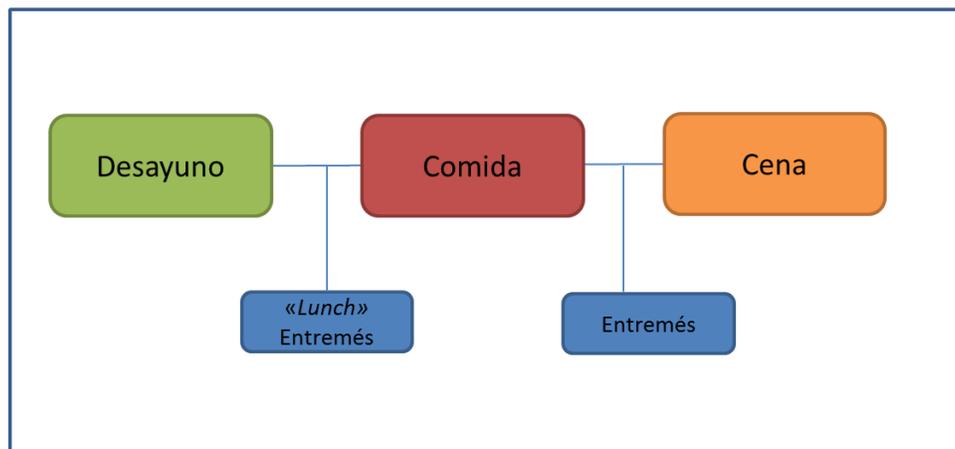
Al mismo tiempo, las mujeres buscan el reconocimiento a través de los alimentos que preparan, además de que la comida se convierte en una vía de demostración de cariño, por lo que suelen esforzarse en su elaboración.

## 7. Prácticas alimentarias

En términos generales, las prácticas de alimentación pueden pensarse desde tres perspectivas concretas:

- A partir del número de comidas o alimentos **formales** a lo largo del día. Se establecen tres momentos para comer: el desayuno, la comida y la cena. Asimismo llegan a considerarse dos **informales**: a media mañana y a media tarde.

Estructura de alimentación cotidiana



- A partir de dos actitudes diferenciadas con respecto a la alimentación, tanto en objetivos como en contenidos: **entre semana y fin de semana**.
- A partir de dos categorías de alimentos: aquellos que se consumen con **regularidad** y los que se consumen **esporádicamente**.

## 7.1. Comidas formales e informales entre semana

Las comidas formales (desayuno, comida y cena) están vinculadas con tres momentos del día: El desayuno es el primer alimento que se consume por la mañana y da energía para empezar el día; la comida de medio día se concibe como la más importante y es también una ocasión de convivencia y unión familiar; la cena es la última comida del día que se consume durante las últimas horas de la noche. Las comidas informales constituyen refrigerios que se comen entre el desayuno y la comida y entre la comida y la cena.

- **La práctica del desayuno**

A pesar de que se considera como un alimento muy importante, el desayuno tiende a comerse con prisas y “*a la carrera*”, pues coincide con el momento en que los miembros de la familia deben salir de la casa hacia la escuela y el trabajo. Los horarios y la presión de tiempo llegan a dificultar que los hijos desayunen en casa. “*Mis hijos entran a las siete, antes no les entra la comida*” (Ama de casa D+).

Por su parte, las mujeres dedicadas de tiempo completo al hogar tienden a desayunar con mayor tranquilidad una vez que han atendido a la familia, regresan de dejar a los hijos en la escuela y se quedan solas. En el nivel socioeconómico C/C+ llegan a establecer rutinas semanales con familiares o amigas para salir a desayunar a un restaurante.

Los productos y platillos que se suelen comer en el desayuno, tanto entre semana como en fin de semana son: café o café con leche, leche, pan y cereal. Estos productos aparecen consistentemente en todos los grupos.

Con excepción del grupo de amas de casa de nivel D+, en el resto de los grupos se menciona también el consumo de huevos y yogurt; mientras que la fruta, jugos y sándwiches están presentes en todos los grupos con excepción de las mujeres que trabajan del nivel social D+. Las especificidades de dicho nivel social son el consumo de refrescos, consomé y tacos de barbacoa, tortillas y frijoles los fines de

semana, en tanto las amas de casa del nivel C/C+ reportan además el consumo de leche con chocolate, barras de cereal, *Yakult* y sincronizadas.

- **La práctica de la comida**

Las mujeres conciben la comida como el alimento más importante de día. Conlleva una mayor carga emocional, constituye un momento central de convivencia y comunicación entre la familia y se trata de preservar a pesar de las condiciones de una vida urbana difícil y agitada. *“Para nosotros es una regla, todos debemos llegar a comer”* (Trabaja C/ C+).

A diferencia de los demás alimentos, la comida se sigue considerando como una prioridad sobre las actividades y responsabilidades diarias, puyes reúne a la familia alrededor de la mujer, quien prepara y dispone los alimentos para los demás. Es un momento el que se conjuntan los valores de la familia y la nutrición, mismos que conllevan una importante carga afectiva para las mujeres (sobre todo para las amas de casa). *“Lo que mi hija llega a comer en casa es lo que yo le puedo dar de nutritivo”* (Ama de casa D+).

El horario promedio para comer es a las **15 horas (3 pm)**, pero puede fluctuar las 14 y 16 horas (2 y 4 pm), dependiendo de las actividades de los distintos miembros de la familia, a los que se les puede esperar para poder comer todos juntos.

Cuando la mujer trabaja y no puede regresar a comer, los hijos suelen comer en casa y quedan a cargo del padre o de la abuela. La mujer tiene varias opciones para comer, como es llevar comida preparada de casa y que calienta en la oficina, comer en un restaurante (C/C+), en una fonda (nivel D+) o incluso se presenta el caso de ir a comer a casa de una compañera de trabajo, que vive cerca de la oficina y prepara comida para varios compañeros, quienes le pagan, con lo que se reproduce la vivencia y el sazón de la comida casera.

En lo que respecta a los esposos pueden quedar exentos de la obligación de comer en casa (parcialmente, si viene algunos días o total, si nunca llega). Cuando no comen en casa no buscan reproducir dicho momento; ya que su alimentación tiene dos modalidades diferenciadas:

- Comer en puestos callejeros (tacos, tortas) o comprar en tiendas de abarrotes (refrescos y productos empaquetados) (D+)
- Comer en restaurantes (C/C+)

Al parecer, los hombres tienden a resistirse a la posibilidad de llevar comida casera al trabajo, pues tienden a considerarlo como una práctica “poco masculina”.

Por lo anterior, los hombres tienen una débil estructura de comida al mediodía -sobre todo en niveles socioeconómicos bajos-, lo que impacta en mayor medida en la calidad de su alimentación, ya que comen cualquier cosa y en cualquier lugar. *“Mi esposo está todo el día en la calle y come lo que encuentra”* (Ama de casa D+).

A pesar de encontrarse una gran dispersión de platillos que se comen en la comida, hay algunas constantes entre los grupos de participantes, siendo la sopa de pasta, ensaladas, pollo en distintas presentaciones y agua de sabor, los productos más recurrentes. En particular se menciona el consumo de refrescos, palomitas, helados y botanas los fines de semana.

De los platillos y guisados mencionados durante las sesiones sobresalen como **preferidos**: enchiladas verdes y suizas, chilaquiles, chile relleno, tacos de bistec, longaniza y suadero, sopa de tortilla, pozole, milanesa, pechuga empanizada, pollo con mole, pollo enchilado, espagueti, lasaña, paella, carne tártara y camarones en cualquier platillo.

Hay que hacer notar la incorporación de la carne de soya en la dieta, por ser un alimento económico, rendidor y nutritivo. *“Hago picadillo y le echo mitad carne molida y mitad de soya”*. (Ama de casa D+)

Por el contrario, se busca excluir el consumo de productos como la sopa “Maruchán”, que se considera de muy mala calidad, difícil de digerir y sin valor nutricional, pero a la que se recurre ocasionalmente por su sabor y practicidad. *“Mi esposo me prohibió dársela a mis hijos, así que la como a escondidas”*

- **La práctica de la cena**

La cena está vinculada al consumo de alimentos y platillos ligeros; se percibe que comer “pesado” o en exceso por la noche puede obstaculizar el descanso nocturno y acarrea un cierto desorden alimenticio *“Cuando llego de trabajar y ceno no puedo dormir, y al otro día llego con sueño al trabajo”* (Trabaja C/C+). *“Me cae mal cenar tanto, y creo que por eso aumenté de peso”* (Ama de casa C/C+).

En los casos en los que resulta imposible regresar a comer a las casa al mediodía, la cena se convierte en el momento de reunión familiar del día y se **trasladan** a dicho momento los valores y significados emocionales otorgados mayoritariamente a la hora de la comida. En este sentido se reafirma la importancia de la convivencia familiar en torno a la alimentación.

Los platillos y productos comunes a todos los grupos son: leche, leche con chocolate y cereal con leche. También pan dulce y café o café con leche están presentes en todos los grupos, con excepción del nivel C/C+ los fines de semana.

Además, otros alimentos que se presentan de forma particular como:

- Quesadillas en los grupos de 36 a 45 años, ambos niveles sociales.
- Refrescos en los grupos de 26 a 35 años, ambos niveles sociales.
- Frijoles en 36 a 45 / D+ que trabajan
- Yogurt en 26 a 35 / D+ amas de casa
- Ensaladas, fruta, sándwiches, sincronizadas y queso en 36 a 45 C/C+ amas de casa
- Tacos al pastor y de bistec en 26 a 35 C/C+ que trabajan

- **Comidas informales**

- **Media mañana**

A media mañana (11-12pm) las mujeres tienden a experimentar hambre, y buscan comer algún producto sencillo que las satisfaga temporalmente. Siguiendo los lineamientos del *deber ser* de la alimentación y ante la preocupación permanente por cuidar el peso y la figura, se busca consumir un

tentempié **sano y natural** (al menos a nivel discursivo), que puede consistir en fruta (manzana, plátano), verduras (jícama, pepino, zanahoria) o barras de cereal. Estos productos se asocian a este momento del día por percibirse frugales y saludables. Sin embargo, en la práctica cotidiana estos lineamientos pueden reconfigurarse para adaptarse a las condiciones específicas del momento.

- **El *Lunch* escolar infantil**

El almuerzo escolar o *lunch* es un refrigerio que las mujeres suelen preparar en casa para que sus hijos lleven a la escuela. Constituye un intento materno por **controlar** y asegurar una buena alimentación infantil. Se trata de un lazo emocional a larga distancia, que trata de evitar el consumo de comida chatarra. Sin embargo, los hijos tienen sus propios mecanismos para obtener lo que se les antoja en la escuela, ya sea por medio de intercambios con otros niños o llevando dinero proporcionado por los mismos padres para que se compren algo.

Cabe señalar que el esfuerzo realizado por las mamás puede no ser compartido por los padres, para quienes llega a resultar más importante que sus hijos experimenten el poder de compra que evita su marginación. *“Él sufrió de niño porque no le daban dinero, no quiere que a sus hijos les pase lo mismo, que se le quede viendo a los amigos y no pueda comprar nada”* (Ama de casa D+).

En la medida que los niños crecen, tienden a rechazar el *lunch* proveniente de sus casas, pues este implica control y dependencia materna y es considerado demasiado infantil. *“Me dicen, mamá, ya no soy un niño”* (Trabaja C/C+).

- **Media tarde**

En los alimentos que se consume a media tarde se observan dos lineamientos para satisfacer el hambre que surge entre la comida y la cena. Por un lado la elección de lo que se va a comer se determina a partir del **antojo**, en particular de frituras dulces o saladas. Esto implica cierta relajación de las exigencias de la alimentación, que en buena medida debieron ser cumplidas a la hora de la

comida. Por otro lado sobresale una búsqueda de alimentos percibidos como “sanos”, como frutas y verduras. *“Me como unas lechugas o fruta”* (Ama de casa C/ C+).

## **7.2. Prácticas alimentarias de fin de semana**

Los fines de semana (sábado y domingo) son días de convivencia familiar fuera de casa y de socialización alrededor de la comida.

La rutina se distiende y las normas cotidianas se relajan, por lo que el desayuno se puede tomar a lo largo de la mañana, convirtiéndose así en *almuerzo* y posponiendo el resto de los horarios para comer. Éste puede llevarse a cabo en casa o fuera de ella.

Se subraya la importancia de comer en familia como forma esencial de socialización que incluye a la familia ampliada (abuelos, tíos, primos). De los dos días que comprende el fin de semana, uno de ellos tiende a dedicarse a visitar a los padres o suegros para comer con ellos. El otro día suele centrarse en la salida a comer a un restaurante o expendio de comida típica, como barbacoa, birria, carnitas o cochinita. *“Todos los sábados vamos al Ajusco a comer carnitas”* (Ama de casa D+).

La elección de restaurantes o expendios de comida que se visita los fines de semana sigue las siguientes pautas: tienen que ser lugares conocidos, a los que se va por tradición, recomendados, de cadenas – franquicias- o con alta afluencia. Esta lógica común deja un margen muy reducido para conocer y experimentar nuevos lugares. Prevalece así cierta la incertidumbre por la calidad, el sabor, del servicio y el precio de lugares desconocidos, y subyace un temor por contraer enfermedades gastrointestinales.

La comida fuera de casa encierra connotaciones emocionales positivas que se reconocen en forma de ventajas:

- Las mujeres descansan de la rutina cotidiana de alimentación que consiste en diseñar, preparar, servir la comida y limpiar la cocina. Al comer fuera de casa alguien más funge como

encargado, lo que permite que la mujer coma al mismo tiempo que los demás, reconfigurando la convivencia familiar.

- Cada miembro de la familia puede pedir el platillo que prefiere y preparado como quiera, rompiendo con la uniformidad del menú de casa y satisfaciendo antojos personales.
- Se pueden consumir platillos y alimentos que no se preparan comúnmente en el contexto de la rutina diaria en casa por ser más elaborados (birria, pancita), adquiriendo un agradable sentido de “ocasión especial”.
- La salida a un restaurante está relacionada con la diversión y el entretenimiento familiar.

Ante el peso de las connotaciones positivas de comer fuera de casa, las desventajas se perciben menores y giran alrededor de:

- El gasto económico que implica, y que se resiente más en la medida que desciende el nivel socioeconómico de la familia. En muchos casos, las salidas tienden a limitarse o programarse de manera esporádica, privilegiando entonces las reuniones familiares en caso de parientes.
- La posibilidad de comer en exceso, que contraviene el deber ser de la moderación y puede traer consigo malestares físicos
- El riesgo de enfermarse por falta de higiene en la preparación de los alimentos. *“No sabes cómo preparan las cosas, si se lavan las manos o qué hacen”* (Trabaja C/C+).

En caso de no salir a un restaurante, se acostumbra también usar el servicio de entrega a domicilio o comprar comida preparada, lo que permite no desplazarse, permanecer en casa y reforzar el sentido de descanso de fin de semana.

- **Vivencia diferenciada de la alimentación**

De manera general, puede observarse una vivencia diferenciada de las prácticas de alimentación en el transcurso de los días de la semana. De lunes a viernes se tienden a seguir lineamientos rutinarios y se establece un comportamiento más ordenado para poder responder a las exigencias y responsabilidades de todos los días. Así, las prácticas alimentarias contribuyen a estructurar los días en

función del cumplimiento de otras actividades, de manera que alimentarse (comer) permita la reproducción cotidiana de la acción social.

Los sábados y domingos las prácticas alimentarias adquieren mayor protagonismo. Al disminuir las exigencias y permitirse el descanso y el disfrute, la comida cobra relevancia y se torna prioritaria como una recompensa al esfuerzo realizado durante los otros cinco días de la semana. El fin de semana se reconfigura la dinámica de alimentación y las actividades llegan a girar alrededor del lugar al que se irá a comer y aquello que se consumirá.

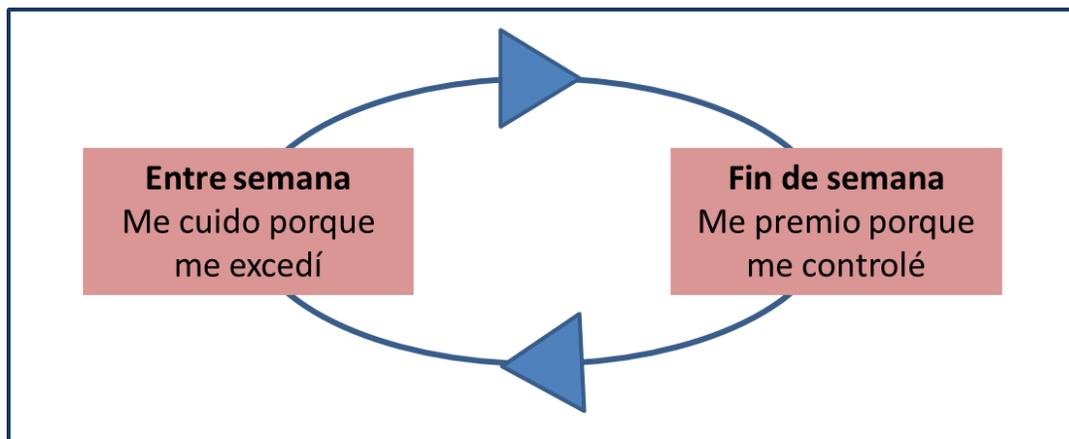
Las implicaciones de esta vivencia diferenciada pueden sintetizarse en el siguiente cuadro.

#### **Prácticas y vivencia diferenciada de la alimentación**

| <b>Entre semana</b>         | <b>Fin de semana</b>    |
|-----------------------------|-------------------------|
| Rutina                      | Distensión              |
| Esfuerzo                    | Descanso                |
| En función del cumplimiento | En función del disfrute |

De esta manera, se construyen expectativas diferentes con respecto a la comida y se genera un patrón cíclico de repetición. Particularmente entre las mujeres, se observa una dinámica compensatoria en la que las permisiones y los excesos alimenticios del fin de semana se tienden a resarcir con restricciones y limitaciones entre semana. Asimismo, el cumplimiento y el control logrados entre semana son auto-gratificados al permitir nuevos excesos el siguiente fin de semana. Esta dinámica puede visualizarse de la siguiente forma:

Dinámica de la mujer entre el cuidado y la gratificación:



### 7.3. Alimentos de consumo regular y de consumo esporádico

Se presentan dos tipos de platillos a partir de la frecuencia de consumo, aquellos que son de consumo cotidiano diario y los que tienen una **carga cultural**, en el sentido de las tradiciones o **afectiva**, para ocasiones significativas a nivel personal o familiar.

Esta distinción permite comprender el papel que juegan los alimentos en eventos a los que se quiere dar una connotación especial, siendo el principal factor que viste dicha ocasión.

De esta manera, los platillos de **consumo regular** son:

- Sopas: consomé de pollo, crema de zanahoria, sopa de pasta, caldo de pescado
- Guisados: bistec asado, bistec a la mexicana, bistec en salsa verde, salchichas a la mexicana, chicharrón, pollo en crema de chipotle, pollo frito, enfrijoladas, mole de olla, enchiladas, carne asada con verdura, calabacitas a la mexicana, ejote con huevo, tacos dorados, chiles rellenos, carne de puerco en salsa verde, filete de pescado empanizado, pescado empapelado, chilaquiles, hígado encebollado, alambre, atún, croquetas de atún, croquetas de carne.
- Guarniciones: frijoles, arroz, plátanos machos.

Los alimentos o platillos que se consumen con menor frecuencia o que son de consumo esporádico, se reservan o posponen a partir de su concepción como:

- **Alimentos para ocasiones especiales:** Los alimentos le confieren a la ocasión un sentido festivo y de celebración, por lo que forman parte de un ritual en esas fechas: cumpleaños, bodas, bautizos, Navidad, etc. *“El pozole es para los cumpleaños”* (Ama de casa D+).
- **Alimentos de lugares excepcionales:** Existen ciertos alimentos que se compran o consumen en lugares, restaurantes o ferias especializadas por tradición y se accede a ellos de manera eventual. *“Vamos a Xochimilco tres veces al año a comprar mole”* (Ama de casa C/ C+). *La paella sólo en el Rosalía* (Trabaja D+).
- **Alimentos para consentirse:** Alimentos que, sin vincularse especialmente a algún evento particular, se reserva su consumo para momentos en los que se premian a sí mismas. Están relacionado con antojos y preferencias personales.
- **Alimentos de preparación compleja:** Alimentos o platillos que contrastan con el sentido práctico del día a día. Son más laboriosos, su preparación requiere mayor dedicación y una inversión considerable de tiempo, dinero o esfuerzo (mole, chiles en nogada).

## 8. Alimentos de primera necesidad

La percepción de los *alimentos de primera necesidad* suscita dos aproximaciones conceptuales:

- a) Los que se requieren diariamente
  - b) Los mínimos para vivir
- a) La reacción espontánea ante el concepto tiende a hacer referencia a los alimentos del día a día, los que se ocupan con mayor asiduidad, dependiendo de la **costumbre** y los gustos individuales y familiares, por lo que **no son de carácter universal**. *“Son lo que no pueden faltar en tu dieta diaria”* (Trabaja C/C+). El beneficio principal de estos alimentos es proveer de la energía necesaria para la realización de las actividades diarias, así como aportar nutrientes y fibra al cuerpo.

En este sentido, los alimentos de primera necesidad son: frijol, arroz, tortilla, huevo, verduras, fruta, leche, yogurt, jamón, azúcar, sal, atún en lata. Entre las mujeres de nivel C/C+ también se incluye: queso, cereales, aceite, agua y chiles.

Desde esta mirada y al asociarse a una necesidad construida a partir de la costumbre, las mujeres de nivel socioeconómico D+ imaginan que en las familiar de niveles más altos también podrían ser considerados de primera necesidad alimentos como: la leche orgánica, salmón, pescado, carne y pizzas.

- b) En un segundo momento, los *alimentos de primera necesidad* se conciben como aquellos que son básicos, que constituyen lo **mínimo indispensable** para que una persona pueda sobrevivir. “*Sin ellos te mueres de hambre*” (Ama de casa D+). Los alimentos que se consideran desde esta perspectiva son básicamente arroz, frijoles y tortillas, que satisfacen el hambre, dan energía, nutren por sus propiedades alimenticias (vitaminas, proteínas) y pueden disfrutarse por su sabor.

Se percibe que en los hogares en los que faltan estos alimentos existe desnutrición, y las personas se enferman con facilidad, tienen cansancio crónico y les faltan fuerzas para trabajar o estudiar. La ausencia de productos de primera necesidad implica falta de futuro para las personas que lo sufren, al no contar con las condiciones básicas de alimentación.

## 9. Concepción de buena y mala alimentación

En el contexto de las sesiones de grupo, se realizó un ejercicio proyectivo en el que se describieron las características prototípicas de una persona con una buena alimentación, así como las de una persona con la mala alimentación. Este ejercicio permitió comprender la dinámica de aceptación y rechazo en términos de imagen social.

El prototipo de una persona que lleva una **buena alimentación** corresponde a la imagen de una mujer adulta (alrededor de los 30 años), con las siguientes características físicas: alta, delgada, con piel tersa, de color uniforme e hidratada, con uñas fuertes, ojos y cabello brillosos. Es activa, tiene mucha vitalidad y energía, ya que goza de muy buena salud. Nunca se enferma y muere de vejez natural, misma a la que llega con buena calidad de vida.

Se le describe como una persona feliz, con autoestima alta, que se quiere a sí misma; consciente, disciplinada, responsable, franca. Si bien se le reviste de cualidades y atributos positivos, este virtuosísimo conlleva rasgos que se perciben negativos como la vanidad, el egocentrismo y una actitud general de superioridad frente a los demás. Se observa un distanciamiento afectivo con respecto a una figura de perfección, ubicada en un plano de superioridad frente a ellas. *“Ya soy un adulto y no me gusta que alguien me esté diciendo qué tengo que hacer”* (Ama de casa C/ C+).

Las razones imaginadas por las que esta persona tiene una buena alimentación radican en su género y edad. Se percibe que cuando las mujeres llegan a los 30 años cuidarse se convierte en un imperativo, debido a que el metabolismo tiende a cambiar y se gana peso con mayor facilidad. En este sentido, la buena alimentación constituye una clave para mantenerse delgadas y saludables.

Con esta idea, la buena alimentación en el sentido restrictivo, se disocia de las mujeres jóvenes, que en su afán por bajar de peso, reducen las cantidades de alimento y ponen en riesgo su salud.

El hecho de que la *buena alimentación* se relacione con la imagen de una mujer segura y decidida, indica que *comer bien* constituye una elección personal que debe realizarse de forma consciente y

propositiva, con fuerza de voluntad, autocontrol, constancia y convencimiento. Al mismo tiempo refleja una realidad insatisfactoria y la necesidad de hacer grandes esfuerzos para cuidarse.

Por otro lado, el prototipo de una persona que lleva una ***mala alimentación*** se construye alrededor de un hombre de entre 30 y 40 años, de nivel socioeconómico bajo, “chaparro, panzón y prieto”. Se trata de una persona desganada, sin energía, descuidada, con un estilo de vida sedentario, que no le interesa su aspecto ni su salud. Sufre varias enfermedades como obesidad, desnutrición, gastritis, diabetes, depresión e insomnio. Muere prematuramente de un infarto o de insuficiencia renal.

A pesar de imaginarlo como un hombre casado y con hijos, no es apegado a su familia, a la que descuida y maltrata. Su único interés es vivir el momento y divertirse con sus amistades, aunque es común que esté de mal humor, pues tiene mal carácter y es retraído. Es una persona sin valores, irresponsable, conformista y con dificultades para encontrarle sentido a su vida. La imagen se completa con otros dos aspectos: el de la necesidad de obtener satisfactores inmediatos, sin capacidad de posponer ni renunciar y el de la pasividad ante la vida, propia de personas sin capacidad ni recursos emocionales para salir adelante.

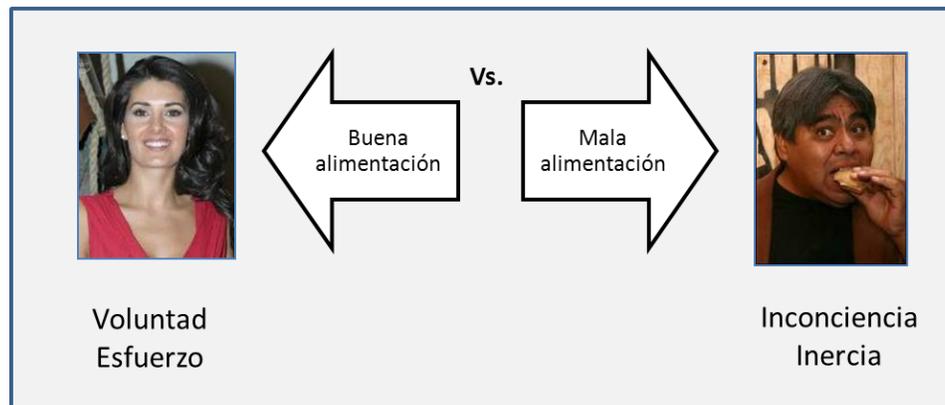
En contraposición a la *buena alimentación*, la representación social de una *mala alimentación* se basa en una imagen general de decadencia y se relaciona en mayor medida con el género masculino y con los niveles socioeconómicos bajos. Se proyecta una identidad tradicional de corte machista que asocia la salud y la alimentación con lo femenino, por lo que su descuido es una forma de reafirmación de su identidad de género, de expresión de masculinidad. La carga negativa de esta imagen también encubre un gran miedo a las enfermedades y al sufrimiento, pues la negligencia aparece como el resultado de la negación y la evasión de los problemas.

Al contrastar el prototipo de la persona que tiene una buena alimentación con el de la que lleva una mala alimentación, se presenta el dilema de un cuidado integral de la salud, que incluye esfuerzo, disciplina, autocontención y sacrificios en materia de alimentación, y que se complementa con actividad física (ejercicio). Este dilema tiende a producir una tensión emocional en la mujer entre dos

polos opuestos entre la presión social por el deber ser y la inclinación personal por la auto-gratificación inmediata.

Por el contrario, el hombre está exento de dicha exigencia social y no vive esa disyuntiva mientras no se enferme, y sólo hasta entonces tiene que tomar decisiones de orden existencial.

### Imagen prototípica de la alimentación



## 10. Barreras para acceder a una buena alimentación

En cierto sentido, la alimentación aparece como una **práctica maleable** regida por gustos, condiciones y circunstancias particulares cambiantes. Esta diversidad de contextos y situaciones trae consigo la posibilidad de que las personas opongan **barreras** para alimentarse adecuadamente en términos de nutrición, calidad y variedad. Estas barreras suponen beneficios directos o secundarios para las personas, al tener que decidir sobre sus prácticas alimentarias en función de sus posibilidades, prioridades o intereses.

Pueden observarse tres tipos de barreras:

- Barreras **contextuales** establecidas por factores externos que escapan al control de las personas, como la economía (posibilidades y limitaciones económicas), la disposición de tiempo y de información.

- Barreras **culturales** como los hábitos y costumbres heredadas generacionalmente y los valores aprendidos sobre la alimentación.
- Barreras **personales**, expresada a través de la inconstancia, la falta de fuerza de voluntad, la flojera y la monotonía.

- **Barreras contextuales:**

- Las **limitaciones económicas** implican una renuncia a ciertos alimentos asociados a la *buena alimentación*, que son sustituidos por otros de menor calidad nutricional. En el nivel D+ se menciona la carne, el queso, las frutas y verduras como ejemplo de productos alimenticios a los que no se puede acceder con regularidad. Entre mujeres de nivel C/C+ surge el pescado, y algunas vegetales sofisticados como los espárragos y las berenjenas.
- La **falta de tiempo** afecta la compra, preparación y el consumo de los alimentos, y se observa tanto en las mujeres que trabajan como en las amas de casa. Ante la presión por realizar otras actividades que rigen el día (el trabajo, el cuidado de los hijos), el comer de manera adecuada y en horarios establecidos puede llegar a considerarse como algo secundario. En estas circunstancias, la comida se adapta al ritmo y a las exigencias de la vida diaria. *“Cuando trabajas te mal pasas y no comes bien”*. *“Te comes cualquier cosa con prisas para salir temprano de la casa”*. *“Comes lo que puedes y no lo que debes”*.
- La **información** con la que se cuenta constituye una herramienta para establecer lineamientos alimenticios. Sin embargo, la ausencia o saturación de ésta no contribuye a discriminar la veracidad de mitos y rumores. *“Ya no sabes qué es sano ni qué es bueno”* (Ama de casa D+). *“Si nos dejamos guiar por todo lo que se dice, que la carne es mala por el colesterol, que la verdura es mala por los pesticidas; total, nos moriríamos de hambre”* (Trabaja C/C+).

- **Barreras culturales:**

- La **costumbre** en el consumo de platillos con **exceso de grasa** propios de la comida tradicional mexicana, aunado a la falta de costumbre personal en el consumo de verduras,

dificulta el cambio hacia una buena alimentación. Las prácticas alimentarias heredadas generacionalmente otorgan un sentido de identidad y pertenencia, por lo que se observan sumamente arraigadas. *“Para comer mejor tendríamos que volver a nacer”* (Ama de casa D+).

- Las diferencias culturales ligadas a las **desigualdades sociales** conducen a sobrevalorar ciertos alimentos asociados a la proyección de éxito y estatus (comida rápida, comida *gourmet*, comida internacional), y a despreciar aquellos que se vinculan con la pobreza (tortilla). Así, surgen inclinaciones asociadas a la imagen social que se desea proyectar, que trascienden la relevancia de una *buena alimentación*.

- **Barreras personales:**

- La **inconstancia** y la indisciplina para mantener una dieta balanceada y la falta de **fuerza de voluntad** para resistirse al consumo de antojitos y productos llamados “adictivos” como el café, son dos de las mayores dificultades para llevar una buena alimentación. Ambos valores implican esfuerzo y se contraponen a la **auto-indulgencia alimenticia**, que surge del impulso de premiarse y consentirse a través de la comida. Como hemos visto, el esfuerzo que llega a realizarse entre semana se tiende a anular con la gratificación del fin de semana.
- La resistencia a invertir tiempo y esfuerzo en la preparación de alimentos naturales (como exprimir naranjas para hacer jugo), que llega a experimentarse como “**flojera**”, conduce al consumo de productos industrializados que se disocia de una *buena alimentación*.
- La **monotonía** en la preparación de alimentos lleva también a la adopción de hábitos que se perciben nocivos. Sin embargo, la inercia de la vida cotidiana y la necesidad de variar los platillos constituyen una sobre exigencia que orilla a la elección de los alimentos a partir del antojo y el deseo que despiertan. *“Mis hijos me reclaman: otra vez con tu lechuga, otra vez con tu chayote”* (Ama de casa C/ C+).

## 11. Consideraciones finales

Las mujeres entrevistadas tienen una clara distinción entre prácticas alimenticias correctas e incorrectas, y aspiran a tener buenas prácticas para sí mismas y para sus familias. Dichas prácticas implican:

- Horarios regulares y rutinarios
- Convivencia familiar
- Una buena alimentación, que a su vez está conformada por alimentos que satisfagan gustos y que sean nutritivos.

Por otro lado, la vida moderna determina dichas prácticas, aportando opciones en tipo de alimentos, innovaciones, precios, lugares de compra y consumo e información que permite tomar decisiones. Al mismo tiempo, satura de opciones e información, encarece los productos, rompe rutinas y cambia valores con gran dificultad para la adaptación de las personas.

Así, las mujeres, como responsables de la buena praxis alimentaria de la familia lucha contra la corriente, ya que tiene que lidiar con la voluntad de esposos e hijos y aun con los deseos propios, considerar el cumplimiento de estándares sociales de lo que debe ser una buena alimentación y nutrición, tener los recursos económico para comprar los productos asociados a dicha concepción, y lograr que la alimentación permanezca como un espacio de convivencia y comunicación familiar.

Para lograr su cometido tiene a su disposición dos mecanismos: **el control y la negociación**; la primera se respalda en el rol de amas de casa desde el cual toman decisiones respecto a toda la familia, la segunda les ayuda a compensar los gustos y la nutrición.

Las prácticas en la alimentación personal de las mujeres parece ser pendular, al fluctuar entre el cuidado y la auto gratificación y requerir de ambos como motor, ya que uno impulsa al otro: cuando se cuidan se premian por el logro, que a su vez se tiene que sancionar con restricciones por los excesos que se dieron como premio.

En contraste, las prácticas alimentarias de los hombres, desde la visión femenina, responde más a un sentido práctico y hedonista. Los hombres no tienen ninguna presión ni responsabilidad que cumplir al respecto, por lo que comer es un ejercicio de su libertad de escoger. Sólo al paso de los años, a partir del deterioro de la salud comienzan las restricciones impuestas por el médico.

Con respecto a los hijos se tiene conciencia de los problemas de obesidad y mala alimentación, pero al mismo tiempo se les dificulta la creación de buenos hábitos alimenticios, ya que se resisten al consumo de productos poco valorados socialmente, como son las frutas y verduras; que se limiten en el consumo de “comida chatarra”, ya que el medio social y comunicacional incentivan su consumo. Incluso los mismos padres les dan los recursos para que en la escuela puedan acceder a ella, siendo que la prioridad del hombre es fortalecer la autoestima del niño, aunque sea a costa de la buena alimentación.

La buena alimentación implica esfuerzo y sacrificio, la cultura mexicana no lo tiene introyectado como un valor per se, ni los platillos típicos se conformaron con dicha consideración. Ahora, ya que la mujer lo ha aceptado como importante, tiene que lograr su incorporación en la práctica cotidiana de la familia.

### **III. ANEXOS**

## Anexo 1. Lista de productos que se tienen en casa

| GRUPO ALIMENTICIO    | PRODUCTO            | Nivel social D+ |              | Nivel social C/C+ |              |
|----------------------|---------------------|-----------------|--------------|-------------------|--------------|
|                      |                     | 36 a 45 años    | 26 a 35 años | 36 a 45 años      | 26 a 35 años |
|                      |                     | trabajan        | amas de casa | amas de casa      | trabajan     |
| ALIMENTOS ACCESORIOS | Aderezos            | 0               | 0            | 1                 | 1            |
|                      | Azúcar              | 7               | 5            | 2                 | 2            |
|                      | Café                | 4               | 3            | 4                 | 3            |
|                      | Café Capuchino      | 0               | 1            | 0                 | 0            |
|                      | Cajeta              | 0               | 0            | 0                 | 2            |
|                      | Catsup              | 3               | 3            | 2                 | 3            |
|                      | Chile en Polvo      | 0               | 0            | 1                 | 1            |
|                      | Chocolate en Polvo  | 2               | 0            | 4                 | 2            |
|                      | Consomé de Pollo    | 3               | 3            | 3                 | 2            |
|                      | Especias            | 0               | 0            | 1                 | 1            |
|                      | Fresa en Polvo      | 0               | 0            | 1                 | 0            |
|                      | Garrafón de Agua    | 1               | 0            | 2                 | 1            |
|                      | Gelatina            | 0               | 0            | 1                 | 1            |
|                      | Gelatina en Polvo   | 4               | 4            | 2                 | 1            |
|                      | Gerber              | 1               | 0            | 0                 | 0            |
|                      | Jugo Maggi          | 0               | 0            | 1                 | 2            |
|                      | Jugos               | 3               | 3            | 6                 | 5            |
|                      | Mermelada           | 3               | 2            | 1                 | 4            |
|                      | Miel                | 0               | 2            | 1                 | 1            |
|                      | Mostaza             | 0               | 0            | 1                 | 2            |
|                      | Pimienta            | 0               | 0            | 1                 | 1            |
|                      | Refresco            | 2               | 0            | 1                 | 1            |
|                      | Saborizante de Agua | 3               | 1            | 3                 | 0            |
|                      | Sal                 | 6               | 4            | 2                 | 2            |
|                      | Salsa de Soya       | 0               | 0            | 0                 | 1            |
|                      | Salsa Inglesa       | 0               | 0            | 0                 | 1            |
|                      | Salsa Valentina     | 2               | 1            | 1                 | 0            |
|                      | Sazonador           | 0               | 0            | 0                 | 1            |
| Sustituto de Azúcar  | 0                   | 0               | 1            | 2                 |              |
| Té                   | 1                   | 0               | 1            | 0                 |              |

|                      |   |       |   |   |   |   |
|----------------------|---|-------|---|---|---|---|
|                      | Té Helado                                     | 0     | 0 | 0 | 1 |   |
|                      | Vinagre                                       | 0     | 1 | 0 | 0 |   |
| <b>CÁRNICOS</b>      | Arrachera                                     | 0     | 0 | 0 | 1 |   |
|                      | Atún  | 5     | 5 | 6 | 5 |   |
|                      | Bistec  | 1     | 2 | 0 | 0 |   |
|                      | Carne   | 3     | 1 | 2 | 1 |   |
|                      | Carne de Res                                  | 0     | 0 | 1 | 0 |   |
|                      | Carne Molida                                  | 0     | 2 | 0 | 0 |   |
|                      | Guten   | 0     | 0 | 1 | 0 |   |
|                      | Huevo   | 8     | 5 | 6 | 8 |   |
|                      | Nuggets                                       | 0     | 1 | 1 | 0 |   |
|                      | Pescado                                       | 0     | 0 | 2 | 0 |   |
|                      | Pollo   | 1     | 0 | 4 | 3 |   |
|                      | <b>CEREALES,<br/>FÉCULAS Y<br/>TUBÉRCULOS</b> | Arroz | 6 | 6 | 4 | 4 |
|                      |   | Avena | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Barras               |   | 0     | 2 | 4 | 1 |   |
| Botana de Cangrejo   |   | 0     | 0 | 1 | 0 |   |
| Brownis              |   | 0     | 0 | 0 | 1 |   |
| Cereal               |   | 7     | 4 | 7 | 7 |   |
| Galletas Dulces      |   | 2     | 1 | 4 | 3 |   |
| Galletas Saladas     |   | 0     | 0 | 1 | 2 |   |
| Granola              |   | 0     | 0 | 0 | 1 |   |
| Harina               |   | 0     | 0 | 1 | 1 |   |
| Harina Hotcakes      |   | 2     | 1 | 0 | 1 |   |
| Palomitas            |   | 0     | 1 | 3 | 1 |   |
| Pan de caja blanco   |   | 3     | 6 | 7 | 8 |   |
| Pan de caja integral |   | 0     | 0 | 3 | 1 |   |
| Pan Dulce            |   | 0     | 0 | 2 | 1 |   |
| Pan Molido           |   | 1     | 1 | 0 | 0 |   |
| Pan Tostado          |   | 1     | 0 | 0 | 1 |   |
| Sopa de pasta        |   | 6     | 5 | 5 | 5 |   |
| Sopa Instantánea     |   | 0     | 0 | 2 | 0 |   |
| Tortilla de Harina   |   | 2     | 0 | 3 | 5 |   |
| Tortilla de Maíz     |   | 1     | 1 | 1 | 1 |   |
| Tortilla de Nopal    |   | 0     | 0 | 0 | 1 |   |
| Waffles              |   | 0     | 0 | 0 | 1 |   |
| <b>CONGELADOS</b>    | Arrachera                                     | 0     | 0 | 1 | 0 |   |
|                      | Bistec  | 0     | 0 | 1 | 0 |   |

|                  |                     |   |   |   |   |
|------------------|---------------------|---|---|---|---|
|                  | Brócoli             | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                  | Carne Hamburguesa   | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                  | Coliflor            | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                  | Elote con Rajas     | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                  | Ensaladas           | 0 | 0 | 1 | 1 |
|                  | Fresa               | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                  | Fruta               | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                  | Papas a la Francesa | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                  | Pechuga de Pollo    | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                  | Pescado             | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                  | Verduras            | 0 | 0 | 0 | 4 |
|                  | Zanahoria           | 0 | 0 | 1 | 0 |
| <b>EMBUTIDOS</b> | Chorizo             | 0 | 0 | 1 | 1 |
|                  | Jamón               | 7 | 7 | 7 | 7 |
|                  | Jamón de Pavo       | 0 | 0 | 1 | 1 |
|                  | Pechuga de Pavo     | 0 | 0 | 1 | 1 |
|                  | Salchicha           | 3 | 6 | 4 | 2 |
|                  | Tocino              | 0 | 0 | 1 | 1 |
| <b>ENLATADOS</b> | Chile Chipotle      | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                  | Chiles              | 1 | 2 | 1 | 0 |
|                  | Crema Campbells     | 0 | 0 | 1 | 2 |
|                  | Elotes              | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                  | Frijoles            | 1 | 1 | 3 | 3 |
|                  | Leche Evaporada     | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                  | Rajas               | 2 | 0 | 0 | 0 |
|                  | Salsa de Tomate     | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                  | Verduras            | 1 | 0 | 2 | 1 |
| <b>FRUTAS</b>    | Guayaba             | 0 | 1 | 1 | 0 |
|                  | Kiwi                | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                  | Limón               | 1 | 0 | 2 | 1 |
|                  | Manzana             | 1 | 1 | 2 | 1 |
|                  | Melón               | 1 | 1 | 0 | 1 |
|                  | Naranja             | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                  | Papaya              | 1 | 0 | 2 | 2 |
|                  | Plátano             | 1 | 0 | 1 | 2 |
|                  | Sandia              | 0 | 1 | 0 | 2 |
|                  | Toronja             | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                  | Uva                 | 0 | 0 | 1 | 0 |

|                        |                    |   |   |   |   |
|------------------------|--------------------|---|---|---|---|
|                        | General            | 2 | 2 | 1 | 3 |
| <b>LÁCTEOS</b>         | Crema              | 3 | 3 | 2 | 3 |
|                        | Danonino           | 2 | 0 | 3 | 3 |
|                        | Flan               | 1 | 0 | 0 | 1 |
|                        | Helado             | 0 | 0 | 3 | 1 |
|                        | Leche              | 8 | 8 | 7 | 8 |
|                        | Leche Condensada   | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                        | Leche Deslactosada | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                        | Leche en Polvo     | 1 | 0 | 1 | 0 |
|                        | Leche Light        | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                        | Queso              | 3 | 1 | 5 | 1 |
|                        | Queso Amarillo     | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                        | Queso Cotija       | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                        | Queso Cottage      | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                        | Queso Crema        | 0 | 0 | 0 | 2 |
|                        | Queso Gouda        | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                        | Queso Manchego     | 0 | 2 | 2 | 4 |
|                        | Queso Oaxaca       | 0 | 1 | 3 | 1 |
|                        | Queso Panela       | 1 | 1 | 4 | 3 |
|                        | Queso Parmesano    | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                        | Yakult             | 1 | 1 | 3 | 2 |
|                        | Yogurt             | 8 | 6 | 6 | 7 |
| Yogurt Bebible         | 1                  | 0 | 3 | 0 |   |
| <b>LEGUMINOSAS</b>     | Frijol             | 5 | 7 | 2 | 4 |
|                        | Lentejas           | 1 | 4 | 2 | 0 |
| <b>MATERIAS GRASAS</b> | Aceite             | 6 | 3 | 4 | 3 |
|                        | Aceite de Oliva    | 0 | 0 | 2 | 0 |
|                        | Mantequilla        | 2 | 2 | 3 | 2 |
|                        | Margarina          | 1 | 0 | 1 | 1 |
|                        | Mayonesa           | 6 | 3 | 5 | 7 |
| <b>VEGETALES</b>       | Ajo                | 0 | 2 | 2 | 1 |
|                        | General            | 0 | 0 | 0 | 1 |
| <b>VERDURAS</b>        | Aceitunas          | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                        | Apio               | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                        | Calabaza           | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                        | Cebolla            | 1 | 2 | 3 | 2 |
|                        | Chile              | 1 | 2 | 0 | 1 |
|                        | Cilantro           | 0 | 0 | 1 | 0 |

|  |           |   |   |   |   |
|--|-----------|---|---|---|---|
|  | Ejote     | 0 | 1 | 0 | 0 |
|  | Jitomate  | 1 | 3 | 2 | 2 |
|  | Lechuga   | 0 | 0 | 1 | 1 |
|  | Papa      | 0 | 1 | 0 | 2 |
|  | Pepino    | 1 | 0 | 0 | 0 |
|  | Perejil   | 0 | 0 | 1 | 0 |
|  | Tomate    | 1 | 1 | 0 | 1 |
|  | Zanahoria | 0 | 0 | 0 | 1 |
|  | General   | 3 | 1 | 3 | 1 |

## Anexo 2. Lista de platillos y productos que se consumen en el desayuno entre semana

| CLASIFICACIÓN | PRODUCTO                       | Nivel social D+ |              | Nivel social C/C+ |          |
|---------------|--------------------------------|-----------------|--------------|-------------------|----------|
|               |                                | 36 a 45         | 26 a 35      | 36 a 45           | 26 a 35  |
|               |                                | trabajan        | amas de casa | amas de casa      | trabajan |
| BEBIDAS       | Agua de Sabor                  | 0               | 0            | 3                 | 1        |
|               | Atole                          | 0               | 1            | 0                 | 0        |
|               | Café                           | 2               | 2            | 3                 | 9        |
|               | Café con Crema Carnation       | 0               | 0            | 2                 | 0        |
|               | Café con Leche                 | 0               | 0            | 6                 | 3        |
|               | Café con Leche Descremada      | 0               | 0            | 2                 | 0        |
|               | Capuchino                      | 0               | 0            | 1                 | 0        |
|               | Jugo                           | 0               | 3            | 11                | 6        |
|               | Jugo de Naranja                | 0               | 0            | 0                 | 1        |
|               | Jugo de Tomate                 | 0               | 0            | 1                 | 0        |
|               | Jugo de Zanahoria              | 0               | 0            | 1                 | 0        |
|               | Leche                          | 3               | 4            | 6                 | 5        |
|               | Leche con Chocolate            | 0               | 1            | 2                 | 3        |
|               | Licuado                        | 0               | 1            | 1                 | 0        |
|               | Licuado                        | 0               | 1            | 0                 | 0        |
|               | Licuado de Plátano             | 1               | 0            | 1                 | 1        |
|               | Licuado de Plátano con Manzana | 1               | 0            | 0                 | 0        |
|               | Refresco                       | 0               | 0            | 0                 | 1        |
|               | Té                             | 0               | 0            | 0                 | 1        |
|               | Té Verde                       | 0               | 0            | 0                 | 1        |
| Yakult        | 0                              | 0               | 4            | 0                 |          |

|                    |                           |   |   |   |   |
|--------------------|---------------------------|---|---|---|---|
|                    | Yogurt Bebible            | 0 | 0 | 1 | 0 |
| <b>ALIMENTOS</b>   | Amaranto                  | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                    | Arándano                  | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                    | Arroz con Leche           | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                    | Avena                     | 0 | 0 | 0 | 2 |
|                    | Baguette de Jamón de Pavo | 0 | 0 | 0 | 2 |
|                    | Barra de Cereal           | 0 | 0 | 5 | 1 |
|                    | Bolillo                   | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                    | Cereal                    | 1 | 2 | 2 | 1 |
|                    | Cereal con Fruta y Leche  | 1 | 0 | 0 | 1 |
|                    | Cereal con Leche          | 1 | 0 | 2 | 2 |
|                    | Cereal con Plátano        | 0 | 1 | 0 | 0 |
|                    | Chapata                   | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                    | Chilaquiles               | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                    | Chile en Polvo            | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                    | Cuernitos con Jamón       | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                    | Danonino                  | 0 | 0 | 2 | 0 |
|                    | Duraznos                  | 0 | 0 | 0 | 2 |
|                    | Enchiladas                | 0 | 0 | 1 | 1 |
|                    | Enchiladas Verdes         | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                    | Ensalada de Jitomate      | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                    | Frijoles                  | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                    | Frijoles Refritos         | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                    | Fritura                   | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                    | Fruta                     | 1 | 3 | 9 | 6 |
|                    | Galletas                  | 0 | 1 | 0 | 2 |
|                    | Galletas Dulces           | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                    | Galletas Saladas          | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                    | Gelatina                  | 1 | 0 | 1 | 0 |
|                    | Granola                   | 0 | 0 | 0 | 2 |
|                    | Hot Cakes                 | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                    | Hot Dog                   | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                    | Huevo                     | 0 | 1 | 2 | 1 |
|                    | Huevo a la Mexicana       | 1 | 0 | 1 | 1 |
|                    | Huevo con Frijoles        | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                    | Huevo con Jamón           | 1 | 1 | 3 | 2 |
|                    | Huevo con Pechuga de Pavo | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Huevo con Tocino   | 0                         | 0 | 2 | 0 |   |
| Huevos Estrellados | 0                         | 0 | 1 | 0 |   |
| Huevo Tibio        | 0                         | 0 | 3 | 0 |   |

|                             |   |   |   |   |
|-----------------------------|---|---|---|---|
| Jícama                      | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Jitomate                    | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Kiwi                        | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Lechuga                     | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Limón                       | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Mantequilla                 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Manzana                     | 0 | 0 | 1 | 3 |
| Mayonesa                    | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Melón                       | 0 | 0 | 1 | 1 |
| Miel                        | 0 | 0 | 2 | 0 |
| Molletes                    | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Nieve                       | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Nopal                       | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Pan                         | 3 | 2 | 2 | 6 |
| Pan Dulce                   | 1 | 0 | 4 | 1 |
| Pan Francés                 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Pan Tostado                 | 0 | 0 | 2 | 0 |
| Papaya                      | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Plátano                     | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Quesadillas                 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Quesadillas de Queso        | 1 | 0 | 0 | 2 |
| Queso Cottage               | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Queso Manchego              | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Queso Panela                | 0 | 0 | 2 | 1 |
| Salchicha                   | 0 | 0 | 3 | 0 |
| Salvado de Trigo            | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Sándwich                    | 0 | 2 | 2 | 2 |
| Sándwich de Atún            | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Sándwich de Pechuga de Pavo | 0 | 0 | 2 | 0 |
| Sincronizadas               | 0 | 1 | 3 | 2 |
| Sope con Quesillo           | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Tacos de Bistec             | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Tacos de Bistec con Queso   | 0 | 1 | 0 | 0 |
| Tacos de Longaniza          | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Torta de Jamón              | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Torta de Jamón de Pavo      | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Tortilla                    | 0 | 1 | 0 | 0 |
| Verduras                    | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Yogurt                      | 4 | 1 | 3 | 4 |
| Zanahoria                   | 0 | 0 | 1 | 0 |

### Anexo 3. Lista de platillos y productos que se consumen en el desayuno los fines de semana

| CLASIFICACIÓN    | PRODUCTO            | Nivel social D+ |              | Nivel social C/C+ |          |
|------------------|---------------------|-----------------|--------------|-------------------|----------|
|                  |                     | 36 a 45         | 26 a 35      | 36 a 45           | 26 a 35  |
|                  |                     | trabajan        | amas de casa | amas de casa      | trabajan |
| <b>BEBIDAS</b>   | Agua                | 0               | 1            | 0                 | 0        |
|                  | Café                | 3               | 7            | 4                 | 4        |
|                  | Café con Leche      | 2               | 2            | 2                 | 1        |
|                  | Capuchino           | 0               | 1            | 0                 | 0        |
|                  | Jugo                | 0               | 4            | 4                 | 1        |
|                  | Jugo de Mango       | 0               | 0            | 0                 | 1        |
|                  | Jugo de Naranja     | 1               | 0            | 2                 | 1        |
|                  | Leche               | 2               | 4            | 2                 | 3        |
|                  | Leche con Chocolate | 2               | 0            | 0                 | 0        |
|                  | Leche Deslactosada  | 0               | 0            | 1                 | 0        |
|                  | Licuada             | 1               | 0            | 0                 | 0        |
|                  | Malteada            | 0               | 0            | 0                 | 1        |
|                  | Refrescos           | 2               | 4            | 1                 | 1        |
|                  | Yakult              | 0               | 0            | 0                 | 1        |
|                  | Yogurt Bebible      | 0               | 1            | 0                 | 0        |
| <b>ALIMENTOS</b> | Aguacate            | 1               | 0            | 0                 | 0        |
|                  | Arroz               | 1               | 0            | 0                 | 0        |
|                  | Birria              | 1               | 0            | 0                 | 0        |
|                  | Bistec              | 2               | 0            | 0                 | 0        |
|                  | Carnitas            | 0               | 1            | 0                 | 1        |
|                  | Cereal              | 2               | 1            | 2                 | 0        |
|                  | Cereal con Leche    | 1               | 2            | 1                 | 1        |
|                  | Chicharrón          | 1               | 0            | 0                 | 0        |
|                  | Chilaquiles         | 2               | 0            | 0                 | 1        |
|                  | Chuleta             | 0               | 1            | 0                 | 0        |
|                  | Coctel de Frutas    | 0               | 1            | 0                 | 0        |
|                  | Consomé de Barbacoa | 4               | 1            | 1                 | 1        |
|                  | Danonino            | 1               | 1            | 0                 | 0        |
|                  | Enchiladas Suizas   | 0               | 0            | 0                 | 1        |
|                  | Enfrijoladas        | 0               | 1            | 0                 | 0        |
|                  | Ensalada de Atún    | 1               | 0            | 0                 | 0        |
|                  | Ensalada de Lechuga | 0               | 1            | 0                 | 0        |
|                  | Frijoles            | 0               | 2            | 0                 | 0        |

|                                 |   |   |   |   |
|---------------------------------|---|---|---|---|
| Frijoles Refritos               | 1 | 1 | 0 | 0 |
| Fruta                           | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Galletas                        | 0 | 1 | 0 | 0 |
| Gelatina                        | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Hot Cakes                       | 0 | 1 | 1 | 0 |
| Huevo                           | 2 | 1 | 1 | 1 |
| Huevo a la Mexicana             | 0 | 1 | 0 | 0 |
| Huevo con Frijoles              | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Huevo con Jamón                 | 2 | 0 | 3 | 0 |
| Huevo con Salchicha             | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Huevos Divorciados              | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Jamón                           | 1 | 1 | 1 | 0 |
| Jícama                          | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Jitomate                        | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Limón                           | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Manzana                         | 1 | 0 | 1 | 0 |
| Melón con Yogurt                | 0 | 1 | 0 | 0 |
| Mermelada                       | 0 | 4 | 1 | 1 |
| Mixiotes de Carnero             | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Nopales                         | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Omelet de Queso con Champiñones | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Pan                             | 6 | 2 | 2 | 1 |
| Pan Dulce                       | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Pan Francés                     | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Pan Tostado                     | 0 | 2 | 0 | 0 |
| Pancita                         | 0 | 1 | 0 | 0 |
| Papas Hash Brown                | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Papaya                          | 0 | 0 | 2 | 0 |
| Pepino                          | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Quesadilla de Hongos            | 0 | 1 | 0 | 0 |
| Queso Cottage                   | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Queso Doble crema               | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Sal                             | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Salchicha                       | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Salsa                           | 0 | 1 | 1 | 0 |
| Sándwich                        | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Sándwich de Jamón               | 1 | 1 | 0 | 0 |
| Tacos de Barbacoa               | 3 | 1 | 1 | 1 |
| Tamal                           | 0 | 1 | 0 | 0 |
| Torta                           | 0 | 1 | 0 | 0 |

|  |                             |   |   |   |   |
|--|-----------------------------|---|---|---|---|
|  | Torta de Huevo con Frijoles | 0 | 1 | 0 | 0 |
|  | Tortilla de Harina          | 0 | 1 | 0 | 0 |
|  | Tortilla                    | 0 | 3 | 1 | 0 |
|  | Waffles                     | 0 | 0 | 0 | 1 |
|  | Yogurt                      | 2 | 0 | 1 | 2 |
|  | Yogurt con Avena            | 1 | 0 | 0 | 0 |
|  | Yogurt con Fruta            | 0 | 1 | 0 | 0 |

#### Anexo 4. Lista de platillos y productos que se consumen en la comida entre semana

| CLASIFICACIÓN               | PRODUCTO            | Nivel social D+ |              | Nivel social C/C+ |          |
|-----------------------------|---------------------|-----------------|--------------|-------------------|----------|
|                             |                     | 36 a 45         | 26 a 35      | 36 a 45           | 26 a 35  |
|                             |                     | trabajan        | amas de casa | amas de casa      | trabajan |
| <b>ALIMENTOS ACCESORIOS</b> | Aderezo             | 0               | 0            | 2                 | 0        |
|                             | Bolillo Integral    | 0               | 0            | 1                 | 0        |
|                             | Cebolla             | 0               | 0            | 1                 | 0        |
|                             | Chamoy              | 0               | 0            | 0                 | 1        |
|                             | Chile en Polvo      | 0               | 0            | 2                 | 1        |
|                             | Crema               | 0               | 0            | 0                 | 1        |
|                             | Guacamole           | 0               | 0            | 0                 | 1        |
|                             | Limón               | 1               | 0            | 0                 | 0        |
|                             | Pan                 | 0               | 1            | 0                 | 0        |
|                             | Plátano Macho       | 0               | 0            | 1                 | 0        |
|                             | Sal                 | 1               | 0            | 0                 | 0        |
|                             | Salsa               | 1               | 0            | 0                 | 0        |
|                             | Salsa Verde         | 1               | 0            | 0                 | 0        |
|                             | Sustituto de Azúcar | 0               | 0            | 2                 | 0        |
|                             | Tortilla            | 0               | 3            | 4                 | 1        |
| Totopos                     | 1                   | 0               | 0            | 0                 |          |
| <b>BEBIDAS</b>              | Agua de Sabor       | 3               | 5            | 7                 | 8        |
|                             | Bebida Rehidratante | 0               | 0            | 2                 | 0        |
|                             | Café                | 0               | 0            | 0                 | 1        |
|                             | Jugo                | 0               | 1            | 1                 | 0        |
|                             | Jugo de Piña        | 0               | 0            | 1                 | 0        |
|                             | Limonada            | 0               | 0            | 1                 | 0        |

|                   |                               |   |   |   |   |
|-------------------|-------------------------------|---|---|---|---|
|                   | Refresco                      | 0 | 0 | 2 | 6 |
|                   | Refresco Light                | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                   | Té                            | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                   | Té Helado                     | 0 | 0 | 1 | 0 |
| <b>BOTANAS</b>    | Fritura                       | 0 | 0 | 1 | 1 |
|                   | Palomitas                     | 0 | 0 | 3 | 0 |
| <b>ENSALADAS</b>  | Ensalada                      | 1 | 1 | 5 | 2 |
|                   | Ensalada de Lechuga           | 1 | 1 | 3 | 2 |
| <b>ENTRADAS</b>   | Fruta                         | 0 | 0 | 3 | 0 |
|                   | Jícama                        | 1 | 0 | 0 | 1 |
| <b>GUARNICIÓN</b> | Champiñones                   | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                   | Elote                         | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                   | Frijoles                      | 0 | 1 | 0 | 1 |
|                   | Frijoles con Longaniza        | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                   | Frijoles en Caldo             | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                   | Frijoles Refritos             | 2 | 0 | 0 | 0 |
|                   | Germinado                     | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                   | Jitomate                      | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                   | Lechuga                       | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                   | Nopal                         | 0 | 0 | 1 | 1 |
|                   | Nuez                          | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                   | Papas a la Francesa           | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                   | Pasas                         | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                   | Pepino                        | 0 | 0 | 1 | 2 |
|                   | Puré de Papa                  | 0 | 0 | 0 | 2 |
|                   | Queso                         | 0 | 0 | 0 | 3 |
|                   | Queso Doble Crema             | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                   | Queso Parmesano               | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                   | Tocino                        | 0 | 0 | 1 | 1 |
|                   | Verduras                      | 1 | 1 | 3 | 2 |
|                   | Verduras al Vapor             | 0 | 0 | 2 | 0 |
|                   | Zanahoria                     | 0 | 0 | 1 | 1 |
|                   | Albóndigas                    | 0 | 1 | 0 | 0 |
|                   | Baguette                      | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                   | Bistec                        | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                   | Bistec Asado                  | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                   | Caldo de Carne de Res         | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                   | Caldo de Pollo                | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                   | Carne de Cerdo en Salsa Verde | 0 | 1 | 0 | 0 |
|                   | Champiñones Rellenos          | 0 | 0 | 0 | 1 |

|                                |                           |   |   |   |   |
|--------------------------------|---------------------------|---|---|---|---|
| <b>GUISADO</b>                 | Chicharrón en Salsa Verde | 0 | 1 | 0 | 0 |
|                                | Chiles Rellenos de Atún   | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                                | Chiles Rellenos de Queso  | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                                | Enchiladas                | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                                | Enchiladas Verdes         | 1 | 0 | 0 | 1 |
|                                | Enchiladas Suizas         | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                                | Escalopas de Res          | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                                | Espagueti a la Boloñesa   | 0 | 0 | 1 | 1 |
|                                | Filete al Mojo de Ajo     | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                                | Hamburguesa               | 0 | 0 | 0 | 2 |
|                                | Hamburguesa BBQ           | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                                | Huevo                     | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                                | Huevo Estrellado          | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                                | Jamón                     | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                                | Macarrones con Queso      | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                                | Milanesa de Res           | 0 | 1 | 2 | 0 |
|                                | Mole de Olla              | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                                | Pechuga                   | 0 | 0 | 2 | 1 |
|                                | Pechuga Asada             | 0 | 1 | 3 | 1 |
|                                | Pechuga Empanizada        | 0 | 1 | 1 | 3 |
|                                | Pechuga en Salsa Verde    | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                                | Pechuga Krispi            | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                                | Pechuga Rellena           | 0 | 0 | 1 | 1 |
|                                | Pollo                     | 0 | 0 | 2 | 0 |
|                                | Pollo a la Mexicana       | 0 | 1 | 0 | 0 |
|                                | Pollo Broster             | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                                | Pollo Enchilado           | 0 | 0 | 0 | 2 |
|                                | Pozole                    | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                                | Rajas con Crema           | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                                | Tacos                     | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                                | Tacos Dorados             | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Tacos Dorados de Pollo         | 0                         | 0 | 0 | 2 |   |
| Tortas de Carne en Salsa Verde | 0                         | 1 | 0 | 0 |   |
| Tortas de Papa                 | 0                         | 1 | 0 | 0 |   |
| Tortas de Papa con Atún        | 1                         | 0 | 0 | 0 |   |
| <b>POSTRES</b>                 | Arroz con Leche           | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                                | Danonino                  | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                                | Flan                      | 0 | 0 | 3 | 0 |
|                                | Galletas                  | 0 | 0 | 2 | 0 |
|                                | Gelatina                  | 0 | 1 | 3 | 3 |

|              |                          |   |   |   |   |
|--------------|--------------------------|---|---|---|---|
|              | Mango                    | 0 | 0 | 1 | 0 |
|              | Manzana                  | 0 | 0 | 2 | 0 |
|              | Manzana con Crema        | 2 | 0 | 0 | 0 |
|              | Naranja                  | 0 | 0 | 0 | 1 |
|              | Tuna                     | 1 | 0 | 0 | 0 |
| <b>SOPAS</b> | Arroz                    | 2 | 4 | 4 | 1 |
|              | Consomé                  | 0 | 1 | 0 | 0 |
|              | Crema de Champiñón       | 0 | 0 | 1 | 0 |
|              | Crema de Chicharo        | 0 | 0 | 0 | 1 |
|              | Crema de Elote           | 0 | 0 | 1 | 2 |
|              | Crema de Espinacas       | 0 | 0 | 0 | 1 |
|              | Sopa Azteca              | 0 | 0 | 1 | 0 |
|              | Sopa de Champiñones      | 0 | 0 | 1 | 0 |
|              | Sopa de Flor de Calabaza | 0 | 0 | 1 | 0 |
|              | Sopa de Pasta            | 3 | 6 | 6 | 8 |
|              | Sopa de Tortilla         | 0 | 1 | 1 | 0 |
|              | Sopa de Verdura          | 1 | 1 | 3 | 0 |

### Anexo 5. Lista de platillos y productos que se consumen en la comida los fines de semana

| CLASIFICACIÓN               | PRODUCTO         | Nivel social D+ |              | Nivel social C/C+ |          |
|-----------------------------|------------------|-----------------|--------------|-------------------|----------|
|                             |                  | 36 a 45         | 26 a 35      | 36 a 45           | 26 a 35  |
|                             |                  | trabajan        | amas de casa | amas de casa      | trabajan |
| <b>ALIMENTOS ACCESORIOS</b> | Chicharrón       | 1               | 0            | 1                 | 0        |
|                             | Crema            | 1               | 0            | 0                 | 0        |
|                             | Galletas Saladas | 1               | 0            | 0                 | 0        |
|                             | Guacamole        | 2               | 0            | 0                 | 1        |
|                             | Mermelada        | 1               | 0            | 0                 | 0        |
|                             | Pan              | 1               | 0            | 0                 | 0        |
|                             | Queso            | 2               | 0            | 1                 | 0        |
|                             | Rajas            | 0               | 2            | 0                 | 0        |
|                             | Salsa            | 1               | 1            | 0                 | 0        |
|                             | Salsa Valentina  | 0               | 1            | 0                 | 0        |
|                             | Tortilla         | 3               | 7            | 1                 | 0        |
|                             | Agua de Sabor    | 6               | 4            | 1                 | 1        |

|                   |                               |   |   |   |   |
|-------------------|-------------------------------|---|---|---|---|
| <b>BEBIDAS</b>    | Buffet                        | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                   | Café                          | 0 | 0 | 1 | 1 |
|                   | Jugo                          | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                   | Refresco                      | 5 | 9 | 5 | 2 |
|                   | Té Helado                     | 0 | 1 | 0 | 0 |
| <b>BOTANAS</b>    | Fritura                       | 1 | 3 | 0 | 1 |
|                   | Palomitas                     | 1 | 2 | 2 | 2 |
| <b>ENSALADAS</b>  | Ensalada                      | 0 | 2 | 1 | 2 |
|                   | Ensalada de Atún              | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                   | Ensalada de Lechuga           | 1 | 1 | 0 | 0 |
|                   | Ensalada de Verduras          | 1 | 0 | 0 | 1 |
| <b>ENTRADAS</b>   | Fruta                         | 2 | 0 | 0 | 0 |
|                   | Jícama                        | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                   | Sandia                        | 1 | 0 | 0 | 0 |
| <b>GUARNICIÓN</b> | Aguacate                      | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                   | Elote y Esquites              | 1 | 0 | 1 | 0 |
|                   | Frijoles                      | 0 | 2 | 0 | 0 |
|                   | Habas                         | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                   | Jitomate                      | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                   | Nopal                         | 2 | 1 | 1 | 1 |
|                   | Pápalos                       | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                   | Papas a la Francesa           | 0 | 0 | 1 | 1 |
|                   | Puré de Papa                  | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                   | Verdolagas                    | 0 | 1 | 0 | 0 |
|                   | Verduras                      | 0 | 2 | 0 | 0 |
|                   | Verduras al Vapor             | 1 | 0 | 0 | 0 |
| <b>GUISADO</b>    | Alas de Pollo                 | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                   | Barbacoa                      | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                   | Bistec en Salsa Verde         | 0 | 1 | 0 | 0 |
|                   | Caldo de Pollo                | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                   | Caldo de Res                  | 0 | 1 | 0 | 0 |
|                   | Carne Asada                   | 1 | 1 | 0 | 0 |
|                   | Carne de Cerdo a la BBQ       | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                   | Carne de Cerdo en Salsa Verde | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                   | Carnitas                      | 0 | 0 | 2 | 0 |
|                   | Chilaquiles                   | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                   | Chiles en Nogada              | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                   | Chiles Rellenos               | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                   | Chilorio                      | 0 | 1 | 0 | 0 |
|                   | Chuletas Fritas               | 1 | 0 | 0 | 0 |

|                |                        |   |   |   |   |
|----------------|------------------------|---|---|---|---|
|                | Empanadas              | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                | Enchiladas de Jitomate | 0 | 1 | 0 | 0 |
|                | Enchiladas Verdes      | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                | Hamburguesa            | 0 | 1 | 0 | 1 |
|                | Huevo con Ejotes       | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                | Milanesa de Res        | 0 | 1 | 1 | 0 |
|                | Mole Rojo              | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                | Nuggets                | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                | Paella                 | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                | Pancita                | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                | Pechuga a la BBQ       | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                | Pechuga a la Parrilla  | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                | Pechuga Asada          | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                | Pechuga Empanizada     | 0 | 1 | 0 | 0 |
|                | Pescado Empanizado     | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                | Picadillo              | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                | Pizza                  | 0 | 1 | 0 | 1 |
|                | Pollo                  | 1 | 1 | 0 | 1 |
|                | Pollo a la Mostaza     | 0 | 1 | 0 | 0 |
|                | Pollo al Chipotle      | 0 | 1 | 0 | 0 |
|                | Pollo en Salsa Verde   | 1 | 2 | 0 | 0 |
|                | Pollo Frito            | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                | Pollo Rostizado        | 2 | 0 | 0 | 0 |
|                | Quesadillas            | 0 | 1 | 1 | 0 |
|                | Sopes                  | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                | Suadero                | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                | Tacos al Pastor        | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                | Tacos de Carnitas      | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                | Tacos de Chicharrón    | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                | Tlacoyo                | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                | Tortas Ahogadas        | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                | Tortas al Pastor       | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                | Tortas de Jamón        | 0 | 1 | 0 | 0 |
|                | Tostadas de Tinga      | 1 | 0 | 0 | 0 |
| <b>POSTRES</b> | Chocolate              | 0 | 1 | 1 | 0 |
|                | Dulces                 | 2 | 0 | 0 | 0 |
|                | Durazno                | 1 | 1 | 0 | 0 |
|                | Gelatina               | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                | Helado                 | 2 | 0 | 2 | 1 |
|                | Manzana a la Canela    | 0 | 0 | 1 | 0 |

|              |                    |   |   |   |   |
|--------------|--------------------|---|---|---|---|
|              | Pastel             | 0 | 0 | 0 | 1 |
|              | Pay de Manzana     | 0 | 0 | 1 | 0 |
|              | Plátanos con Crema | 0 | 1 | 0 | 0 |
|              | Plátanos Fritos    | 1 | 0 | 0 | 0 |
| <b>SOPAS</b> | Arroz              | 2 | 6 | 2 | 1 |
|              | Consomé de Pollo   | 0 | 1 | 0 | 0 |
|              | Crema Poblana      | 0 | 1 | 0 | 0 |
|              | Sopa de Papa       | 1 | 0 | 0 | 1 |
|              | Sopa de Pasta      | 5 | 7 | 2 | 0 |

## Anexo 6. Lista de platillos y productos que se consumen en la cena entre semana

| CLASIFICACIÓN  | PRODUCTO            | Nivel social D+ |              | Nivel social C/C+ |          |
|----------------|---------------------|-----------------|--------------|-------------------|----------|
|                |                     | 36 a 45         | 26 a 35      | 36 a 45           | 26 a 35  |
|                |                     | trabajan        | amas de casa | amas de casa      | trabajan |
| <b>BEBIDAS</b> | Agua de Sabor       | 0               | 0            | 4                 | 0        |
|                | Atole               | 1               | 0            | 0                 | 0        |
|                | Atole de Avena      | 1               | 0            | 0                 | 0        |
|                | Café                | 2               | 2            | 1                 | 6        |
|                | Café con Leche      | 1               | 0            | 2                 | 2        |
|                | Jugo                | 0               | 0            | 2                 | 0        |
|                | Leche               | 1               | 5            | 5                 | 6        |
|                | Leche con Chocolate | 1               | 0            | 0                 | 2        |
|                | Leche con Fresa     | 0               | 0            | 1                 | 0        |
|                | Leche Descremada    | 0               | 0            | 0                 | 2        |
|                | Refresco            | 0               | 0            | 1                 | 3        |
|                | Té                  | 0               | 0            | 1                 | 2        |
|                | Yogurt Bebible      | 0               | 0            | 1                 | 0        |
|                | Albóndigas          | 0               | 1            | 0                 | 0        |
|                | Arroz               | 0               | 1            | 0                 | 0        |
|                | Arroz a la Mexicana | 0               | 0            | 0                 | 1        |
|                | Arroz con Leche     | 1               | 0            | 0                 | 0        |
|                | Atún                | 0               | 0            | 0                 | 1        |
|                | Avena               | 0               | 0            | 0                 | 1        |
|                | Barras de Cereal    | 0               | 0            | 0                 | 1        |

|                  |                             |   |   |   |   |
|------------------|-----------------------------|---|---|---|---|
| <b>ALIMENTOS</b> | Burritos con Queso Panela   | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                  | Cajeta                      | 0 | 1 | 0 | 0 |
|                  | Caldo de Pollo              | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                  | Caldo de Res                | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                  | Cereal                      | 0 | 2 | 1 | 3 |
|                  | Cereal con Leche            | 1 | 2 | 6 | 0 |
|                  | Cereal con Plátano          | 1 | 0 | 0 | 1 |
|                  | Cereal con Yogurt           | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                  | Enchiladas Verdes           | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                  | Enchiladas Suizas           | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                  | Ensalada de Atún            | 0 | 0 | 1 | 2 |
|                  | Ensalada de Lechuga         | 0 | 1 | 1 | 0 |
|                  | Ensalada de Verduras        | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                  | Flan                        | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                  | Frijoles                    | 0 | 1 | 0 | 0 |
|                  | Frijoles en Caldo           | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                  | Frijoles con Chorizo        | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                  | Frijoles con Longaniza      | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                  | Fruta                       | 0 | 2 | 2 | 1 |
|                  | Galletas                    | 0 | 0 | 1 | 1 |
|                  | Galletas Dulces             | 0 | 0 | 0 | 2 |
|                  | Galletas Saladas            | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                  | Gelatina                    | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                  | Guten                       | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                  | Hot Cakes                   | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                  | Jamón                       | 0 | 0 | 1 | 1 |
|                  | Lechuga                     | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                  | Manzana                     | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                  | Mayonesa                    | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                  | Mermelada                   | 0 | 0 | 1 | 1 |
|                  | Milanesa de Res             | 0 | 1 | 0 | 0 |
|                  | Molletes                    | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                  | Pan                         | 6 | 2 | 3 | 2 |
|                  | Pan de Dulce                | 1 | 0 | 1 | 1 |
|                  | Pan Tostado                 | 0 | 1 | 2 | 2 |
|                  | Pechuga Empanizada          | 0 | 0 | 1 | 1 |
|                  | Pollo                       | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                  | Quesadillas                 | 0 | 0 | 2 | 1 |
|                  | Quesadillas de Queso Oaxaca | 0 | 0 | 1 | 1 |
|                  | Quesadillas de Queso Panela | 0 | 0 | 1 | 0 |

|                                |   |   |   |   |
|--------------------------------|---|---|---|---|
| Queso                          | 0 | 0 | 2 | 1 |
| Queso Cottage                  | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Queso Doble Crema              | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Salchicha                      | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Sándwich                       | 0 | 0 | 1 | 1 |
| Sándwich de Atún               | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Sándwich de Jamón de Pavo      | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Sincronizadas                  | 0 | 1 | 1 | 1 |
| Sopa de Pasta                  | 0 | 1 | 1 | 0 |
| Sopa de Verdura                | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Tacos                          | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Tacos de al Pastor             | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Tacos de Bistec                | 0 | 0 | 0 | 2 |
| Tortilla                       | 0 | 1 | 0 | 0 |
| Tostadas de Frijoles con Queso | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Totopos                        | 1 | 0 | 1 | 0 |
| Verduras                       | 0 | 0 | 1 | 1 |
| Yogurt                         | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Yogurt con Avena               | 1 | 0 | 0 | 0 |

## Anexo 7. Lista de platillos y productos que se consumen en la cena los fines de semana

| CLASIFICACIÓN | PRODUCTO            | Nivel social D+ |              | Nivel social C/C+ |          |
|---------------|---------------------|-----------------|--------------|-------------------|----------|
|               |                     | 36 a 45         | 26 a 35      | 36 a 45           | 26 a 35  |
|               |                     | trabajan        | amas de casa | amas de casa      | trabajan |
| BEBIDAS       | Agua de Sabor       | 1               | 0            | 1                 | 0        |
|               | Atole               | 0               | 1            | 0                 | 0        |
|               | Atole de Maizena    | 1               | 0            | 0                 | 0        |
|               | Café                | 3               | 4            | 1                 | 2        |
|               | Café con Leche      | 0               | 2            | 1                 | 1        |
|               | Capuchino           | 0               | 1            | 0                 | 0        |
|               | Jugo                | 0               | 1            | 1                 | 0        |
|               | Jugo de Tomate      | 0               | 0            | 1                 | 0        |
|               | Leche               | 5               | 5            | 2                 | 3        |
|               | Leche con Chocolate | 2               | 1            | 0                 | 0        |
|               | Leche Descremada    | 0               | 0            | 1                 | 0        |

|                           |                        |   |   |   |   |
|---------------------------|------------------------|---|---|---|---|
|                           | Licuada de Fresa       | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                           | Refresco               | 1 | 2 | 1 | 0 |
|                           | Té                     | 0 | 1 | 0 | 1 |
|                           | Yakult                 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| <b>ALIMENTOS</b>          | Arroz                  | 0 | 1 | 0 | 0 |
|                           | Atún                   | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                           | Avena                  | 0 | 0 | 1 | 1 |
|                           | Bistec en Salsa Verde  | 0 | 1 | 0 | 0 |
|                           | Cajeta                 | 0 | 1 | 0 | 0 |
|                           | Carne Asada            | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                           | Cereal                 | 0 | 2 | 1 | 2 |
|                           | Cereal con Leche       | 5 | 5 | 1 | 1 |
|                           | Cereal con Yogurt      | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                           | Chiles Rellenos        | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                           | Enchiladas de Jitomate | 0 | 1 | 0 | 0 |
|                           | Fruta                  | 1 | 0 | 2 | 1 |
|                           | Gelatina               | 1 | 2 | 1 | 0 |
|                           | Gelatina con Yogurt    | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                           | Hot Cakes              | 0 | 2 | 0 | 0 |
|                           | Hot Dog                | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                           | Jamón                  | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                           | Jitomate               | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                           | Lechuga                | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                           | Mantequilla            | 0 | 1 | 0 | 0 |
|                           | Manzana                | 0 | 1 | 0 | 1 |
|                           | Mermelada              | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                           | Miel                   | 0 | 1 | 0 | 0 |
|                           | Molletes               | 0 | 1 | 0 | 0 |
|                           | Pan                    | 5 | 2 | 0 | 2 |
|                           | Pan de Caja Blanco     | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                           | Pan de Dulce           | 2 | 2 | 1 | 0 |
|                           | Pan de Elote           | 1 | 0 | 0 | 0 |
|                           | Pan Tostado            | 0 | 1 | 1 | 0 |
|                           | Papaya                 | 0 | 1 | 0 | 0 |
|                           | Papas a la Francesa    | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                           | Pastel                 | 0 | 0 | 0 | 1 |
|                           | Pizza                  | 0 | 0 | 1 | 0 |
|                           | Pozole                 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Quesadillas de Carne      | 0                      | 0 | 1 | 0 |   |
| Quesadillas de Chicharrón | 1                      | 0 | 0 | 0 |   |

|                           |   |   |   |   |
|---------------------------|---|---|---|---|
| Quesadillas de Champiñón  | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Quesadillas de Picadillo  | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Quesadillas de Pollo      | 1 | 0 | 1 | 0 |
| Quesadillas de Queso      | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Queso Cottage             | 0 | 0 | 2 | 0 |
| Salsa Mexicana            | 0 | 1 | 0 | 0 |
| Sándwich                  | 0 | 1 | 2 | 0 |
| Sándwich de Jamón         | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Sándwich de Pollo         | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Sincronizada              | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Sopa de Mariscos          | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Sustituto de Azúcar       | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Tacos de al Pastor        | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Tacos de Bistec           | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Tacos Dorados de Pollo    | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Tamal                     | 0 | 1 | 0 | 0 |
| Tortas de Jamón con Queso | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Tortillas                 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| Tostadas de Pollo         | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Verduras                  | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Yogurt                    | 0 | 4 | 1 | 1 |
| Yogurt con Avena          | 1 | 0 | 0 | 0 |