

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

Nutrición en el adulto mayor

Azucena Carranza

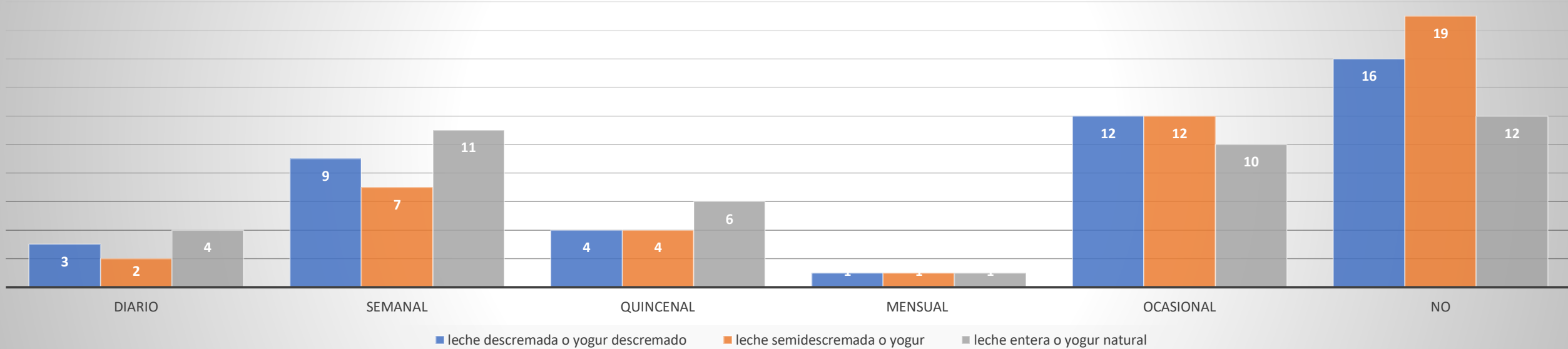
Jennifer Bravo

Santiago Gómez

Julissa Rodas

- Se realizó una encuesta a 45 personas en la universidad del sureste, contando alumnos, maestros y personal administrativo. Sobre los alimentos que más consumen.
- Mediante las siguientes gráficas podremos observar qué alimentos predominan más y cada cuánto lo consumen.

LECHE



Leche descremada o yogur descremado

- 3 personas lo consumen diariamente
- 9 personas lo consumen semanal
- 4 personas lo consumen quincenal
- 1 persona lo consume mensual
- 12 personas lo consumen de manera ocasional
- 16 personas no consumen

Leche semidescremada o yogur

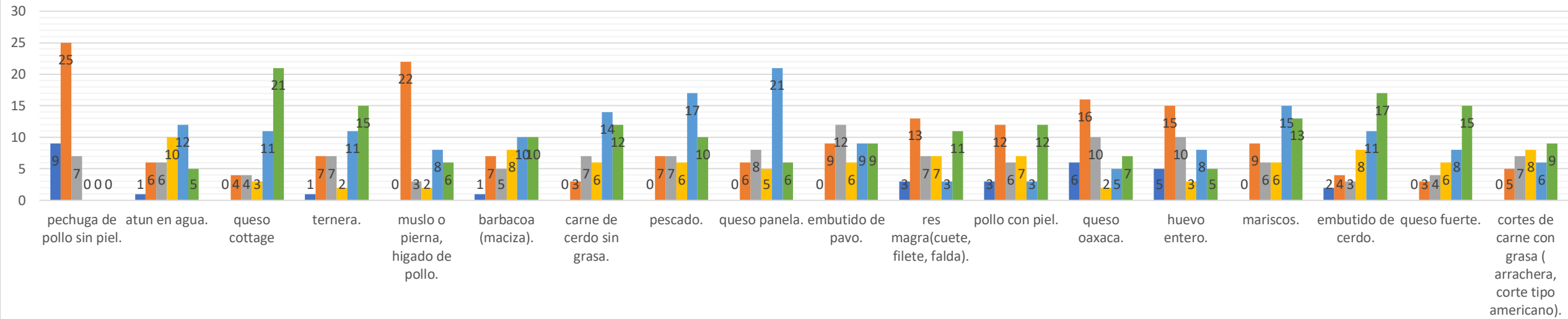
- 2 personas lo consumen diariamente
- 7 personas lo consumen semanal
- 4 personas lo consumen quincenal
- 1 persona lo consume mensual
- 12 personas lo consumen de manera ocasional
- 19 personas no consumen

Leche entera o yogur natural

- 4 personas lo consumen diariamente
- 11 personas lo consumen semanal
- 6 personas lo consumen quincenal
- 1 persona lo consume mensual
- 10 personas lo consumen de manera ocasional
- 12 personas no consumen

Productos de origen animal

■ diario ■ semanal ■ quincenal ■ mensual ■ ocasional ■ no



Pechuga de pollo sin piel

- 9 personas lo consumen diariamente
- 25 personas lo consumen semanal
- 7 personas lo consumen quincenal

Atún en agua

- 1 persona lo consumen diariamente
- 6 personas lo consumen semanal
- 6 personas lo consumen quincenal
- 10 personas lo consume mensual
- 12 personas lo consumen de manera ocasional
- 5 personas no consumen

Queso cottage

- 4 personas lo consumen semanal
- 4 personas lo consumen quincenal
- 3 personas lo consume mensual
- 11 personas lo consumen de manera ocasional
- 15 personas no consumen

Ternera

- 1 persona lo consumen diariamente
- 7 personas lo consumen semanal
- 7 personas lo consumen quincenal
- 2 personas lo consume mensual
- 11 personas lo consumen de manera ocasional
- 15 personas no consumen

Muslo o pierna

- 22 personas lo consumen semanal
- 9 personas lo consumen quincenal
- 2 persona lo consume mensual
- 8 personas lo consumen de manera ocasional
- 6 personas no consumen

Pescado

- 7 personas lo consumen semanal
- 7 personas lo consumen quincenal
- 6 personas lo consume mensual
- 17 personas lo consumen de manera ocasional
- 10 personas no consumen

Barbacoa

- 1 persona lo consumen diariamente
- 7 personas lo consumen semanal
- 5 personas lo consumen quincenal
- 8 personas lo consume mensual
- 10 personas lo consumen de manera ocasional
- 10 personas no consumen

Queso panela

- 6 personas lo consumen semanal
- 8 personas lo consumen quincenal
- 5 personas lo consume mensual
- 21 personas lo consumen de manera ocasional
- 6 personas no consumen

Carne de cerdo sin grasa

- 3 personas lo consumen semanal
- 7 personas lo consumen quincenal
- 6 personas lo consume mensual
- 14 personas lo consumen de manera ocasional
- 12 personas no consumen

Embutido de pavo

- 9 personas lo consumen semanal
- 12 personas lo consumen quincenal
- 6 personas lo consume mensual
- 9 personas lo consumen de manera ocasional
- 9 personas no consumen

Res magra

- 3 persona lo consumen diariamente
- 13 personas lo consumen semanal
- 7 personas lo consumen quincenal
- 7 personas lo consume mensual
- 3 personas lo consumen de manera ocasional
- 11 personas no consumen

Huevo entero

- 5 persona lo consumen diariamente
- 15 personas lo consumen semanal
- 10 personas lo consumen quincenal
- 3 personas lo consume mensual
- 8 personas lo consumen de manera ocasional
- 5 personas no consumen

Queso fuerte

- 3 personas lo consumen semanal
- 4 personas lo consumen quincenal
- 6 personas lo consume mensual
- 8 personas lo consumen de manera ocasional
- 15 personas no consumen

Pollo con piel

- 3 persona lo consumen diariamente
- 12 personas lo consumen semanal
- 6 personas lo consumen quincenal
- 7 personas lo consume mensual
- 3 personas lo consumen de manera ocasional
- 12 personas no consumen

Mariscos

- 9 personas lo consumen semanal
- 6 personas lo consumen quincenal
- 6 personas lo consume mensual
- 15 personas lo consumen de manera ocasional
- 13 personas no consumen

Cortes de carne con grasa

- 5 personas lo consumen semanal
- 7 personas lo consumen quincenal
- 8 personas lo consume mensual
- 6 personas lo consumen de manera ocasional
- 9 personas no consumen

Queso Oaxaca

- 6 persona lo consumen diariamente
- 12 personas lo consumen semanal
- 6 personas lo consumen quincenal
- 7 personas lo consume mensual
- 3 personas lo consumen de manera ocasional
- 7 personas no consumen

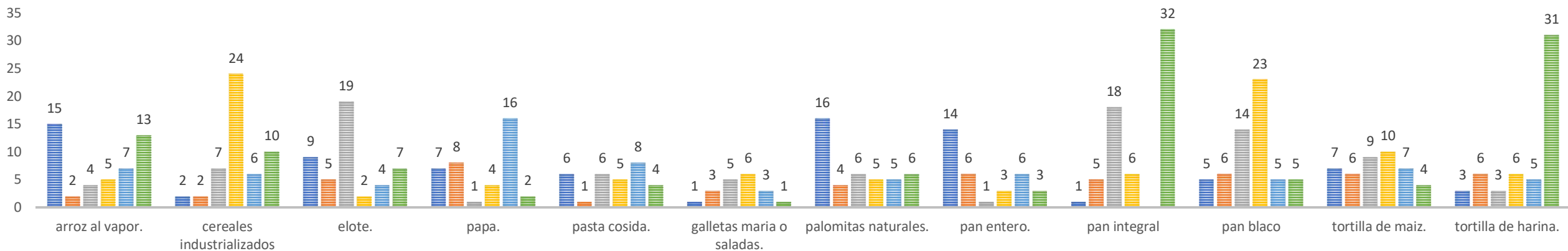
Embutido de cerdo

- 2 persona lo consumen diariamente
- 4 personas lo consumen semanal
- 3 personas lo consumen quincenal
- 8 personas lo consume mensual
- 11 personas lo consumen de manera ocasional
- 17 personas no consumen

CEREALES Y TUBERCULOS

diario semanal quincenal mensual ocasional no

Cereales sin grasas



Arroz al vapor

- 15 persona lo consumen diariamente
- 2 personas lo consumen semanal
- 4 personas lo consumen quincenal
- 5 personas lo consume mensual
- 7 personas lo consumen de manera ocasional
- 13 personas no consumen

Cereales industrializados

- 2 persona lo consumen diariamente
- 2 personas lo consumen semanal
- 7 personas lo consumen quincenal
- 24 personas lo consume mensual
- 6 personas lo consumen de manera ocasional
- 10 personas no consumen

Elote

- 9 persona lo consumen diariamente
- 5 personas lo consumen semanal
- 19 personas lo consumen quincenal
- 2 personas lo consume mensual
- 4 personas lo consumen de manera ocasional
- 7 personas no consumen

Papa

- 7 persona lo consumen diariamente
- 8 personas lo consumen semanal
- 1 personas lo consumen quincenal
- 4 personas lo consume mensual
- 16 personas lo consumen de manera ocasional
- 2 personas no consumen

Pasta cocida

- 6 persona lo consumen diariamente
- 1 personas lo consumen semanal
- 6 personas lo consumen quincenal
- 5 personas lo consume mensual
- 8 personas lo consumen de manera ocasional
- 4 personas no consumen

Galletas María

- 1 persona lo consumen diariamente
- 3 personas lo consumen semanal
- 5 personas lo consumen quincenal
- 6 personas lo consume mensual
- 3 personas lo consumen de manera ocasional
- 1 personas no consumen

Papa

- 7 persona lo consumen diariamente
- 8 personas lo consumen semanal
- 1 personas lo consumen quincenal
- 4 personas lo consume mensual
- 16 personas lo consumen de manera ocasional
- 2 personas no consumen

Pescado

- 7 personas lo consumen semanal
- 7 personas lo consumen quincenal
- 6 personas lo consume mensual
- 17 personas lo consumen de manera ocasional
- 10 personas no consumen

Barbacoa

- 1 persona lo consumen diariamente
- 7 personas lo consumen semanal
- 5 personas lo consumen quincenal
- 8 personas lo consume mensual
- 10 personas lo consumen de manera ocasional
- 10 personas no consumen

Queso panela

- 6 personas lo consumen semanal
- 8 personas lo consumen quincenal
- 5 personas lo consume mensual
- 21 personas lo consumen de manera ocasional
- 6 personas no consumen

Carne de cerdo sin grasa

- 3 personas lo consumen semanal
- 7 personas lo consumen quincenal
- 6 personas lo consume mensual
- 14 personas lo consumen de manera ocasional
- 12 personas no consumen

Embutido de pavo

- 9 personas lo consumen semanal
- 12 personas lo consumen quincenal
- 6 personas lo consume mensual
- 9 personas lo consumen de manera ocasional
- 9 personas no consumen

Palomitas naturales

- 16 persona lo consumen diariamente
- 4 personas lo consumen semanal
- 6 personas lo consumen quincenal
- 5 personas lo consume mensual
- 5 personas lo consumen de manera ocasional
- 6 personas no consumen

Pan blanco

- 15 persona lo consumen diariamente
- 2 personas lo consumen semanal
- 4 personas lo consumen quincenal
- 5 personas lo consume mensual
- 7 personas lo consumen de manera ocasional
- 13 personas no consumen

Pan entero

- 14 persona lo consumen diariamente
- 6 personas lo consumen semanal
- 1 personas lo consumen quincenal
- 3 personas lo consume mensual
- 6 personas lo consumen de manera ocasional
- 3 personas no consumen

Tortilla de maíz

- 7 persona lo consumen diariamente
- 6 personas lo consumen semanal
- 9 personas lo consumen quincenal
- 10 personas lo consume mensual
- 7 personas lo consumen de manera ocasional
- 4 personas no consumen

Pan integral

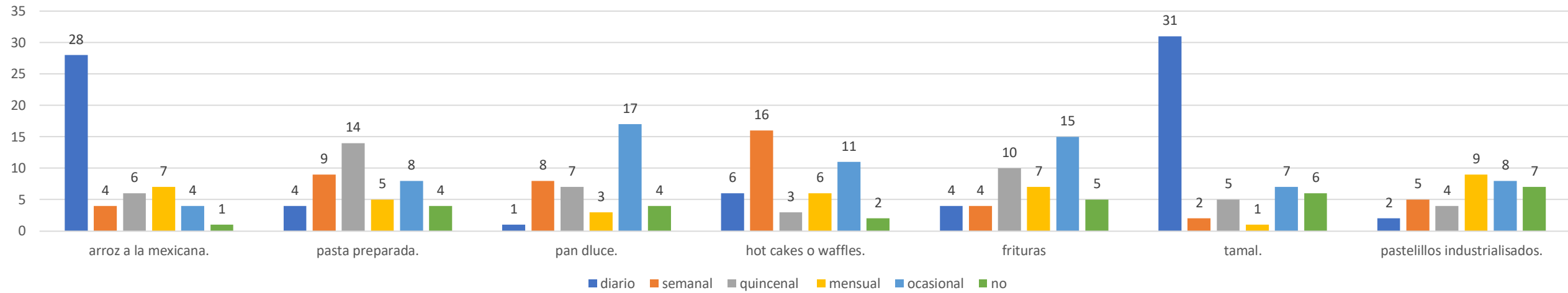
- 1 persona lo consumen diariamente
- 5 personas lo consumen semanal
- 18 personas lo consumen quincenal
- 6 personas lo consume mensual
- 32 personas no consumen

Tortilla de harina

- 3 persona lo consumen diariamente
- 6 personas lo consumen semanal
- 3 personas lo consumen quincenal
- 6 personas lo consume mensual
- 5 personas lo consumen de manera ocasional
- 31 personas no consumen

Cereales con grasas

Cereales y tuberculos



Arroz a la mexicana

- 28 persona lo consumen diariamente
- 4 personas lo consumen semanal
- 6 personas lo consumen quincenal
- 7 personas lo consume mensual
- 4 personas lo consumen de manera ocasional
- 1 personas no consumen

Hot cakes

- 6 persona lo consumen diariamente
- 16 personas lo consumen semanal
- 3 personas lo consumen quincenal
- 6 personas lo consume mensual
- 11 personas lo consumen de manera ocasional
- 2 personas no consumen

Pasta preparada

- 4 persona lo consumen diariamente
- 9 personas lo consumen semanal
- 14 personas lo consumen quincenal
- 5 personas lo consume mensual
- 8 personas lo consumen de manera ocasional
- 4 personas no consumen

Frituras

- 4 persona lo consumen diariamente
- 4 personas lo consumen semanal
- 10 personas lo consumen quincenal
- 7 personas lo consume mensual
- 15 personas lo consumen de manera ocasional
- 5 personas no consumen

Pan dulce

- 1 persona lo consumen diariamente
- 8 personas lo consumen semanal
- 7 personas lo consumen quincenal
- 3 personas lo consume mensual
- 17 personas lo consumen de manera ocasional
- 4 personas no consumen

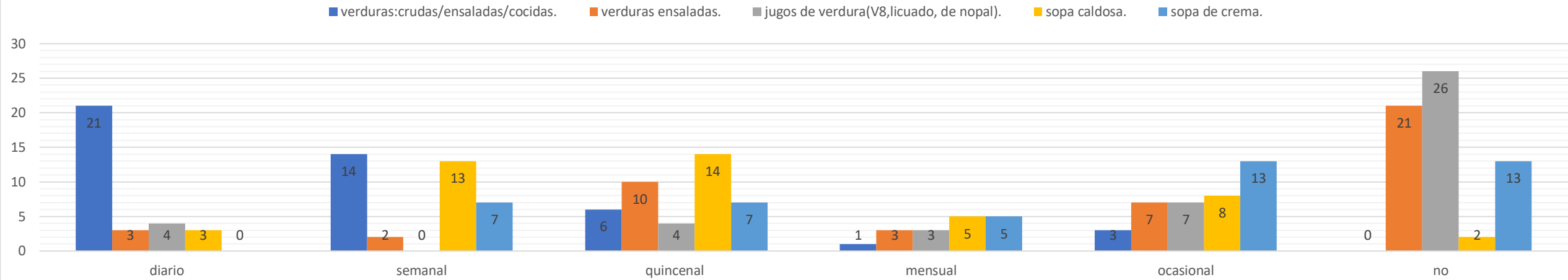
Tamal

- 31 persona lo consumen diariamente
- 2 personas lo consumen semanal
- 5 personas lo consumen quincenal
- 1 personas lo consume mensual
- 7 personas lo consumen de manera ocasional
- 6 personas no consumen

Pastelillos industrializados

- 2 persona lo consumen diariamente
- 5 personas lo consumen semanal
- 4 personas lo consumen quincenal
- 9 personas lo consume mensual
- 8 personas lo consumen de manera ocasional
- 7 personas no consumen

verduras



Diario

- 21 personas consumen verduras crudas
- 3 personas consumen verduras ensaladas
- 4 personas consumen jugos de verdura
- 3 personas consumen sopa caldosa

Mensual

- 1 personas consumen verduras crudas
- 3 personas consumen verduras ensaladas
- 3 personas consumen jugos de verdura
- 5 personas consumen sopa caldosa
- 5 personas consumen sopa de crema

Semanal

- 14 personas consumen verduras crudas
- 2 personas consumen verduras ensaladas
- 13 personas sopa caldosa
- 7 personas consumen sopa de crema

Ocasional

- 3 personas consumen verduras crudas
- 7 personas consumen verduras ensaladas
- 7 personas consumen jugos de verdura
- 8 personas consumen sopa caldosa
- 13 personas consumen sopa de crema

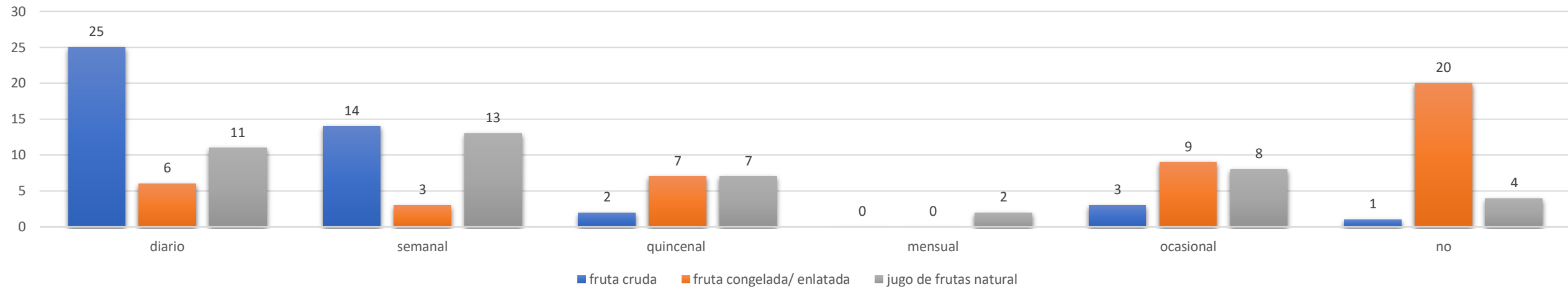
Quincenal

- 6 personas consumen verduras crudas
- 10 personas consumen verduras ensaladas
- 4 personas consumen jugos de verdura
- 14 personas consumen sopa caldosa
- 7 personas consumen sopa de crema

No consumen

- 21 personas verduras ensaladas
- 26 personas jugos de verdura
- 2 personas sopa caldosa
- 13 personas sopa de crema

frutas



Diario

- 25 personas fruta cruda
- 6 personas fruta congelada
- 11 personas jugo de frutas natural

Semanal

- 14 personas fruta cruda
- 3 personas fruta congelada
- 13 personas jugo de frutas natural

Quincenal

- 2 personas fruta cruda
- 7 personas fruta congelada
- 7 personas jugo de frutas natural

Mensual

- 2 personas jugo de frutas natural

Ocasional

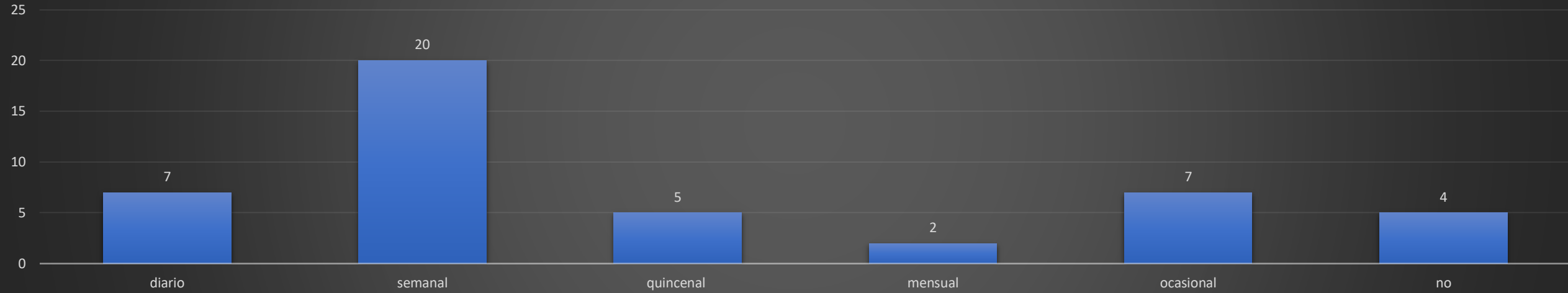
- 3 personas fruta cruda
- 9 personas fruta congelada
- 8 personas jugo de frutas natural

No consumen

- 1 personas fruta cruda
- 20 personas fruta congelada
- 4 personas jugo de frutas natural

Leguminosas

frijol, alubias, habas, lentejas



Diario

- 7 personas lo consumen

Semanal

- 20 personas lo consumen

Quincenal

- 5 personas lo consumen

Mensual

- 2 personas lo consumen

Ocasional

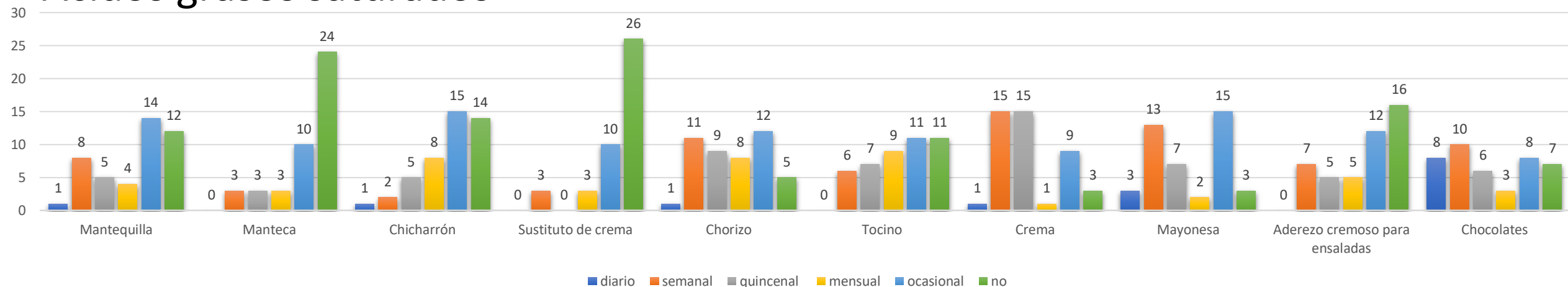
- 7 personas lo consumen

No consumen

- 4 personas

• Ácidos grasos saturados

Lípidos



Mantequilla

- 1 persona lo consumen diariamente
- 8 personas lo consumen semanal
- 5 personas lo consumen quincenal
- 4 personas lo consume mensual
- 14 personas lo consumen de manera ocasional
- 12 personas no consumen

Sustituto de crema

- 3 personas lo consumen semanal
- 3 personas lo consume mensual
- 10 personas lo consumen de manera ocasional
- 26 personas no consumen

Manteca

- 3 personas lo consumen semanal
- 3 personas lo consumen quincenal
- 3 personas lo consume mensual
- 10 personas lo consumen de manera ocasional
- 24 personas no consumen

Chorizo

- 1 persona lo consumen diariamente
- 11 personas lo consumen semanal
- 9 personas lo consumen quincenal
- 8 personas lo consume mensual
- 12 personas lo consumen de manera ocasional
- 5 personas no consumen

Chicharrón

- 1 persona lo consumen diariamente
- 2 personas lo consumen semanal
- 5 personas lo consumen quincenal
- 8 personas lo consume mensual
- 15 personas lo consumen de manera ocasional
- 14 personas no consumen

Tocino

- 6 personas lo consumen semanal
- 7 personas lo consumen quincenal
- 9 personas lo consume mensual
- 11 personas lo consumen de manera ocasional
- 11 personas no consumen

Crema

- 1 persona lo consumen diariamente
- 15 personas lo consumen semanal
- 15 personas lo consumen quincenal
- 1 personas lo consume mensual
- 9 personas lo consumen de manera ocasional
- 3 personas no consumen

Aderezo cremoso para ensaladas

- 7 personas lo consumen semanal
- 5 personas lo consumen quincenal
- 5 personas lo consume mensual
- 12 personas lo consumen de manera ocasional
- 16 personas no consumen

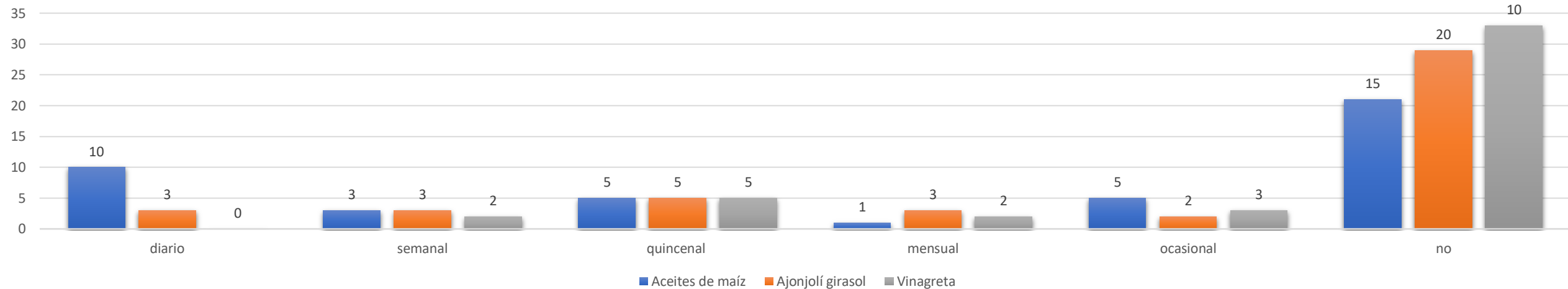
Mayonesa

- 3 persona lo consumen diariamente
- 13 personas lo consumen semanal
- 7 personas lo consumen quincenal
- 2 personas lo consume mensual
- 15 personas lo consumen de manera ocasional
- 3 personas no consumen

Chocolates

- 8 persona lo consumen diariamente
- 10 personas lo consumen semanal
- 6 personas lo consumen quincenal
- 3 personas lo consume mensual
- 8 personas lo consumen de manera ocasional
- 7 personas no consumen

Ácidos grasos polinsaturados



Diario

- 10 personas aceites de maíz
- 3 personas ajonjolí girasol

Semanal

- 3 personas aceites de maíz
- 3 personas ajonjolí girasol
- 2 personas vinagreta

Quincenal

- 5 personas aceites de maíz
- 5 personas ajonjolí girasol
- 5 personas vinagreta

Mensual

- 1 personas aceites de maíz
- 3 personas ajonjolí girasol
- 2 personas vinagreta

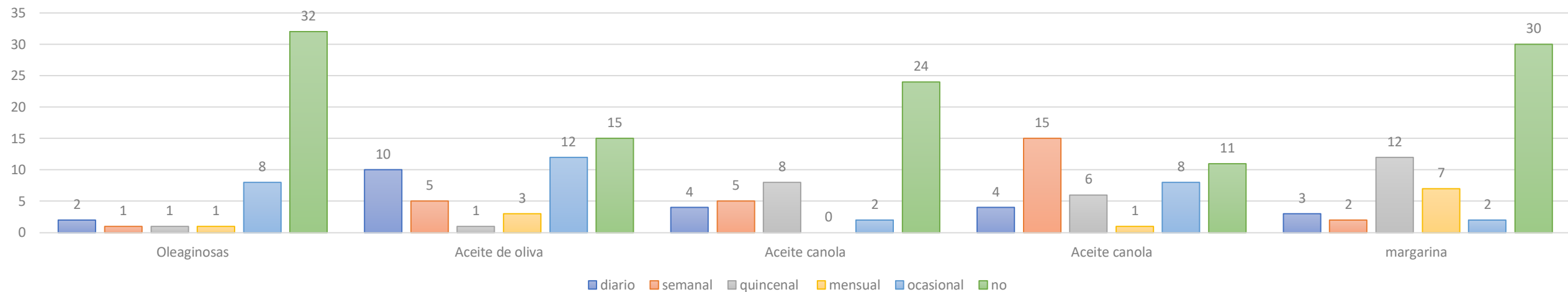
Ocasional

- 5 personas aceites de maíz
- 2 personas ajonjolí girasol
- 3 personas vinagreta

No consumen

- 15 personas aceites de maíz
- 20 personas ajonjolí girasol
- 10 personas vinagreta

Ácidos grasos trans



Oleaginosas

- 2 persona lo consumen diariamente
- 1 personas lo consumen semanal
- 1 personas lo consumen quincenal
- 1 personas lo consume mensual
- 8 personas lo consumen de manera ocasional
- 32 personas no consumen

Aceite de oliva

- 10 persona lo consumen diariamente
- 5 personas lo consumen semanal
- 1 personas lo consumen quincenal
- 3 personas lo consume mensual
- 12 personas lo consumen de manera ocasional
- 15 personas no consumen

Aceite canola

- 4 persona lo consumen diariamente
- 5 personas lo consumen semanal
- 8 personas lo consumen quincenal
- 2 personas lo consumen de manera ocasional
- 24 personas no consumen

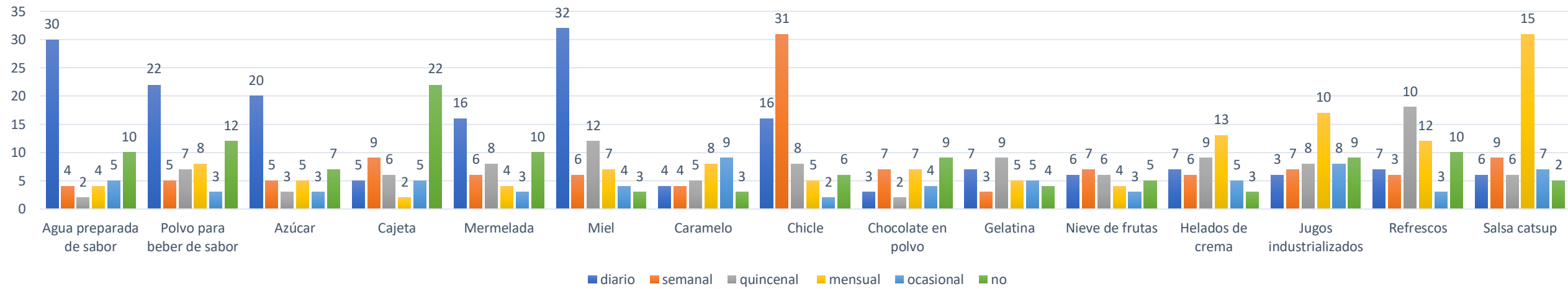
Aceite canola

- 4 persona lo consumen diariamente
- 15 personas lo consumen semanal
- 6 personas lo consumen quincenal
- 1 personas lo consume mensual
- 8 personas lo consumen de manera ocasional
- 11 personas no consumen

Margarina

- 3 persona lo consumen diariamente
- 2 personas lo consumen semanal
- 12 personas lo consumen quincenal
- 7 personas lo consume mensual
- 2 personas lo consumen de manera ocasional
- 30 personas no consumen

azucares



Agua preparada de sabor

- 30 persona lo consumen diariamente
- 4 personas lo consumen semanal
- 2 personas lo consumen quincenal
- 4 personas lo consume mensual
- 5 personas lo consumen de manera ocasional
- 10 personas no consumen

Polvo para beber de sabor

- 22 persona lo consumen diariamente
- 5 personas lo consumen semanal
- 7 personas lo consumen quincenal
- 8 personas lo consume mensual
- 3 personas lo consumen de manera ocasional
- 12 personas no consumen

Azúcar

- 20 persona lo consumen diariamente
- 5 personas lo consumen semanal
- 3 personas lo consumen quincenal
- 5 personas lo consume mensual
- 3 personas lo consumen de manera ocasional
- 7 personas no consumen

Cajeta

- 5 persona lo consumen diariamente
- 9 personas lo consumen semanal
- 6 personas lo consumen quincenal
- 2 personas lo consume mensual
- 5 personas lo consumen de manera ocasional
- 22 personas no consumen

Mermelada

- 16 persona lo consumen diariamente
- 6 personas lo consumen semanal
- 8 personas lo consumen quincenal
- 4 personas lo consume mensual
- 3 personas lo consumen de manera ocasional
- 10 personas no consumen

Miel

- 32 persona lo consumen diariamente
- 6 personas lo consumen semanal
- 12 personas lo consumen quincenal
- 7 personas lo consume mensual
- 4 personas lo consumen de manera ocasional
- 3 personas no consumen

Caramelo

- 4 persona lo consumen diariamente
- 4 personas lo consumen semanal
- 5 personas lo consumen quincenal
- 8 personas lo consume mensual
- 9 personas lo consumen de manera ocasional
- 3 personas no consumen

Gelatina

- 7 persona lo consumen diariamente
- 3 personas lo consumen semanal
- 9 personas lo consumen quincenal
- 5 personas lo consume mensual
- 5 personas lo consumen de manera ocasional
- 4 personas no consumen

Jugos industrializados

- 3 persona lo consumen diariamente
- 7 personas lo consumen semanal
- 8 personas lo consumen quincenal
- 10 personas lo consume mensual
- 8 personas lo consumen de manera ocasional
- 9 personas no consumen

Chicle

- 16 persona lo consumen diariamente
- 31 personas lo consumen semanal
- 8 personas lo consumen quincenal
- 5 personas lo consume mensual
- 2 personas lo consumen de manera ocasional
- 6 personas no consumen

Nieve de frutas

- 6 persona lo consumen diariamente
- 7 personas lo consumen semanal
- 6 personas lo consumen quincenal
- 4 personas lo consume mensual
- 3 personas lo consumen de manera ocasional
- 5 personas no consumen

Refrescos

- 7 persona lo consumen diariamente
- 3 personas lo consumen semanal
- 10 personas lo consumen quincenal
- 12 personas lo consume mensual
- 3 personas lo consumen de manera ocasional
- 10 personas no consumen

Chocolate en polvo

- 3 persona lo consumen diariamente
- 7 personas lo consumen semanal
- 2 personas lo consumen quincenal
- 7 personas lo consume mensual
- 4 personas lo consumen de manera ocasional
- 9 personas no consumen

Helados de crema

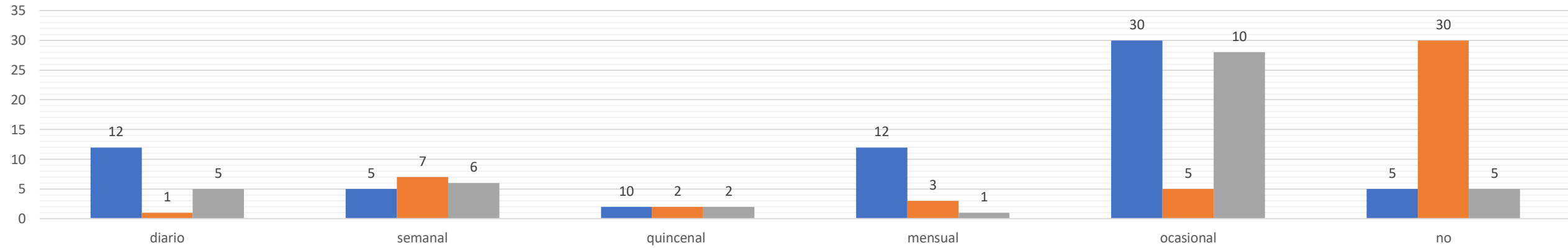
- 7 persona lo consumen diariamente
- 6 personas lo consumen semanal
- 9 personas lo consumen quincenal
- 13 personas lo consume mensual
- 5 personas lo consumen de manera ocasional
- 3 personas no consumen

Salsa catsup

- 6 persona lo consumen diariamente
- 9 personas lo consumen semanal
- 6 personas lo consumen quincenal
- 15 personas lo consume mensual
- 7 personas lo consumen de manera ocasional
- 2 personas no consumen

sustitutos

■ Sustituto de azúcar (Canderel/Aspartame, Splenda) ■ Polvo para bebida (Clight) ■ Refresco de dieta



Diario

- 12 personas sustitutos de azúcar
- 1 personas polvo para bebida
- 5 personas refrescos de diera

Semanal

- 5 personas sustitutos de azúcar
- 7 personas polvo para bebida
- 6 personas refrescos de diera

Quincenal

- 10 personas sustitutos de azúcar
- 2 personas polvo para bebida
- 2 personas refrescos de diera

Mensual

- 12 personas sustitutos de azúcar
- 2 personas polvo para bebida
- 1 personas refrescos de diera

Ocasional

- 30 personas sustitutos de azúcar
- 5 personas polvo para bebida
- 10 personas refrescos de diera

No consumen

- 5 personas sustitutos de azúcar
- 30 personas polvo para bebida
- 5 personas refrescos de diera