

TABULADOS CANASTA NORMATIVA ALIMENTARIA PARA EL DISTRITO FEDERAL
CNA-DF

- Cuadro 1 Comparación del contenido de las tres canastas alimentarias nacionales previamente existentes en México**
- Cuadro 2 Requerimientos de energía por grupos de edad y sexo en población del DF**
- Cuadro 3 Requerimientos de energía por grupos de edad, sexo o carga biológica en población del DF.**
- Cuadro 4 Distribución recomendada del aporte de los macronutrientes para cubrir los requerimientos energéticos (kcal/d) y recomendación del consumo de fibra para grupos de edad y sexo**
- Cuadro 5 Aporte nutrimental promedio de los grupos en el sistema de equivalentes**
- Cuadro 6 Distribución de raciones por grupo de edad y por estado fisiológico**
- Cuadro 7 Cantidad de nutrimentos de acuerdo al número de raciones por grupo de alimento para un adulto masculino de 40 años, y requerimiento energético de 2,562 kcal**
- Cuadro 8 Características particulares a considerar para la selección y proporción de alimentos de las canastas alimentarias específicas de acuerdo al ciclo de vida**
- Cuadro 9 Alimentos que conforman las seis canastas alimentarias para el DF**
- Cuadro 10 Composición nutrimental de los alimentos de la Canasta Normativa Alimentaria para el DF**
- Cuadro 11 Densidad calórica, peso, kilocalorías y ponderadores de los alimentos de las seis canastas primarias**
- Cuadro 12 Pesos, tallas, y requerimientos calóricos por sexo y año de edad de la población de referencia de la CNA-DF**
- Cuadro 13 Contenido en peso y kilocalorías de las canastas individuales de los sujetos de referencia de las seis canastas primarias**
- Cuadro 14 Contenido nutrimental y composición física de las seis canastas individuales de los sujetos de referencia**

- Cuadro 15** Porcentaje de adecuación nutrimental de las canastas individuales de los sujetos de referencia
- Cuadro 16** Estimación de costos de seis canastas alimentarias individuales (de referencia) de acuerdo con precios del 30 de noviembre de 2011
- Cuadro 17** Costo de las canastas alimentarias individuales (incluye agua, condimentos, embarazo y alimentos fuera del hogar*) de acuerdo al los precios estimados en la Ciudad de México el 30 de noviembre de 2011
- Cuadro 18** Cálculo del costo de los alimentos de la CNA-DF para el individuo de edad promedio del Distrito Federal
- Cuadro 19** Cálculo del costo de los alimentos de la CNA-DF para el hogar promedio del Distrito Federal
- Cuadro 20** Contenido de agua de las canastas de referencia de la CNA-DF, aporte complementario y costo adicional del aporte complementario
- Cuadro 21** Estructura de compra en gramos/día de condimentos por decil de ingreso total de la población del DF. Enigh 2008
- Cuadro 22** Cantidad y costo diario del gasto en condimentos para el conjunto de las familias del DF. Enigh 2008
- Cuadro 23** Costo diario de la energía adicional requerida durante el embarazo, ponderado por la probabilidad de embarazo de mujeres de 15 a 47 años de edad
- Cuadro 24** Costo mínimo del consumo de los alimentos fuera del hogar con arreglo a la CNA-DF
- Cuadro 25** Costo mínimo del consumo de los alimentos en los centros educativos con arreglo a la CNA-DF
- Cuadro 26** Cálculo del costo de la canasta para el individuo de edad promedio del Distrito Federal (incluye alimentos, agua, especias, probabilidad de embarazo de la mujer y comidas fuera del hogar)
- Cuadro 27** Cálculo del costo de la CNA-DF según grupos de edad y sexo
- Cuadro 28** Cálculo del costo de la canasta para el hogar promedio del Distrito Federal
- Cuadro 29** Costo de los alimentos de las canastas individuales de acuerdo al los precios estimados en la Ciudad de México el 30 de noviembre de 2011
- Cuadro 30** EJEMPLOS

CUADRO 1**Comparación del contenido de las tres canastas alimentarias nacionales previamente existentes en México**

Grupo	Nombre	Contenido per cápita (gramos /diarios)		
		Coneval	Cepal-Inegi	Coplamar
Maíz	Tortilla de maíz	155.4		146.8
	Maíz de Grano			202.6
	Masa			3.5
	Maíz y derivados		190.8	
Trigo	Pasta para sopa	5.6		1.2
	Pan blanco	26		17.3
	Pan de dulce	34.1		7.6
	Pan para sándwich, hamburguesas	5.6		
	Hojuelas de Trigo			0.8
	Harina de Trigo			2.9
	Galletas			0.8
	Trigo y derivados		72	
Otros cereales	Arroz en grano	9.2	8.7	21.7
	Cereal de maíz, de trigo, de arroz, de avena (otros cereales)	3.6	12.5	
Carne de res y ternera	Bistec: aguayón, cuete, paloma, pierna (Carne de res)	21.1	32.7	36
	Molida	13.9		
Carne de cerdo	Costilla y chuleta (cerdo, Puerco)	20.3	21.2	11.3
Carnes procesadas y otras carnes	Chorizo y longaniza	3.1		
	Jamón	4.1		
	Carne de cabra y oveja			1.6
	Otras carnes y procesados		8.8	
Carne de pollo	Pierna, muslo y pechuga con hueso	15.8		
	Pierna, muslo y pechuga sin hueso	4.5		
	Pollo entero o en piezas	17.1	39.3	18.3
Pescados frescos	Pescado entero	3.4	8.4	9.1
	Pescado seco			0.1
	Pescado enlatado			0.2
	Mariscos frescos			2.8

CUADRO 1**Comparación del contenido de las tres canastas alimentarias nacionales previamente existentes en México**

Grupo	Nombre	Contenido per cápita (gramos /diarios)		
		Coneval	Cepal-Inegi	Coplamar
Leche quesos y otros derivados lácteos	De vaca, pasteurizada, entera, light	203.8	145.3	194
	Queso fresco	4.8	13.6	
	Yogur (Cep: otros derivados lácteos)	6.7	6.5	
Huevos	De gallina	33.4	45	30
Aceites y grasas	Aceite vegetal	10.9	18	19.1
	Manteca de puerco			2.6
Tubérculos	Papa	44.6	29.4	30
	Otro tubérculos		16.6	
Verduras y legumbres frescas	Cebolla	42.3		3.1
	Chile	10.2		2.4
	Jitomate	63		33.9
	Lechuga			0.5
	Zanahoria			1.5
	Hortalizas frescas		103	
Leguminosas	Frijol	50.6	52.7	57.4
	Otras leguminosas		9.3	
Frutas frescas	Limón	26		11.6
	Manzana y perón	29.9		1.8
	Naranja	28.6		63.7
	Plátano tabasco	34.7		28.7
	Frutas frescas		115.7	
Azúcar y mieles	Azúcar	15.1	41.9	49.6
	Otros azúcares		16.1	
Alimentos preparados para consumir en casa	Pollo rostizado	8.7		
Bebidas no alcohólicas	Agua embotellada	411.5		
	Jugos y néctares envasados	56.1		
	Refrescos de cola y de sabores	169		
	Bebidas		125	
Otros	Otros comestibles		16	
	Frutas y legumbres procesadas		15	
	Alimentos y bebidas consumidas fuera del hogar	x		
	Otros alimentos preparados	x		
	Peso bruto total		1592.7	1163.5

Fuente: Avila Curiel, Abelardo (2012) "Construcción de una Canasta Normativa Alimentaria para el DF (CNA-DF)", Evalúa DF, www.evalua.df.gob.mx.

CUADRO 2

Requerimientos de energía por grupos de edad y sexo en población del DF

GRUPOS DE EDAD	Edad	Peso (Kg)	Talla (m)	REQUERIMIENTOS (Kcals/día)
AMBOS SEXOS				
0 a 3 meses	1.5	4.7	55.5	143
4 a 6 meses	5	7.1	64.9	476
AMBOS SEXOS				
0 a 6 meses®	3	5.9	59.5	369
7 a 12 meses®	9.5	8.6	71.6	643
1 a 3 años®	24	10.5	81.8	815
4 a 8 años*	7	22.8	1.21	1541
HOMBRES				
9 a 13 años*	11	37.5	1.46	1988
14 a 18 años*	16.4	61.9	1.73	2743
19 A 30 años©	25	71.4	1.69	2757
31 a 50 años©	40	69.4	1.67	2562
51 a 70 años©	60	66.8	1.64	2303
> 70 años©	72	65.3	1.62	2148
MUJERES				
9 a 13 años*	11	38.7	1.47	1689
14 a 18 años*	16.4	54.7	1.62	1885
19 A 30 años©	25	60	1.55	2022
31 a 50 años©	40	58.4	1.53	1884
51 a 70 años©	60	56.3	1.5	1701
> 70 años©	72	55.1	1.49	1591

®: Datos obtenidos de las tablas de la OMS: CHILD GROWTH STANDARDS, 2006. OMS Patrones de crecimiento infantil. <http://www.who.int/childgrowth/standards/es/> (visitado en octubre 2010).

©: Datos promedio de talla y peso obtenidos de la base de datos de ENSANUT 2006.

*: Datos obtenidos a partir de las tablas de crecimiento de la OMS, 2007. WHO BMI for age (5-19 years). http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/

Fuente: Avila Curiel, Abelardo (2012) "Construcción de una Canasta Normativa Alimentaria para el DF (CNA-DF)", Evalúa DF, www.evalua.df.gob.mx.

CUADRO 3

Requerimientos de energía por grupos de edad, sexo o carga biológica en población del DF.

GRUPOS DE EDAD	Edad Prom.	CARGA BIOLÓGICA	REQUERIMIENTOS (Kcals/día)
EMBARAZADAS	14 a 18 años*	2º Trimestre	2225
		3er Trimestre	2337
	19 A 30 años©	2º Trimestre	2362
		3er Trimestre	2474
LACTANTES	14 a 18 años*	1er Trimestre	2215
		2º Trimestre	2285
	19 A 30 años©	1er Trimestre	2352
		2º Trimestre	2422

®: Datos obtenidos de las tablas de la OMS: CHILD GROWTH STANDARDS, 2006.

©: Datos promedio de talla y peso obtenidos de la base de datos de ENSANUT 2006.

*: Datos obtenidos a partir de las tablas de crecimiento de la OMS, 2007.

Fuente: Avila Curiel, Abelardo (2012) "Construcción de una Canasta Normativa Alimentaria para el DF (CNA-DF)", Evalúa DF, www.evalua.df.gob.mx.

CUADRO 4

Distribución recomendada del aporte de los macronutrientes para cubrir los requerimientos energéticos (kcal/d) y recomendación del consumo de fibra para grupos de edad y sexo

GRUPOS DE EDAD	Kcals/día	PROTEÍNAS			LÍPIDOS					CARBOHIDRATOS			FIBRA
		Kcals	Gramos	Gramos de Origen Animal	Kcals	Gramos	g. AGS	g. AGMI	g. AGPI	Kcals	g. CHO'S	g. SACAROSA	g/día
7 a 12 meses®	643	96	24	7	193	21	42	96	64	354	88	9	...
1 a 3 años®	815	122	31	9	245	27	53	122	82	448	112	11	14
4 a 8 años*	1462	219	55	16	439	49	95	219	146	804	201	20	18
HOMBRES													
9 a 13 años*	1605	241	60	18	482	54	104	241	161	883	221	22	22
14 a 18 años*	1881	282	71	21	564	63	122	282	188	1035	259	26	30
19 A 30 años©	2757	414	103	31	827	92	179	414	276	1516	379	38	35
31 a 50 años©	2562	384	96	29	769	85	167	384	256	1409	352	35	35
51 a 70 años©	2303	345	86	26	691	77	150	345	230	1267	317	32	30
> 70 años©	2148	322	81	24	644	72	140	322	215	1181	295	30	30
MUJERES													
9 a 13 años*	1536	230	58	17	461	51	100	230	154	845	211	21	22
14 a 18 años*	1622	243	61	18	487	54	105	243	162	892	223	22	26
19 A 30 años©	2022	303	76	23	607	67	131	303	202	1112	278	28	30
31 a 50 años©	1884	283	71	21	565	63	122	283	188	1036	259	26	30
51 a 70 años©	1701	255	64	19	510	57	111	255	170	936	234	23	26
> 70 años©	1591	239	60	18	477	53	103	239	159	875	219	22	26
EMBARAZADAS													
14 a 18 años*													
2º TRIMESTRE	1962	294	74	22	589	65	128	294	196	1079	270	27	26
3er TRIMESTRE	2074	311	78	23	622	69	135	311	207	1141	285	29	26
19 A 30 años©													
2º TRIMESTRE	2362	354	89	27	709	79	154	354	236	1299	325	32	30
3er TRIMESTRE	2474	371	93	28	742	82	161	371	247	1361	340	34	30
LACTANTES													
14 a 18 años*													
1er TRIMESTRE	1952	293	73	22	586	65	127	293	195	1074	268	27	26
2º TRIMESTRE	2022	303	76	23	607	67	131	303	202	1112	278	28	26
19 A 30 años©													
1er TRIMESTRE	2352	353	88	26	706	78	153	353	235	1294	323	32	30
2º TRIMESTRE	2422	363	91	27	727	81	157	363	242	1332	333	33	30

Fuente: Bourges H., Casanueva E., Rosado J.L. Recomendaciones de Ingestión de Nutrientes para la Población Mexicana, Bases Fisiológicas. Tomo 2. 2008

CUADRO 5

Aporte nutrimental promedio de los grupos en el sistema de equivalentes

GRUPO	SUBGRUPO	RACIÓN	APORTE NUTRIMENTAL PROMEDIO (g)				
			ENERGÍA (Kcals)	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBO-HIDRATOS	FIBRA
VERDURAS		1	25	2	0	4	2.5
FRUTAS		1	60	0	0	15	2.5
CEREALES Y TUBÉRCULOS	SIN GRASA	1	70	2	0	15	2.5
	Frituras	1	115	2	5	15	2.5
LEGUMINOSAS		1	120	8	1	20	2.5
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	MUY BAJOS EN GRASA	1	40	7	1	0	0
	BAJOS EN GRASA	1	55	7	3	0	0
	MODERADOS EN GRASA	1	75	7	5	0	0
	ALTOS EN GRASA	1	100	7	8	0	0
LECHE	DESCREMADA	1	95	9	2	12	0
	SEMI DESCREMADA	1	110	9	4	12	0
	ENTERA	1	150	9	8	12	0
	CON AZÚCAR	1	200	9	5	30	0
ACEITES Y GRASAS	Vegetales	1	45	0	5	0	0
	Animales	1	70	3	5	3	0
AZÚCARES	Edulcorantes	1	40	0	0	10	0
	Postres	1	85	0	5	10	0

Fuente: Pérez Lizaur A.B., Palacio González B., Castro Becerra A.L. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, 3era. Edición. Ogali - Fomento de Nutrición y Salud, A.C. México, 2008.

CUADRO 6

Distribución de raciones por grupo de edad y por estado fisiológico

GRUPO	SUBGRUPO	MENORES 9 AÑOS (hombres y mujeres)			HOMBRES						MUJERES					
		7 a 12 meses	1 a 3 años	4 a 8 años	9 a 13 años	14 a 18 años	19 A 30 años	31 a 50 años	51 a 70 años	> 70 años	9 a 13 años	14 a 18 años	19 A 30 años	31 a 50 años	51 a 70 años	> 70 años
VERDURAS		2.0	2.0	3.0	4.0	4.0	6.0	5.0	4.0	4.0	5.0	4.0	5.0	5.0	4.0	4.0
FRUTAS		2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0	2.0	4.0	3.0	3.0	3.0
CEREALES Y TUBÉRCULOS	SIN GRASA	2.0	3.0	6.0	6.0	6.0	10.0	10.0	9.0	9.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0
	CON GRASA	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
LEGUMINOSAS		1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.5	1.0	1.0
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	MUY BAJOS EN GRASA	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	BAJOS EN GRASA	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	MODERADOS EN GRASA	1.0	1.0	2.5	3.0	3.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.5
	ALTOS EN GRASA	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
LECHE	DESCREMADA	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	SEMI DESCREMADA	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	ENTERA	0.0	0.5	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	CON AZÚCAR	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ACEITES Y GRASAS	Vegetales	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	10.0	9.0	8.0	8.0	6.0	7.0	8.0	8.0	7.0	6.0
	Animales	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	3.0	2.0	3.0	2.0	0.0	0.0	2.0	1.0	1.0	1.0
AZÚCARES	Edulcorantes	0.0	0.0	3.0	2.0	4.0	7.0	6.0	7.0	5.0	4.0	4.0	3.0	4.0	3.0	2.0
	Postres	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

Fuente: Avila Curiel, Abelardo (2012) "Construcción de una Canasta Normativa Alimentaria para el DF (CNA-DF)", Evalúa DF, www.evalua.df.gob.mx.

CUADRO 6

Distribución de raciones por gru

GRUPO	SUBGRUPO	EMBARAZADAS				LACTANTES			
		14 a 18 años		19 A 30 años		14 a 18 años		19 A 30 años	
		2o TRIMESTRE	3er TRIMESTRE	2o TRIMESTRE	3er TRIMESTRE	1er TRIMESTRE	2o TRIMESTRE	1er TRIMESTRE	2o TRIMESTRE
VERDURAS		4.0	4.0	5.0	5.0	4.0	5.0	5.0	5.0
FRUTAS		3.0	4.0	4.0	4.0	3.0	4.0	4.0	4.0
CEREALES Y TUBÉRCULOS	SIN GRASA	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	7.0	9.0	9.0
	CON GRASA	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
LEGUMINOSAS		1.0	1.5	2.0	2.0	1.0	1.0	2.0	1.5
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	MUY BAJOS EN GRASA	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	BAJOS EN GRASA	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	MODERADOS EN GRASA	3.0	3.0	4.0	4.0	3.0	4.0	4.0	4.0
	ALTOS EN GRASA	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
LECHE	DESCREMADA	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	1.0	1.5	2.0
	SEMI DESCREMADA	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	ENTERA	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	CON AZÚCAR	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ACEITES Y GRASAS	Vegetales	7.0	8.0	9.0	9.0	7.0	7.0	9.0	9.0
	Animales	2.0	2.0	1.0	2.0	2.0	2.0	1.0	2.0
AZÚCARES	Edulcorantes	4.0	3.0	5.0	5.0	4.0	5.0	5.0	5.0
	Postres	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

CUADRO 7

Cantidad de nutrimentos de acuerdo al número de raciones por grupo de alimento para un adulto masculino de 40 años, y requerimiento energético de 2,562 kcals

GRUPO	OTROS	RACIONES	PESO PROM	PESO TOTAL	ENERGIA	CARBHID	PROTEINA	GRASAST OTALES	COLEST	AC_SATU	AC_MONO	AC_POLI	FIBRA
VERDURAS		5	85	425.0	265.0	49.4	14.0	6.0	0.0	0.6	1.3	0.9	11.7
FRUTAS		4	130	520.0	132.9	26.6	10.1	1.5	0.0	0.4	0.3	1.0	8.0
CEREALES Y TUBÉRCULOS	SIN GRASA	10	35	350.0	764.4	158.5	20.6	6.7	0.3	1.2	1.5	2.3	9.3
	CON GRASA	0	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
LEGUMINOSAS		1.5	35	52.5	172.2	28.8	11.6	1.7	0.0	0.2	0.3	0.6	2.6
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	MUY BAJOS EN GRASA	0	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	BAJOS EN GRASA	0	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	MODERADOS EN GRASA	4	40	160.0	418.8	0.5	35.5	29.5	283.0	10.8	11.3	2.8	0.0
	ALTOS EN GRASA	0	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
LECHE	DESCREMADA	2	200	400.0	312.0	45.6	30.4	0.8	16.0	0.5	0.2	0.0	0.0
	SEMI DESCREMADA	0	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	ENTERA	0	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ACEITES Y GRASAS	Vegetales	9	10	90.0	326.7	9.5	4.1	30.6	57.6	14.3	17.4	5.4	0.8
	Animales	2	10	20.0	108.2	3.7	4.4	9.3	0.0	2.1	3.8	2.4	0.8
AZÚCARES		6	5	30.0	91.5	23.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
TOTALES					2591.7	346.0	130.8	86.1	357.0	30.2	36.1	15.6	33.2

Fuente: Avila Curiel, Abelardo (2012) "Construcción de una Canasta Normativa Alimentaria para el DF (CNA-DF)", Evalúa DF, www.evalua.df.gob.mx.

CUADRO 8

Características particulares a considerar para la selección y proporción de alimentos de las canastas alimentarias específicas de acuerdo al ciclo de vida

CANASTA 0		CANASTA 1	CANASTA 2	CANASTA 3	CANASTA 4	CANASTA 5
0 a 5 meses	6 a 11 meses	1 a 3 años	4 a 13 años	14 a 50 años	51 a 70 años	71 y más
Lactancia Materna exclusiva. Libre demanda	Transición a la alimentación familiar	Integración a la alimentación familiar	Alimentación Familiar		Transición a la alimentación del adulto mayor	Alimentación para adulto mayor
Leche materna y sucedáneos	Fórmula láctea	Leche entera		Leche semidescremada		Leche semi-descremada y deslactosada
Incluir ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga	Papillas de ablactación y destete	Densidad energética suficiente para el crecimiento	Regulación de la densidad energética e índice glicémico	Evitar excesos en la densidad calórica, y grasas saturadas; baja carga glicémica		Proteína de alta calidad biológica, evitar sarcopenia
Sin fibra	Baja en fibra	Fibra dietética moderada, blanda	Mayor contenido de fibra	Alto contenido en fibra	Transición a menor contenido de fibra	Fibra dietética moderada, blanda
Sin irritantes	Sin irritantes	Sin irritantes	Admite condimentos picantes		Bajo contenido de irritantes	Sin irritantes

Fuente: Avila Curiel, Abelardo (2012) "Construcción de una Canasta Normativa Alimentaria para el DF (CNA-DF)", Evalúa DF, www.evalua.df.gob.mx.

CUADRO 9

Alimentos que conforman las seis canastas alimentarias para el DF

Origen vegetal		Origen animal	
<p><i>I. Cereales y tubérculos</i></p> <p>1 Arroz</p> <p>2 Avena</p> <p>3 Cereal sin azúcar añadida</p> <p>4 Tortilla de maíz</p> <p>5 Pan integral</p> <p>6 Pastas para sopa</p> <p>7 Pan blanco</p> <p>8 Papa</p>	<p><i>III. Verduras</i></p> <p>15 Aguacate</p> <p>16 Tomate</p> <p>17 Zanahoria</p> <p>18 Calabacita</p> <p>19 Cebolla</p> <p>20 Chayote</p> <p>20 Chile</p> <p>22 Jitomate</p> <p>23 Espinaca</p> <p>24 Nopales</p>	<p><i>VI. Carnes</i></p> <p>28 Jamón</p> <p>29 Pollo</p> <p>30 Carne de res o cerdo</p>	<p><i>IX. Lácteos</i></p> <p>39 Queso maduro</p> <p>40 Queso fresco</p> <p>41 Yogur natural</p>
		<p><i>VII. Pescado</i></p> <p>31 Atún</p> <p>32 Pescado fresco</p>	<p><i>X. Leche</i></p> <p>34 Entera</p> <p>35 Semidescremada</p> <p>36 Deslactosada</p> <p>37 Materna</p> <p>38 Fórmula láctea</p>
		Otros	
<p><i>II. Frutas</i></p> <p>9 Limón</p> <p>10 Manzana</p> <p>11 Melón</p> <p>12 Naranja</p> <p>13 Papaya</p> <p>14 Plátano</p>	<p><i>IV. Leguminosas</i></p> <p>25 Frijol</p> <p>26 Lentejas</p>		<p>42 Aceite</p> <p>43 Azúcar morena</p>
	<p><i>V. Oleaginosas</i></p> <p>27 Cacahuete</p>		

Fuente: Avila Curiel, Abelardo (2012) "Construcción de una Canasta Normativa Alimentaria para el DF (CNA-DF)", Evalúa DF, www.evalua.df.gob.mx.

CUADRO 10

Composición nutrimental de los alimentos de la Canasta Normativa Alimentaria para el DF

Alimento (100 g ó ml)	Porción comestible	Humedad	Fibra	Energía	Hidratos de carbono	Proteína	Grasa total	A.grasos saturados	A. g. Mono- saturados	A.g. poli- insaturados	Colesterol	Calcio
		%	g	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	Mg
Arroz	1.00	11.20	1.90	354	78.80	7.40	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00
Avena	1.00	6.30	6.60	389	66.27	16.89	6.90	1.16	2.21	2.44	0.00	58.00
Cereal sin azúcar añadida	1.00	2.60	2.00	380	86.00	8.10	0.30	0.02	0.08	0.16	0.00	3.00
Tortilla de maíz	1.00	49.54	1.61	211	43.92	6.23	2.26	0.15	0.60	1.21	0.00	135.90
Pan integral	1.00	29.00	5.70	251	54.00	6.10	1.20	0.20	0.20	0.60	0.00	100.00
Pastas para sopa	1.00	8.00	1.90	340	72.80	9.40	0.40	0.20	0.10	0.20	0.00	26.00
Pan blanco (bolillo)	1.00	25.00	1.90	301	62.10	10.10	1.30	0.30	0.29	0.70	0.00	39.00
Frijol	1.00	8.90	4.30	347	61.50	21.20	1.80	0.12	0.06	0.18	0.00	228.00
Lentejas	1.00	10.30	5.20	353	60.08	25.80	1.06	0.13	0.16	0.35	0.00	74.00
Cacahuete (tostado)	0.71	1.60	5.10	594	25.50	17.30	51.45	6.89	23.86	15.69	0.00	54.00
Aguate	0.53	69.50	1.80	214	5.90	1.80	20.40	4.10	12.00	4.10	0.00	5.00
Tomate	0.86	90.20	2.40	23	5.10	1.20	0.20	0.03	0.03	0.08	0.00	18.00
Zanahoria	0.82	88.29	2.80	41	9.58	0.93	0.24	0.03	0.01	0.07	0.00	34.00
Calabacita	0.90	92.10	1.50	21	3.11	2.71	0.40	0.04	0.01	0.03	0.00	25.00
Cebolla	0.86	88.60	1.30	40	8.34	1.10	0.10	0.04	0.04	0.10	0.00	38.00
Chayote	0.85	88.60	1.90	32	6.30	1.00	0.30	0.03	0.01	0.06	0.00	27.00
Chile	0.95	88.09	1.50	39	7.20	1.55	0.49	0.04	0.02	0.22	0.00	12.00
Jitomate	0.88	92.80	1.50	18	3.92	0.88	0.20	0.03	0.03	0.08	0.00	7.00
Espinaca	0.82	88.10	4.00	23	3.67	2.86	0.39	0.01	0.00	0.03	0.01	66.00
Nopales	0.78	90.10	3.50	26	5.60	0.70	0.06	0.02	0.02	0.05	0.00	87.00
Papa	0.82	80.00	0.50	77	17.43	2.02	0.09	0.03	0.00	0.03	0.00	13.00
Limón	0.62	84.92	2.10	50	12.18	1.00	0.30	0.04	0.01	0.06	0.00	61.00
Manzana	0.67	80.15	2.10	52	13.81	0.26	0.17	0.05	0.01	0.08	0.00	7.00
Melón	0.47	90.80	1.00	29	6.30	0.60	0.10	0.07	0.01	0.11	0.00	10.00
Naranja	0.63	86.70	2.00	52	11.80	0.90	0.10	0.02	0.02	0.02	0.00	56.00
Papaya	0.68	87.10	1.20	39	9.81	0.61	0.14	0.04	0.02	0.01	0.00	16.00
Plátano Tabasco	0.68	71.60	2.10	96	22.00	1.20	0.30	0.19	0.04	0.09	0.00	13.00
Carne de res	0.95	61.30	0.00	251	0.00	18.30	19.80	8.46	7.37	0.49	69.00	7.00
Jamón	1.00	55.30	0.00	298	0.60	15.40	26.00	9.10	9.50	2.50	89.00	9.00
Muslo y pierna de pollo	0.65	65.40	0.00	232	0.00	16.70	18.30	5.26	6.34	3.55	81.00	11.00
Atún en aceite	1.00	60.60	0.00	281	0.00	24.20	20.50	5.00	4.00	8.00	55.00	7.00
Pescado fresco	0.50	78.70	0.00	91	0.00	16.80	2.70	0.77	0.65	0.48	4.50	15.00
Queso Oaxaca	1.00	45.20	0.00	313	3.00	25.70	22.00	16.60	4.50	1.40	105.00	469.00
Queso fresco de vaca	1.00	62.70	0.00	164	5.00	20.30	7.00	5.40	1.40	0.10	105.00	684.00
Leche pasteurizada	1.00	87.90	0.00	62	4.70	3.30	3.30	2.38	0.85	0.12	14.00	119.00
Leche semidescremada	1.00	89.20	0.00	50	4.80	3.30	1.90	1.20	0.48	0.04	8.00	122.00
Leche materna	1.00	87.50	0.00	61	6.90	1.12	3.20	2.20	1.70	0.29	4.00	32.00
Yogur natural	1.00	87.90	0.00	63	4.70	3.50	3.30	2.10	0.74	0.06	13.00	121.00
Leche semidescremada deslactosada	1.00	89.90	0.00	50	4.80	3.10	2.00	1.20	0.48	0.04	8.00	110.00
Sucedáneo Leche materna	1.00	87.50	0.00	63	6.89	1.66	3.38	1.44	1.29	0.65	2.10	41.88
Huevo	0.88	74.39	0.00	154	1.11	12.33	11.14	3.21	4.39	1.92	436.30	55.42
Aceite	1.00	0.00	0.00	900	0.00	0.00	100.00	12.70	24.20	58.00	0.00	0.00
Azúcar morena	1.00	1.34	0.00	380	98.09	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	51.00

Fuente: Avila Curiel, Abelardo (2012) "Construcción de una Canasta Normativa Alimentaria para el DF (CNA-DF)", Evalúa DF, www.evalua.df.gob.mx.

CUADRO 10
Composición nutrimental de los al

Alimento (100 g ó ml)	Hierro	Mg	Na+	K	Zinc	Retinol	Vita-mina C	Tia-mina	Riboflavina	Niacina	Piridoxina	Ácido fólico
	mg	mg	mg	mg	mg	µeq	mg	mg	mg	mg	mg	µg eq
Arroz	1.10	28.00	9.00	214.00	1.10	0.00	0.00	0.23	0.03	1.60	0.30	6.00
Avena	4.72	148.00	4.00	350.00	3.97	0.00	0.00	0.73	0.14	0.80	0.12	32.00
Cereal sin azúcar añadida	6.30	12.00	1238.00	92.00	1.90	661.00	53.00	1.30	1.50	17.60	1.80	353.00
Tortilla de maíz	3.53	62.00	28.50	214.00	1.50	1.00	0.00	0.27	0.53	2.05	0.22	0.00
Pan integral	2.84	78.00	1227.00	145.00	0.20	0.00	0.00	0.47	0.25	3.30	0.21	39.00
Pastas para sopa	2.10	40.00	2.00	197.00	0.35	0.00	0.00	0.12	0.08	1.10	0.14	25.00
Pan blanco (bolillo)	3.50	22.00	443.00	184.00	1.43	0.00	0.00	0.20	0.04	1.00	0.04	7.00
Frijol	5.50	140.00	24.00	1406.00	2.55	0.50	0.00	0.62	0.14	1.70	0.40	394.00
Lentejas	5.80	107.00	10.00	905.00	3.61	2.00	4.40	0.69	0.19	2.00	0.53	433.00
Cacahuete (tostado)	3.70	176.00	5.00	658.00	3.80	1.00	0.40	0.44	0.10	13.50	0.26	145.30
Aguacate	0.30	16.00	13.00	391.00	0.10	10.50	15.00	0.09	0.20	1.00	0.28	53.00
Tomate	0.51	10.00	13.00	204.00	0.07	32.00	23.40	0.08	0.04	1.70	0.08	9.00
Zanahoria	0.30	16.00	55.00	239.00	0.24	835.00	5.90	0.04	0.04	0.50	0.15	14.00
Calabacita	0.79	16.00	1.00	202.00	0.83	25.00	34.10	0.06	0.07	0.11	0.14	20.00
Cebolla	0.21	13.00	4.00	133.00	0.17	0.00	7.40	0.04	0.03	0.30	0.16	20.00
Chayote	1.00	14.00	4.00	150.00	0.74	3.00	8.00	0.03	0.07	0.40	0.08	93.00
Chile	0.40	21.00	7.00	311.00	0.24	30.50	65.00	0.14	0.05	1.30	0.28	23.00
Jitomate	0.27	7.00	6.00	195.00	0.17	329.67	12.70	0.06	0.05	0.60	0.05	9.00
Espinaca	2.71	39.00	130.00	130.00	0.53	469.00	28.10	0.10	0.16	0.50	0.18	140.00
Nopales	0.20	53.00	4.00	313.00	0.14	130.00	8.00	0.03	0.04	0.30	0.07	3.00
Papa	0.78	21.00	6.00	543.00	0.29	0.00	19.70	0.07	0.03	1.10	0.26	13.00
Limón	0.32	12.00	3.00	145.00	0.10	2.00	77.00	0.05	0.04	0.20	0.11	0.00
Manzana	0.12	3.00	0.00	113.00	0.04	3.00	22.50	0.02	0.01	0.20	0.05	0.40
Melón	1.30	7.00	14.00	390.00	0.33	126.00	36.00	0.05	0.03	0.60	0.11	17.00
Naranja	0.13	12.00	5.00	179.00	0.08	12.00	59.10	0.09	0.04	0.30	0.06	30.00
Papaya	0.10	8.00	3.00	194.00	0.07	55.00	61.80	0.03	0.03	0.30	0.02	38.00
Plátano Tabasco	0.70	33.00	1.00	370.00	0.17	31.00	13.00	0.06	0.04	0.50	0.50	22.00
Carne de res	2.10	19.00	59.00	303.00	3.98	9.00	0.00	0.11	0.18	3.20	0.38	7.00
Jamón	2.30	16.00	2505.00	160.00	2.30	0.00	0.00	0.64	0.17	3.60	0.22	0.01
Muslo y pierna de pollo	1.00	19.00	73.00	178.00	1.58	60.00	0.00	0.06	0.15	5.20	0.25	7.00
Atún en aceite	1.20	23.00	800.00	301.00	0.40	6.00	0.00	0.04	0.10	11.10	0.44	15.00
Pescado fresco	0.70	27.00	52.00	302.00	0.33	5.00	0.00	0.06	0.05	5.40	0.16	24.00
Queso Oaxaca	3.30	26.00	617.00	86.00	3.02	271.00	0.00	0.09	0.73	0.20	0.05	8.00
Queso fresco de vaca	0.30	11.00	750.00	105.00	1.16	70.00	0.00	0.02	0.24	0.40	0.04	12.00
Leche pasteurizada	0.10	13.00	49.00	152.00	0.38	31.00	1.00	0.04	0.16	0.10	0.04	5.00
Leche semidescremada	0.10	14.00	50.00	154.00	0.39	55.00	1.00	0.04	0.17	0.10	0.04	5.00
Leche materna	0.10	3.00	17.00	51.00	0.17	64.00	4.30	0.02	0.04	0.20	0.01	5.00
Yogur natural	0.10	12.00	46.00	155.00	0.59	30.00	1.00	0.03	0.14	0.10	0.03	7.00
Leche semidescremada deslactosada	0.10	14.00	50.00	154.00	0.39	31.00	1.00	0.04	0.17	0.10	0.04	5.00
Sucedáneo Leche materna	0.06	5.13	17.40	70.00	0.65	107.50	0.38	0.02	0.08	0.38	0.04	5.00
Huevo	2.04	11.94	133.00	134.00	1.36	188.20	0.00	0.12	0.36	0.11	0.12	48.82
Aceite	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar morena	0.71	0.00	1.00	3.00	0.03	0.00	0.00	0.02	0.11	0.30	0.04	1.00

CUADRO 10
Composición nutrimental de los al

Alimento (100 g ó ml)	Cobalamina	Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenilalanina	Treonina	Triptofano	Valina	Arginina	Histidina
	µg	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Arroz	0.00	0.30	0.58	0.26	0.15	0.34	0.23	0.10	0.41	0.45	0.17
Avena	0.00	0.70	1.35	0.69	0.31	0.93	0.62	0.23	0.95	1.17	0.39
Cereal sin azúcar añadida	0.17	0.43	1.17	0.18	0.14	0.32	0.29	0.04	0.38	0.30	0.20
Tortilla de maíz	0.00	0.56	1.52	0.23	0.18	0.41	0.38	0.05	0.50	0.39	0.26
Pan integral	0.00	0.26	0.40	0.13	0.08	0.28	0.17	0.05	0.26	0.00	0.30
Pastas para sopa	0.00	0.44	0.84	0.25	0.17	0.58	0.32	0.13	0.49	0.42	0.45
Pan blanco (bolillo)	0.00	0.43	0.66	0.21	0.14	0.46	0.28	0.09	0.43	0.00	0.00
Frijol	0.00	0.93	1.69	1.59	0.23	1.15	0.88	0.22	1.02	1.26	0.63
Lentejas	0.00	1.05	1.85	1.74	0.19	1.27	0.96	0.23	1.21	2.10	0.66
Cacahuete (tostado)	0.00	0.93	1.77	0.98	0.32	1.37	0.73	0.29	1.15	0.00	0.00
Aguacate	0.00	0.05	0.08	0.06	0.03	0.05	0.04	0.03	0.06	0.05	0.03
Tomate	0.00	0.03	0.04	0.04	0.01	0.03	0.03	0.01	0.03	0.03	0.02
Zanahoria	0.00	0.03	0.05	0.04	0.00	0.07	0.02	0.00	0.02	0.09	0.04
Calabacita	0.00	0.04	0.05	0.04	0.01	0.03	0.03	0.01	0.05	0.04	0.02
Cebolla	0.00	0.02	0.04	0.06	0.02	0.04	0.02	0.02	0.03	0.26	0.01
Chayote	0.00	0.04	0.09	0.05	0.00	0.06	0.05	0.01	0.08	0.04	0.02
Chile	0.00	0.05	0.08	0.07	0.02	0.05	0.06	0.02	0.07	0.07	0.03
Jitomate	0.00	0.02	0.03	0.03	0.01	0.02	0.03	0.01	0.02	0.02	0.02
Espinaca	0.00	0.15	0.22	0.17	0.05	0.13	0.12	0.04	0.16	0.16	0.06
Nopales	0.00	0.07	0.09	0.07	0.01	0.09	0.08	0.01	0.07		
Papa	0.00	0.08	0.12	0.10	0.03	0.08	0.08	0.03	0.09	0.10	0.03
Limón	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Manzana	0.00	0.01	0.02	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	0.02	0.01	0.01
Melón	0.00	0.02	0.02	0.02	0.01	0.02	0.01	0.00	0.02	0.02	0.01
Naranja	0.00	0.02	0.02	0.04	0.01	0.03	0.01	0.01	0.03	0.05	0.01
Papaya	0.00	0.01	0.02	0.02	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
Plátano Tabasco	0.00	0.03	0.05	0.05	0.02	0.04	0.04	0.00	0.05	0.08	0.08
Carne de res	3.00	0.85	1.44	1.57	0.48	0.78	0.81	0.20	0.89	1.12	0.60
Jamón	0.01	0.47	0.70	0.75	0.25	0.39	0.45	0.13	0.48	0.59	0.30
Muslo y pierna de pollo	0.29	1.07	1.47	1.59	0.50	0.80	0.79	0.21	1.02	1.11	0.53
Atún en aceite	5.00	1.31	1.36	2.35	0.65	0.97	1.14	0.29	1.48	1.38	0.68
Pescado fresco	1.58	0.90	1.45	1.71	0.54	0.74	0.86	0.21	1.15	1.07	0.67
Queso Oaxaca	1.00	0.96	1.86	1.56	0.53	0.95	0.73	0.22	1.39	0.65	0.56
Queso fresco de vaca	0.34	0.96	1.86	1.56	0.53	0.95	0.73	0.22	1.39	0.65	0.56
Leche pasteurizada	0.36	0.16	0.33	0.27	0.09	0.19	0.15	0.05	0.20	0.11	0.09
Leche semidescremada	0.36	0.20	0.32	0.26	0.08	0.16	0.15	0.05	0.22	0.12	0.09
Leche materna	0.04	0.05	0.10	0.08	0.02	0.04	0.05	0.02	0.05	0.05	0.03
Yogur natural	0.37	0.12	0.32	0.36	0.08	0.15	0.13	0.02	0.17	0.14	0.10
Leche semidescremada deslactosada	0.36	0.20	0.32	0.26	0.08	0.16	0.15	0.05	0.22	0.12	0.09
Sucedáneo Leche materna	0.04	0.05	0.10	0.08	0.02	0.04	0.05	0.02	0.05	0.05	0.03
Huevo	1.54	0.78	1.09	0.86	0.42	0.71	0.63	0.18	0.85	0.75	0.30
Aceite	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar morena	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

CUADRO 11

Densidad calórica, peso, kilocalorías y ponderadores de los alimentos de las seis canastas primarias

ALIMENTO	Canasta 0			Canasta 1			Canasta 2			Canasta 3			Canasta 4			Canasta 5		
	Peso		kcal	Peso		kcal	Peso		kcal	Peso		kcal	Peso		kcal	Peso		kcal
	Ponderador	gramos		Ponderador	gramos		Ponderador	gramos		Ponderador	gramos		Ponderador	gramos		Ponderador	gramos	
Arroz	0.0129	13	46	0.0176	18	64	0.0052	11	39	0.0084	20	71	0.0076	17	60	0.0088	20	71
Avena	0.0090	9	35	0.0044	5	18	0.0052	11	43	0.0048	12	45	0.0049	11	43	0.0088	20	78
Hojuelas de maíz	0.0000	0	0	0.0059	6	23	0.0019	4	15	0.0036	9	32	0.0022	5	19	0.0053	12	46
Tortilla	0.0129	13	27	0.0878	90	190	0.0984	210	443	0.1131	270	570	0.0937	210	443	0.0660	150	317
Pan integral	0.0000	0	0	0.0068	7	18	0.0094	20	50	0.0126	30	75	0.0062	14	35	0.0097	22	55
Pastas para sopa	0.0030	3	10	0.0059	6	20	0.0061	13	44	0.0084	20	68	0.0076	17	58	0.0088	20	68
Pan blanco (bolillo)	0.0000	0	0	0.0088	9	27	0.0094	20	60	0.0126	30	90	0.0116	26	78	0.0176	40	120
Frijol	0.0060	6	21	0.0137	14	49	0.0234	50	174	0.0293	70	243	0.0223	50	174	0.0088	20	69
Lentejas	0.0060	6	21	0.0054	6	19	0.0047	10	35	0.0042	10	35	0.0045	10	35	0.0053	12	42
Cacahuete	0.0000	0	0	0.0020	2	8	0.0030	6	27	0.0048	12	49	0.0067	15	63	0.0035	8	34
Aguacate	0.0000	0	0	0.0107	11	12	0.0094	20	23	0.0084	20	23	0.0097	22	25	0.0119	27	31
Tomate	0.0000	0	0	0.0166	17	3	0.0164	35	7	0.0209	50	10	0.0192	43	9	0.0189	43	9
Zanahoria	0.0209	21	7	0.0419	43	14	0.0187	40	13	0.0335	80	27	0.0321	72	24	0.0317	72	24
Calabacita	0.0139	14	3	0.0137	14	3	0.0193	41	8	0.0180	43	8	0.0254	57	11	0.0189	43	8
Cebolla	0.0000	0	0	0.0195	20	7	0.0141	30	10	0.0251	60	21	0.0223	50	17	0.0220	50	17
Chayote	0.0139	14	4	0.0210	22	6	0.0122	26	7	0.0226	54	15	0.0192	43	12	0.0264	60	16
Chile	0.0000	0	0	0.0000	0	0	0.0051	11	4	0.0063	15	6	0.0045	10	4	0.0000	0	0
Jitomate	0.0080	8	1	0.0497	51	8	0.0433	92	15	0.0536	128	20	0.0576	129	20	0.0563	128	20
Espinaca	0.0209	21	4	0.0414	43	8	0.0375	80	15	0.0335	80	15	0.0196	44	8	0.0264	60	11
Nopales	0.0000	0	0	0.0068	7	1	0.0115	25	5	0.0251	60	12	0.0178	40	8	0.0114	26	5
Papa	0.0070	7	4	0.0283	29	18	0.0234	50	32	0.0343	82	52	0.0366	82	52	0.0220	50	32
Limon	0.0000	0	0	0.0049	5	2	0.0068	14	4	0.0084	20	6	0.0067	15	5	0.0066	15	5
Manzana	0.0259	26	9	0.0322	33	11	0.0291	62	22	0.0360	86	30	0.0379	85	30	0.0374	85	30
Melón	0.0259	26	4	0.0278	29	4	0.0291	62	8	0.0360	86	12	0.0379	85	12	0.0374	85	12
Naranja	0.0199	20	7	0.0390	40	13	0.0937	200	66	0.0503	120	39	0.0424	95	31	0.0792	180	59
Papaya	0.0169	17	5	0.0278	29	8	0.0284	61	16	0.0352	84	22	0.0482	108	29	0.0616	140	37
Plátano Tabasco	0.0199	20	13	0.0390	40	26	0.0398	85	55	0.0419	100	65	0.0446	100	65	0.0440	100	65
Jamón de Cerdo	0.0000	0	0	0.0000	0	0	0.0042	9	27	0.0036	9	25	0.0040	9	27	0.0000	0	0
Muslo y pierna de pollo	0.0209	21	32	0.0166	17	26	0.0159	34	51	0.0214	51	77	0.0194	43	66	0.0220	50	75
Carne de res	0.0209	21	50	0.0166	17	41	0.0159	34	81	0.0214	51	122	0.0187	42	100	0.0088	20	48
Atún en aceite	0.0000	0	0	0.0083	9	24	0.0078	17	47	0.0109	26	73	0.0076	17	48	0.0066	15	42
Pescado fresco	0.0000	0	0	0.0083	9	4	0.0122	26	12	0.0159	38	17	0.0129	29	13	0.0066	15	7
Queso Oaxaca	0.0000	0	0	0.0034	4	11	0.0070	15	47	0.0021	5	16	0.0022	5	16	0.0000	0	0
Queso fresco de vaca	0.0090	9	15	0.0137	14	23	0.0211	45	74	0.0084	20	33	0.0156	35	57	0.0176	40	66
Leche pasteurizada	0.0000	0	0	0.2925	300	186	0.2343	500	310	0.0000	0	0	0.0000	0	0	0.0000	0	0
Leche semidescremada	0.0000	0	0	0.0000	0	0	0.0000	0	0	0.1675	400	200	0.1785	400	200	0.0000	0	0
Leche materna	0.5179	520	317	0.0000	0	0	0.0000	0	0	0.0000	0	0	0.0000	0	0	0.0000	0	0
Yogur natural	0.0000	0	0	0.0137	14	9	0.0469	100	63	0.0180	43	27	0.0535	120	76	0.0440	100	63
Suc. Leche materna diluido	0.1793	180	114	0.0000	0	0	0.0000	0	0	0.0000	0	0	0.0000	0	0	0.0000	0	0
Leche semidescrem deslactosada	0.0000	0	0	0.0000	0	0	0.0000	0	0	0.0000	0	0	0.0000	0	0	0.2111	480	238
Huevo	0.0060	6	8	0.0224	23	31	0.0117	25	34	0.0109	26	35	0.0116	26	35	0.0114	26	35
Aceite	0.0030	3	27	0.0117	12	108	0.0094	20	180	0.0168	40	360	0.0156	35	315	0.0110	25	225
Azúcar morena	0.0000	0	0	0.0146	15	57	0.0094	20	76	0.0126	30	114	0.0112	25	95	0.0066	15	57
Total	1.0000	1004	783	1.0000	1026	1099	1.0000	2134	2242	1.0000	2388	2759	1.0000	2241	2416	1.0000	2274	2136
<i>Densidad calórica kcal/g</i>	<i>0.7800</i>			<i>1.0720</i>			<i>1.0510</i>			<i>1.1560</i>			<i>1.0780</i>			<i>0.9400</i>		

Fuente: Avila Curiel, Abelardo (2012) "Construcción de una Canasta Normativa Alimentaria para el DF (CNA-DF)", Evalúa DF, www.evalua.df.gob.mx.

CUADRO 12

Pesos, tallas, y requerimientos calóricos por sexo y año de edad de la población de referencia de la CNA-DF

Edad (años)	Masculino			Femenino		
	Peso (kg)	Talla (cm)	Energía (kcal)	Peso (kg)	Talla (cm)	Energía (kcal)
0.5	7.9	67.6	659.1	7.3	65.7	605.7
1.5	10.9	82.3	890.1	10.2	80.7	827.8
2.5	13.3	91.9	1103.7	12.7	90.7	1050.3
3.5	15.3	99.9	1308.7	15.0	99.0	1168.7
4.5	17.3	106.7	1375.5	17.2	106.2	1233.9
5.5	19.5	112.9	1443.6	19.1	112.2	1284.1
6.5	21.8	118.9	1513.2	21.3	118.0	1336.3
7.5	24.2	124.5	1582.6	23.7	123.7	1390.1
8.5	26.8	129.9	1657.0	26.7	129.5	1452.8
9.5	29.6	135.2	1742.1	29.9	135.5	1525.0
10.5	32.9	140.4	1838.2	34.0	141.8	1606.7
11.5	36.7	146.0	1954.7	38.7	148.2	1697.3
12.5	41.6	152.4	2115.4	43.6	154.0	1784.8
13.5	47.4	159.7	2314.6	48.1	158.3	1853.1
14.5	53.7	166.3	2524.2	51.5	160.9	1891.2
15.5	58.8	171.1	2677.2	53.9	162.2	1903.9
16.5	63.1	174.2	2788.0	55.3	162.7	1947.2
17.5	66.1	175.8	2841.5	56.3	163.0	1990.4
18.5	68.5	176.4	2865.7	56.7	163.1	2033.6
19.5	71.7	169.4	2817.0	60.9	156.1	2076.8
20.5	71.6	169.3	2804.9	60.8	156.0	2067.3
21.5	71.5	169.2	2792.8	60.7	155.8	2057.8
22.5	71.4	169.1	2780.7	60.6	155.6	2048.4
23.5	71.4	168.9	2768.6	60.4	155.5	2038.9
24.5	71.3	168.8	2756.5	60.3	155.3	2029.4
25.5	71.2	168.7	2744.4	60.2	155.2	2019.9
26.5	71.1	168.6	2732.3	60.1	155.0	2010.4
27.5	71.0	168.5	2720.2	60.0	154.9	2000.9
28.5	70.9	168.4	2708.1	59.8	154.7	1991.4
29.5	70.8	168.2	2696.0	59.7	154.5	1982.0
30.5	70.7	168.1	2683.9	59.6	154.4	1972.5
31.5	70.6	168.0	2671.9	59.5	154.2	1963.0
32.5	70.5	167.9	2659.8	59.3	154.1	1953.5
33.5	70.4	167.8	2647.7	59.2	153.9	1944.1
34.5	70.3	167.7	2635.6	59.1	153.8	1934.6
35.5	70.2	167.5	2623.5	59.0	153.6	1925.1

CUADRO 12**Pesos, tallas, y requerimientos calóricos por sexo y año de edad de la población de referencia de la CNA-DF**

Edad (años)	Masculino			Femenino		
	Peso (kg)	Talla (cm)	Energía (kcal)	Peso (kg)	Talla (cm)	Energía (kcal)
36.5	70.1	167.4	2611.4	58.9	153.5	1915.6
37.5	70.0	167.3	2599.3	58.7	153.3	1906.2
38.5	69.9	167.2	2587.3	58.6	153.1	1896.7
39.5	69.8	167.1	2575.2	58.5	153.0	1887.2
40.5	69.7	167.0	2563.1	58.4	152.8	1877.8
41.5	69.6	166.9	2551.0	58.3	152.7	1868.3
42.5	69.5	166.7	2538.9	58.2	152.5	1858.9
43.5	69.4	166.6	2526.9	58.0	152.4	1849.4
44.5	69.3	166.5	2514.8	57.9	152.2	1839.9
45.5	69.2	166.4	2502.7	57.8	152.0	1830.5
46.5	69.1	166.3	2490.6	57.7	151.9	1821.0
47.5	69.0	166.2	2478.6	57.6	151.7	1811.6
48.5	68.9	166.0	2466.5	57.4	151.6	1802.1
49.5	68.8	165.9	2454.4	57.3	151.4	1792.7
50.5	68.7	165.8	2442.4	57.2	151.3	1783.2
51.5	68.6	165.7	2430.3	57.1	151.1	1773.8
52.5	68.5	165.6	2418.2	57.0	151.0	1764.3
53.5	68.4	165.5	2406.2	56.8	150.8	1754.9
54.5	68.3	165.3	2394.1	56.7	150.6	1745.4
55.5	68.3	165.2	2382.1	56.6	150.5	1736.0
56.5	68.2	165.1	2370.0	56.5	150.3	1726.5
57.5	68.1	165.0	2357.9	56.4	150.2	1717.1
58.5	68.0	164.9	2345.9	56.3	150.0	1707.7
59.5	67.9	164.8	2333.8	56.1	149.9	1698.2
60.5	67.8	164.7	2321.8	56.0	149.7	1688.8
61.5	67.7	164.5	2309.7	55.9	149.5	1679.4
62.5	67.6	164.4	2297.7	55.8	149.4	1669.9
63.5	67.5	164.3	2285.6	55.7	149.2	1660.5
64.5	67.4	164.2	2273.6	55.6	149.1	1651.1
65.5	67.3	164.1	2261.5	55.4	148.9	1641.6
66.5	67.2	164.0	2249.5	55.3	148.8	1632.2
67.5	67.1	163.8	2237.4	55.2	148.6	1622.8
68.5	67.0	163.7	2225.4	55.1	148.5	1613.4
69.5	66.9	163.6	2213.2	55.1	148.4	1605.6
70.5	66.8	163.5	2201.5	55.0	148.3	1597.1

Fuente: Avila Curiel, Abelardo (2012) "Construcción de una Canasta Normativa Alimentaria para el DF (CNA-DF)", Evalúa DF, www.evalua.df.gob.mx.

CUADRO 13

Contenido en peso y kilocalorías de las canastas individuales de los sujetos de referencia de las seis canastas primarias

Edad (años)	Canasta 0 0.5				Canasta 1 2.5				Canasta 2 10.5				
	Hombres		Mujeres		Hombres		Mujeres		Hombres		Mujeres		
	g	kcal	g	kcal	g	kcal	g	kcal	g	kcal	g	kcal	
Alimento													
Arroz	11	39	10	36	18	64	17	61	9	32	8	28	
Avena	8	29	7	27	5	18	4	17	9	35	8	31	
Hojuelas de maíz	0	0	0	0	6	23	6	22	3	12	3	11	
Tortilla	11	23	10	21	90	191	86	181	172	363	151	318	
Pan integral	0	0	0	0	7	18	7	17	16	41	14	36	
Pastas para sopa	3	9	2	8	6	20	6	19	11	36	9	32	
Pan blanco (bolillo)	0	0	0	0	9	27	9	26	16	49	14	43	
Frijol	5	18	5	16	14	49	13	46	41	142	36	124	
Lentejas	5	18	5	16	6	19	5	19	8	29	7	25	
Cacahuete (tostado)	0	0	0	0	2	8	2	8	5	22	5	20	
Aguacate	0	0	0	0	11	13	11	12	16	19	14	16	
Tomate	0	0	0	0	17	3	16	3	29	6	25	5	
Zanahoria	18	6	16	5	43	15	41	14	33	11	29	10	
Calabacita	12	2	11	2	14	3	13	3	34	6	29	6	
Cebolla	0	0	0	0	20	7	19	7	25	8	22	7	
Chayote	12	3	11	3	22	6	21	6	21	6	19	5	
Chile	0	0	0	0	0	0	0	0	9	3	8	3	
Jitomate	7	1	6	1	51	8	49	8	76	12	66	10	
Espinaca	18	3	16	3	43	8	41	8	66	12	57	11	
Nopales	0	0	0	0	7	1	7	1	20	4	18	4	
Papa	6	4	5	3	29	18	28	17	41	26	36	23	
Limón	0	0	0	0	5	2	5	1	12	4	10	3	
Manzana	22	8	20	7	33	12	32	11	51	18	44	15	
Melón	22	3	20	3	29	4	27	4	51	7	44	6	
Naranja	17	6	15	5	40	13	38	13	164	54	143	47	
Papaya	14	4	13	3	29	8	27	7	50	13	43	12	
Plátano Tabasco	17	11	15	10	40	26	38	25	70	45	61	40	
Jamón de Cerdo	0	0	0	0	0	0	0	0	7	22	6	19	
Muslo y pierna de pollo	18	27	16	24	17	26	16	24	28	42	24	37	
Carne de res	18	42	16	39	17	41	16	39	28	66	24	58	
Atún en aceite	0	0	0	0	9	24	8	23	14	38	12	33	
Pescado fresco	0	0	0	0	9	4	8	4	21	10	19	8	
Queso Oaxaca	0	0	0	0	4	11	3	10	12	38	11	34	
Queso fresco de vaca	8	12	7	11	14	23	13	22	37	61	32	53	
Leche pasteurizada	0	0	0	0	301	187	287	178	410	254	358	222	
Leche semidescremada	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leche materna	437	267	402	245	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yogur natural	0	0	0	0	14	9	13	8	82	52	72	45	
Sucedáneo. Leche materna diluido	151	96	139	88	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leche semidescrem deslactosada	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Huevo	5	7	5	6	23	31	22	30	20	28	18	24	
Aceite	3	23	2	21	12	108	11	103	16	148	14	129	
Azúcar morena	0	0	0	0	15	57	14	54	16	62	14	54	
Total	845	659	777	606	1030	1104	979	1050	1749	1838	1529	1607	

Fuente: Avila Curiel, Abelardo (2012) "Construcción de una Canasta Normativa Alimentaria para el DF (CNA-DF)", Evalúa DF, www.evalua.df.gob.mx.

CUADRO 13
Contenido en peso y kil
canastas primarias

Edad (años)	Canasta 3 18.5				Canasta 4 55.5				Canasta 5 70.5				
	Hombres		Mujeres		Hombres		Mujeres		Hombres		Mujeres		
	g	kcal	g	kcal	g	kcal	g	kcal	g	kcal	g	kcal	
Alimento													
Arroz	21	74	15	52	17	59	12	43	21	73	15	53	
Avena	12	46	8	33	11	42	8	31	21	80	15	58	
Hojuelas de maíz	9	34	6	24	5	19	4	14	12	47	9	34	
Tortilla	280	592	199	420	207	437	151	318	155	326	112	237	
Pan integral	31	78	22	56	14	35	10	25	23	57	16	41	
Pastas para sopa	21	71	15	50	17	57	12	42	21	70	15	51	
Pan blanco (bolillo)	31	94	22	67	26	77	19	56	41	124	30	90	
Frijol	73	252	52	179	49	171	36	125	21	72	15	52	
Lentejas	10	37	7	26	10	35	7	25	12	44	9	32	
Cacahuete (tostado)	12	50	8	36	15	62	11	45	8	35	6	25	
Aguacate	21	24	15	17	21	24	16	18	28	32	20	23	
Tomate	52	10	37	7	42	8	31	6	44	9	32	6	
Zanahoria	83	28	59	20	71	24	52	17	74	25	54	18	
Calabacita	45	8	32	6	56	11	41	8	44	8	32	6	
Cebolla	62	21	44	15	49	17	36	12	52	18	37	13	
Chayote	56	15	40	11	42	12	31	8	62	17	45	12	
Chile	16	6	11	4	10	4	7	3	0	0	0	0	
Jitomate	133	21	94	15	127	20	93	15	132	21	96	15	
Espinaca	83	16	59	11	43	8	32	6	62	12	45	8	
Nopales	62	13	44	9	39	8	29	6	27	5	19	4	
Papa	85	54	60	38	81	51	59	37	52	33	37	24	
Limón	21	6	15	5	15	5	11	3	15	5	11	3	
Manzana	89	31	63	22	84	29	61	21	88	31	64	22	
Melón	89	12	63	9	84	11	61	8	88	12	64	9	
Naranja	125	41	88	29	94	31	68	22	186	61	135	44	
Papaya	87	23	62	16	106	28	78	21	144	38	105	28	
Plátano Tabasco	104	68	74	48	99	64	72	47	103	67	75	49	
Jamón de Cerdo	9	26	6	19	9	26	6	19	0	0	0	0	
Muslo y pierna de pollo	53	80	38	57	43	65	31	47	52	78	37	56	
Carne de res	53	126	38	90	41	99	30	72	21	49	15	36	
Atún en aceite	27	76	19	54	17	47	12	34	15	43	11	32	
Pescado fresco	39	18	28	13	29	13	21	9	15	7	11	5	
Queso Oaxaca	5	16	4	12	5	15	4	11	0	0	0	0	
Queso fresco de vaca	21	34	15	24	35	57	25	41	41	68	30	49	
Leche pasteurizada	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leche semidescremada	415	208	295	147	394	197	287	144	0	0	0	0	
Leche materna	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Yogur natural	45	28	32	20	118	75	86	54	103	65	75	47	
Sucedáneo. Leche materna diluido	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Leche semidescrem deslactosada	0	0	0	0	0	0	0	0	495	245	359	178	
Huevo	27	37	19	26	26	35	19	25	27	36	19	26	
Aceite	42	374	29	265	35	311	25	226	26	232	19	168	
Azúcar morena	31	118	22	84	25	94	18	68	15	59	11	43	
Total	2480	2866	1760	2034	2210	2382	1610	1736	2344	2202	1700	1597	

CUADRO 14

Contenido nutrimental y composición física de las seis canastas individuales de los sujetos de referencia

Edad (años)	Canasta 0		Canasta 1		Canasta 2	
	0.5		2.5		10.5	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
Fibra (g)	3.8	3.5	10.4	9.9	18.6	16.2
Energía (kcal)	659.0	606.0	1104.0	1050.0	1838.0	1607.0
Hidratos de carbono (g)	78.8	72.5	149.1	141.8	244.2	213.5
Proteína (g)	21.3	19.6	43.2	41.1	78.7	68.8
Lípidos totales (g)	29.4	27.0	39.3	37.4	64.2	56.1
Ácidos grasos saturados (g)	14.9	13.7	14.2	13.5	24.2	21.1
Ag monosaturados (g)	12.5	11.5	10.9	10.4	17.7	15.5
Ag poliinsaturados (g)	4.7	4.3	11.0	10.5	16.6	14.5
Colesterol (mg)	68.9	63.4	176.2	167.6	245.8	214.9
Minerales						
Calcio (mg)	328.2	301.8	776.5	738.6	1462.2	1278.4
Hierro (mg)	3.5	3.2	9.6	9.1	17.1	15.0
Magnesio (mg)	81.6	75.0	215.7	205.2	400.0	349.8
Sodio (mg)	218.1	200.6	706.7	672.2	1427.4	1248.0
Potasio (mg)	873.6	803.3	1941.6	1846.7	3484.8	3046.8
Zinc (mg)	4.0	3.7	6.1	5.8	10.9	9.5
Vitaminas						
Vitamina A (µg eq. Retinol)	699.9	643.6	869.4	826.8	1096.3	958.5
Vitamina C (mg)	51.4	47.3	83.5	79.4	176.0	153.9
Tiamina (mg)	0.4	0.4	1.0	0.9	1.7	1.5
Riboflavina (mg)	0.5	0.5	1.5	1.5	2.6	2.2
Niacina (mg)	3.8	3.5	8.6	8.2	14.3	12.5
Piridoxina (mg)	0.5	0.5	1.3	1.2	2.0	1.8
Folato (µg eq. Folato)	126.0	115.9	254.5	242.0	460.3	402.4
Cobalamina (µg)	0.9	0.8	2.6	2.4	4.0	3.5
Aminoácidos						
Isoleucina (g)	1.0	0.9	2.3	2.2	4.1	3.5
Leucina (g)	1.8	1.7	4.5	4.3	8.1	7.1
Lisina (g)	1.4	1.3	2.9	2.7	5.3	4.6
Metionina (g)	0.4	0.4	1.0	0.9	1.7	1.5
Fenilalanina (g)	0.9	0.8	2.2	2.1	4.0	3.5
Treonina (g)	0.9	0.8	1.9	1.8	3.4	2.9
Triptofano (g)	0.3	0.3	0.5	0.5	0.9	0.8
Valina (g)	1.1	1.0	2.5	2.4	4.6	4.0
Arginina (g)	1.1	1.0	2.2	2.0	3.8	3.3
Histidina (g)	0.6	0.5	1.2	1.2	2.3	2.0
Características físicas (g)						
Peso total	783.0	720.0	904.0	860.0	1511.0	1321.0
Humedad (g H2O)	650.0	598.0	662.0	630.0	1105.0	966.0
Peso seco	133.0	123.0	242.0	230.0	406.0	355.0
Sólidos	194.0	179.0	603.0	573.0	1101.0	963.0
Líquidos (leche)	589.0	541.0	301.0	287.0	410.0	358.0

Fuente: Avila Curiel, Abelardo (2012) "Construcción de una Canasta Normativa Alimentaria para el DF (CNA-DF)", Evalúa DF www.evalua.df.gob.mx.

CUADRO 14
Contenido nutrimental y c
sujetos de referencia

Edad (años)	Canasta 3		Canasta 4		Canasta 5	
	18.5		55.5		70.5	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
Fibra (g)	30.6	21.7	23.8	17.3	25.4	18.4
Energía (kcal)	2866.0	2034.0	2382.0	1736.0	2202.0	1597.0
Hidratos de carbono (g)	397.9	282.4	316.2	230.5	311.5	225.9
Proteína (g)	109.2	77.5	93.4	68.1	86.0	62.4
Lípidos totales (g)	98.9	70.2	87.4	63.7	72.2	52.4
Ácidos grasos saturados (g)	24.6	17.5	23.8	17.3	20.7	15.0
Ag monosaturados (g)	27.6	19.6	24.8	18.0	20.2	14.6
Ag poliinsaturados (g)	35.4	25.1	29.4	21.4	23.2	16.8
Colesterol (mg)	256.2	181.8	254.2	185.3	248.7	180.3
Minerales						
Calcio (mg)	1646.7	1168.7	1561.4	1138.0	1546.0	1121.2
Hierro (mg)	27.6	19.6	21.0	15.3	19.1	13.9
Magnesio (mg)	624.0	442.9	497.8	362.8	459.8	333.5
Sodio (mg)	1846.2	1310.2	1509.2	1099.9	1603.2	1162.7
Potasio (mg)	5329.0	3782.0	4556.4	3320.7	4220.1	3060.6
Zinc (mg)	16.0	11.4	13.6	9.9	12.3	8.9
Vitaminas						
Vitamina A (µg eq. Retinol)	1892.6	1343.2	1599.9	1166.0	1689.1	1225.0
Vitamina C (mg)	239.4	169.9	213.2	155.4	262.1	190.1
Tiamina (mg)	2.7	1.9	2.1	1.5	2.0	1.5
Riboflavina (mg)	3.5	2.5	2.9	2.1	2.9	2.1
Niacina (mg)	25.3	17.9	19.5	14.2	18.3	13.3
Piridoxina (mg)	3.3	2.3	2.7	1.9	2.6	1.9
Folato (µg eq. Folato)	724.3	514.1	547.8	399.3	536.2	388.9
Cobalamina (µg)	5.4	3.9	4.7	3.4	4.3	3.1
Aminoácidos						
Isoleucina (g)	6.0	4.2	5.0	3.6	4.6	3.3
Leucina (g)	11.4	8.1	9.6	7.0	8.6	6.2
Lisina (g)	7.1	5.0	6.2	4.5	5.6	4.1
Metionina (g)	2.4	1.7	2.0	1.5	1.9	1.4
Fenilalanina (g)	5.5	3.9	4.6	3.4	4.3	3.1
Treonina (g)	4.8	3.4	4.0	2.9	3.6	2.6
Triptofano (g)	1.2	0.8	1.0	0.7	1.0	0.7
Valina (g)	6.4	4.5	5.4	4.0	5.1	3.7
Arginina (g)	5.7	4.0	4.7	3.4	4.2	3.0
Histidina (g)	3.2	2.3	2.7	1.9	2.4	1.7
Características físicas (g)						
Peso total	2122.0	1506.0	1892.0	1379.0	1981.0	1437.0
Humedad (g H2O)	1485.0	1054.0	1371.0	999.0	1486.0	1078.0
Peso seco	637.0	452.0	521.0	380.0	495.0	359.0
Sólidos	1706.0	1211.0	1498.0	1091.0	1487.0	1078.0
Líquidos (leche)	415.0	295.0	394.0	287.0	495.0	359.0

Fuente: Avila Curiel, Abelardo (2012),
www.evalua.df.gob.mx.

CUADRO 15

Porcentaje de adecuación nutrimental de las canastas individuales de los sujetos de referencia

Edad (años)	Canasta 0 0.5		Canasta 1 2.5		Canasta 2 10.5		Canasta 3 18.5		Canasta 4 55.5		Canasta 5 70.5	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
Minerales												
Calcio	121.6	111.8	155.3	147.7	112.5	98.3	164.7	116.9	130.1	94.8	128.8	93.4
Hierro	32.1	29.5	137.0	130.3	213.9	187.1	344.9	108.8	262.6	191.4	238.9	173.3
Magnesio	108.8	100.1	269.7	256.5	166.7	145.7	156.0	142.9	118.5	113.4	109.5	104.2
Zinc	133.4	122.7	203.9	194.0	136.4	119.3	145.4	141.9	124.1	124.3	111.7	111.4
Vitaminas												
Vitamina A	140.0	128.7	289.8	275.6	182.7	159.8	210.3	191.9	177.8	166.6	187.7	175.0
Vitamina C	102.8	94.5	556.8	529.6	391.0	341.9	266.0	226.5	236.9	207.1	291.3	253.5
Tiamina	131.0	120.5	192.9	183.5	192.6	168.4	225.4	174.5	175.7	139.7	170.4	134.8
Riboflavina	132.6	121.9	305.4	290.4	283.3	247.7	270.0	226.5	226.1	194.8	224.0	192.0
Niacina	94.5	86.9	144.0	137.0	118.9	103.9	157.9	128.1	121.7	101.4	114.4	94.8
Piridoxina	163.9	150.8	251.3	239.0	201.0	175.7	253.3	212.5	155.9	128.8	150.2	123.5
Folato	157.5	144.9	169.6	161.4	153.4	134.1	181.1	128.5	137.0	99.8	134.0	97.2
Cobalamina	173.3	159.3	283.9	270.1	222.4	194.5	226.5	160.8	196.1	142.9	177.8	128.9
Aminoácidos												
Proteína	194.0	178.4	332.2	315.9	231.3	202.3	195.0	168.5	166.8	148.0	153.6	135.6
Isoleucina	294.5	270.8	775.0	737.1	502.3	436.3	439.6	371.3	391.1	338.2	362.5	319.3
Leucina	257.6	236.8	678.0	644.8	450.5	389.4	381.7	322.4	340.5	294.4	307.1	270.5
Lisina	210.5	193.6	472.1	449.0	313.6	278.1	262.0	221.3	244.3	211.3	221.0	194.7
Metionina	125.3	115.2	338.3	321.7	216.4	187.9	173.7	146.7	159.8	138.2	149.7	131.9
Fenilalanina	142.9	131.4	391.5	372.3	263.4	235.6	232.2	196.1	209.4	181.1	193.3	170.2
Treonina	236.3	217.3	562.5	535.0	381.6	345.2	334.7	282.7	298.7	258.3	270.9	238.6
Triptofano	275.2	253.1	592.4	563.4	390.4	323.7	333.7	281.8	303.1	262.1	288.4	254.1
Valina	245.3	225.6	652.6	620.7	443.1	381.0	370.6	313.0	338.3	292.5	317.7	279.8
Histidina	238.2	219.1	565.2	537.5	363.9	342.0	320.7	270.8	284.5	246.0	256.5	226.0
Valina (g)	1.1	1.0	2.5	2.4	4.6	4.0	6.4	4.5	5.4	4.0	5.1	3.7
Arginina (g)	1.1	1.0	2.2	2.0	3.8	3.3	5.7	4.0	4.7	3.4	4.2	3.0
Histidina (g)	0.6	0.5	1.2	1.2	2.3	2.0	3.2	2.3	2.7	1.9	2.4	1.7

Fuente: Avila Curiel, Abelardo (2012) "Construcción de una Canasta Normativa Alimentaria para el DF (CNA-DF)", Evalúa DF, www.evalua.df.gob.mx.

CUADRO 16

Estimación de costos de seis canastas alimentarias individuales (de referencia) de acuerdo con precios del 30 de noviembre de 2011

		Canasta 0		Canasta 1		Canasta 2		Canasta 3		Canasta 4		Canasta 5	
Edad	(años)	0.5		2.5		10.5		18.5		55.5		70.5	
		Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer
Requerimiento	kcal	659	606	1104	1050	1838	1607	2866	2034	2382	1736	2202	1597
Alimento	costo/g												
Arroz	0.0150	0.16	0.15	0.27	0.26	0.14	0.12	0.31	0.22	0.25	0.18	0.31	0.22
Avena	0.0245	0.19	0.17	0.11	0.11	0.22	0.19	0.29	0.21	0.27	0.19	0.51	0.37
Hojuelas de maíz	0.0515	0.00	0.00	0.31	0.30	0.17	0.15	0.45	0.32	0.25	0.18	0.64	0.46
Tortilla	0.0097	0.11	0.10	0.88	0.83	1.67	1.46	2.72	1.93	2.01	1.46	1.50	1.09
Pan integral	0.0385	0.00	0.00	0.27	0.26	0.63	0.55	1.20	0.85	0.53	0.39	0.87	0.63
Pastas para sopa	0.0230	0.06	0.05	0.14	0.13	0.25	0.21	0.48	0.34	0.39	0.28	0.47	0.34
Pan blanco (bolillo)	0.0176	0.00	0.00	0.16	0.15	0.29	0.25	0.55	0.39	0.45	0.33	0.72	0.53
Frijol	0.0209	0.11	0.10	0.29	0.28	0.86	0.75	1.52	1.08	1.03	0.75	0.43	0.31
Lentejas	0.0252	0.13	0.12	0.14	0.13	0.21	0.18	0.26	0.19	0.25	0.18	0.31	0.23
Cacahuete (tostado)**	0.0220	0.00	0.00	0.04	0.04	0.12	0.10	0.26	0.19	0.33	0.24	0.18	0.13
Aguacate	0.0344	0.00	0.00	0.38	0.36	0.56	0.49	0.72	0.51	0.74	0.54	0.96	0.69
Tomate	0.0265	0.00	0.00	0.45	0.43	0.76	0.66	1.38	0.98	1.12	0.82	1.17	0.85
Zanahoria	0.0087	0.15	0.14	0.38	0.36	0.29	0.25	0.73	0.51	0.62	0.45	0.65	0.47
Calabacita	0.0149	0.18	0.16	0.21	0.20	0.50	0.44	0.67	0.47	0.84	0.61	0.66	0.48
Cebolla	0.0184	0.00	0.00	0.37	0.35	0.45	0.40	1.15	0.81	0.91	0.66	0.95	0.69
Chayote	0.0062	0.07	0.07	0.13	0.13	0.13	0.12	0.35	0.25	0.26	0.19	0.38	0.28
Chile	0.0168	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15	0.13	0.26	0.19	0.17	0.12	0.00	0.00
Jitomate	0.0188	0.13	0.12	0.96	0.92	1.42	1.25	2.50	1.78	2.39	1.74	2.48	1.80
Espinaca	0.0171	0.30	0.28	0.73	0.70	1.12	0.98	1.42	1.01	0.74	0.54	1.06	0.77
Nopales	0.0145	0.00	0.00	0.10	0.10	0.29	0.26	0.90	0.64	0.57	0.42	0.39	0.28
Papa	0.0144	0.08	0.08	0.42	0.40	0.59	0.52	1.23	0.87	1.16	0.85	0.74	0.54
Limon	0.0081	0.00	0.00	0.04	0.04	0.10	0.08	0.17	0.12	0.12	0.09	0.13	0.09
Manzana	0.0269	0.59	0.54	0.89	0.85	1.37	1.20	2.40	1.71	2.25	1.64	2.36	1.71
Melón	0.0173	0.38	0.35	0.50	0.47	0.88	0.77	1.55	1.10	1.45	1.06	1.52	1.10
Naranja	0.0098	0.16	0.15	0.39	0.37	1.61	1.40	1.22	0.87	0.92	0.67	1.82	1.32
Papaya	0.0203	0.29	0.27	0.58	0.55	1.01	0.88	1.77	1.26	2.17	1.58	2.93	2.13
Plátano	0.0122	0.20	0.19	0.49	0.46	0.85	0.74	1.26	0.90	1.20	0.87	1.25	0.91
Jamón	0.0992	0.00	0.00	0.00	0.00	0.73	0.64	0.88	0.62	0.88	0.64	0.00	0.00
Muslo y pierna de pollo	0.0413	0.73	0.67	0.71	0.67	1.15	1.01	2.19	1.55	1.77	1.29	2.13	1.54
Carne de res	0.0875	1.55	1.42	1.49	1.42	2.43	2.13	4.63	3.29	3.62	2.64	1.80	1.31
Atún en aceite	0.0643	0.00	0.00	0.55	0.52	0.87	0.76	1.74	1.23	1.08	0.79	0.99	0.72
Pescado fresco**	0.0459	0.00	0.00	0.39	0.37	0.98	0.85	1.81	1.29	1.31	0.96	0.71	0.51
Queso Oaxaca	0.1177	0.00	0.00	0.41	0.39	1.45	1.27	0.61	0.43	0.58	0.42	0.00	0.00
Queso fresco de vaca	0.0953	0.72	0.66	1.34	1.27	3.52	3.07	1.98	1.40	3.29	2.40	3.93	2.85
Leche pasteurizada	0.0121	0.00	0.00	3.65	3.48	4.97	4.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Leche semidescremada	0.0122	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.07	3.60	4.81	3.51	0.00	0.00
Leche materna**	0.0087	3.82	3.51	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Yogur natural	0.0184	0.00	0.00	0.26	0.25	1.51	1.32	0.82	0.58	2.17	1.58	1.89	1.37
Suc. Leche materna diluido	0.0316	4.78	4.39	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Leche semidescrem deslac**	0.0148	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.32	5.31
Huevo	0.0257	0.13	0.12	0.59	0.56	0.53	0.46	0.69	0.49	0.66	0.48	0.69	0.50
Aceite****	0.0239	0.08	0.07	0.36	0.34	0.49	0.43	1.24	0.88	1.03	0.75	0.77	0.56
Azúcar morena	0.0215	0.00	0.00	0.32	0.31	0.35	0.31	0.67	0.48	0.53	0.39	0.33	0.24
Costo total (pesos)		15.09	13.88	19.73	18.76	35.6	31.13	50.05	35.52	45.12	32.88	45.97	33.34
Costo por kcal		0.0229		0.0179		0.0194		0.0175		0.0189		0.0209	

* Quién es quién en los precios http://www.profeco.gob.mx/precios/menu_qq1.asp consulta 30/nov/2011.

**Precio indagado en supermercados de Tlalpan.

*** Estimado por costo de 500 kcal/ de la canasta de mujer en edad reproductiva.

**** Incluye .25 adicional como aceite no ingerido para freído de alimentos.

Fuente: Avila Curiel, Abelardo (2012) "Construcción de una Canasta Normativa Alimentaria para el DF (CNA-DF)", Evalúa DF, www.evalua.df.gob.mx.

CUADRO 17

Costo de los alimentos de las canastas individuales de acuerdo al los precios estimados en la Ciudad de México el 30 de noviembre de 2011

Edad	Masculino		Femenino	
	Energía	Costo	Energía	Costo
años	kcal	Pesos	kcal	Pesos
0	659	15.09	606	13.87
1	890	15.90	828	14.79
2	1104	19.72	1050	18.77
3	1309	23.38	1169	20.88
4	1376	26.64	1234	23.90
5	1444	27.96	1284	24.87
6	1513	29.31	1336	25.88
7	1583	30.65	1390	26.92
8	1657	32.09	1453	28.14
9	1742	33.74	1525	29.54
10	1838	35.60	1607	31.12
11	1955	37.86	1697	32.87
12	2115	40.97	1785	34.57
13	2315	44.83	1853	35.89
14	2524	44.08	1891	33.02
15	2677	46.75	1904	33.25
16	2788	48.68	1947	34.00
17	2842	49.62	1990	34.76
18	2866	50.04	2034	35.51
19	2817	49.19	2077	36.27
20	2805	48.98	2067	36.10
21	2793	48.77	2058	35.93
22	2781	48.56	2048	35.77
23	2769	48.35	2039	35.60
24	2757	48.13	2029	35.44
25	2744	47.92	2020	35.27
26	2732	47.71	2010	35.11
27	2720	47.50	2001	34.94
28	2708	47.29	1991	34.77
29	2696	47.08	1982	34.61
30	2684	46.87	1973	34.44
31	2672	46.66	1963	34.28
32	2660	46.45	1954	34.11
33	2648	46.23	1944	33.95
34	2636	46.02	1935	33.78

CUADRO 17

Costo de los alimentos de las canastas individuales de acuerdo al los precios estimados en la Ciudad de México el 30 de noviembre de 2011

Edad	Masculino		Femenino	
	Energía	Costo	Energía	Costo
años	kcal	Pesos	kcal	Pesos
35	2624	45.81	1925	33.62
36	2611	45.60	1916	33.45
37	2599	45.39	1906	33.29
38	2587	45.18	1897	33.12
39	2575	44.97	1887	32.95
40	2563	44.76	1878	32.79
41	2551	44.55	1868	32.62
42	2539	44.34	1859	32.46
43	2527	44.13	1849	32.29
44	2515	43.91	1840	32.13
45	2503	43.70	1831	31.96
46	2491	43.49	1821	31.80
47	2479	43.28	1812	31.63
48	2467	43.07	1802	31.47
49	2454	42.86	1793	31.30
50	2442	42.65	1783	31.14
51	2430	46.03	1774	33.60
52	2418	45.80	1764	33.42
53	2406	45.57	1755	33.24
54	2394	45.35	1745	33.06
55	2382	45.12	1736	32.88
56	2370	44.89	1727	32.70
57	2358	44.66	1717	32.52
58	2346	44.43	1708	32.34
59	2334	44.20	1698	32.16
60	2322	43.98	1689	31.99
61	2310	43.75	1679	31.81
62	2298	43.52	1670	31.63
63	2286	43.29	1661	31.45
64	2274	43.06	1651	31.27
65	2262	42.83	1642	31.09
66	2250	42.61	1632	30.91
67	2237	42.38	1623	30.74
68	2225	42.15	1613	30.56
69	2213	41.92	1606	30.41
70	2202	41.70	1597	30.25
71	2202	45.96	1597	33.34

Fuente: Evalúa DF, México 2012 www.evalua.df.gob.mx.

CUADRO 18
Cálculo del costo de los alimentos de la CNA-DF para el individuo de edad promedio del Distrito Federal

	Hombres	Mujeres	costo promedio
Edad promedio	31.17	33.44	32
Composición demográfica por sexo	0.4779	0.5221	1.0000
Costo de la canasta para el individuo de edad promedio por sexo	\$ 46.66	\$ 33.95	
Costo de la canasta para el individuo de edad promedio del Distrito Federal	\$ 22.30	\$ 17.72	\$ 40.02

Fuente: Evalúa DF, México 2012 www.evalua.df.gob.mx.

CUADRO 19

Cálculo del costo de los alimentos de la CNA-DF para el hogar promedio del Distrito Federal

	Estructura de la familia promedio			Costo de la canasta por grupo de edad		Costo proporcional de la canasta según la estructura de la familia promedio		
	Hombres	Mujeres	Total	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Total
Menos de 1 año	0.0240	0.0230	0.0469	\$ 15.09	\$ 13.88	\$ 0.36	\$ 0.32	\$ 0.68
De 1 a 3 años	0.0792	0.0766	0.1558	\$ 19.73	\$ 18.76	\$ 1.56	\$ 1.44	\$ 3.00
De 4 a 13 años	0.2784	0.2696	0.5480	\$ 35.60	\$ 31.13	\$ 9.91	\$ 8.39	\$ 18.30
De 14 a 50 años	1.0182	1.0967	2.1148	\$ 50.05	\$ 35.52	\$ 50.96	\$ 38.95	\$ 89.91
De 51 a 70 años	0.2532	0.3104	0.5637	\$ 45.12	\$ 32.88	\$ 11.43	\$ 10.21	\$ 21.63
71 y más años	0.0673	0.1035	0.1708	\$ 45.97	\$ 33.34	\$ 3.09	\$ 3.45	\$ 6.54
Tamaño promedio del hogar	1.7203	1.8797	3.6000					
Costo promedio de la canasta por hogar						\$ 77.31	\$ 62.76	\$ 140.07
Costo <i>per cápita</i> por hogar								\$ 38.91

Fuente: Evalúa DF, México 2012 www.evalua.df.gob.mx.

CUADRO 20**Contenido de agua de las canastas de referencia de la CNA-DF, aporte complementario y costo adicional del aporte complementario**

Contenido de agua (ml)	Canasta 0	Canasta 1	Canasta 2	Canasta 3	Canasta 4	Canasta 5
Agua total (humedad)		649	1053	1434	1309	1227
Líquidos (leche)	700	314	356	478	461	388
Recomendación de consumo	700	1300	2400	3700	3700	3700
Aporte complementario	0	651	1347	2266	2391	2473
Costo por mililitro de agua de garrafón					\$	0.0015
Costo adicional del agua	\$ -	\$ 0.98	\$ 2.02	\$ 3.40	\$ 3.59	\$ 3.71

Fuente: Evalúa DF, México 2012 www.evalua.df.gob.mx.

CUADRO 21

Estructura de compra en gramos/día de condimentos por decil de ingreso total de la población del DF. Enigh 2008

	Decil I		Decil II		Decil III		Decil IV		Decil V		Decil VI		Decil VI		Decil VIII		Decil IX		Decil X	
	Media	Desv. Est.	Media	Desv. Est.	Media	Desv. Est.	Media	Desv. Est.	Media	Desv. Est.	Media	Desv. Est.	Media	Desv. Est.	Media	Desv. Est.	Media	Desv. Est.	Media	Desv. Est.
Ajo	1.78	10.99	1.38	6.02	2.96	8.89	2.26	8.59	1.14	5.66	17.72	231.65	2.44	8.32	2.83	12.74	2.33	9.02	2.99	12.80
Cilantro	2.18	6.64	2.03	6.93	2.39	10.33	1.61	4.99	2.36	8.14	1.28	4.23	1.50	5.19	1.86	5.87	2.94	10.60	2.87	8.06
Perejil y yerbabuena	0.38	2.49	0.29	2.53	0.54	3.09	0.48	3.61	0.69	4.80	0.41	2.69	0.42	2.38	0.21	1.55	0.79	4.17	1.02	4.76
Canela	0.01	0.10	0.20	2.38	0.61	5.48	0.17	1.35	0.24	2.41	0.21	2.30	0.05	0.60	0.01	0.18	0.16	1.94	0.06	0.92
Clavo	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Yerbas de olor	0.01	0.18	0.02	0.21	0.11	1.09	0.01	0.12	0.00	0.00	0.05	0.86	0.02	0.35	0.08	0.93	0.35	3.99	0.00	0.00
Pimienta	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.37	0.06	0.70	0.01	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11	1.78	0.03	0.45	0.00	0.00
Sal	4.37	24.23	5.35	47.84	3.93	28.68	2.79	23.35	5.41	27.26	1.94	16.53	5.25	41.80	1.13	12.64	4.01	23.19	2.28	17.90

Fuente: Avila Curiel, Abelardo (2012) "Construcción de una Canasta Normativa Alimentaria para el DF (CNA-DF)", Evalúa DF, www.evalua.df.gob.mx.

CUADRO 22**Cantidad y costo diario del gasto en condimentos para el conjunto de las familias del DF. Enigh 2008**

	Cantidad (g)		Costo pesos	
	Media	Desv. Est.	Media	Desv. Est.
Ajo	3.78	74.04	0.082	0.313
Cilantro	2.1	7.41	0.044	0.133
Perejil y yerbabuena	0.52	3.38	0.012	0.078
Canela	0.17	2.32	0.013	0.157
Clavo	0.01	0.22	0.001	0.022
Yerbas de olor	0.07	1.38	0.003	0.056
Pimienta	0.02	0.63	0.002	0.054
Sal	3.65	28.38	0.022	0.168
Costo total			\$0.18	
Costo actualizado al 30 de noviembre del 2011			\$0.22	

Fuente: Avila Curiel, Abelardo (2012) "Construcción de una Canasta Normativa Alimentaria para el DF (CNA-DF)", Evalúa DF, www.evalua.df.gob.mx.

CUADRO 23

Costo diario de la energía adicional requerida durante el embarazo, ponderado por la probabilidad de embarazo de mujeres de 15 a 47 años de edad

Edad	probabilidad	Costo ponderado (pesos)
15.5	0.001	0.01
16.5	0.025	0.13
17.5	0.045	0.24
18.5	0.061	0.32
19.5	0.074	0.39
20.5	0.084	0.45
21.5	0.091	0.48
22.5	0.096	0.51
23.5	0.099	0.52
24.5	0.100	0.53
25.5	0.099	0.52
26.5	0.097	0.51
27.5	0.093	0.49
28.5	0.089	0.47
29.5	0.084	0.45
30.5	0.079	0.42
31.5	0.073	0.39
32.5	0.066	0.35
33.5	0.060	0.32
34.5	0.053	0.28
35.5	0.047	0.25
36.5	0.040	0.21
37.5	0.034	0.18
38.5	0.029	0.15
39.5	0.023	0.12
40.5	0.019	0.10
41.5	0.015	0.08
42.5	0.011	0.06
43.5	0.008	0.04
44.5	0.005	0.03
45.5	0.003	0.02
46.5	0.002	0.01

Fuente: Avila Curiel, Abelardo (2012) "Construcción de una Canasta Normativa Alimentaria para el DF (CNA-DF)", Evalúa DF, www.evalua.df.gob.mx.

CUADRO 24
Costo mínimo del consumo de los alimentos fuera del hogar con arreglo a la CNA-DF

	Benito Juárez	Coyoacán	Cauhtémoc	Miguel Hidalgo	Promedios
Desayuno	\$28.00	\$25.00	\$25.00	\$28.00	\$26.50
Colación Matutina	\$10.00	\$10.00	\$8.00	\$6.50	\$8.63
Comida	\$30.00	\$34.00	\$30.00	\$33.00	\$31.75
Colación Vespertina	\$8.00	\$9.00	\$8.50	\$6.00	\$7.88
Cena	\$38.00	\$63.00	\$30.00	\$49.00	\$45.00
Total mínimo diario					\$119.75

Fuente: Centro de Orientación Alimentaria (2012), "Estimación del precio de los alimentos fuera del hogar; Evalúa DF, México

CUADRO 25
Costo mínimo del consumo de los alimentos en
los centros educativos con arreglo a la CNA-DF

	Primarias y secundarias	Preparatorias y Universidades
Desayuno		\$26.50
Colación matutina	\$6.75	\$16.25
Comida		\$33.75
Colación vespertina	\$7.50	\$12.75

Fuente: Centro de Orientación Alimentaria (2012), "Estimación del precio de los alimentos fuera del hogar; Evalúa DF, México"

CUADRO 26**Cálculo del costo de la canasta para el individuo de edad promedio del Distrito Federal (incluye alimentos, agua, especias, probabilidad de embarazo de la mujer y comidas fuera del hogar)**

	Hombre	Mujer	Costo promedio
Alimentos	\$46.66	\$33.95	
Agua	\$3.40	\$3.40	
Especias	\$0.06	\$0.06	
Embarazo		\$0.32	
Comida fuera del hogar para todos los miembros de 4 años y más	\$2.64	\$2.64	
Comida fuera del hogar para los miembros que estudian preparatoria o universida o trabajan *	\$12.70	\$10.25	
Costo promedio	\$65.46	\$50.62	\$58.04

Nota: Edad promedio del hombre 31 años y de la mujer 33 años.

* Considerando una probabilidad de 0.963 de que un hombre de 31 años estudie preparatoria, universidad o trabajo y una de 0.777 de que una mujer de 33 años estudie preparatoria, universidad o trabajo.

Fuente: Evalúa DF, México 2012 www.evalua.df.gob.mx.

CUADRO 27
Cálculo del costo de la CNA-DF según grupos de edad y sexo

	Alimentos CNA-DF	Agua	Especias	Comida fuera del hogar para todos los integrantes mayores de 4 años	Comida fuera del hogar para todos los integrantes que estudian preparatoria, universidad o trabajan*	Embarazo**	Total
Hombres							
Menos de 1 año	\$15.09	\$0.00	\$0.00	\$0.00	\$0.00	\$0.00	\$15.09
De 1 a 3 años	\$19.73	\$0.98	\$0.00	\$0.00	\$0.00	\$0.00	\$20.71
De 4 a 13 años	\$35.60	\$2.02	\$0.60	\$2.64	\$0.03	\$0.00	\$40.89
De 14 a 50 años	\$50.05	\$3.40	\$0.60	\$2.64	\$11.60	\$0.00	\$68.29
De 51 a 70 años	\$45.12	\$3.59	\$0.60	\$2.64	\$10.83	\$0.00	\$62.78
71 y más años	\$45.97	\$3.71	\$0.60	\$2.64	\$5.87	\$0.00	\$58.79
Mujeres							
Menos de 1 año	\$13.88	\$0.00	\$0.00	\$0.00	\$0.00	\$0.00	\$13.88
De 1 a 3 años	\$18.76	\$0.98	\$0.00	\$0.00	\$0.00	\$0.00	\$19.74
De 4 a 13 años	\$31.13	\$2.02	\$0.60	\$2.64	\$0.03	\$0.00	\$36.42
De 14 a 50 años	\$35.52	\$3.40	\$0.60	\$2.64	\$9.62	\$0.56	\$52.34
De 51 a 70 años	\$32.88	\$3.59	\$0.60	\$2.64	\$6.70	\$0.00	\$46.41
71 y más años	\$33.34	\$3.71	\$0.60	\$2.64	\$2.31	\$0.00	\$42.60

* Se asignó el valor multiplicando el costo diario de la comida fuera de casa para estudiantes de preparatoria y universidad y quienes trabajan fuera de casa 13.19 por la probabilidad de estudiar preparatoria o universidad o trabajar de los distintos grupos de edad que es de 0.0022 hombres y 0.0020 mujeres de 4 a 13 años, 0.8796 hombres y 0.7290 mujeres de 14 a 50 años, 0.8213 hombres y 0.5082 mujeres de 51 a 70 años y de 0.4451 hombres y 0.1752 mujeres de 71 y más años calculados a partir del Censo 2010.

** Se calculó el costo promedio según las probabilidades de estar embarcada para las mujeres en edad fértil.

Fuente: Evalúa DF, México 2012 www.evalua.df.gob.mx.

CUADRO 28

Cálculo del costo de la canasta para el hogar promedio del Distrito Federal

	Estructura de la familia promedio			Costo de la canasta por grupo de edad		Costo proporcional de la canasta según la estructura de la familia promedio		
	Hombres	Mujeres	Total	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Total
Menos de 1 año	0.0240	0.0230	0.0469	\$15.09	\$13.88	\$0.36	\$0.32	\$0.68
De 1 a 3 años	0.0792	0.0766	0.1558	\$20.71	\$19.74	\$1.64	\$1.51	\$3.00
De 4 a 13 años	0.2784	0.2696	0.5480	\$40.89	\$36.42	\$11.38	\$9.82	\$18.30
De 14 a 50 años	1.0182	1.0967	2.1148	\$68.29	\$52.34	\$69.53	\$57.39	\$89.91
De 51 a 70 años	0.2532	0.3104	0.5637	\$62.78	\$46.41	\$15.90	\$14.41	\$21.63
71 y más años	0.0673	0.1035	0.1708	\$58.79	\$42.60	\$0.01	\$0.02	\$6.54
Tamaño promedio del hogar	\$1.72	\$1.88	\$3.60					
Costo promedio de la canasta por hogar						\$98.83	\$83.47	\$182.29
Costo <i>per cápita</i>								\$50.64

Fuente: Evalúa DF, México 2012 www.evalua.df.gob.mx.

CUADRO 29

Costo de las canastas alimentarias individuales (incluye agua, condimentos, embarazo y alimentos fuera del hogar*) de acuerdo al los precios estimados en la Ciudad de México el 30 de noviembre de 2011

Edad	Hombres					Mujeres					
	Costo base	Agua	Especias	Alimentos fuera del hogar	Total	Costo base	Agua	Especias	Alimentos fuera del hogar	Embarazo	Total
0	\$ 15.09				\$ 15.09	\$ 13.87					\$ 13.87
1	\$ 15.90	\$ 0.98			\$ 16.88	\$ 14.79	\$ 0.98				\$ 15.77
2	\$ 19.72	\$ 0.98			\$ 20.70	\$ 18.77	\$ 0.98				\$ 19.75
3	\$ 23.38	\$ 0.98			\$ 24.36	\$ 20.88	\$ 0.98				\$ 21.86
4	\$ 26.64	\$ 2.02	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 31.36	\$ 23.90	\$ 2.02	\$ 0.06	\$ 2.64		\$ 28.62
5	\$ 27.96	\$ 2.02	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 32.68	\$ 24.87	\$ 2.02	\$ 0.06	\$ 2.64		\$ 29.59
6	\$ 29.31	\$ 2.02	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 34.03	\$ 25.88	\$ 2.02	\$ 0.06	\$ 2.64		\$ 30.60
7	\$ 30.65	\$ 2.02	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 35.37	\$ 26.92	\$ 2.02	\$ 0.06	\$ 2.64		\$ 31.64
8	\$ 32.09	\$ 2.02	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 36.81	\$ 28.14	\$ 2.02	\$ 0.06	\$ 2.64		\$ 32.86
9	\$ 33.74	\$ 2.02	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 38.46	\$ 29.54	\$ 2.02	\$ 0.06	\$ 2.64		\$ 34.26
10	\$ 35.60	\$ 2.02	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 40.32	\$ 31.12	\$ 2.02	\$ 0.06	\$ 2.64		\$ 35.84
11	\$ 37.86	\$ 2.02	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 42.58	\$ 32.87	\$ 2.02	\$ 0.06	\$ 2.64		\$ 37.59
12	\$ 40.97	\$ 2.02	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 45.69	\$ 34.57	\$ 2.02	\$ 0.06	\$ 2.64		\$ 39.29
13	\$ 44.83	\$ 2.02	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 49.55	\$ 35.89	\$ 2.02	\$ 0.06	\$ 2.64		\$ 40.61
14	\$ 44.08	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 50.18	\$ 33.02	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64		\$ 39.12
15	\$ 46.75	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 52.85	\$ 33.25	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 0.01	\$ 39.36
16	\$ 48.68	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 54.78	\$ 34.00	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 0.13	\$ 40.23
17	\$ 49.62	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 55.72	\$ 34.76	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 0.24	\$ 41.10
18	\$ 50.04	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 56.14	\$ 35.51	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 0.32	\$ 41.93
19	\$ 49.19	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 55.29	\$ 36.27	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 0.39	\$ 42.76
20	\$ 48.98	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 55.08	\$ 36.10	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 0.45	\$ 42.65
21	\$ 48.77	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 54.87	\$ 35.93	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 0.48	\$ 42.51
22	\$ 48.56	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 54.66	\$ 35.77	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 0.51	\$ 42.38
23	\$ 48.35	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 54.45	\$ 35.60	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 0.52	\$ 42.22
24	\$ 48.13	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 54.23	\$ 35.44	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 0.53	\$ 42.07
25	\$ 47.92	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 54.02	\$ 35.27	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 0.52	\$ 41.89
26	\$ 47.71	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 53.81	\$ 35.11	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 0.51	\$ 41.72
27	\$ 47.50	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 53.60	\$ 34.94	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 0.49	\$ 41.53
28	\$ 47.29	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 53.39	\$ 34.77	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 0.47	\$ 41.34
29	\$ 47.08	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 53.18	\$ 34.61	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 0.45	\$ 41.16
30	\$ 46.87	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 52.97	\$ 34.44	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 0.42	\$ 40.96
31	\$ 46.66	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 52.76	\$ 34.28	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 0.39	\$ 40.77
32	\$ 46.45	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 52.55	\$ 34.11	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 0.35	\$ 40.56
33	\$ 46.23	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 52.33	\$ 33.95	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 0.32	\$ 40.37
34	\$ 46.02	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 52.12	\$ 33.78	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 0.28	\$ 40.16

CUADRO 29

Costo de las canastas alimentarias individuales (incluye agua, condimentos, embarazo y alimentos fuera del hogar*) de acuerdo al los precios estimados en la Ciudad de México el 30 de noviembre de 2011

Edad	Hombres					Mujeres					
	Costo base	Agua	Especias	Alimentos fuera del hogar	Total	Costo base	Agua	Especias	Alimentos fuera del hogar	Embarazo	Total
35	\$ 45.81	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 51.91	\$ 33.62	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 0.25	\$ 39.97
36	\$ 45.60	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 51.70	\$ 33.45	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 0.21	\$ 39.76
37	\$ 45.39	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 51.49	\$ 33.29	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 0.18	\$ 39.57
38	\$ 45.18	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 51.28	\$ 33.12	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 0.15	\$ 39.37
39	\$ 44.97	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 51.07	\$ 32.95	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 0.12	\$ 39.17
40	\$ 44.76	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 50.86	\$ 32.79	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 0.10	\$ 38.99
41	\$ 44.55	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 50.65	\$ 32.62	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 0.08	\$ 38.80
42	\$ 44.34	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 50.44	\$ 32.46	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 0.06	\$ 38.62
43	\$ 44.13	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 50.23	\$ 32.29	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 0.04	\$ 38.43
44	\$ 43.91	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 50.01	\$ 32.13	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 0.03	\$ 38.26
45	\$ 43.70	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 49.80	\$ 31.96	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 0.02	\$ 38.08
46	\$ 43.49	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 49.59	\$ 31.80	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 0.01	\$ 37.91
47	\$ 43.28	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 49.38	\$ 31.63	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64		\$ 37.73
48	\$ 43.07	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 49.17	\$ 31.47	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64		\$ 37.57
49	\$ 42.86	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 48.96	\$ 31.30	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64		\$ 37.40
50	\$ 42.65	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 48.75	\$ 31.14	\$ 3.40	\$ 0.06	\$ 2.64		\$ 37.24
51	\$ 46.03	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 52.32	\$ 33.60	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64		\$ 39.89
52	\$ 45.80	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 52.09	\$ 33.42	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64		\$ 39.71
53	\$ 45.57	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 51.86	\$ 33.24	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64		\$ 39.53
54	\$ 45.35	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 51.64	\$ 33.06	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64		\$ 39.35
55	\$ 45.12	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 51.41	\$ 32.88	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64		\$ 39.17
56	\$ 44.89	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 51.18	\$ 32.70	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64		\$ 38.99
57	\$ 44.66	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 50.95	\$ 32.52	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64		\$ 38.81
58	\$ 44.43	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 50.72	\$ 32.34	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64		\$ 38.63
59	\$ 44.20	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 50.49	\$ 32.16	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64		\$ 38.45
60	\$ 43.98	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 50.27	\$ 31.99	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64		\$ 38.28
61	\$ 43.75	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 50.04	\$ 31.81	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64		\$ 38.10
62	\$ 43.52	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 49.81	\$ 31.63	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64		\$ 37.92
63	\$ 43.29	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 49.58	\$ 31.45	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64		\$ 37.74
64	\$ 43.06	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 49.35	\$ 31.27	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64		\$ 37.56
65	\$ 42.83	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 49.12	\$ 31.09	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64		\$ 37.38
66	\$ 42.61	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 48.90	\$ 30.91	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64		\$ 37.20
67	\$ 42.38	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 48.67	\$ 30.74	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64		\$ 37.03
68	\$ 42.15	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 48.44	\$ 30.56	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64		\$ 36.85
69	\$ 41.92	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 48.21	\$ 30.41	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64		\$ 36.70
70	\$ 41.70	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 47.99	\$ 30.25	\$ 3.59	\$ 0.06	\$ 2.64		\$ 36.54
71	\$ 45.96	\$ 3.71	\$ 0.06	\$ 2.64	\$ 52.37	\$ 33.34	\$ 3.71	\$ 0.06	\$ 2.64		\$ 39.75

* Al costo por edad y sexo hay que agregar \$13.19 a aquellos que trabajan fuera de casa y/o estudien preparatoria o universidad.

Fuente: Evalúa DF, México 2012 www.evalua.df.gob.mx.

EJEMPLOS

Costo de la CNA-DF para un hogar tipo

Sexo	Edad	Costo de la canasta	Costo adicional por trabajo o estudio	Costo por hogar
Hombre	33	\$52.33	\$13.19	\$65.52
Mujer	28	\$41.34	\$0.00	\$41.34
Hombre	8	\$36.81	\$0.00	\$36.81
Mujer	6	\$34.03	\$0.00	\$34.03
Costo por hogar		\$164.51	\$13.19	\$177.70
Costo per cápita		\$41.13	\$3.30	\$44.43

Fuente: Evalúa DF, México 2012 www.evalua.df.gob.mx.

Costo de la CNA-DF para un hogar tipo

Sexo	Edad	Costo de la canasta	Costo adicional por trabajo o estudio	Costo por hogar
Mujer	45	\$38.08	\$13.19	\$51.27
Mujer	22	\$42.38	\$0.00	\$42.38
Hombre	15	\$52.85	\$13.19	\$66.04
Costo por hogar		\$133.31	\$26.38	\$159.69
Costo per cápita		\$44.44	\$8.79	\$53.23

Fuente: Evalúa DF, México 2012 www.evalua.df.gob.mx.

Costo de la CNA-DF para un hogar tipo

Sexo	Edad	Costo de la canasta	Costo adicional por trabajo o estudio	Costo por hogar
Hombre	75	\$52.37	\$0.00	\$52.37
Hombre	55	\$51.41	\$13.19	\$64.60
Mujer	52	\$39.71	\$0.00	\$39.71
Mujer	35	\$39.97	\$13.19	\$53.16
Hombre	17	\$52.72	\$13.19	\$65.91
Mujer	12	\$39.29	\$0.00	\$39.29
Costo por hogar		\$275.47	\$39.57	\$315.04
Costo per cápita		\$45.91	\$6.60	\$52.51

Fuente: Evalúa DF, México 2012 www.evalua.df.gob.mx.