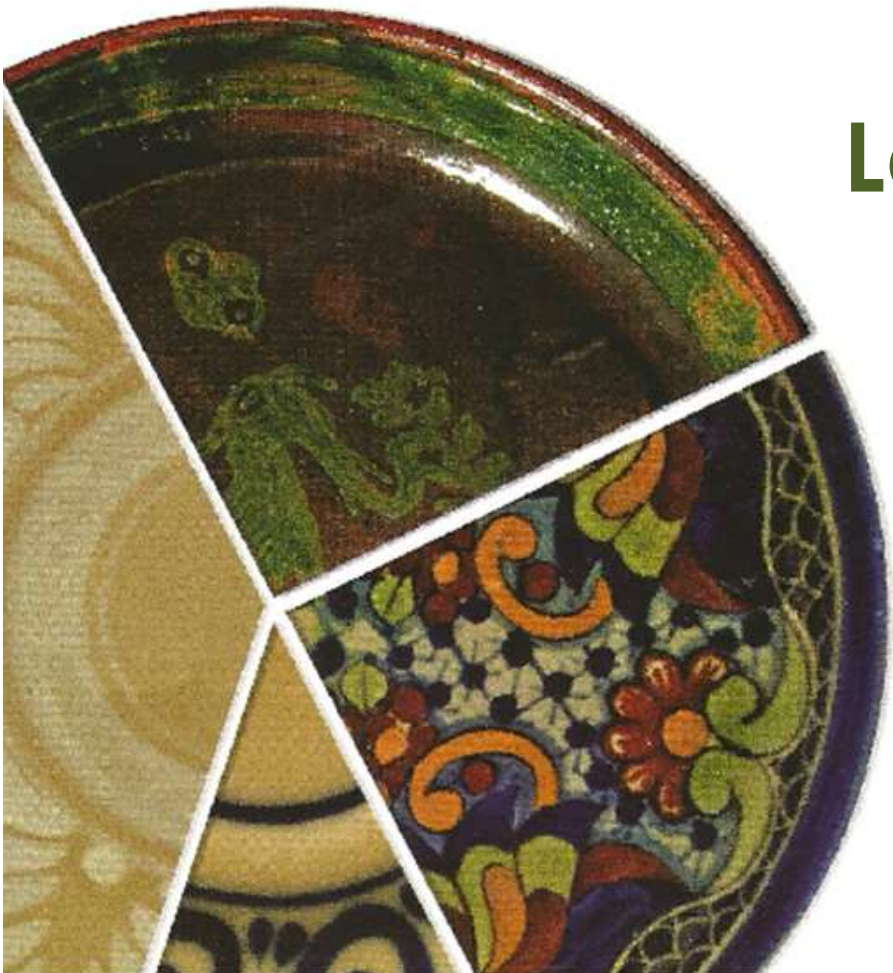


# La alimentación de los mexicanos

**Pedro García Urigüén**

Octubre 2017



# Deciles INEGI

Hogares a nivel nacional → **31'671,002** (Hogares por décil 3'167,100)

**Urbanos:** 24'705,710 (3.7 habitantes) **Rurales:** 6'965,292 (4 habitantes)

I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
1.94	3.20	4.20	5.21	6.27	7.52	9.12	11.45	15.65	<b>35.44</b>

## Ingreso en múltiplos de salario mínimo

Zona	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1.00	1.50	2.00	3.00	4.00	5.00	6.00	7.00	8.00	8.00 y más
<b>Diario</b>										
<b>A</b>	70.10	105.15	140.20	210.30	280.40	350.50	420.60	490.70	560.80	
<b>B</b>	68.28	102.41	136.56	204.84	273.12	341.40	409.68	477.96	546.24	
<b>Mensual</b>										
<b>A</b>	2,103.00	3,154.50	4,206.00	6,309.00	8,412.60	10,515.00	12,618.00	14,721.00	16,824.00	
<b>B</b>	2,040.40	3,072.60	4,096.80	6,145.20	8,199.60	10,242.00	12,290.40	14,338.80	16,387.20	

Gasto alimentario: 61.46

Dentro de los hogares: 34.14

Fuera de los hogares: 27.4

# Salarios Mínimos por Nivel Socioeconómico 2010

Nivel Socioeconómico	Salarios Mínimos %	Zona A		Zona B	
		Diario \$	Mensual \$	Diario \$	Mensual \$
<b>E</b>	1.87	131.09	3,932.70	127.68	3,830.40
<b>D</b>	4.70	329.47	9,884.10	320.92	9,627.60
<b>D+</b>	8.06	565.01	16,950.30	550.34	16,510.20
<b>C</b>	24.26	1,700.63	51,018.90	1,656.47	49,694.10
<b>C+</b>	58.87	4,126.79	123,803.70	4,019.64	120,589.20
<b>AB</b>	Más de 58.87	4,126.79	123,803.70	4,019.64	120,589.20

# Localización por entidad federativa según niveles socioeconómicos

	NSE A/B	
	%	% Acumulado
CDMX	23.4	23.4
Jalisco	14.4	37.8
México	9.3	47.1
NL	5.9	53.0

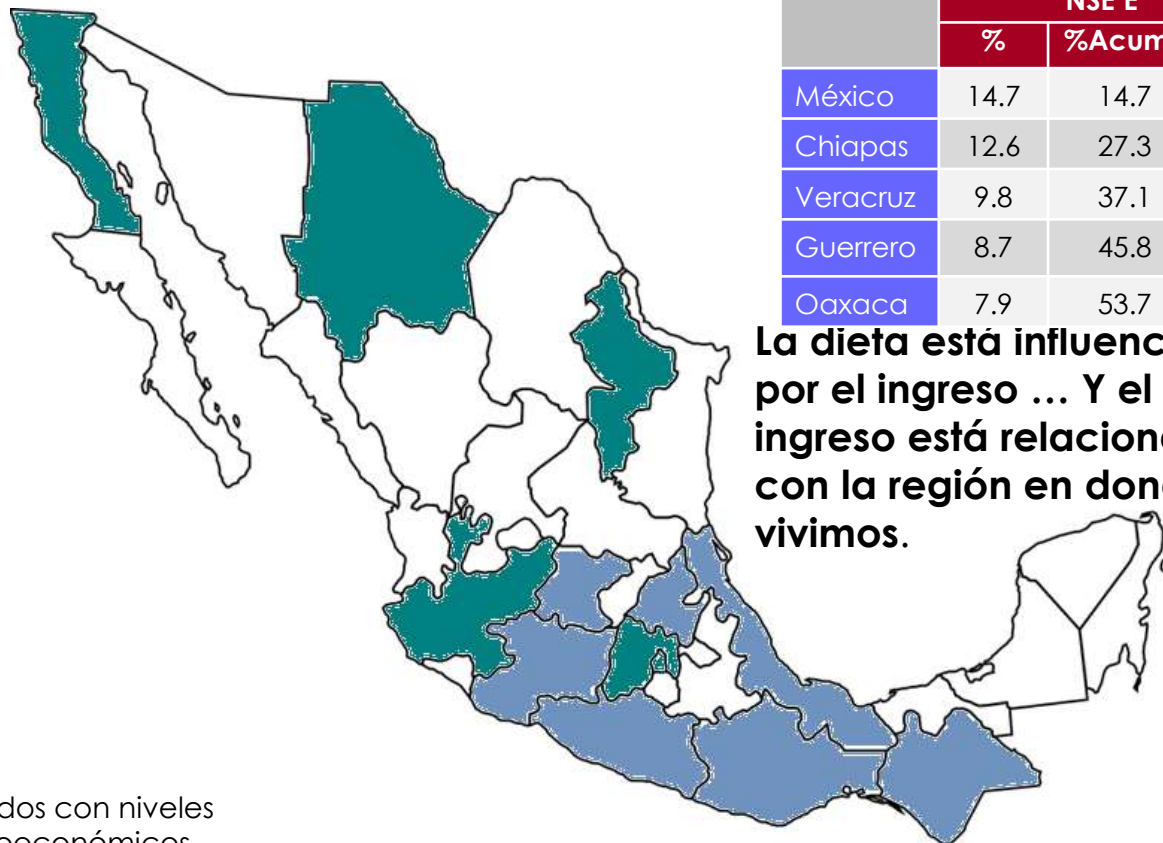
	NSE C+	
	%	% Acumulado
CDMX	16.8	16.8
México	11.3	28.1
Jalisco	10.0	38.1
NL	5.7	43.8
Baja Calif	5.5	49.3
Chihuahua	4.9	54.2

	NSE D	
	%	% Acumulado
México	15.6	15.6
Veracruz	10.4	26.0
Chiapas	7.3	33.3
Puebla	6.8	40.1
Oaxaca	5.6	45.7
Guerrero	4.9	50.6

	NSE C	
	%	% Acumulado
México	11.5	11.5
CDMX	10.9	22.4
Jalisco	8.8	31.2
NL	5.8	37.0
Veracruz	5.1	42.1
Gto	5.1	47.2
Baja Calif	4.6	51.8

	NSE D+	
	%	% Acumulado
México	13.3	13.3
Veracruz	7.1	20.4
CDMX	7.0	27.4
Jalisco	6.0	33.4
Gto	5.4	38.8
Puebla	4.7	43.5
NL	4.6	48.1
Mich	4.2	52.3

	NSE E	
	%	% Acumulado
México	14.7	14.7
Chiapas	12.6	27.3
Veracruz	9.8	37.1
Guerrero	8.7	45.8
Oaxaca	7.9	53.7



**La dieta está influenciada por el ingreso ... Y el ingreso está relacionado con la región en donde vivimos.**

Estados con niveles socioeconómicos altos

Estados con niveles socioeconómicos bajos

# México: Disponibilidad de alimentos en energía, proteínas y grasas, por persona, por día. (1960-2009)

	1934-38	1961-63	1964-66	1967-69	1970-72	1973-75	1976-78	1979-81	1982-84
Energía (Kcal.)	1,706	2,295.3	2,377.7	2,486.7	2,549.3	2,655.7	2,741.7	2,995.0	3,095.7
Proteínas (gr.)	60	62.1	64.4	66.5	67.5	69.5	71.5	81.5	82.2
Proteína animal (gr.)	18	16.5	17.0	18.4	19.3	21.8	24.9	29.3	29.7
Grasas(gr.)	11	52.2	52.5	53.4	56.2	61.4	67.6	76.1	85.7



México se volvió un país urbano en los 70's, se incrementa la oferta de proteína y los alimentos industrializados permitieron que la población poderse alimentar en la nueva realidad urbana.

Fue en los 90's donde se incrementó el contenido calórico de la dieta diaria de los mexicanos llegando a las 3,000 calorías.



	1985-87	1988-90	1990-92	1995-97	2000-02	2005-07	2007-09	2009-14
Energía (Kcal.)	3,034.3	2,995.0	3,058.0	3,083.0	3,199.0	3,202.0	3,183.0	3,044
Proteínas (gr.)	80.6	77.9	80.7	82.3	90.7	91.3	90.8	87
Proteína animal (gr.)	30.0	29.0	30.5	32.5	39.5	41.4	42.0	41
Grasas(gr.)	82.4	80.5	80.3	85.2	86.4	94.0	94.2	90

# Proporción del suministro de energía alimentaria, por principales grupos de alimentos










(Promedios trienales – porcentajes)



	1970-72	1990-92	2000-02	2005-07	2007-09	2009-14
Cereales y tubérculos	<b>54.9</b>	47.7	46.1	44.5	43.9	43.7
Frijoles y otras legumbres	<b>7.5</b>	4.6	4.3	4.3	4.2	3.7
Aceites y grasas	6.6	11.2	10.2	11.1	<b>11.2</b>	<b>11.2</b>
Carne, pescado, pollo	6.0	7.5	9.6	10.4	<b>11.6</b>	11.0
Leche	4.9	4.5	5.2	5.3	<b>5.4</b>	5.3
Huevo	0.8	1.3	1.8	2.0	<b>2.1</b>	<b>2.1</b>
Hortalizas	0.7	1.1	<b>1.4</b>	<b>1.4</b>	<b>1.4</b>	<b>1.4</b>
Frutas	3.3	3.2	3.5	3.6	3.5	<b>3.9</b>
Azúcar y dulcificantes	13.6	<b>16.1</b>	15.5	15.0	15.4	<b>15.06</b>





# Promedio de la Ingesta diaria en gramos por localidad










		100 mil y más	15,000 a 99,999	2,500 a 14,999	-2,500
	Cereales y tubérculos	27.64	33.36	37.5	<b>42.34</b>
	Frijoles y legumbres	1.96	2.96	3.62	<b>4.56</b>
	Aceites y grasas	1.49	1.76	2.25	<b>2.78</b>
	Carne, pescado y pollo	<b>13.33</b>	12.57	11.06	9.23
	Leche	<b>18.38</b>	16.06	12.92	9.72
	Huevo	4.24	4.15	4.06	<b>4.39</b>
	Hortalizas	<b>15.06</b>	14.35	14.92	13.65
	Frutas	<b>10.33</b>	7.63	6.82	5.95
	Azúcar y dulcificantes	<b>7.57</b>	7.16	6.94	7.38
Total		100.00	100.00	100.09	100.00



# Proporción del suministro de energía alimentaria, por principales grupos de alimentos (Kcal)

	A/B	C+	C	D+	D	E	Total	%
 Cereales y tubérculos	130.56	165.79	208.97	247.79	289.34	<b>354.89</b>	1397.34	44.48
 Frijoles y legumbres	8.76	8.76	15.49	23.23	29.78	<b>47.65</b>	133.69	4.25
 Aceites y grasas	32.41	45.03	51.17	64.14	74.03	<b>89.72</b>	356.50	11.35
 Carne, Pescado y pollo	<b>76.93</b>	70.46	69.62	61.46	53.44	37.32	369.23	11.75
 Leche	<b>37.42</b>	36.71	32.35	28.14	21.76	15.50	171.88	5.47
 Huevo	5.94	8.94	10.90	12.64	<b>14.26</b>	14.17	66.84	2.13
 Hortalizas	<b>8.67</b>	7.45	7.52	7.36	6.94	6.63	44.56	1.42
 Frutas	<b>34.01</b>	26.84	18.06	14.11	11.04	7.34	111.41	3.55
 Azúcar y dulcificantes	50.73	80.71	87.94	87.00	<b>99.13</b>	84.67	490.18	15.60
<b>Total</b>	<b>385.44</b>	<b>450.70</b>	<b>502.02</b>	<b>545.85</b>	<b>599.72</b>	<b>657.89</b>	<b>3141.62</b>	<b>100.00</b>

# Proporción del suministro de proteínas por principales grupos alimentarios, gramos por cada 100 gr.

	A/B	C+	C	D+	D	E	Total	%
 Cereales y tubérculos	19.99	20.78	23.47	27.59	31.10	<b>31.61</b>	154.54	29.94
 Frijoles y legumbres	2.86	2.46	3.93	5.83	7.29	<b>11.00</b>	33.37	6.46
 Aceites y grasas	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
 Carne, Pescado y pollo	<b>52.00</b>	38.02	35.20	31.60	26.36	17.40	200.58	38.85
 Leche	<b>19.57</b>	13.58	10.49	8.59	6.92	4.71	63.86	12.28
 Huevo	3.51	4.18	4.62	5.34	<b>5.85</b>	5.46	28.96	5.61
 Hortalizas	<b>5.60</b>	4.42	4.32	4.01	3.86	3.51	25.72	4.98
 Frutas	<b>3.19</b>	2.59	1.27	1.04	0.72	0.39	9.20	1.78
 Azúcar y dulcificantes	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Total</b>	<b>106.72</b>	<b>86.03</b>	<b>83.30</b>	<b>84.00</b>	<b>82.1</b>	<b>74.08</b>	<b>516.23</b>	<b>100.00</b>



# Ingesta diaria per cápita en gramos y litros por rubro de alimentos y nivel socioeconómico

Rubro de alimentos	A/B	C+	C	D+	D	E	Total
<b>Cereales y derivados</b>	<b>166.2</b>	<b>175.4</b>	<b>200.5</b>	<b>239.5</b>	<b>273.0</b>	<b>320.7</b>	<b>245.0</b>
Maíz y derivados	<b>96.4</b>	<b>110.0</b>	<b>141.6</b>	<b>180.1</b>	<b>216.8</b>	<b>267.0</b>	<b>187.0</b>
Tortilla de maíz	75.9	89.9	125.1	153.0	160.4	113.4	142.5
Derivados del maíz	20.5	20.1	16.5	27.1	56.4	153.5	44.5
Trigo y derivados	46.8	46.3	43.8	43.7	40.1	34.3	41.8
Harina de trigo	0.1	1.7	2.1	3.1	3.9	2.9	3.0
Pan blanco	<b>17.5</b>	<b>16.0</b>	<b>15.2</b>	<b>14.6</b>	<b>10.8</b>	<b>5.9</b>	<b>12.8</b>
Pan dulce	<b>9.5</b>	<b>10.2</b>	<b>10.3</b>	<b>10.3</b>	<b>9.5</b>	<b>9.0</b>	<b>9.9</b>
Galletas dulces	6.6	6.5	4.5	4.4	4.7	5.7	4.7
Galletas saladas	1.5	0.7	0.8	0.6	0.6	0.5	0.6
Pastas	7.1	4.3	5.0	6.1	7.3	8.8	6.4
Pasteles y pastelillos	0.4	1.3	1.5	0.8	0.3	0.2	0.8
Tortilla de harina	3.9	5.2	4.1	3.5	2.8	1.2	3.3
Otros productos de trigo	0.4	0.5	0.2	0.3	0.3	0.1	0.3
Arroz	<b>10.3</b>	<b>9.1</b>	<b>9.2</b>	<b>10.8</b>	<b>12.5</b>	<b>16.6</b>	<b>11.4</b>
Otros cereales	12.7	10.0	5.9	4.9	3.5	2.8	4.7
<b>Carnes</b>	<b>168.8</b>	<b>127.4</b>	<b>114.4</b>	<b>100.7</b>	<b>84.8</b>	<b>55.7</b>	<b>96.2</b>
Carne y vísceras de res	52.5	32.4	30.9	25.0	19.1	11.0	23.7
Carne y vísceras de cerdo	25.1	20.6	21.9	22.2	19.1	11.6	20.1
Carne de ave	<b>51.0</b>	<b>46.5</b>	<b>40.9</b>	<b>38.1</b>	<b>33.6</b>	<b>24.4</b>	<b>36.5</b>
Pescado y mariscos	30.3	17.1	10.5	6.9	6.3	5.1	7.9
Otras carnes y procesados	9.9	10.8	10.1	8.6	6.6	3.6	8.0

# Ingesta diaria per cápita en gramos y litros por rubro de alimentos y nivel socioeconómico

Rubro de alimentos	A/B	C+	C	D+	D	E	Total
Leche y derivados	<b>236.0</b>	<b>191.1</b>	<b>153.1</b>	<b>132.3</b>	<b>99.4</b>	<b>66.6</b>	<b>123.4</b>
Leche	<b>0.1756</b>	<b>0.1500</b>	<b>0.1257</b>	<b>0.1094</b>	<b>0.0826</b>	<b>0.55</b>	<b>0.1016</b>
Queso	28.7	14.0	11.5	10.1	8.3	6.0	9.7
Derivados de leche	31.7	27.2	15.9	12.9	8.5	5.5	12.1
Huevo	<b>21.6</b>	<b>26.8</b>	<b>29.6</b>	<b>34.2</b>	<b>37.5</b>	<b>35.2</b>	<b>33.9</b>
Aceites y grasas	<b>10.3</b>	<b>11.9</b>	<b>12.3</b>	<b>15.3</b>	<b>17.1</b>	<b>19.5</b>	<b>15.3</b>
Aceites y grasas animales	0.8	2.4	1.9	2.1	1.8	2.0	1.9
Aceites y grasas vegetales	<b>9.6</b>	<b>9.5</b>	<b>10.4</b>	<b>13.2</b>	<b>15.3</b>	<b>17.5</b>	<b>13.4</b>
Tubérculos y raíces (Papa)	<b>16.4</b>	<b>16.0</b>	<b>18.8</b>	<b>19.5</b>	<b>20.1</b>	<b>17.3</b>	<b>19.2</b>
Leguminosas	<b>11.1</b>	<b>9.3</b>	<b>14.9</b>	<b>22.1</b>	<b>27.6</b>	<b>41.6</b>	<b>23.2</b>
Frijol	<b>10.0</b>	<b>8.5</b>	<b>13.6</b>	<b>20.4</b>	<b>25.0</b>	<b>39.5</b>	<b>21.4</b>
Otras leguminosas	1.1	0.8	1.2	1.7	2.6	2.2	1.9
Verduras (Hortalizas frescas)	<b>191.1</b>	<b>135.5</b>	<b>124.0</b>	<b>121.0</b>	<b>110.8</b>	<b>99.6</b>	<b>117.2</b>
Frutas frescas	<b>221.3</b>	<b>144.1</b>	<b>88.2</b>	<b>68.5</b>	<b>52.0</b>	<b>32.5</b>	<b>67.9</b>
Azúcares	<b>6.5</b>	<b>11.9</b>	<b>11.4</b>	<b>14.5</b>	<b>17.7</b>	<b>27.4</b>	<b>15.7</b>
Azúcar	<b>5.9</b>	<b>10.2</b>	<b>10.5</b>	<b>13.8</b>	<b>17.4</b>	<b>26.6</b>	<b>15.1</b>
Dulces, cajeta y miel	0.6	1.7	0.8	0.7	0.3	0.8	0.6
Frutas y legumbres							

# Conclusiones

- La alimentación está dada por **patrones culturales**.
- **Son factores como las costumbres** (identitario, familiar) **el ingreso, la actividad económica, los niveles de abasto de la localidad**; nivel de desarrollo económico, los que determinan cómo se alimentan las personas.
- El cambio en una sociedad tradicional como la rural, a una sociedad moderna, está dado en el **grado de cohesión social, vs el individualismo**.
- La sociedad tradicional te condiciona, **la sociedad moderna es individualista**.
- Lo complejo en México es que **subsisten estas 2 concepciones del mundo**.
- Cualquier cosa que queramos cambiar tiene que **pasar por modificar estos valores**.

# Conclusiones

- Por ello las **políticas públicas** que realmente busquen modificar el comportamiento, que se refleje en un estilo de vida saludable, deberán **tomar en cuenta** todos estos factores e **incidir en un nuevo paradigma alimentario**.
- Las **políticas públicas deben garantizar el abasto de alimentos** que permitan una dieta balanceada, ya que como muestran los datos, la ingesta de proteínas y carbohidratos, está terminada por el nivel socioeconómico y la región de donde provienen. De tal manera que las restricciones, sólo distorsionan el mercado.
- **No existe el tiempo suficiente para poder tener una dieta adecuada.**
- Es Estado mexicano en coordinación con la industria y la academia **deben hacer los cambios necesarios sin marginar a alguien y aprovechar el desarrollo tecnológico** para ofrecer productos con menos calorías sin perder el aporte nutrimental y el sabor.