



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

**Reporte de los grupos de enfoque para  
Evaluar la Canasta Alimentaria**

**Responsable del proyecto:**

León Cameo

Agosto 2011

## INDICE

Objetivos	3
Muestra	3
Características de los grupos	4
Consideraciones metodológicas	8
1. Evaluación general	10
2. Aspectos problemáticos de la Canasta	11
3. Aspectos saludables de la Canasta	13
Evaluación de cada tiempo / cada día	14
4. Menú 1	14
5. Menú 2	19
6. Menú 3	24
7. Menú 4	27
8. Menú 5	32
9. Menú 6	35
10. Menú 7	38
11. Evaluación por tiempos en conjunto	41
12. Conclusiones y recomendaciones	45

## Objetivos

Sancionar la validez de la canasta alimentaria propuesta, con los habitantes de la Ciudad de México, en términos de su aceptación, gusto, compatibilidad con sus prácticas alimentarias, sentido nutricional, variedad, cantidad y facilidad para preparar.

## Muestra

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

<b>Plaza</b>	Ciudad de México			
<b>Género</b>	Mujeres			
<b>Característica principal</b>	Con hijos			
<b>Nivel social</b>	D+		C	
<b>Edad</b>	25 a 35 años	36 a 45 años	30 a 39 años	40 a 49 años
<b>Edad de los hijos</b>	Entre 3 y 12 años	Entre 12 y 18 años	Entre 3 y 12 años	Entre 12 y 18 años

## Características de los grupos

### **Grupo 1: Mujeres de 40 a 49 años, nivel social C Con hijos entre 12 y 18 años de edad.**

El grupo se conformó por ocho mujeres, con un promedio de edad de 44.9 años de edad; todas reportan estar casadas y con un promedio de 1.9 hijos. Las edades de los hijos fluctúan entre los 9 y 25 años, y de forma mayoritaria estudian en escuelas públicas.

Con respecto a la educación de las mujeres, seis reportan licenciaturas (Historia del Arte, LAE y CP) y dos carreras comerciales y sólo tres de ellas trabajan fuera de casa, con puestos ejecutivos.

Las viviendas son departamentos (4) o casas habitación (3) de su propiedad, sólo una reside con su familia en un departamento rentado; las Delegaciones Políticas del DF en las que viven son: Álvaro Obregón, Azcapotzalco, Benito Juárez, Cuauhtémoc y Gustavo A. Madero.

El promedio de los ingresos familiares reportados es de 28,250 pesos mensuales, los esposos tienen estudios universitarios, con licenciatura y uno de maestría; tanto de escuelas públicas como privadas de nivel medio (Unitec). La mayoría trabaja en empresas como asalariados, con puestos de mando medio y dos tienen negocios propios.

En sus hogares tienen el equipamiento y los servicios, como son: televisiones con TV de paga (6), equipos de sonido, microondas, DVD, computadoras con internet, lavadora automática y calentador de gas. Sólo en dos hogares hay lavavajillas.

En tres hogares hay servicio doméstico de entrada por salida, mientras que el resto no cuenta con dicho servicio.

Todas las familias tienen un automóvil de tamaño medio y de modelo reciente (2007) y sólo en una tienen dos autos, siendo uno de ellos de modelo anterior (2004).

Los viajes de vacaciones son dos o tres al año, principalmente a playas dentro de México, como son: Acapulco, Huatulco, Puerto Vallarta, Los Cabos y Veracruz. Además visitan Guadalajara, León y Querétaro.

**Grupo 2: Mujeres de 30 a 39 años, nivel social C  
Con hijos entre 3 y 12 años de edad.**

Al grupo asistieron ocho mujeres, siete de ellas casadas y una soltera, con un promedio de edad de 34.37 años y de 1.5 hijos, quienes tienen entre 5 y 12 años de edad. Los niños estudian en escuelas públicas (6) y privadas (2).

Los estudios de las participantes son de nivel licenciatura (7) y una con carrera técnica de universidades públicas, aunque sólo tres de ellas ejercen su profesión. Las cinco restantes son amas de casa.

Las viviendas son casa y casas dúplex (3) y departamentos (5), tres de ellos propios, uno hipotecado y uno en renta. Las Delegaciones Políticas del DF en las que viven son: Iztacalco, Coyoacán, Benito Juárez, Cuauhtémoc e Iztapalapa.

El promedio de los ingresos familiares reportados es de 30,125 pesos mensuales, los esposos tienen estudios universitarios (7) con licenciatura y uno con carrera técnica; todos de escuelas públicas. La mayoría trabaja en empresas como asalariados (6) y dos tienen negocios propios.

En sus hogares tienen equipamiento y servicios, como son: televisiones con TV de paga, equipos de sonido, microondas, DVD, computadoras con internet, lavadora automática y calentador de gas. Sólo en dos hogares hay lavavajillas.

En tres hogares hay servicio doméstico de entrada por salida, mientras que el resto no cuenta con dicho servicio.

Todas las familias tienen un automóvil de tamaño medio y camionetas SUV, de modelos recientes (2007 a 2009).

Los viajes de vacaciones son dos o tres al año, principalmente a playas dentro de México, como son: Acapulco, Puerto Vallarta, Los Cabos y Veracruz. Además visitan Chiapas, Oaxaca, Mérida, SLP, Querétaro y Guadalajara.

**Grupo 3: Mujeres de 35 a 45 años, nivel social D+  
Con hijos entre 12 y 18 años de edad.**

La asistencia al grupo fue de ocho mujeres, con un promedio de edad de 41.37 años de edad; todas reportan estar casadas y con un promedio de 2.5 hijos. Las edades de los hijos fluctúan entre los 4 y 22 años, y todos estudian en escuelas públicas.

Con respecto a la educación de las mujeres, cinco tienen secundaria, dos preparatoria y una carrera técnica. Siete son amas de casa y sólo una trabaja.

Las viviendas son departamentos (5), de los cuales cuatro son rentados y uno prestado; y tres casas, una prestada, una compartida y de la otra no se especificó la propiedad. Las Delegaciones Políticas del DF en las que viven son: Álvaro Obregón, M. Hidalgo, Iztapalapa y Cuauhtémoc.

El promedio de los ingresos familiares reportados es de 8,375 pesos mensuales, los esposos tienen preparatoria (6) y secundaria (2); trabajan como empleados o por su cuenta, estos últimos sin un ingreso fijo.

En sus hogares tienen algunos equipamientos y servicios, como son: televisiones (8), TV de paga (2), equipos de sonido (4), microondas (4), DVD (5), computadoras (3), internet (2), lavadora automática (5) y calentador de gas (7). No tienen servicio doméstico.

Sólo dos familias tienen automóvil de modelo antiguo (Pointer s/e y Pontiac 1989)

Los viajes de vacaciones son esporádicos, tres mencionan viajar una vez al año a lugares cercanos de la ciudad, como son: Villa del Carbón, Puebla y Toluca; una a Michoacán y una a Acapulco, las demás no viajan.

**Grupo 4: Mujeres de 25 a 35 años, nivel social D+  
Con hijos entre 3 y 12 años de edad.**

El grupo tuvo ocho mujeres participantes, con un promedio de edad de 29.12 años de edad, el estado civil es de casadas (7) y una en unión libre; y con un promedio de 1.62 hijos. Las edades de los hijos fluctúan entre los 3 y 11 años, y todos estudian en escuelas públicas.

Con respecto a la educación de las mujeres, cinco tienen secundaria, una preparatoria, una con carrera técnica trunca y una con carrera comercial. Todas son amas de casa.

Las viviendas son casas (7), de las cuales tres son propias, dos son prestadas, una rentada y de una no se especificó el tipo de tenencia; el departamento es rentado. Las Delegaciones Políticas del DF en las que viven son: Álvaro Obregón, Iztapalapa, Cuauhtémoc, Gustavo A. Madero, Iztacalco, Magdalena Contreras y Coyoacán.

El promedio de los ingresos familiares reportados es de 6,125 pesos mensuales, los esposos tienen preparatoria (6) y secundaria (2); y trabajan como empleados y un taxista.

En sus hogares tienen algunos equipamientos y servicios, como son: televisiones (8), TV de paga (1), equipos de sonido (3), microondas (3), DVD (6), computadoras con internet (1), lavadora automática (6) y calentador de gas (6). No tienen servicio doméstico.

Sólo dos familias tienen automóvil de modelo antiguo (Pointer 1994 y VW 2000)

Los viajes de vacaciones son uno al año (4), a un balneario, Acapulco, Cuernavaca y Veracruz; los demás no mencionan ningún viaje.

## Consideraciones metodológicas

La evaluación de la Canasta Alimentaria ha implicado distintos retos, ya que tiene que cumplir una amplia gama de requisitos para su aceptación: que sea del beneplácito de las personas (por agrado, variedad, cantidad y cercanía a sus hábitos alimenticios); además de que sea práctica en su proceso de preparación y por último, económica.

Para ser presentada dentro de las técnicas disponibles en la metodología de los grupos de enfoque, se requirió:

- Presentar un concepto explicativo de la Canasta para contextualizar la investigación y permitir a las participantes comprender sus objetivos. El concepto presentado es el siguiente:  
“Una institución pública, ha diseñado una canasta alimentaria con el contenido nutrimental adecuado para ustedes, esto es, que contiene las características necesarias para una alimentación saludable. La canasta ha sido traducida a alimentos y platillos, estos están ejemplificados en menús diarios para toda una semana”
- La preparación de algunos de los menús con sus respectivos platillos y su reproducción en imágenes, para facilitar la comprensión de los menús. Así, en las sesiones de grupo se presentaron tres menús cuyos platillos se mostraron visualmente, mientras que los cuatro menús restantes fueron leídos de un escrito.

En lo que respecta al análisis, se consideraron distintos niveles:

1. Evaluación general de la Canasta Alimentaria, para determinar su viabilidad.
2. Indagación de cada uno de los tiempos a lo largo de todos los menús, esto es, se revisarán los aspectos positivos y negativos de los siete desayunos en conjunto, de las siete colaciones matutinas, etc.; de esta manera, se podrá comprender el tipo de propuestas que tienden a ser aceptadas o rechazadas por alguna característica determinada. (cruce sincrónico).

La evaluación en lo particular de cada tiempo, de cada menú, por lo que se hace una valoración de cada uno de los 35 tiempos propuestos. En cada uno de los tiempos de cada menú, se plantea un semáforo que implica el nivel de aceptación, así:

**Verde**- Representa una propuesta con alta aceptación, aunque requiera ajustes menores

**Amarillo** - Es para las propuestas con mediana aceptación y que necesita cambios para ser aprobada

**Rojo** - Se rechazan dichas propuestas, excluyendo dichos platillos del menú.



3. Al final de cada menú, se analiza lo que suman los alimentos ingeridos en lo que se puede suponer un día completo, ya que es una consideración que las personas llevan a cabo para decidir que consumen en las comidas subsecuentes, tanto por buscar variedad como un cierto equilibrio en los tipos de alimentos. (cruce diacrónico).
4. En el análisis se integra la información de las cuatro sesiones.

## 1. Evaluación general

La Canasta Alimentaria es considerada en términos generales **viable**, ya que cumple con los requisitos de las personas como son:

- Agrado y antojabilidad
- Saciedad, al ser comida suficiente para las mujeres
- Identificación, al recrear los hábitos alimentarios
- Disponibilidad
- Facilidad de preparación
- Economía (parcial)

Así se puede concluir que la Canasta cubre las necesidades alimenticias, nutricionales, sociales y culturales de las personas.

Los platillos se pueden preparar en casa o consumir fuera de casa, son propuestas atractivas, del gusto propio y de la familia. Además, corresponden a sus habilidades en la cocina, siendo que son platillos que acostumbran cocinar o nuevas recetas que pueden y les gustaría preparar. *“Me gustaría llevarme los menús, para poderlos preparar”.*

Los ingredientes son conocidos y accesibles tanto en lo económico como en su fácil localización, por estar disponibles en mercados y supermercados.

A pesar de la buena recepción que tiene, se presentan algunas limitaciones estructurales que requieren de adecuaciones de fondo, tanto en algunos productos alimenticios como en tiempos.

## **2. Aspectos problemáticos de la Canasta**

### **Tortillas**

En la preparación de los alimentos se incluyeron tortillas con un peso aproximado de 20 gramos, por lo que se contabilizó un número mayor de tortillas que las planteadas en cada menú, en el que se consideró un peso de 30 gramos (el más común y conocido por el ama de casa, al ser el que se da en las tortillerías); de esta manera cuando se proponen 60 gramos de tortillas se consideraron tres en lugar de dos, y por 90 gramos se incluyeron cinco tortillas en lugar de tres.

La reacción de las mujeres que participaron en la evaluación de la Canasta fue de rechazo ante lo que consideraron una cantidad excesiva de tortillas, proponiendo que su número se reduzca a la mitad, por lo que con el ajuste entre la propuesta en el menú y la cantidad de tortillas de la preparación se puede considerar que se cumple con las expectativas de las personas.

### **Frijoles**

Los frijoles también son considerados parte de la dieta diaria, pero con una fuerte tendencia a disminuir su consumo. La pérdida en el hábito se explica por la pesadez, sobre todo cuando se hace referencia al consumo nocturno, pero también es importante recalcar las consideraciones de clase y su desvalorización entre los sectores medios de la población.

### **Leche**

La cantidad de leche de la Canasta es adecuada para los hijos, pero no para las mujeres, cuyo consumo es menor al propuesto en los menús, ya que se menciona como máximo un vaso al día; su disminución tiene como argumentos la intolerancia a la lactosa, el sabor que les resulta desagradable y como una medida para evitar el consumo de grasa. De hecho sólo se acepta indudablemente cuando se asocia con el consumo de café.

En sus hábitos, la leche se sustituye con otros productos lácteos, al considerar que así se obtienen los beneficios de la primera; esto explica las recomendaciones en los menús: por ejemplo, eliminar un vaso de leche y agregar en su lugar crema a los chilaquiles.

### **Cebolla y aceite**

A pesar de no ser una consideración señalada en las sesiones, la experiencia en la preparación de los platillos mostró que las cantidades de cebolla y aceite incluidas es muy reducida, lo que podría afectar la sazón y la preparación de los alimentos.

### **Tiempos / Colaciones**

Los cinco tiempos y el concepto de colación, no están presentes en los hábitos alimentarios, ya que la idea de las colaciones dan estructura a dichos tiempos, mientras que las prácticas alimenticias implican un consumo constante a lo largo del tiempo o una acción única, pero que se realiza de manera tan informal que no son tiempos establecidos. Por lo tanto, cuando se cuenta el número de alimentos en un día, la respuesta más común es que son tres: comida, desayuno y cena. *“Una persona consume cuando mucho tres o cuatro comidas al día”.*

Sólo en los casos en los que se realiza un alimento formal, denominado almuerzo en las mañanas y merienda en las tardes es cuando se le imprime el sentido de “tiempo alimenticio” y sucede cuando sustituyen al desayuno y a la cena, respectivamente.

En esas ocasiones, la cantidad de alimentos consumidos es mayor al de una colación y requiere de su preparación, lo que se niega para la colación, que en realidad consiste en el consumo de fruta o algún producto industrializado (botana dulce o salada) y que responde al gusto, la costumbre, el ahorro de tiempo y de esfuerzo. *“Sí tenemos el hábito de la colación, pero de chatarra, a mí en las tardes se me antojan unos Doritos”.*

### **La cantidad de alimentos**

La cantidad de alimentos es suficiente para ellas, pero insuficiente para los varones y jóvenes del hogar, quienes consumen mayor cantidad de proteína animal en desayunos y comidas; por lo que hay una valoración diferenciada en lo referente a la saciedad. La Canasta está apegada a las necesidades alimentarias de la mujer, pero resulta insuficiente desde una óptica masculina.

### **Economía**

En lo referente a la economía, para los niveles sociales bajos es percibida onerosa y fuera de su alcance. De hecho sobresale la crítica a la gran variedad de platillos que se proponen en las comidas del mediodía, siendo que los argumentos para su cuestionamiento son, además del económico, no ser una práctica acostumbrada y que su implementación requeriría una mayor dedicación a la preparación de los alimentos.

Así, se limita la cantidad de platillos que se sirven en la mesa con la finalidad de cuidar la economía familiar y ahorrar tiempo. *“Es mucho, y no nos alcanza el gasto”*

## **3. Aspectos saludables de la Canasta**

### **Amaranto**

El amaranto se ha incorporado en la dieta de algunos sectores sociales sin distinción de clase social: en general se consume en las alegrías, pero también como cereal para espolvorear la fruta y como ingrediente en los licuados de fruta. De manera aislada se usa como condimento en guisados: en sopas, tortas de papa y tortas de queso panela.

Se recomienda su incorporación a la canasta alimentaria por ser conocido y reconocido su valor nutrimental.

### **Café**

El consumo de café en distintas formas hace que sea un requerimiento de la canasta por lo menos una vez al día, pero es necesario limitar su consumo por cuestiones de salud.

Mayoritariamente se tiene la expectativa de encontrarlo en los desayunos y es acompañante obligatorio con el consumo de leche.

**Refresco**

El refresco presenta una dificultad particular, ya que cuando se comienza su consumo, parece imposible limitarse a un solo vaso; más allá de la frecuencia de consumo, es la cantidad que se toma cuando se incorpora a algún alimento. Así, es preferible no considerarlo en la canasta alimentaria para no abrir la puerta a su consumo. *“Refresco no, porque no somos de un vaso”.*

**Evaluación de cada tiempo / cada día**

**4. Menú 1**

**a. Del desayuno**

	<b>Peso neto (gr. ó ml.)</b>
	
<b>Sándwich de atún</b>	
Atún en aceite	60
Pan integral	50
Jitomate	60
Aceite	5
<b>Fruta</b>	
Melón	150
<b>Atole de avena</b>	
Leche semidescremada	200
Avena	20
Azúcar morena	5

En términos generales se percibe una buena aceptación al desayuno, basada en:

- Tener buen sabor
- Ser económico

- De fácil de preparar

El desayuno compuesto principalmente por un sándwich de atún es considerado ligero, lo que en el nivel social medio se aprecia como insuficiente. *“Un sándwich de atún no es muy llenador”* (C, 40 a 49 años)

Se presentan diferencias en cuestión de gustos: es apetitoso el atún en aceite con jitomate, en los términos en los que se propone. Mientras que en otros casos se tiene la necesidad de darle más sabor con condimentos como la mayonesa, compensando con atún en agua. A pesar de combinarlo con otros ingredientes, se tiene la certidumbre que los hijos no lo consumen, por lo que no es un alimento para toda la familia.

El atole presenta mayores objeciones, particularmente en el segmento más bajo, por la pérdida en la costumbre de su consumo; en el nivel medio el cuestionamiento gira en torno a su convivencia con el atún, por tener sabores incompatibles. Se prefiere beber un jugo, licuado o café. *“La avena con atún no se me antoja”*.

#### b. De la colación matutina

	Peso neto (gr. ó ml.)
<b>Dobladitas de flor de calabaza</b>	
Flor de calabaza	70
Tortillas	60
Chile	5

No se comprende el concepto de las dobladitas, por lo que se relaciona con una quesadilla, lo que implica que debe llevar queso (Oaxaca, panela). Además, el consumo de flor de calabaza sola, no es habitual, lo que reitera la necesidad de la inclusión de queso.

La cantidad de tortillas propuesta (3) es sólo justificable porque el desayuno previo es ligero; a pesar de eso, hay quién considera que es excesiva por si sola y por la cantidad de flor de calabaza.

El mayor cuestionamiento surge ante la necesidad de tiempo para su preparación, partiendo de la idea que una colación no debe requerir trabajo. *“De por si se la pasa uno todo el día en la cocina”*.

### c. De la comida

	Peso neto (gr. o ml.)
<b>Sopa de lentejas</b>	
Lenteja	35
Jitomate	60
Cebolla	5
Aceite	5
Ajo	
Sal	
<b>Filete de pescado a la criolla</b>	
Pescado fresco	180
Jitomate	60
Chile	5
Cebolla	5
Aceite	10
Papa	115
Sal	
Pimienta	
<b>Chayotes al perejil</b>	
Chayote	100
Aceite	5
Perejil	
Pimienta	
Sal	
<b>Frijoles refritos</b>	
Frijoles	35
Aceite	5
Tortillas	60
<b>Agua de limón</b>	
Limón	30
Azúcar morena	5
<b>Fruta</b>	
Naranja	150

Buena aceptación de la comida propuesta, siendo que el pescado forma parte de sus hábitos alimenticios y es valorado como un alimento nutritivo. Sin embargo, se percibe como un alimento caro, por lo que su consumo no es cotidiano. “Comemos pescado cada quince o veinte días, está muy caro” (D, 25 a 35 años)

El platillo propuesto es bien aceptado por su buen sabor, aunque para conseguir un buen sazón con el pescado se necesita mayor elaboración que con otras carnes. Posiblemente se considera insípido.

Las controversias en el nivel social medio surgen en torno a la coexistencia de ingredientes:

- La presencia de lenteja y frijol, por ser un exceso de leguminosas
- Pescado y tortilla, falta de costumbre. *“No comes pescado con tortilla.”* (nivel social C)

En estratos bajos se dan por la variedad de platillos, lo que se considera excesivo en cuanto a cantidad, tiempo y esfuerzo de preparación y costo económico. *“El pescado es carísimo, solamente que vayamos a La Viga o a la Central”* (nivel bajo).

#### d. De la colación vespertina

	Peso neto (gr. ó ml.)
<b>Leche con pan</b>	
Leche semidescremada	100
Pan dulce	50

Indisposición al consumo de leche con pan dulce a media tarde, al ser inapropiado por la pesadez de ambos alimentos.

Por costumbre, el pan dulce se asocia sólo con el desayuno o la cena, sin encontrarse ningún beneficio a su consumo en otro horario.

#### e. De la cena

	Peso neto (gr. ó ml.)
<b>Queso en salsa</b>	
Queso fresco	35
Tomate	60
Cebolla	5
Chile	5
Aceite	10
Cilantro	
Ajo	
Cominos	
<b>Frijoles de la olla</b>	
Frijoles	35
Cebolla	5
Sal	
<b>Tortillas</b>	60
<b>Café o té</b>	
Azúcar morena	5

Desaprobación por ser considerada una cena muy pesada al estar muy condimentada o por la cantidad de comida. También requiere excesiva elaboración para dicho horario, lo que implica que ya no se acostumbra la preparación diaria de cenas que requieren de mucho trabajo. “Sólo lo hago de vez en cuando” (C, 30 a 39). Preferencia por una cena más ligera, que no se tenga que preparar e incluso se puede optar por la comida recalentada del mediodía o sólo tomar un café.

Con respecto a lo económico, en el nivel social bajo se señala que es una cena onerosa por el costo del queso.

#### **f. Evaluación General Menú 1**

En general, se presentan dos opiniones divergentes en cuanto a la alimentación del día:

- Excesiva cantidad y variedad de platillos, mayor a las necesidades que se tienen para alimentarse; se incrementa por la cantidad de tortillas.

**vs**

- Comidas ligeras por la rápida digestión del atún y el pescado, por lo que se depende de las tortillas para quedar satisfecho; pero sin el interés de saciar el hambre con ellas.

Para los niveles sociales bajos, es un menú poco accesible por el precio de los ingredientes incluidos.

## 5. Menú 2

### a. Del desayuno

	<b>Peso neto</b> (gr. ó ml.)
<input checked="" type="checkbox"/>	
<b>Huevos rancheros</b>	
Huevo	55
Tomate	60
Aceite	10
Chile	5
Sal	
<b>Frijoles fritos</b>	
Frijoles	35
Aceite	5
Cebolla	5
Sal	
<b>Tortillas</b>	<b>60</b>
<b>Leche con café</b>	
Leche semidescremada	200
Azúcar morena	5
Café	
<b>Fruta</b>	
Plátano tabasco	110



Propuesta de desayuno que cumple con los requisitos de sabor, nutrición y costumbre cultural. En lo que respecta a la saciedad, hay una tendencia a considerarse excesivo por la inclusión de tortillas y plátano, alimentos que dejan una sensación de pesadez. *“Está bien, pero es mucho, los frijoles, las tortillas y la crema son muy llenadores”*.

En el imaginario, este desayuno se asocia con hombres jóvenes y deportistas para quienes incluso puede ser insuficiente.

Se presentan algunas divergencias particulares sobre la cantidad de algunos ingredientes y productos:

- Por costumbre se consumen dos huevos juntos. La disminución de dicha cantidad es por cuestiones de salud, aunque parece optarse por mantener la cantidad y disminuir la frecuencia de consumo.

- Excesiva cantidad de tortillas, como acompañante sobra una tortilla ya que se destina una para el huevo y una para los frijoles; por lo que la tercera no cumple ninguna función.

Se considera un desayuno económico y que puede consumirse fuera del hogar, aunque en niveles sociales bajos hay una resistencia para consumir huevos fuera de casa, por preferir salir para consumir alimentos que no pueden o saben preparar ellas mismas.

### b. De la colación matutina

	Peso neto (gr. ó ml.)
 <b>Yogurt con fruta</b>	
Yogurt natural	100
Melón	150
Miel	5



Alta valoración por el consumo de fruta y yogurt a media mañana, por ser una combinación ligera y fresca; aunque se acostumbra incluir en el platillo granola, linaza o salvado.

En el nivel social bajo se considera que la fruta es cara, por lo que se consume poco y se limita a las frutas de temporada; también se evita el consumo de la fruta por la necesidad de preparación (cortarla) o se come a mordidas. *“El otro compre papaya y por no cortarla, se me echó a perder, sentí remordimiento de tirarla sólo por la flojera y el mal hábito”.*

### c. De la comida

<input checked="" type="checkbox"/>	Peso neto (gr. ó ml.)
<b>Sopa aguada</b>	
Pasta	30
Jitomate	60
Acelgas	70
Aceite	10
Cebolla	5
Sal	
<b>Guisado de atún</b>	
Atún en aceite	60
Tomate	60
Chile	5
Cebolla	5
Aceite	10
Aguacate	45
Sal	
Ajo	
<b>Calabacitas bicolor</b>	
Calabacitas	100
Jitomate	50
Aceite	5
Perejil	
<b>Tortillas</b>	60
<b>Agua de tamarindo</b>	
Tamarindo	
Azúcar morena	5
<b>Fruta</b>	
Plátano tabasco	110



Comida considerada con una amplia variedad de ingredientes, lo que es aceptado en niveles sociales altos, pero ajeno a la costumbre de niveles bajos. “Yo como sólo sopa y guisado”.

La sopa de pasta con acelgas tiene buena aceptación, pero el guisado con atún genera división de opiniones; ya que no siempre se utiliza como ingrediente principal de la comida y no se conoce su preparación (nivel bajo); además tiende a ser rechazado por los hijos, a quienes no les gusta y no lo consumen.

En conjunto, se considera una comida ligera tanto por las porciones pequeñas, como por la presencia del atún, que se digiere rápidamente. *“El atún es llenador de momento, pero a las dos horas ya tienes hambre otra vez”*

Es económica (con excepción del aguacate) y sencilla de preparar.

#### d. De la colación vespertina

	Peso neto (gr. ó ml.)
	
<b>Dobladitas de hongos</b>	
Tortillas	90
Hongos	65
Cebolla	5
Chile	5
Aceite	5



Rechazo a la colación por ser un platillo en forma y que requiere de una preparación similar a la de un guisado, además de tener indisposición a su consumo en la tarde por no antojarse.

La cantidad de tortillas propuesta es excesiva, tanto por su consumo como por la relación que guarda con los hongos, que son insuficientes. *“Sería sólo una emparedada de hongos, y tienen que ser hongos con tortillas, no tortillas con hongos”*.

*“Esa foto esta truqueada, algunas tortillas no tienen nada”*. Su hipotético consumo se limitaría a dos dobladitas.

Es una colación cara por el precio de los hongos y por no ser rendidores, al menguar su cantidad cuando se cocinan.

### e. De la cena

	<b>Peso neto</b> (gr. ó ml.)
<b>Molletes</b>	
Queso Oaxaca	35
Pan blanco (bolillo)	60
Frijol	35
Cebolla	5
Jitomate	60
Chile	5
<b>Café con leche</b>	
Leche semidescremada	100
Azúcar morena	5
<b>Fruta</b>	
Manzana	120



Es una propuesta atractiva y accesible, ya que los molletes como las manzanas son alimentos del agrado general, pero de manera excluyente, por lo que no se aceptan ambos en el mismo tiempo y para una cena puede ser excesivo. *“La manzana es súper llenadora, te la comes y ya no quieres comer nada”.*

Parcialmente se consideran para el desayuno en lugar de la cena. *“A mí los molletes se me antojan más de desayuno que de cena”.*

### f. Evaluación General Menú 2

Con los alimentos y cantidades que se propone, el menú parece pensado para hombres activos, que pueden comer grandes cantidades de tortilla.

El cuestionamiento unánime es con respecto a la colación vespertina, que se omitiría y se trasladaría en su lugar la fruta destinada a la comida y a la cena. Con esta recomendación, se califica el menú como una propuesta aceptable, aunque no siempre apegado a sus hábitos alimenticios y sus conocimientos culinarios (menor en nivel bajo).

Parcial rechazo al consumo diario de dos vasos de leche.

## 6. Menú 3

### a. Del desayuno

	<b>Peso neto</b> (gr. ó ml.)
<b>Huevo con papas</b>	
Huevo	55
Papas	115
Aceite	10
Sal	
Salsa de jitomate	
Jitomate	60
Chile	5
<b>Frijoles de la olla</b>	
Frijoles	35
Cebolla	5
Sal	
<b>Tortillas</b>	60
<b>Fruta</b>	
Papaya	150
Leche semidescremada	100

En conjunto, el desayuno presenta un alto nivel de agrado por:

- Tener buen sabor
- Porciones adecuadas
- Balancear cereales con proteínas

De manera aislada, se cuestiona la papa en el huevo por considerarse “muy pesada” en la mañana. Se presentan objeciones a la leche sola, por no acostumbrar su consumo sin café o algún otro sabor, como los licuados.

### b. De la colación matutina

	<b>Peso neto</b> (gr. ó ml.)
<b>Licuido de plátano</b>	
Plátano tabasco	110
Leche semidescremada	200
Azúcar morena	5

A pesar de que se acepta la leche por estar acompañada de un sabor, el licuado de plátano se considera pesado y poco apetitoso para ese momento del día.

Pareciera que el concepto de colación se relaciona con alimentos sólidos. Es por esto que se rechaza de forma generalizada el licuado, y se sugiere:

- Sustituirlo por galletas o frutas como: jícama, pepino, manzana.
- Agregarle avena.
- Tomarlo junto o antes del desayuno.

### c. De la comida

	<b>Peso neto</b> (gr. ó ml.)
	
<b>Arroz</b>	
Arroz	30
Cebolla	5
Aceite	5
Ajo	
Sal	
<b>Guisado de res</b>	
Carne de res	80
Cebolla	5
Aceite	10
Chile	5
Sal	
Pimienta	
<b>Ensalada</b>	
Lechuga	70
Rábano	30
Zanahoria	35
Limón	30
<b>Frijoles fritos</b>	
Frijoles	35
Aceite	5
Cebolla	5
<b>Tortillas</b>	60
<b>Fruta</b>	
Naranja	150
Agua	

En los segmentos sociales medios, los platillos de la comida son ampliamente aceptados por considerarse:

- Fáciles de preparar
- De buen sabor
- Variados
- Completos, es decir, que contiene carne, arroz, verdura y frijoles

En los segmentos bajos, a pesar de considerarse económica, la variedad, tanto en los platillos como en los ingredientes, se percibe como excesiva y de difícil preparación. *“Es accesible, pero es difícil que haga las tres cosas”*

Al existir la opción de una naranja al final de la comida, se sugiere cambiar el agua simple por agua de naranja en lugar de consumirla como postre.

#### d. De la colación vespertina

	Peso neto (gr. ó ml.)
 <b>Fruta</b>	
Manzana	120

Aceptación generalizada. La fruta, especialmente la manzana, se percibe como el ideal de colación al no requerir ningún tipo de preparación, ser ligera y económica.

#### e. De la cena

	Peso neto (gr. ó ml.)
 <b>Taco de nopales</b>	
Nopal	60
Chile	5
Tortillas	60
<b>Frijoles de la olla</b>	
Frijoles	35
Cebolla	5
Sal	
<b>Café o té</b>	
Azúcar morena	5

El nopal resulta altamente atractivo y apetitoso. Sin embargo, se considera insuficiente el gramaje del nopal para la cantidad de tortillas propuestas, sugiriéndose disminuirla a una o dos.

De forma aislada, Los frijoles de olla, se consideran excesivos y se sugiere cambiarlos por queso fresco.

#### f. Evaluación General Menú 3

El menú tiene en términos generales alta aceptación, con algunas adecuaciones como son la disminución en la cantidad de tortillas del día y el cambio de la colación matutina.

El tipo de platillos propuestos son afines a sus hábitos alimenticios, por lo que les resulta un menú con el que se identifican. *“Son las cosas que hacemos”*.

### 7. Menú 4

#### a. Del desayuno

	Peso neto (gr. ó ml.)
<b>Torta de jamón</b>	
Pan blanco (bolillo)	60
Jamón de cerdo	30
Aceite	5
Chile	5
Cebolla	5
<b>Papa al vapor</b>	
Papa	115
Pimienta	5
Sal	
<b>Licudo de plátano</b>	
Leche semidescremada	200
Plátano tabasco	110
Azúcar morena	5



El desayuno es poco apetecible, el contenido de la torta es muy simple y la combinación de platillos no tiene sentido. *“Parece desayuno de niños de hospicio o de presidiarios.”* La papa y la torta son “secas” y la papa, el bolillo y el plátano juntos son muy pesados. *“Es una bomba, porque la papa contiene mucho almidón, inflama el estómago y luego el plátano y la leche”*.

Además, se percibe un exceso de platillos, pero pobremente preparados, sin los ingredientes que aportan sabor y disfrute; por lo que se prefiere prescindir de algunos de ellos y sustituirlos por dichos ingredientes, como son queso, aguacate, mayonesa y jitomate. No se comprende el rol del aceite.

En caso de tener que conservar los ingredientes, se recomienda omitir la torta y utilizar el jamón para la papa al vapor; aunque no es una solución, por no acostumbrar el consumo de papa al vapor en el desayuno.

En conjunto, la propuesta se considera destinada a una persona obesa, que descuida su alimentación tanto en términos nutricionales, por un exceso de carbohidratos, como por no importarle el sabor.

El único beneficio es el económico.

#### b. De la colación matutina

	Peso neto (gr. ó ml.)
<input checked="" type="checkbox"/>	
<b>Fruta</b>	
Melón	150
Cacahuete (tostado)	20



A pesar de que no es una comida comúnmente consumida, la idea es aceptada mayoritariamente por ser:

- Antojable
- Fácil de preparar
- Nutritiva
- Económica

Sin embargo, existe un ligero nivel de rechazo a la combinación de cacahuete con melón, por lo que se sugiere comerlos por separado: primero el melón y después el cacahuete.

También se puede sustituir del cacahuete con queso cottage, nuez, miel, yogurt, almendra o granola.

**c. De la comida**

<input checked="" type="checkbox"/>	<b>Peso neto</b> (gr. ó ml.)
<b>Pasta con espinaca</b>	
Pasta	30
Espinaca	70
Aceite	10
Sal	
Pimienta	
<b>Pollo a la jardinera</b>	
Muslo y pierna de pollo	80
Jitomate	90
Zanahoria	65
Cebolla	5
Aceite	10
Chile	5
Ajo	
Sal	
Orégano	
<b>Ensalada</b>	
Calabacitas	100
Nopal	60
Aceite	5
Cebolla	5
Sal	
<b>Frijoles de la olla</b>	
Frijoles	35
Cebolla	5
Sal	
<b>Tortillas</b>	
<b>Agua de Jamaica</b>	<b>90</b>
Azúcar morena	5
Jamaica	



Los platillos de la comida se perciben de buen sabor y fáciles de preparar; en conjunto la combinación de platillos es nutritiva por tener muchas verduras y fibra, pero también excesiva, tanto por la cantidad de tortillas como por la variedad de platillos. Así, se genera una imagen afectiva de un consumidor que realiza mucha actividad física, por lo que requiere de tanta variedad de comida. *“Es para una buena digestión, tiene mucha fibra”.*

Esta cantidad hace que en los estratos sociales bajos sea percibida como una comida cara. *“Tiene muchas verduras, además de la calabacita, el pollo a la jardinera lleva zanahoria y jitomate”.*

Se sugiere disminuir la cantidad de tortillas de cinco a tres y eliminar la pasta o los frijoles.

#### d. De la colación vespertina

	<b>Peso neto</b> (gr. ó ml.)
<b>Cereal con leche</b>	
Leche semidescremada	100
Hojuelas de maíz	30



Colación ajena al horario del día, ya que se acostumbra como desayuno o cena. Se acepta que los niños tienen disposición a comerla en cualquier momento. *“A mí la leche no se me antoja en la tarde, pero mi hijo comería cereal a cualquier hora.”*

#### e. De la cena

	<b>Peso neto</b> (gr. ó ml.)
<b>Taquitos de aguacate con requesón</b>	
Tortillas	90
Aguacate	45
Requesón	35
Sal	
<b>Frijoles refritos</b>	
Frijoles	35
Aceite	5
<b>Salsa de jitomate</b>	
Jitomate	90
Chile	5
<b>Café o té</b>	
Azúcar morena	5



Cena de buen sabor y del agrado general, con excepción de la cantidad de tortillas por resultar demasiadas para la pequeña cantidad requesón y aguacate. Se considera una propuesta de cena muy pesada por los frijoles, que no se acostumbran comer de noche. *“Esta riquísimo, pero es demasiado para cenar”*.

Aunque es de fácil preparación, el requesón es difícil de conseguir y se sugiere sustituirlo por queso Oaxaca o panela.

En los estratos medios se considera una comida económica, sin embargo, se encarece por el precio actual del aguacate.

#### **f. Evaluación General Menú 4**

Sensación de consumo excesivo de comida, tanto por la cantidad como por el tipo de alimentos y platillos, que en conjunto son muy pesados.

El desayuno, la colación vespertina y la cena contienen alimentos que se consideran poco nutritivos, de mal sabor y que implican un gran esfuerzo para su preparación. Sólo se aprecia la variedad de verduras que se proponen en la comida, pero en la valoración final prevalece la opinión negativa de los demás tiempos.

La imagen afectiva que se construye de este menú es de un hombre obeso, que consume comida de mala calidad y sin capacidad para disfrutar los alimentos.

## 8. Menú 5

### a. Del desayuno

	Peso neto (gr. ó ml.)
<b>Torta</b>	
Jamón de cerdo	30
Pan blanco (bolillo)	60
Cebolla	5
Aceite	5
Chile	5
<b>Papaya con avena</b>	
Avena	20
Papaya	150
<b>Café o té</b>	
Azúcar morena	5

Aceptación de la papaya con avena, pero rotundo rechazo a la torta de jamón, ya que su simpleza hace que no sea antojable. Para su consumo le falta mayonesa, lechuga, queso y jitomate.

### b. De la colación matutina

	Peso neto (gr. ó ml.)
<b>Licuada de manzana</b>	
Leche semidescremada	100
Manzana	120

Licuada desconocido, no se acostumbra la combinación de manzana y leche.

División de opiniones acerca de su consumo: atracción por probar e innovar vs desinterés por no ser de su antojo; preferencia por la manzana sola o con queso cottage en lugar de la leche.

Cuando se tiene disposición a prepararlo, lo imaginan siempre acompañado con cereales o semillas (amaranto, granola, avena, nuez), como el elemento sólido de la colación.

c. De la comida

	<b>Peso neto</b> (gr. ó ml.)
<b>Ensalada de codito</b>	
Pasta	30
Aceite	10
Cebolla	5
Perejil	
Sal	
<b>Entomatado</b>	
Carne de res	80
Tomate	60
Cebolla	5
Aceite	10
Chayote	100
Chile	5
Ajo	
Sal	
<b>Jícama y zanahoria rallada</b>	
Limón	30
Jícama	30
Zanahoria	35
Aceite	5
<b>Tortillas</b>	<b>90</b>
<b>Agua de melón</b>	
Melón	150
Azúcar morena	5

Comida con el beneplácito general, con excepción de la cantidad de tortillas. Es considerada variada, ligera, económica y congruente con sus hábitos alimenticios.

En cuestión de gustos hay expresiones de sustituirlos coditos por arroz, para acompañar el entomatado de res.

En niveles sociales bajos se reduce la cantidad de platillos, excluyendo la jícama y zanahoria, al ser suficiente con la ensalada de coditos y el guisado.

#### d. De la colación vespertina

	Peso neto (gr. ó ml.)
<b>Cereal</b>	
Hojuelas de maíz	30
Cacahuete (tostado)	20

Lo atractivo de la colación radica en la asociación con cereales, palanquetas o barras de cereal que incluyen los ingredientes propuestos, mediana disposición a probarla como preparación casera por las expectativas de encontrar el mismo sabor que el de los productos antes mencionados.

#### e. De la cena

	Peso neto (gr. ó ml.)
<b>Sándwich de frijol con queso</b>	
Pan integral	50
Frijol	35
Queso fresco	35
Aceite	10
<b>Café con leche</b>	
Leche semidescremada	200
Azúcar morena	5
<b>Fruta</b>	
Naranja	150

Aceptación de la cena sin mayores cuestionamientos, sólo hay expresiones aisladas de la naranja, por preferir otra fruta, principalmente manzana; ya que la naranja es para la mañana.

#### f. Evaluación General Menú 5

La valoración del menú parece provenir de la presencia de fruta, como la papaya en el desayuno y la cancelación de los platillos no aceptados, como es la torta de jamón; de lo contrario, no habría posibilidad de aceptar la cantidad de pan y tortillas que se incluyen, ni dos vasos de leche en un mismo día.

## 9. Menú 6

### a. Del desayuno

	Peso neto (gr. ó ml.)
<b>Huevos con ejotes</b>	
Huevo	55
Ejotes	80
Aceite	5
Cebolla	5
Chile	5
Sal	
<b>Arroz rojo</b>	
Arroz	30
Jitomate	60
Cebolla	5
Aceite	5
<b>Tortillas</b>	60
<b>Leche con café</b>	
Leche semidescremada	200
Azúcar morena	5

El huevo con ejote se considera desayuno suficiente, siendo innecesario el arroz, que de por sí no se acostumbra comer en las mañanas, con la excepción de los huevos estrellados con arroz. “Es bastante con los huevos con ejote, el arroz sale sobrando”

Se considera más adecuado para la comida, ya que se percibe muy pesado y se sugiere sustituirlo con fruta (nivel social alto) o frijoles (nivel social bajo). Es un desayuno económico y fácil de preparar.

### b. De la colación matutina

	Peso neto (gr. O ml.)
<b>Flautas de pollo</b>	
Muslo y pierna de pollo	40
Tortillas	60
Aceite	5
Lechuga	70
Chile	5

Indisposición a consumir unas flautas como colación, ya que es un platillo propio de una comida por lo pesado y por el trabajo que requiere su preparación.

Además, deben tener crema y lechuga.

### c. De la comida

	<b>Peso neto</b> (gr. ó ml.)
<b>Sopa de lentejas</b>	
Lenteja	35
Jitomate	60
Cebolla	5
Aceite	10
Ajo	
Sal	
<b>Pollo a la naranja</b>	
Muslo y pierna de pollo	80
Naranja	150
Chayote	100
Aceite	10
Sal	
Laurel	
Pimienta	
<b>Tortillas</b>	60
<b>Refresco</b>	240

Los platillos de la comida tienen buena recepción, son considerados ricos, saludables y apegados a sus hábitos alimenticios. Sólo parcialmente se incorporaría tocino o plátano macho a las lentejas, y se traslada el arroz del desayuno para acompañar el guisado.

La cantidad y variedad de platillos es adecuada.

Con respecto al refresco, prevalece un discurso del deber ser, por lo que se plantea la suficiencia de un vaso a la semana. Al mismo tiempo, se considera una restricción o auto restricción, ya que cuando se inicia su consumo, se desencadena lo compulsivo, siendo imposible limitarlo a un vaso. Reconocimiento aislado de un mayor consumo.

#### d. De la colación vespertina

	<b>Peso neto</b> (gr. ó ml.)
<b>Fruta con yogurt y avena</b>	
Plátano tabasco	110
Yogurt natural	100
Avena	20

Colación con muy buena aceptación, combinación de ingredientes adecuada, resalta lo fresco, rico y ligero.

#### e. De la cena

	<b>Peso neto</b> (gr. ó ml.)
<b>Totopos con frijoles refritos</b>	
Frijoles	35
Aceite	5
Totopos	
Tortillas	60
Aceite	5
<b>Ensalada</b>	
Jitomate	90
Calabacitas	100
Chile	5
Aceite	5
<b>Café o té</b>	
Azúcar morena	5

Se considera una buena cena, aunque se puede prescindir de los totopos con frijol y cenar solo la ensalada.

#### f. Evaluación General Menú 6

En términos generales existe una amplia aceptación el menú, a excepción de las flautas de pollo de la colación matutina, ya que es ajena a la lógica de una colación. Es importante resaltar la cantidad de platillos de la comida, afín a los hábitos de los niveles sociales bajos.

## 10. Menú 7

### a. Del desayuno

	Peso neto (gr. ó ml.)
<b>Chilaquiles con pollo</b>	
Muslo y pierna de pollo	40
Tomate	60
Cebolla	5
Chile	5
Aceite	10
Tortillas	60
<b>Fruta</b>	
Papaya	150
<b>Leche con canela</b>	
Leche semidescremada	200
Azúcar morena	5
Canela	



Los chilaquiles son un desayuno tradicional del agrado general, pero la costumbre implica que debe incluir otros ingredientes como son: queso, crema y estar acompañado de un bolillo. *“Por ser chilaquiles se le perdona todo”*.

Otro aspecto propio de los chilaquiles es la carne asada o huevo estrellado en lugar de pollo, que es más apropiado de las enchiladas. Además, se sustituye la leche por un jugo de naranja o u café, ya que la leche no forma parte de un menú con estas características. Así, el conocimiento y familiaridad del platillo en este caso es contraproducente, ya que no se aceptan variaciones que alteren su condición original. *“Está faltando un juguito, ni modo que los chilaquiles con pollo y sin jugo, se enchila uno y ¿cómo le hace?”*

### b. De la colación matutina

	Peso neto (gr. ó ml.)
<b>Coctel de fruta</b>	
Naranja	150
Manzana	120
Jícama	15



Agrado por una colación de fruta por ser nutritiva, dar energía y contribuir a una buena digestión (fibra). Se prefiere en tiempos de calor y que no implique ninguna preparación, por ejemplo cortar la fruta; por lo que se come “a mordidas” o comprándola como coctel en el mercado. Es económica cuando la fruta es de temporada. Se recomienda ponerle miel para endulzarla, chile y limón o con yogurt.

*“La verdad yo soy muy floja para picar las jícamas, las tengo ahí y hasta que mi marido me dice que se van a echar a perder ya las cortó y me las como, para eso soy muy buena pero para partirla, no”.*

### c. De la comida

<input checked="" type="checkbox"/>	<b>Peso neto</b> (gr. ó ml.)
<b>Arroz</b>	
Arroz	30
Zanahoria	65
Cebolla	5
Aceite	5
Ajo	
Sal	
<b>Carne asada</b>	
Carne de res	80
<b>Papas a la pimienta</b>	
Papa	115
Pimienta	
<b>Nopal (asado)</b>	60
<b>Frijoles fritos</b>	
Frijoles	35
Cebolla	5
Aceite	5
Sal	
Epazote	
<b>Guacamole</b>	
Aguacate	45
Cebolla	5
Chile	5
Jitomate	90
<b>Tortillas</b>	60
<b>Agua de melón</b>	
Melón	150
Azúcar morena	5



Amplia aceptación por considerarse una comida de muy buen sabor, bien balanceada, completa y nutritiva. Sólo se cuestiona la combinación de papa y arroz, al ser dos platillos que aportan almidón y no se requiere su convivencia en la misma comida.

La gran variedad de platillos divide opiniones por estratos sociales, para el nivel alto es adecuada e incluso le da un toque “festivo”; en el nivel bajo es exagerado y ajeno a sus posibilidades y prácticas. Así, la disminución en la cantidad de comida se compensa con una mayor disponibilidad a comer más tortillas.

La comida es económica, con excepción del guacamole en general y la carne para los niveles más bajos. *“Buenísima, a parte tres tortillas, excelente”*

#### d. De la colación vespertina

	Peso neto (gr. ó ml.)
 <b>Pan dulce</b>	50
<b>Leche semidescremada</b>	100
Azúcar morena	5



Colación con baja aceptación por no ser apropiada para ese horario, no se antoja ni el pan dulce ni la leche azucarada; además de contener un exceso de calorías. La imagen afectiva se asocia con jóvenes con actividad física que requieren mucha energía.

*“Con todo lo que me diste de comer, aguanto hasta la noche”*

#### e. De la cena

	Peso neto (gr. ó ml.)
 <b>Quesadillas</b>	
Queso fresco	35
Chile	5
Tortillas	60
<b>Leche con café</b>	
Leche semidescremada	100
Azúcar morena	5
Café	



Los cuestionamientos son de la cantidad de tortillas tanto para consumir en la cena como en su relación con el queso, ya que sólo alcanza para una quesadilla y no quede tan exigua. *“No son quesadillas, es una embarrada de queso”*.

*“Con eso hago una sola quesadilla, mis hijos me van a decir que soy una miserable”*.

Una quesadilla es suficiente para la cena. De manera aislada se propone sustituir la tortilla por rollitos de jamón.

#### **f. Evaluación General Menú 7**

La mayor virtud del menú consiste en apegarse a las tradiciones alimentarias, en la que rige una lógica distinta, al aceptarse la coexistencia de alimentos que no se aceptarían en otras circunstancias.

También tiene el atributo de incluir fruta en distintos tiempos y una gran variedad de verduras, aunque la cantidad de platillos en la comida provoca reacciones por la saturación de alimentos. Lo que lleva a querer prescindir de los últimos dos tiempos del menú.

### **11. Evaluación por tiempos en conjunto**

#### **Desayunos**

Discursivamente, los desayunos son considerados el alimento más importante del día por lo que podría suponer que sean muy completos. En la práctica, hay personas que reconocen consumir un desayuno muy ligero y trasladan al almuerzo, el mayor peso de dicho tiempo.

En lo que respecta a la evaluación de los desayunos, las propuestas mejor evaluadas son las que denotan un buen sabor, por lo que se propone incluir aderezos, condimentos y acompañamientos en aquellos que consideran les falta sabor; como ejemplo, mayonesa en el atún, y queso, jitomate y aguacate en la torta de jamón.

Cuando el menú es de un platillo tradicional, requiere contener los ingredientes acostumbrados, sin cambios y sin importar lo concerniente a la salud; por lo que los chilaquiles tienen que contener queso y crema y dos huevos rancheros.

Otro aspecto hace referencia a una coexistencia adecuada de platillos, tanto por sabor como por cantidad o “equilibrio”, no se aceptan en un mismo desayuno: pan, papa, tortillas y/o plátano pues se considera muy pesado. Con excepción de los platillos tradicionales antes mencionados, en los que se puede comer chilaquiles con pan bolillo.

Además, no se acostumbra comer arroz en las mañanas y se acepta sólo cuando se comen huevos estrellados con arroz.

Es importante subrayar que se privilegia la fruta, en particular la papaya. El plátano se tiende a considerar pesado.

Para tomar, se prefiere café y jugo, se rechaza el atole. La leche se condiciona a servirse con café.

### **Colación Matutina**

Para quienes tuvieron un desayuno en forma, las colaciones ideales son las que incluyen fruta con yogurt, tanto por sabor como por nutrición y ligereza. También se tiene disposición a comerla con amaranto, granola, avena, nuez o almendra. En particular el cacahuete no se asocia ni se antoja en una colación con fruta.

Así, se rechazan los licuados, sobre todo de plátano que se considera muy pesado e inapropiado como colación; pero sobre todo los platillos más elaborados, como las dobladitas de flor de calabaza y las flautas de pollo, ya que además de implicar tiempo de preparación, se consideran un alimento en forma, que contradice el sentido de ligereza.

## **Comidas**

En la comida, como el alimento del día más sustancioso, se tiene mayor disposición a preparar platillos más elaborados y se tiene la expectativa de cubrir todos los requerimientos nutricionales en los guisados y en las cantidades que se consumen.

Las comidas propuestas parecen responder positivamente a las necesidades, hábitos y gustos de las personas, al considerar que son de buen sabor, nutritivas, variadas y completas.

La mayor discrepancia es en torno a la variedad de platillos que se proponen, ya que es adecuado para el nivel social alto, pero excesivo para el bajo; quienes acostumbran preparar sólo una sopa y un guisado y prescinden de ensaladas y verduras, tanto por la economía como por el tiempo que tendrían que invertir en su preparación y por habilidades limitadas. *“Yo creo que la mayoría de las familias mexicanas, estamos acostumbradas a comer una sopa y un guisado”.*

*“Con todo esto no tendríamos tiempo de hacer otra cosa, más que comer y comer”*

*“Si comiéramos todo esto, no saldríamos de la cocina”*

Para satisfacer el apetito en el nivel bajo, se consume mayor cantidad del mismo guisado o se recurre a las tortillas.

En aspectos particulares, el guisado de atún es el que genera menos interés, ya que no se acostumbra su consumo como platillo. De la misma manera y a pesar de no ser cuestionado, se la limita el consumo de pescado, con un argumento basado en el costo pero también por la falta de costumbre. El resto de los guisados son muy cercanos a sus hábitos alimenticios.

## **Colación vespertina**

Es el alimento del día negado, ya que no se acepta como un tiempo en sí, posiblemente por resolverse con la ingesta de botana dulce o salada; que rompen con el deber ser y el orden –en caso de existir- en la alimentación.

De las colaciones propuestas hay un fuerte desequilibrio, ya que hay algunas muy ligeras y otras pesadas, y sólo se aceptan las que contienen fruta, por antojo, deber ser y asociarse con ligereza y frescura. También resulta significativo que no se tienen que preparar.

En cambio las dobladitas de hongos son rechazadas por ser un guisado, ajeno al momento del día y que requiere preparación.

Tampoco se acepta el consumo de leche, ya que no se antoja para la tarde por ausencia de antojo y al considerarse pesada. Así, se desecha el pan dulce y el cereal con leche pues se prefiere para un desayuno o una cena.

En el caso del cereal con cacahuate, su aceptación radica en asociarse con una barra de cereal o una palanqueta; por lo que se asume como un producto procesado.

## **Cenas**

En las cenas el interés es comer ligero, por los ingredientes que se utilizan y por las cantidades de comida. Además, se quiere evitar la preparación de platillos o guisados, lo que se hace sólo esporádicamente para que la cena sea un momento de descanso.

Las cenas propuestas tienen como característica común los frijoles como platillo o como ingrediente; cuando es un ingrediente del platillo principal, no parece que se cuestiona su presencia en las cenas pero cuando es un platillo se rechaza, sobre todo si hay algún otro platillo ya que se considera excesivo.

También hay cuestionamientos a las cantidades de tortillas que se propone, por la relación que tienen con los otros ingredientes, siendo muy escasa la cantidad de los otros ingredientes para la cantidad de tortilla que, de por sí no se tiene disposición a consumir.

## **12. Conclusiones**

La canasta tiene alta aceptación, en términos de agrado, saciedad, identificación y cercanía; pero requiere diversas adecuaciones, tanto en ajustes en la cantidad de algunos productos e ingredientes, como en la distribución de los alimentos en los distintos tiempos del día.

Es importante subrayar que el concepto de las colaciones no es cercano para la gente, ya que el consumo no adquiere dichas características: es una comida en forma, con un sentido tradicional (almuerzo o merienda) o es un tentempié o botana, que no se registra como consumo.

La comunicación de la canasta tendría que desarrollar el concepto de colación, como un alimento formal y ligero, lo que permite realizar un consumo consciente y así redireccionarlo de las botanas hacia las frutas, que actualmente parecen ser mencionarse como un consumo idealizado, pero propio del deber ser.

Se presenta una tendencia a la practicidad, por lo que sólo se quiere preparar comida en el desayuno y en la comida, el resto de los consumos son de alimentos preparados o industrializados; es necesaria su consideración con límites en la Canasta.

El consumo fuera de casa, sobre todo en el nivel social bajo, se consagra para los alimentos que no se sabe o no se quiere preparar en casa, por lo que no se desperdician las oportunidades para consumir platillos que se acostumbran consumir en su propia casa.

### **Recomendaciones**

La evaluación de los menús propuestos permite plantear algunos lineamientos con el punto de vista de la gente:

- Limitar la cantidad de alimentos en colaciones y cenas para que sean eventos de consumo ligeros.

- Limitar la preparación de platillos y guisados para los desayunos y comidas, eventualmente en las cenas. No proponer menús de colaciones que impliquen cocinar.
- Considerar en alguna colación de la tarde el consumo de productos industrializados, ya que forman parte de los hábitos de consumo y del gasto.
- Reducir la cantidad de platillos en las comidas del mediodía. Para el nivel social bajo la gran variedad de platillos les es ajena, por lo que se requieren ajustes en las comidas del mediodía y en algunos otros tiempos que tengan muy diversificado el menú. Se puede anticipar que los niveles sociales altos limitan los platillos por salud y los niveles bajos por economía.
- Ajustar la cantidad de frijoles y leche para que no sean excesivos y mantengan una proporción lógica con el resto de los ingredientes y/o platillos (tortillas).
- Excluir dichos alimentos de horarios en los que no se acostumbra su consumo.

Con los cambios propuestos en cada menú, se puede considerar que la canasta se puede adecuar a los planteamientos las amas de casa; que tienen como ejes de decisión para preparar alimentos el gusto, la costumbre, la economía y algunas recomendaciones de salud y nutrición que no contradigan los ejes anteriores.