

Distr.  
RESTRINGIDA  
LC/R.680  
30 de julio de 1988  
ORIGINAL: ESPAÑOL

---

C E P A L

Comisión Económica para América Latina y el Caribe

**ANTECEDENTES ESTADISTICOS SOBRE LAS NECESIDADES DE ENERGIA Y  
PROTEINAS DE LA POBLACION DE GUATEMALA, MEXICO Y PANAMA \*/**

\*/ Este documento ha sido preparado por la División de Estadística y Proyecciones de la CEPAL, en el marco del Proyecto Regional para la Superación de la Pobreza del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD).

Este documento no ha sido sometido a revisión editorial.



**ADVERTENCIA**

El presente documento reúne los antecedentes estadísticos que sirvieron de base a la estimación de las necesidades de energía y proteínas para la población de Guatemala, México y Panamá. La metodología utilizada para realizar estas estimaciones se describe en el trabajo "Determinación de las Necesidades de Energía y Proteínas para la Población de nueve Países Latinoamericanos" (CEPAL, LC/L.471).

## CONCLUSIONS

The results of the present study show that the use of a...  
...the...  
...the...  
...the...

## INDICE DE CUADROS

### GUATEMALA

### ENERGIA

#### Página

Cuadro Resumen: COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS DE ENERGIA DE LA POBLACION.....	7
--	---

#### DISTRIBUCION SOCIODEMOGRAFICA DE LA POBLACION

Cuadro A.1: Area Urbana (en valores absolutos).....	11
Cuadro A.2: Area Rural (en valores absolutos).....	12
Cuadro B.1: Area Urbana (en porcentajes).....	13
Cuadro B.2: Area Rural (en porcentajes).....	14

#### NECESIDADES DE ENERGIA DE LA POBLACION

Cuadro C: Requerimientos Adoptados.....	15
Cuadro C: Simulación (1).....	20
Cuadro C: Simulación (2).....	25
Cuadro C: Simulación (3).....	30
Cuadro C: Simulación (4).....	35
Cuadro C: Simulación (5).....	40
Cuadro C: Simulación (6).....	45
Cuadro C: Simulación (7).....	48

#### COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES

Cuadro D.1: Requerimientos Adoptados (Area Urbana).....	16
Cuadro D.2: Requerimientos Adoptados (Area Rural).....	17
Cuadro D.1: Simulación (1) (Area Urbana).....	21
Cuadro D.2: Simulación (1) (Area Rural).....	22
Cuadro D.1: Simulación (2) (Area Urbana).....	26
Cuadro D.2: Simulación (2) (Area Rural).....	27

Cuadro D.1:	Simulación (3)	(Area Urbana)	31
Cuadro D.2:	Simulación (3)	(Area Rural)	32
Cuadro D.1:	Simulación (4)	(Area Urbana)	36
Cuadro D.2:	Simulación (4)	(Area Rural)	37
Cuadro D.1:	Simulación (5)	(Area Urbana)	41
Cuadro D.2:	Simulación (5)	(Area Rural)	42
Cuadro D.1:	Simulación (6)	(Area Urbana)	46
Cuadro D.2:	Simulación (6)	(Area Rural)	47
Cuadro D.1:	Simulación (7)	(Area Urbana)	49
Cuadro D.2:	Simulación (7)	(Area Rural)	50

**DISTRIBUCION DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN  
TIPO DE ACTIVIDAD Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS  
COMO MULTIPLO DE LA TASA DE METABOLISMO BASAL**

Cuadro E:	Requerimientos Adoptados	(Hombres)	18
Cuadro E:	Requerimientos Adoptados	(Mujeres)	19
Cuadro E:	Simulación (1)	(Hombres)	23
Cuadro E:	Simulación (1)	(Mujeres)	24
Cuadro E:	Simulación (2)	(Hombres)	28
Cuadro E:	Simulación (2)	(Mujeres)	29
Cuadro E:	Simulación (3)	(Hombres)	33
Cuadro E:	Simulación (3)	(Mujeres)	34
Cuadro E:	Simulación (4)	(Hombres)	38
Cuadro E:	Simulación (4)	(Mujeres)	39
Cuadro E:	Simulación (5)	(Hombres)	43
Cuadro E:	Simulación (5)	(Mujeres)	44

**PROTEINAS**

Página

<b>Cuadro Resumen: COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS DE PROTEINAS DE LA POBLACION.....</b>	<b>53</b>
--	-----------

**DISTRIBUCION SOCIODEMOGRAFICA DE LA POBLACION  
POR SEXO Y GRUPOS DE EDADES**

Cuadro A.1: Area Urbana (en valores absolutos).....	54
Cuadro A.2: Area Rural (en valores absolutos).....	55
Cuadro B.1: Area Urbana (en porcentajes).....	56
Cuadro B.2: Area Rural (en porcentajes).....	57

<b>Cuadro C: NECESIDADES DE PROTEINAS DE ALTA CALIDAD DE LA POBLACION SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES.....</b>	<b>58</b>
--	-----------

**COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE  
PROTEINAS DE ALTA CALIDAD DE LA POBLACION  
SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES**

Cuadro D.1: Area Urbana.....	59
Cuadro D.2: Area Rural.....	60

## MEXICO

## ENERGIA

Página

Cuadro Resumen: COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS DE ENERGIA DE LA POBLACION.....	65
--	----

## DISTRIBUCION SOCIODEMOGRAFICA DE LA POBLACION

Cuadro A.1: Area Urbana (en valores absolutos).....	68
Cuadro A.2: Area Rural (en valores absolutos).....	69
Cuadro B.1: Area Urbana (en porcentajes).....	70
Cuadro B.2: Area Rural (en porcentajes).....	71

## NECESIDADES DE ENERGIA DE LA POBLACION

Cuadro C: Requerimientos Adoptados.....	72
Cuadro C: Simulación (1).....	77
Cuadro C: Simulación (2).....	82
Cuadro C: Simulación (3).....	87
Cuadro C: Simulación (4).....	92
Cuadro C: Simulación (5).....	97
Cuadro C: Simulación (6).....	102
Cuadro C: Simulación (7).....	105

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE  
ENERGIA DE LA POBLACION SEGUN SEXO Y GRUPOS  
DE EDADES

Cuadro D.1: Requerimientos Adoptados (Area Urbana).....	73
Cuadro D.2: Requerimientos Adoptados (Area Rural).....	74
Cuadro D.1: Simulación (1) (Area Urbana).....	78
Cuadro D.2: Simulación (1) (Area Rural).....	79
Cuadro D.1: Simulación (2) (Area Urbana).....	83
Cuadro D.2: Simulación (2) (Area Rural).....	84

	<u>Página</u>
Cuadro D.1: Simulación (3) (Area Urbana).....	88
Cuadro D.2: Simulación (3) (Area Rural).....	89
Cuadro D.1: Simulación (4) (Area Urbana).....	93
Cuadro D.2: Simulación (4) (Area Rural).....	94
Cuadro D.1: Simulación (5) (Area Urbana).....	98
Cuadro D.2: Simulación (5) (Area Rural).....	99
Cuadro D.1: Simulación (6) (Area Urbana).....	103
Cuadro D.2: Simulación (6) (Area Rural).....	104
Cuadro D.1: Simulación (7) (Area Urbana).....	106
Cuadro D.2: Simulación (7) (Area Rural).....	107

**DISTRIBUCION DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN  
TIPO DE ACTIVIDAD Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS  
COMO MULTIPLO DE LA TASA DE METABOLISMO BASAL**

Cuadro E: Requerimientos Adoptados (Hombres).....	75
Cuadro E: Requerimientos Adoptados (Mujeres).....	76
Cuadro E: Simulación (1) (Hombres).....	80
Cuadro E: Simulación (1) (Mujeres).....	81
Cuadro E: Simulación (2) (Hombres).....	85
Cuadro E: Simulación (2) (Mujeres).....	86
Cuadro E: Simulación (3) (Hombres).....	90
Cuadro E: Simulación (3) (Mujeres).....	91
Cuadro E: Simulación (4) (Hombres).....	95
Cuadro E: Simulación (4) (Mujeres).....	96
Cuadro E: Simulación (5) (Hombres).....	100
Cuadro E: Simulación (5) (Mujeres).....	101

PROTEINAS

Página

Cuadro Resumen: COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS  
DE PROTEINAS DE LA POBLACION..... 111

DISTRIBUCION SOCIODEMOGRAFICA DE LA POBLACION  
POR SEXO Y GRUPOS DE EDADES

Cuadro A.1: Area Urbana (en valores absolutos)..... 112  
Cuadro A.2: Area Rural (en valores absolutos)..... 113  
Cuadro B.1: Area Urbana (en porcentajes)..... 114  
Cuadro B.2: Area Rural (en porcentajes)..... 115

Cuadro C: NECESIDADES DE PROTEINAS DE ALTA CALIDAD  
DE LA POBLACION SEGUN SEXO Y GRUPOS  
DE EDADES..... 116

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE  
PROTEINAS DE ALTA CALIDAD DE LA POBLACION  
SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES

Cuadro D.1: Area Urbana..... 117  
Cuadro D.2: Area Rural..... 118

## PANAMA

## ENERGIA

Página

Cuadro Resumen: COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS DE ENERGIA DE LA POBLACION.....	123
--	-----

## DISTRIBUCION SOCIODEMOGRAFICA DE LA POBLACION

Cuadro A.1: Area Urbana (en valores absolutos).....	127
Cuadro A.2: Area Rural (en valores absolutos).....	128
Cuadro B.1: Area Urbana (en porcentajes).....	129
Cuadro B.2: Area Rural (en porcentajes).....	130

## NECESIDADES DE ENERGIA DE LA POBLACION

Cuadro C: Requerimientos Adoptados.....	131
Cuadro C: Simulación (1).....	136
Cuadro C: Simulación (2).....	141
Cuadro C: Simulación (3).....	146
Cuadro C: Simulación (4).....	151
Cuadro C: Simulación (5).....	156
Cuadro C: Simulación (6).....	161
Cuadro C: Simulación (7).....	164

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE  
ENERGIA DE LA POBLACION SEGUN SEXO Y GRUPOS  
DE EDADES

Cuadro D.1: Requerimientos Adoptados (Area Urbana).....	132
Cuadro D.2: Requerimientos Adoptados (Area Rural).....	133
Cuadro D.1: Simulación (1) (Area Urbana).....	137
Cuadro D.2: Simulación (1) (Area Rural).....	138
Cuadro D.1: Simulación (2) (Area Urbana).....	142

Cuadro D.1:	Simulación (3) (Area Urbana)	147
Cuadro D.2:	Simulación (3) (Area Rural)	148
Cuadro D.1:	Simulación (4) (Area Urbana)	152
Cuadro D.2:	Simulación (4) (Area Rural)	153
Cuadro D.1:	Simulación (5) (Area Urbana)	157
Cuadro D.2:	Simulación (5) (Area Rural)	158
Cuadro D.1:	Simulación (6) (Area Urbana)	162
Cuadro D.2:	Simulación (6) (Area Rural)	163
Cuadro D.1:	Simulación (7) (Area Urbana)	165
Cuadro D.2:	Simulación (7) (Area Rural)	166

**DISTRIBUCION DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN  
TIPO DE ACTIVIDAD Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS  
COMO MULTIPLO DE LA TASA DE METABOLISMO BASAL**

Cuadro E:	Requerimientos Adoptados (Hombres)	134
Cuadro E:	Requerimientos Adoptados (Mujeres)	135
Cuadro E:	Simulación (1) (Hombres)	139
Cuadro E:	Simulación (1) (Mujeres)	140
Cuadro E:	Simulación (2) (Hombres)	144
Cuadro E:	Simulación (2) (Mujeres)	145
Cuadro E:	Simulación (3) (Hombres)	149
Cuadro E:	Simulación (3) (Mujeres)	150
Cuadro E:	Simulación (4) (Hombres)	154
Cuadro E:	Simulación (4) (Mujeres)	155
Cuadro E:	Simulación (5) (Hombres)	159
Cuadro E:	Simulación (5) (Mujeres)	160

PROTEINAS

Página

Cuadro Resumen: COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS  
DE PROTEINAS DE LA POBLACION..... 169

DISTRIBUCION SOCIODEMOGRAFICA DE LA POBLACION  
POR SEXO Y GRUPOS DE EDADES

Cuadro A.1: Area Urbana (en valores absolutos)..... 170  
Cuadro A.2: Area Rural (en valores absolutos)..... 171  
Cuadro B.1: Area Urbana (en porcentajes)..... 172  
Cuadro B.2: Area Rural (en porcentajes)..... 173

Cuadro C: NECESIDADES DE PROTEINAS DE ALTA CALIDAD  
DE LA POBLACION SEGUN SEXO Y GRUPOS  
DE EDADES..... 174

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE  
PROTEINAS DE ALTA CALIDAD DE LA POBLACION  
SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES

Cuadro D.1: Area Urbana..... 175  
Cuadro D.2: Area Rural..... 176



## PRESENTACION

La determinación de las necesidades de energía y proteínas de la población de Guatemala, México y Panamá forma parte de un estudio sobre la magnitud de la pobreza en los países latinoamericanos que lleva a cabo la CEPAL, en el marco del Proyecto Regional para la Superación de la Pobreza (RLA/86/004) del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD). En este sentido, los cálculos de las necesidades nutricionales que aquí se presentan tienen un carácter estrictamente instrumental, y su propósito es permitir la definición de canastas básicas de alimentos cuya composición satisfaga los requerimientos de calorías y proteínas necesarias para el mantenimiento de la salud en individuos sanos, vale decir, que desempeñan actividades compatibles con un funcionamiento fisiológico y social satisfactorio.

Estas necesidades se estimaron sobre la base de las recomendaciones de la Reunión Consultiva Conjunta FAO/OMS/UNU de Expertos realizada en 1981 y publicadas en 1985, tomando explícitamente en consideración la estructura sociodemográfica de cada país, la que se obtuvo de los últimos censos nacionales de población. Las estimaciones se hicieron separadamente para las áreas urbanas y rurales, las que se promediaron luego para obtener los requerimientos a nivel nacional.

Para cada país los resultados se presentan en dos partes. En la primera se incluye la información referente a las necesidades de energía, en tanto que en la segunda se resumen los cálculos sobre proteínas.

Para la estimación de los requerimientos nutricionales finalmente adoptados en este estudio, se supuso una talla promedio para la población adulta masculina a partir de la cual se estimó la talla correspondiente a las mujeres, así como las medianas de peso corporal para ambos sexos, de acuerdo a los procedimientos indicados en el Informe FAO/OMS/UNU (1985).

No obstante, debido a la escasez de mediciones antropométricas confiables, y dada la importancia de este factor entre los determinantes de las necesidades nutricionales, en especial a través de su efecto en la Tasa de Metabolismo Basal, se estimaron los requerimientos de energía con valores alternativos para la talla -y consiguientemente el peso- de las personas de 18 y más años de edad. El propósito de estas simulaciones es evaluar la sensibilidad de los requerimientos promedios estimados para toda la población ante cambios en los valores de estos parámetros. En la simulación 6 se utilizó, para ambos sexos, una talla inferior en dos centímetros a la adoptada, mientras que en la simulación 7 ésta se incrementó en igual magnitud.

En el mismo sentido, en los tres países las simulaciones 1 a 5 muestran las variaciones observadas en los requerimientos de energía frente a hipótesis alternativas en la distribución de horas dedicadas a cada una de las actividades por los distintos estratos de la población (simulaciones 1 a 3), y los costos energéticos brutos, expresados como múltiplo de las Tasas de Metabolismo Basal, correspondientes a esas actividades (simulaciones 4 y 5).

Por otra parte, el cálculo de las necesidades de proteínas está referido a las dosis inocuas de proteínas de alta calidad, equivalentes a las del huevo y la leche, las cuales se ajustaron a diferentes cómputos químicos de las dietas nacionales. Como tampoco se dispuso a este respecto de información suficiente, junto con adoptar un valor de 55%, 60% y 70% para la eficiencia promedio de utilización de las proteínas de la dieta guatemalteca, mexicana y panameña, respectivamente, se simularon otros valores que cubren el rango de variación probable de dichos coeficientes.

Los valores adoptados en materia de necesidades de energía y proteínas, así como aquellos resultantes de las distintas simulaciones, se presentan en los respectivos cuadros resúmenes. A fin de apreciar la composición de estos requerimientos en el caso de la energía, los valores se desagregaron en dos grupos de edades, según sexo y área geográfica, distinguiendo también el tipo de actividad desempeñada por la población adulta. El requerimiento adicional de energía de las madres embarazadas que se incluye en dichos cuadros, se basa en la recomendación de 285 Kcal/día promedio durante el período de gestación.

Por último, los cuadros relativos a las necesidades de proteínas presentan una desagregación similar a los de calorías, registrándose en ellos además el coeficiente de cómputo químico o de eficiencia de utilización de las proteínas de la dieta anteriormente señalados.

**GUATEMALA**



ENERGIA



País : Guatemala

## CUADRO RESUMEN

.....

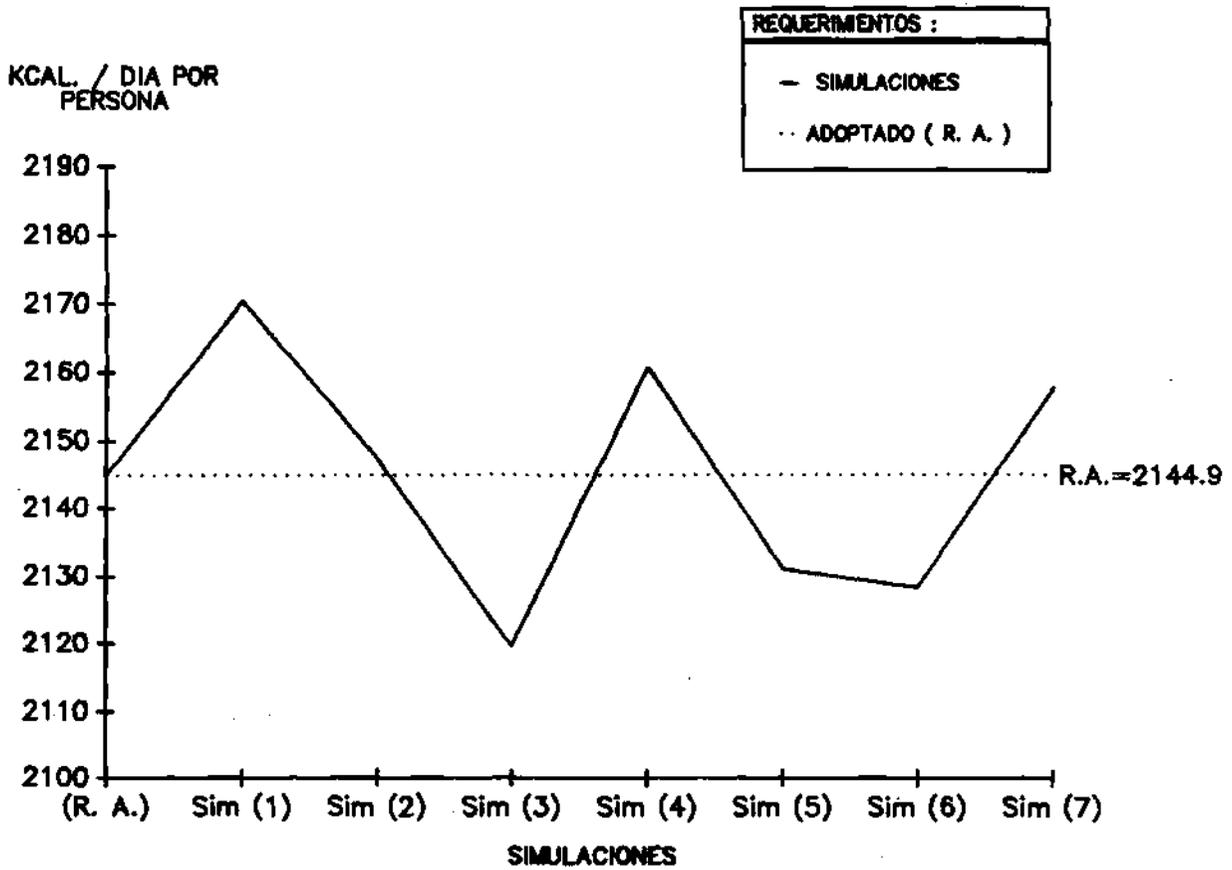
COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS DE ENERGIA DE LA POBLACION  
(Kcal. / día)

REQUERIMIENTOS ADOPTADOS	SIMULACIONES							
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	
MENORES DE 18 AÑOS	932.3	932.3	932.3	932.3	932.3	932.3	932.3	932.3
Hombres - Urbano	453.1	453.1	453.1	453.1	453.1	453.1	453.1	453.1
Mujeres - Urbano	404.6	404.6	404.6	404.6	404.6	404.6	404.6	404.6
Hombres - Rural	524.3	524.3	524.3	524.3	524.3	524.3	524.3	524.3
Mujeres - Rural	444.2	444.2	444.2	444.2	444.2	444.2	444.2	444.2
POBLACION DE 18 Y MAS AÑOS	1202.8	1228.3	1205.2	1177.4	1218.5	1189.0	1186.4	1215.6
ACTIVIDADES OCUPACIONALES	689.3	714.9	691.7	664.0	705.0	686.9	680.4	697.8
Actividades ocupacionales - Urbano	726.1	744.7	730.5	708.0	739.9	720.8	716.5	734.7
Hombres	584.3	601.4	588.8	567.5	596.1	584.3	576.8	591.9
Mujeres	141.8	143.3	141.7	140.4	143.8	136.5	139.7	142.8
Actividades ocupacionales - Rural	671.4	700.3	672.8	642.6	688.1	670.3	662.8	679.9
Hombres	639.7	668.1	641.3	611.4	655.8	639.7	631.6	648.0
Mujeres	31.7	32.2	31.6	31.2	32.2	30.6	31.2	31.9
OTRAS ACTIVIDADES	513.5	513.5	513.5	513.5	513.5	502.1	506.0	517.8
Otras actividades - Urbano	540.9	540.9	540.9	540.9	540.9	529.4	533.0	545.7
Hombres	102.6	102.6	102.6	102.6	102.6	102.6	101.1	104.2
Mujeres	438.3	438.3	438.3	438.3	438.3	426.7	431.9	441.6
Otras actividades - Rural	500.1	500.1	500.1	500.1	500.1	488.9	492.9	504.2
Hombres	61.8	61.8	61.8	61.8	61.8	61.8	60.9	62.7
Mujeres	438.3	438.3	438.3	438.3	438.3	427.1	432.0	441.5
ENBARAZO	9.8	9.8	9.8	9.8	9.8	9.8	9.8	9.8
REQUERIMIENTO POBLACION URBANA	2134.5	2153.2	2139.0	2116.4	2148.3	2117.7	2117.0	2148.0
REQUERIMIENTO POBLACION RURAL	2149.9	2178.8	2151.3	2121.0	2166.5	2137.6	2134.0	2162.5



Guatemala

### REQUERIMIENTOS DE ENERGIA DE LA POBLACION





País : Guatemala  
 Área : Urbana

CUADRO A.1

DISTRIBUCION SOCIODEMOGRAFICA DE LA POBLACION  
 (número de personas)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	32,289	32,987
1 a 3 años	85,471	84,530
4 a 6 años	83,571	81,438
7 a 9 años	75,024	74,222
10 a 13 años	94,968	95,870
14 a 17 años	84,521	96,901
18 a 30 años	221,275	260,807
Actividad ligera	30,260	26,256
Actividad moderada	72,211	41,473
Actividad pesada	69,460	6,863
Quehaceres del hogar	1,549	152,050
Estudiantes	30,093	29,210
Resto inactivos y desocupados	17,702	4,955
31 a 60 años	224,124	247,405
Actividad ligera	35,068	17,547
Actividad moderada	91,873	35,388
Actividad pesada	78,133	5,947
Quehaceres del hogar	1,569	184,317
Estudiantes	672	742
Resto inactivos y desocupados	16,809	3,464
Mayores de 60 años	48,433	56,697
Actividad ligera	3,494	1,000
Actividad moderada	12,435	4,167
Actividad pesada	15,552	786
Quehaceres del hogar	1,211	45,698
Estudiantes	291	227
Resto inactivos y desocupados	15,450	4,819
TOTAL	949,676	1,030,857

Fuente : CEPAL, tabulación especial de la muestra del censo de población de 1981.

País : Guatemala  
 Área : Rural

CUADRO A.2  
 .....

DISTRIBUCIÓN SOCIODEMÓGRAFICA DE LA POBLACION  
 (número de personas)

CATEGORIAS SOCIODEMÓGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	84,712	80,302
1 a 3 años	223,144	220,830
4 a 6 años	219,012	212,800
7 a 9 años	183,887	178,671
10 a 13 años	219,012	208,785
14 a 17 años	177,689	174,656
18 a 30 años	431,825	441,660
Actividad ligera	10,318	5,399
Actividad moderada	66,497	17,158
Actividad pesada	305,350	10,567
Quehaceres del hogar	9,068	381,153
Estudiantes	12,955	23,408
Resto inactivos y desocupados	27,637	3,975
31 a 60 años	450,421	425,599
Actividad ligera	11,213	3,977
Actividad moderada	65,616	15,934
Actividad pesada	338,459	7,327
Quehaceres del hogar	8,558	393,679
Estudiantes		426
Resto inactivos y desocupados	26,575	4,256
Mayores de 60 años	76,448	64,241
Actividad ligera	854	318
Actividad moderada	6,720	1,492
Actividad pesada	49,379	953
Quehaceres del hogar	2,676	57,174
Estudiantes		128
Resto inactivos y desocupados	16,819	4,176
TOTAL	2,066,150	2,007,544

Fuente : CEPAL, tabulación especial de la muestra del censo de población de 1981.

País : Guatemala  
 Área : Urbana

CUADRO B.1  
 .....

DISTRIBUCION SOCIODEMOGRAFICA DE LA POBLACION  
 (porcentajes)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	1.6	1.7
1 a 3 años	4.3	4.3
4 a 6 años	4.2	4.1
7 a 9 años	3.8	3.7
10 a 13 años	4.8	4.8
14 a 17 años	4.3	4.9
18 a 30 años	11.2	13.2
Actividad ligera	1.5	1.3
Actividad moderada	3.6	2.1
Actividad pesada	3.5	0.3
Quehaceres del hogar	0.1	7.7
Estudiantes	1.5	1.5
Resto inactivos y desocupados	0.9	0.3
31 a 60 años	11.3	12.5
Actividad ligera	1.8	0.9
Actividad moderada	4.6	1.8
Actividad pesada	3.9	0.3
Quehaceres del hogar	0.1	9.3
Estudiantes	0.0	0.0
Resto inactivos y desocupados	0.8	0.2
Mayores de 60 años	2.4	2.9
Actividad ligera	0.2	0.1
Actividad moderada	0.6	0.2
Actividad pesada	0.6	0.0
Quehaceres del hogar	0.1	2.3
Estudiantes		
Resto inactivos y desocupados	0.8	0.2
TOTAL	48.0	52.0

País : Guatemala  
 Área : Rural

CUADRO B.2  
 .....

DISTRIBUCION SOCIODEMOGRAFICA DE LA POBLACION  
 (porcentajes)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	2.1	2.0
1 a 3 años	5.5	5.4
4 a 6 años	5.4	5.2
7 a 9 años	4.5	4.4
10 a 13 años	5.4	5.1
14 a 17 años	4.4	4.3
18 a 30 años	10.6	10.8
Actividad ligera	0.3	0.1
Actividad moderada	1.6	0.4
Actividad pesada	7.5	0.3
Quehaceres del hogar	0.2	9.4
Estudiantes	0.3	0.6
Resto inactivos y desocupados	0.7	0.1
31 a 60 años	11.1	10.4
Actividad ligera	0.3	0.1
Actividad moderada	1.6	0.4
Actividad pesada	8.3	0.2
Quehaceres del hogar	0.2	9.7
Estudiantes	-	0.0
Resto inactivos y desocupados	0.7	0.1
Mayores de 60 años	1.9	1.6
Actividad ligera	0.0	0.0
Actividad moderada	0.2	0.0
Actividad pesada	1.2	0.0
Quehaceres del hogar	0.1	1.4
Estudiantes	-	-
Resto inactivos y desocupados	0.4	0.1
TOTAL	50.7	49.3

Fuente : CEPAL, tabulación especial de la muestra del censo de población de 1981.

País : Guatemala

(Requerimientos adoptados)

## CUADRO C

NECESIDADES DE ENERGIA DE LA POBLACION SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
(Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS -----	HOMBRES -----	MUJERES -----
Menores de un año	757	700
1 a 3 años	1390	1297
4 a 6 años	1800	1623
7 a 9 años	2070	1827
10 a 13 años	2283	2015
14 a 17 años	2740	2143
18 a 30 años		
Actividad ligera	2443	1941
Actividad moderada	2751	1999
Actividad pesada	3163	2106
Quehaceres del hogar	2658	2040
Estudiantes	2492	1913
Resto inactivos y desocupados	2440	1872
31 a 60 años		
Actividad ligera	2458	2007
Actividad moderada	2767	2066
Actividad pesada	3182	2177
Quehaceres del hogar	2674	2109
Estudiantes	2507	1978
Resto inactivos y desocupados	2454	1936
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	2018	1823
Actividad moderada	2272	1878
Actividad pesada	2613	1978
Quehaceres del hogar	2195	1916
Estudiantes	2058	1797
Resto inactivos y desocupados	2015	1759

País : Guatemala  
 Área : Urbana

(Requerimientos adoptados)

## CUADRO D.1

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS	HOMBRES	MUJERES
Menores de un año	12.3	11.7
1 a 3 años	60.0	55.4
4 a 6 años	76.0	66.7
7 a 9 años	78.4	68.5
10 a 13 años	109.5	97.5
14 a 17 años	116.9	104.8
18 a 30 años		
Actividad ligera	37.3	25.7
Actividad moderada	100.3	41.9
Actividad pesada	110.9	7.3
Quehaceres del hogar	2.1	156.6
Estudiantes	37.9	28.2
Resto inactivos y desocupados	21.8	4.7
31 a 60 años		
Actividad ligera	43.5	17.8
Actividad moderada	128.4	36.9
Actividad pesada	125.5	6.5
Quehaceres del hogar	2.1	196.2
Estudiantes	0.9	0.7
Resto inactivos y desocupados	20.8	3.4
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	3.6	0.9
Actividad moderada	14.3	4.0
Actividad pesada	20.5	0.8
Quehaceres del hogar	1.3	44.2
Estudiantes		
Resto inactivos y desocupados	15.7	4.3
TOTAL	1140.0	984.7

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda, de las matrices B.1 y C.

País : Guatemala  
 Área : Rural

(Requerimientos adoptados)

## CUADRO D.2

.....

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	15.7	13.8
1 a 3 años	76.1	70.3
4 a 6 años	96.8	84.8
7 a 9 años	93.4	80.1
10 a 13 años	122.7	103.3
14 a 17 años	119.5	91.9
18 a 30 años		
Actividad ligera	6.2	2.6
Actividad moderada	44.9	8.4
Actividad pesada	237.1	5.5
Quehaceres del hogar	5.9	190.8
Estudiantes	7.9	11.0
Resto inactivos y desocupados	16.6	1.8
31 a 60 años		
Actividad ligera	6.8	2.0
Actividad moderada	44.6	8.1
Actividad pesada	264.3	3.9
Quehaceres del hogar	5.6	203.8
Estudiantes	-	0.2
Resto inactivos y desocupados	16.0	2.0
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	0.4	0.1
Actividad moderada	3.7	0.7
Actividad pesada	31.7	0.5
Quehaceres del hogar	1.4	26.9
Estudiantes	-	-
Resto inactivos y desocupados	8.3	1.8
TOTAL	1225.8	914.2

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.2 y C.

## CUADRO E

DISTRIBUCION DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN TIPO DE ACTIVIDAD  
Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS COMO MULTIPLO DE LA  
TASA DE METABOLISMO BASAL (TMB)

HOMBRES	SUEÑO		ACTIVIDAD PREDOMINANTE		ACT. SOCIALMENTE DESEABLES Y LAB. DOMESTICAS		MANTENIMIENTO DE LA SALUD		TIEMPO RESTANTE		FACTOR PROMEDIO (a)
	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	
<b>ACTIVIDADES OCUPACIONALES</b>											
Ligeras	8.00	1.0	5.50	1.7	2.00	3.0	0.33	6.0	8.17	1.4	1.53
Moderadas	8.00	1.0	6.00	2.7	2.00	3.0	(b)	--	8.00	1.4	1.73
Pesadas	8.00	1.0	6.50	3.8	1.00	3.0	(b)	--	8.50	1.4	1.98
<b>ACTIVIDADES</b>											
Quehaceres del hogar	8.00	1.0	4.00	3.0	2.00	3.0	(b)	--	10.00	1.4	1.67
Estudiantes	8.00	1.0	8.00	1.6	2.00	3.0	0.50	6.0	5.50	1.4	1.56
Resto de inactivos y desocupados	8.00	1.0	--	--	3.00	3.0	0.33	6.0	12.67	1.4	1.53

(a) Factor promedio (ponderado) del costo energético bruto de cada grupo socio-ocupacional, expresado como múltiplo de la TMB.

(b) No se consideran necesarias en el caso de las actividades moderadas y pesadas y en quehaceres del hogar.

## CUADRO E

DISTRIBUCION DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN TIPO DE ACTIVIDAD  
Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS COMO MULTIPLO DE LA  
TASA DE METABOLISMO BASAL (TMB)

MUJERES	SUERO		ACTIVIDAD PREDOMINANTE		ACT. SOCIALMENTE DESEABLES Y LAB. DOMESTICAS		MANTENIMIENTO DE LA SALUD		TIEMPO RESTANTE		FACTOR PROMEDIO (a)	
	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB		
<b>ACTIVIDADES OCUPACIONALES</b>												
Ligeras	8.00	1.0	4.50	1.7	3.00	3.0	0.33	6.0	8.17	1.4	1.59	
Moderadas	8.00	1.0	5.00	2.2	3.00	3.0	(b)	--	8.00	1.4	1.63	
Pesadas	8.00	1.0	5.50	2.8	2.00	3.0	(b)	--	8.50	1.4	1.72	
<b>ACTIVIDADES</b>												
Quehaceres del hogar	8.00	1.0	4.00	3.0	2.00	3.0	(b)	--	10.00	1.4	1.67	
Estudiantes	8.00	1.0	8.00	1.5	3.00	3.0	0.33	6.0	4.67	1.4	1.56	
Resto de inactivos y desocupados	8.00	1.0	--	--	3.00	3.0	0.33	6.0	12.67	1.4	1.53	

Factor promedio (ponderado) del costo energético bruto de cada grupo socio-ocupacional, expresado como múltiplo de la TMB.

Lo se consideran necesarias en el caso de las actividades moderadas y pesadas y en quehaceres del hogar.

País : Guatemala

(Simulación-1)

## CUADRO C

.....

NECESIDADES DE ENERGIA DE LA POBLACION SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
(Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	757	700
1 a 3 años	1390	1297
4 a 6 años	1800	1623
7 a 9 años	2070	1827
10 a 13 años	2283	2015
14 a 17 años	2740	2143
18 a 30 años		
Actividad ligera	2453	1949
Actividad moderada	2794	2019
Actividad pesada	3323	2177
Quehaceres del hogar	2658	2040
Estudiantes	2492	1913
Resto inactivos y desocupados	2440	1872
31 a 60 años		
Actividad ligera	2468	2015
Actividad moderada	2811	2088
Actividad pesada	3342	2251
Quehaceres del hogar	2674	2109
Estudiantes	2507	1978
Resto inactivos y desocupados	2454	1936
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	2026	1831
Actividad moderada	2308	1897
Actividad pesada	2744	2045
Quehaceres del hogar	2195	1916
Estudiantes	2058	1797
Resto inactivos y desocupados	2015	1759

País : Guatemala  
 Área : Urbana

(Simulación 1)

## CUADRO D.1

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS	HOMBRES	MUJERES
Menores de un año	12.3	11.7
1 a 3 años	60.0	55.4
4 a 6 años	76.0	66.7
7 a 9 años	78.4	68.5
10 a 13 años	109.5	97.5
14 a 17 años	116.9	104.8
18 a 30 años		
Actividad ligera	37.5	25.8
Actividad moderada	101.9	42.3
Actividad pesada	116.5	7.5
Quehaceres del hogar	2.1	156.6
Estudiantes	37.9	28.2
Resto inactivos y desocupados	21.8	4.7
31 a 60 años		
Actividad ligera	43.7	17.8
Actividad moderada	130.4	37.3
Actividad pesada	131.8	6.8
Quehaceres del hogar	2.1	196.2
Estudiantes	0.9	0.7
Resto inactivos y desocupados	20.8	3.4
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	3.6	0.9
Actividad moderada	14.5	4.0
Actividad pesada	21.5	0.8
Quehaceres del hogar	1.3	44.2
Estudiantes		
Resto inactivos y desocupados	15.7	4.3
TOTAL	1157.1	986.2

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.1 y C.

País : Guatemala  
 Área : Rural

(Simulación 1)

## CUADRO D.2

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS	HOMBRES	MUJERES
Menores de un año	15.7	13.8
1 a 3 años	76.1	70.3
4 a 6 años	96.8	84.8
7 a 9 años	93.4	80.1
10 a 13 años	122.7	103.3
14 a 17 años	119.5	91.9
18 a 30 años		
Actividad ligera	6.2	2.6
Actividad moderada	45.6	8.5
Actividad pesada	249.0	5.6
Quehaceres del hogar	5.9	190.8
Estudiantes	7.9	11.0
Resto inactivos y desocupados	16.6	1.8
31 a 60 años		
Actividad ligera	6.8	2.0
Actividad moderada	45.3	8.2
Actividad pesada	277.7	4.0
Quehaceres del hogar	5.6	203.8
Estudiantes	-	0.2
Resto inactivos y desocupados	16.0	2.0
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	0.4	0.1
Actividad moderada	3.8	0.7
Actividad pesada	33.3	0.5
Quehaceres del hogar	1.4	26.9
Estudiantes	-	-
Resto inactivos y desocupados	8.3	1.8
TOTAL	1254.2	914.7

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda, de las matrices B.2 y C.

## CUADRO E

-----  
 DISTRIBUCION DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN TIPO DE ACTIVIDAD  
 Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS COMO MULTIPLO DE LA  
 TASA DE METABOLISMO BASAL (TMB)

HOMBRES	SUEÑO		ACTIVIDAD PREDOMINANTE		ACT. SOCIALMENTE DESEABLES Y LAB. DOMESTICAS		MANTENIMIENTO DE LA SALUD		TIEMPO RESTANTE		FACTOR PROMEDIO (a)
	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	
<b>VIDADES OCUPACIONALES</b>											
Ligeras	8.00	1.0	6.00 *	1.7	2.00	3.0	0.33	6.0	7.67 *	1.4	1.54
Moderadas	8.00	1.0	6.50 *	2.7	2.00	3.0	(b)	--	7.50 *	1.4	1.75
Pesadas	8.00	1.0	7.50 *	3.8	1.00	3.0	(b)	--	7.50 *	1.4	2.08
<b>S ACTIVIDADES</b>											
Quehaceres del hogar	8.00	1.0	4.00	3.0	2.00	3.0	(b)	--	10.00	1.4	1.67
Estudiantes	8.00	1.0	8.00	1.6	2.00	3.0	0.50	6.0	5.50	1.4	1.56
Resto de inactivos y desocupados	8.00	1.0	--	--	3.00	3.0	0.33	6.0	12.67	1.4	1.53

Factor promedio (ponderado) del costo energético bruto de cada grupo socio-ocupacional, expresado como múltiplo de la TMB.

No se consideran necesarias en el caso de las actividades moderadas y pesadas y en quehaceres del hogar.

: El asterisco indica cambios respecto a los valores que aparecen en la matriz de Requerimientos Adoptados.

## CUADRO E

-----  
 DISTRIBUCION DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN TIPO DE ACTIVIDAD  
 Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS COMO MULTIPLO DE LA  
 TASA DE METABOLISMO BASAL (TMB)

MUJERES	SUERO		ACTIVIDAD PREDOMINANTE		ACT. SOCIALMENTE DESEABLES Y LAB. DOMESTICAS		MANTENIMIENTO DE LA SALUD		TIEMPO RESTANTE		FACTOR PROMEDIO (a)
	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	
<b>VIDEAS OCUPACIONALES</b>											
Ligeras	8.00	1.0	5.00 *	1.7	3.00	3.0	0.33	6.0	7.67 *	1.4	1.59
Moderadas	8.00	1.0	5.50 *	2.2	3.00	3.0	(b)	--	7.50 *	1.4	1.65
Pesadas	8.00	1.0	6.50 *	2.8	2.00	3.0	(b)	--	7.50 *	1.4	1.78
<b>AS ACTIVIDADES</b>											
Quehaceres del hogar	8.00	1.0	4.00	3.0	2.00	3.0	(b)	--	10.00	1.4	1.67
Estudiantes	8.00	1.0	8.00	1.5	3.00	3.0	0.33	6.0	4.67	1.4	1.56
Resto de inactivos y desocupados	8.00	1.0	--	--	3.00	3.0	0.33	6.0	12.67	1.4	1.53

Factor promedio (ponderado) del costo energético bruto de cada grupo socio-ocupacional, expresado como múltiplo de la TMB.

No se consideran necesarias en el caso de las actividades moderadas y pesadas y en quehaceres del hogar.

: El asterisco indica cambios respecto a los valores que aparecen en la matriz de Requerimientos Adoptados.

País : Guatemala

(Simulación 2)

## CUADRO C

.....

NECESIDADES DE ENERGIA DE LA POBLACION SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
(Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	757	700
1 a 3 años	1390	1297
4 a 6 años	1800	1623
7 a 9 años	2070	1827
10 a 13 años	2283	2015
14 a 17 años	2740	2143
18 a 30 años		
Actividad ligera	2463	1949
Actividad moderada	2794	1999
Actividad pesada	3163	2070
Quehaceres del hogar	2658	2040
Estudiantes	2492	1913
Resto inactivos y desocupados	2440	1872
31 a 60 años		
Actividad ligera	2478	2015
Actividad moderada	2811	2066
Actividad pesada	3182	2140
Quehaceres del hogar	2674	2109
Estudiantes	2507	1978
Resto inactivos y desocupados	2454	1936
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	2035	1831
Actividad moderada	2308	1878
Actividad pesada	2613	1945
Quehaceres del hogar	2195	1916
Estudiantes	2058	1797
Resto inactivos y desocupados	2015	1759

País : Guatemala  
 Área : Urbana

(Simulación 2)

## CUADRO D.1

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS	HOMBRES	MUJERES
Menores de un año	12.3	11.7
1 a 3 años	60.0	55.4
4 a 6 años	76.0	66.7
7 a 9 años	78.4	68.5
10 a 13 años	109.5	97.5
14 a 17 años	116.9	104.8
18 a 30 años		
Actividad ligera	37.6	25.8
Actividad moderada	101.9	41.9
Actividad pesada	110.9	7.2
Quehaceres del hogar	2.1	156.6
Estudiantes	37.9	28.2
Resto inactivos y desocupados	21.8	4.7
31 a 60 años		
Actividad ligera	43.9	17.8
Actividad moderada	130.4	36.9
Actividad pesada	125.5	6.4
Quehaceres del hogar	2.1	196.2
Estudiantes	0.9	0.7
Resto inactivos y desocupados	20.8	3.4
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	3.6	0.9
Actividad moderada	14.5	4.0
Actividad pesada	20.5	0.8
Quehaceres del hogar	1.3	44.2
Estudiantes	.	.
Resto inactivos y desocupados	15.7	4.3
TOTAL	1144.5	984.6

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda, de las matrices B.1 y C.

País : Guatemala  
 Área : Rural

(Simulación 2)

## CUADRO D.2

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS	HOMBRES	MUJERES
Menores de un año	15.7	13.8
1 a 3 años	76.1	70.3
4 a 6 años	96.8	84.8
7 a 9 años	93.4	80.1
10 a 13 años	122.7	103.3
14 a 17 años	119.5	91.9
18 a 30 años		
Actividad ligera	6.2	2.6
Actividad moderada	45.6	8.4
Actividad pesada	237.1	5.4
Quehaceres del hogar	5.9	190.8
Estudiantes	7.9	11.0
Resto inactivos y desocupados	16.6	1.8
31 a 60 años		
Actividad ligera	6.8	2.0
Actividad moderada	45.3	8.1
Actividad pesada	264.3	3.8
Quehaceres del hogar	5.6	203.8
Estudiantes	-	0.2
Resto inactivos y desocupados	16.0	2.0
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	0.4	0.1
Actividad moderada	3.8	0.7
Actividad pesada	31.7	0.5
Quehaceres del hogar	1.4	26.9
Estudiantes	-	-
Resto inactivos y desocupados	8.3	1.8
TOTAL	1227.4	914.1

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda, de las matrices B.2 y C.

## CUADRO E

-----

DISTRIBUCION DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN TIPO DE ACTIVIDAD  
Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS COMO MULTIPLO DE LA  
TASA DE METABOLISMO BASAL (TMB)

HOMBRES	SUEÑO		ACTIVIDAD PREDOMINANTE		ACT. SOCIALMENTE DESEABLES Y LAB. DOMESTICAS		MANTENIMIENTO DE LA SALUD		TIEMPO RESTANTE		FACTOR PROMEDIO (a)
	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	
<b>DADES OCUPACIONALES</b>											
geras	8.00	1.0	6.50 *	1.7	2.00	3.0	0.33	6.0	7.17 *	1.4	1.54
deradas	8.00	1.0	6.50 *	2.7	2.00	3.0	(b)	--	7.50 *	1.4	1.75
eadas	8.00	1.0	6.50	3.8	1.00	3.0	(b)	--	8.50	1.4	1.98
<b>ACTIVIDADES</b>											
ehaceres del hogar	8.00	1.0	4.00	3.0	2.00	3.0	(b)	--	10.00	1.4	1.67
tudiantes	8.00	1.0	8.00	1.6	2.00	3.0	0.50	6.0	5.50	1.4	1.56
sto de inactivos y desocupados	8.00	1.0	--	--	3.00	3.0	0.33	6.0	12.67	1.4	1.53

Factor promedio (ponderado) del costo energético bruto de cada grupo socio-ocupacional, expresado como múltiplo de la TMB.

(a) se consideran necesarias en el caso de las actividades moderadas y pesadas y quehaceres del hogar.

El asterisco indica cambios respecto a los valores que aparecen en la matriz de Requerimientos Adoptados.

## CUADRO E

DISTRIBUCION DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN TIPO DE ACTIVIDAD  
Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS COMO MULTIPLO DE LA  
TASA DE METABOLISMO BASAL (TMB)

MUJERES	SUEÑO		ACTIVIDAD PREDOMINANTE		ACT. SOCIALMENTE DESEABLES Y LAB. DOMESTICAS		MANTENIMIENTO DE LA SALUD		TIEMPO RESTANTE		FACTOR PROMEDIO (a)
	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	
<b>DADES OCUPACIONALES</b>											
geras	8.00	1.0	5.00 *	1.7	3.00	3.0	0.33	6.0	7.67 *	1.4	1.59
deradas	8.00	1.0	5.00	2.2	3.00	3.0	(b)	--	8.00	1.4	1.63
eadas	8.00	1.0	5.00 *	2.8	2.00	3.0	(b)	--	9.00 *	1.4	1.69
<b>ACTIVIDADES</b>											
ehaceres del hogar	8.00	1.0	4.00	3.0	2.00	3.0	(b)	--	10.00	1.4	1.67
tudfantes	8.00	1.0	8.00	1.5	3.00	3.0	0.33	6.0	4.67	1.4	1.56
sto de inactivos y desocupados	8.00	1.0	--	--	3.00	3.0	0.33	6.0	12.67	1.4	1.53

29

Factor promedio (ponderado) del costo energético bruto de cada grupo ocupacional, expresado como múltiplo de la TMB.

se consideran necesarias en el caso de las actividades moderadas y pesadas y quehaceres del hogar.

El asterisco indica cambios respecto a los valores que aparecen en la matriz de Requerimientos Adoptados.

País : Guatemala

(Simulación 3)

## CUADRO C

NECESIDADES DE ENERGIA DE LA POBLACION SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
(Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	757	700
1 a 3 años	1390	1297
4 a 6 años	1800	1623
7 a 9 años	2070	1827
10 a 13 años	2283	2015
14 a 17 años	2740	2143
18 a 30 años		
Actividad ligera	2443	1941
Actividad moderada	2708	1978
Actividad pesada	3004	2034
Quehaceres del hogar	2658	2040
Estudiantes	2492	1913
Resto inactivos y desocupados	2440	1872
31 a 60 años		
Actividad ligera	2458	2007
Actividad moderada	2724	2045
Actividad pesada	3021	2103
Quehaceres del hogar	2674	2109
Estudiantes	2507	1978
Resto inactivos y desocupados	2454	1936
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	2018	1823
Actividad moderada	2237	1858
Actividad pesada	2481	1911
Quehaceres del hogar	2195	1916
Estudiantes	2058	1797
Resto inactivos y desocupados	2015	1759

País : Guatemala  
 Área : Urbana

(Simulación 3)

## CUADRO D.1

.....

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	12.3	11.7
1 a 3 años	60.0	55.4
4 a 6 años	76.0	66.7
7 a 9 años	78.4	68.5
10 a 13 años	109.5	97.5
14 a 17 años	116.9	104.8
18 a 30 años		
Actividad ligera	37.3	25.7
Actividad moderada	96.7	41.4
Actividad pesada	105.3	7.0
Quehaceres del hogar	2.1	156.6
Estudiantes	37.9	28.2
Resto inactivos y desocupados	21.8	4.7
31 a 60 años		
Actividad ligera	43.5	17.8
Actividad moderada	126.4	36.5
Actividad pesada	119.2	6.3
Quehaceres del hogar	2.1	196.2
Estudiantes	0.9	0.7
Resto inactivos y desocupados	20.8	3.4
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	3.6	0.9
Actividad moderada	14.0	3.9
Actividad pesada	19.5	0.8
Quehaceres del hogar	1.3	44.2
Estudiantes		
Resto inactivos y desocupados	15.7	4.3
TOTAL	1123.3	983.4

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda, de las matrices B.1 y C.

País : Guatemala  
 Área : Rural

(Simulación 3)

## CUADRO D.2

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	15.7	13.8
1 a 3 años	76.1	70.3
4 a 6 años	96.8	84.8
7 a 9 años	93.4	80.1
10 a 13 años	122.7	103.3
14 a 17 años	119.5	91.9
18 a 30 años		
Actividad ligera	6.2	2.6
Actividad moderada	44.2	8.3
Actividad pesada	225.1	5.3
Quehaceres del hogar	5.9	190.8
Estudiantes	7.9	11.0
Resto inactivos y desocupados	16.6	1.8
31 a 60 años		
Actividad ligera	6.8	2.0
Actividad moderada	43.9	8.0
Actividad pesada	251.0	3.8
Quehaceres del hogar	5.6	203.8
Estudiantes	-	0.2
Resto inactivos y desocupados	16.0	2.0
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	0.4	0.1
Actividad moderada	3.7	0.7
Actividad pesada	30.1	0.4
Quehaceres del hogar	1.4	26.9
Estudiantes	-	-
Resto inactivos y desocupados	8.3	1.8
<b>TOTAL</b>	<b>1197.5</b>	<b>913.7</b>

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.2 y C.

## CUADRO E

DISTRIBUCION DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN TIPO DE ACTIVIDAD  
Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS COMO MULTIPLO DE LA  
TASA DE METABOLISMO BASAL (TMB)

HOMBRES	SUENO		ACTIVIDAD PREDOMINANTE		ACT. SOCIALMENTE DESEABLES Y LAB. DOMESTICAS		MANTENIMIENTO DE LA SALUD		TIEMPO RESTANTE		FACTOR PROMEDIO (a)	
	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB		
<b>ACTIVIDADES OCUPACIONALES</b>												
Trabajos pesados	8.00	1.0	5.50	1.7	2.00	3.0	0.33	6.0	8.17	1.4	1.53	
Trabajos moderados	8.00	1.0	5.50 *	2.7	2.00	3.0	(b)	--	8.50 *	1.4	1.70	
Trabajos ligeros	8.00	1.0	5.50 *	3.8	1.00	3.0	(b)	--	9.50 *	1.4	1.88	
<b>ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE</b>												
Haceres del hogar	8.00	1.0	4.00	3.0	2.00	3.0	(b)	--	10.00	1.4	1.67	
Estudiantes	8.00	1.0	8.00	1.6	2.00	3.0	0.50	6.0	5.50	1.4	1.56	
Costo de inactivos y desocupados	8.00	1.0	--	--	3.00	3.0	0.33	6.0	12.67	1.4	1.53	

33

Factor promedio (ponderado) del costo energético bruto de cada grupo  
ocio-ocupacional, expresado como múltiplo de la TMB.

Se consideran necesarias en el caso de las actividades moderadas y pesadas y  
quehaceres del hogar.

El asterisco indica cambios respecto a los valores que aparecen en la matriz de Requerimientos Adoptados.

## CUADRO E

-----  
 DISTRIBUCION DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN TIPO DE ACTIVIDAD  
 Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS COMO MULTIPLO DE LA  
 TASA DE METABOLISMO BASAL (TMB)

MUJERES	SUEÑO		ACTIVIDAD PREDOMINANTE		ACT. SOCIALMENTE DESEABLES Y LAB. DOMESTICAS		MANTENIMIENTO DE LA SALUD		TIEMPO RESTANTE		FACTOR PROMEDIO (a)
	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	
<b>ACTIVIDADES OCUPACIONALES</b>											
Trabajadoras ligeras	8.00	1.0	4.50	1.7	3.00	3.0	0.33	6.0	8.17	1.4	1.59
Trabajadoras moderadas	8.00	1.0	4.50 *	2.2	3.00	3.0	(b)	--	8.50 *	1.4	1.62
Trabajadoras pesadas	8.00	1.0	4.50 *	2.8	2.00	3.0	(b)	--	9.50 *	1.4	1.66
<b>ACTIVIDADES</b>											
Quehaceres del hogar	8.00	1.0	4.00	3.0	2.00	3.0	(b)	--	10.00	1.4	1.67
Estudiantes	8.00	1.0	8.00	1.5	3.00	3.0	0.33	6.0	4.67	1.4	1.56
Costo de inactivos y desocupados	8.00	1.0	--	--	3.00	3.0	0.33	6.0	12.67	1.4	1.53

34

Factor promedio (ponderado) del costo energético bruto de cada grupo  
 socio-ocupacional, expresado como múltiplo de la TMB.

Se consideran necesarias en el caso de las actividades moderadas y pesadas y  
 quehaceres del hogar.

El asterisco indica cambios respecto a los valores que aparecen en la matriz de Requerimientos Adoptados.

País : Guatemala

(Simulación 4)

## CUADRO C

NECESIDADES DE ENERGIA DE LA POBLACION SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
(Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIOECONOMICAS	HOMBRES	MUJERES
Menores de un año	757	700
1 a 3 años	1390	1297
4 a 6 años	1800	1623
7 a 9 años	2070	1827
10 a 13 años	2283	2015
14 a 17 años	2740	2143
18 a 30 años		
Actividad ligera	2680	1964
Actividad moderada	2791	2024
Actividad pesada	3249	2162
Quehaceres del hogar	2658	2040
Estudiantes	2492	1913
Resto inactivos y desocupados	2440	1872
31 a 60 años		
Actividad ligera	2494	2031
Actividad moderada	2807	2093
Actividad pesada	3269	2235
Quehaceres del hogar	2674	2109
Estudiantes	2507	1978
Resto inactivos y desocupados	2654	1936
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	2048	1845
Actividad moderada	2385	1901
Actividad pesada	2684	2031
Quehaceres del hogar	2195	1916
Estudiantes	2058	1797
Resto inactivos y desocupados	2015	1759

País : Guatemala  
 Área : Urbana

(Simulación 4)

## CUADRO D.1

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	12.3	11.7
1 a 3 años	60.0	55.4
4 a 6 años	76.0	66.7
7 a 9 años	78.4	68.5
10 a 13 años	109.5	97.5
14 a 17 años	116.9	104.8
18 a 30 años		
Actividad ligera	37.9	26.0
Actividad moderada	101.8	42.4
Actividad pesada	114.0	7.5
Quehaceres del hogar	2.1	156.6
Estudiantes	37.9	28.2
Resto inactivos y desocupados	21.8	4.7
31 a 60 años		
Actividad ligera	44.2	18.0
Actividad moderada	130.2	37.4
Actividad pesada	128.9	6.7
Quehaceres del hogar	2.1	196.2
Estudiantes	0.9	0.7
Resto inactivos y desocupados	20.8	3.4
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	3.6	0.9
Actividad moderada	14.5	4.0
Actividad pesada	21.1	0.8
Quehaceres del hogar	1.3	44.2
Estudiantes	.	.
Resto inactivos y desocupados	15.7	4.3
<b>TOTAL</b>	<b>1151.8</b>	<b>986.7</b>

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.1 y C.

País : Guatemala  
 Área : Rural

(Simulación 4)

## CUADRO D.2

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	NOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	15.7	13.8
1 a 3 años	76.1	70.3
4 a 6 años	96.8	84.8
7 a 9 años	93.4	80.1
10 a 13 años	122.7	103.3
14 a 17 años	119.5	91.9
18 a 30 años		
Actividad ligera	6.3	2.6
Actividad moderada	45.6	8.5
Actividad pesada	243.6	5.6
Quehaceres del hogar	5.9	190.8
Estudiantes	7.9	11.0
Resto inactivos y desocupados	16.6	1.8
31 a 60 años		
Actividad ligera	6.9	2.0
Actividad moderada	45.2	8.2
Actividad pesada	271.6	4.0
Quehaceres del hogar	5.6	203.8
Estudiantes	-	0.2
Resto inactivos y desocupados	16.0	2.0
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	0.4	0.1
Actividad moderada	3.8	0.7
Actividad pesada	32.5	0.5
Quehaceres del hogar	1.4	26.9
Estudiantes	-	-
Resto inactivos y desocupados	8.3	1.8
TOTAL	1242.0	914.8

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.2 y C.

## CUADRO E

DISTRIBUCION DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN TIPO DE ACTIVIDAD  
Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS COMO MULTIPLO DE LA  
TASA DE METABOLISMO BASAL (TMB)

NOMBRES	SUEÑO		ACTIVIDAD PREDOMINANTE		ACT. SOCIALMENTE DESEABLES Y LAB. DOMESTICAS		MANTENIMIENTO DE LA SALUD		TIEMPO RESTANTE		FACTOR PROMEDIO (a)	
	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB		
<b>VIDADES OCUPACIONALES</b>												
Ligeras	8.00	1.0	5.50	1.8 *	2.00	3.0	0.33	6.0	8.17	1.4	1.55	
Moderadas	8.00	1.0	6.00	2.8 *	2.00	3.0	(b)	--	8.00	1.4	1.75	
Pesadas	8.00	1.0	6.50	4.0 *	1.00	3.0	(b)	--	8.50	1.4	2.04	
<b>S ACTIVIDADES</b>												
Quehaceres del hogar	8.00	1.0	4.00	3.0	2.00	3.0	(b)	--	10.00	1.4	1.67	
Estudiantes	8.00	1.0	8.00	1.6	2.00	3.0	0.50	6.0	5.50	1.4	1.56	
Resto de inactivos y desocupados	8.00	1.0	--	--	3.00	3.0	0.33	6.0	12.67	1.4	1.53	

Factor promedio (ponderado) del costo energético bruto de cada grupo socio-ocupacional, expresado como múltiplo de la TMB.

No se consideran necesarias en el caso de las actividades moderadas y pesadas y en quehaceres del hogar.

: El asterisco indica cambios respecto a los valores que aparecen en la matriz de Requerimientos Adoptados.

## CUADRO E

DISTRIBUCION DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN TIPO DE ACTIVIDAD  
Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS COMO MULTIPLO DE LA  
TASA DE METABOLISMO BASAL (TMB)

MUJERES	SUEÑO		ACTIVIDAD PREDOMINANTE		ACT. SOCIALMENTE DESEABLES Y LAB. DOMESTICAS		MANTENIMIENTO DE LA SALUD		TIEMPO RESTANTE		FACTOR PROMEDIO (e)
	Noras	Factor de TMB	Noras	Factor de TMB	Noras	Factor de TMB	Noras	Factor de TMB	Noras	Factor de TMB	
<b>DADES OCUPACIONALES</b>											
geras	8.00	1.0	4.50	1.8 *	3.00	3.0	0.33	6.0	8.17	1.4	1.60
deradas	8.00	1.0	5.00	2.3 *	3.00	3.0	(b)	--	8.00	1.4	1.65
sadas	8.00	1.0	5.50	3.0 *	2.00	3.0	(b)	--	8.50	1.4	1.77
<b>ACTIVIDADES</b>											
ehaceres del hogar	8.00	1.0	4.00	3.0	2.00	3.0	(b)	--	10.00	1.4	1.67
tudiantes	8.00	1.0	8.00	1.5	3.00	3.0	0.33	6.0	4.67	1.4	1.56
sto de inactivos y desocupados	8.00	1.0	--	--	3.00	3.0	0.33	6.0	12.67	1.4	1.53

ctor promedio (ponderado) del costo energético bruto de cada grupo  
cio-ocupacional, expresado como múltiplo de la TMB.

se consideran necesarias en el caso de las actividades moderadas y pesadas y  
quehaceres del hogar.

El asterisco indica cambios respecto a los valores que aparecen en la matriz de Requerimientos Adoptados.

País : Guatemala

(Simulación 5)

## CUADRO C

NECESIDADES DE ENERGIA DE LA POBLACION SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
(Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS	HOMBRES	MUJERES
Menores de un año	757	700
1 a 3 años	1390	1297
4 a 6 años	1800	1623
7 a 9 años	2070	1827
10 a 13 años	2283	2015
14 a 17 años	2740	2143
18 a 30 años		
Actividad ligera	2443	1865
Actividad moderada	2751	1922
Actividad pesada	3163	2055
Quehaceres del hogar	2658	1909
Estudiantes	2492	1836
Resto inactivos y desocupados	2440	1796
31 a 40 años		
Actividad ligera	2458	1928
Actividad moderada	2767	1987
Actividad pesada	3182	2124
Quehaceres del hogar	2674	2056
Estudiantes	2507	1899
Resto inactivos y desocupados	2454	1857
Mayoría de 40 años		
Actividad ligera	2018	1751
Actividad moderada	2272	1806
Actividad pesada	2613	1930
Quehaceres del hogar	2195	1868
Estudiantes	2058	1725
Resto inactivos y desocupados	2015	1687

País : Guatemala  
 Área : Urbana

(Simulación 5)

CUADRO D.1  
 .....

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODENOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	12.3	11.7
1 a 3 años	60.0	55.4
4 a 6 años	76.0	66.7
7 a 9 años	78.4	68.5
10 a 13 años	109.5	97.5
14 a 17 años	116.9	104.8
18 a 30 años		
Actividad ligera	37.3	24.7
Actividad moderada	100.3	40.3
Actividad pesada	110.9	7.1
Quehaceres del hogar	2.1	152.7
Estudiantes	37.9	27.1
Resto inactivos y desocupados	21.8	4.5
31 a 60 años		
Actividad ligera	43.5	17.1
Actividad moderada	128.4	35.5
Actividad pesada	125.5	6.4
Quehaceres del hogar	2.1	191.3
Estudiantes	0.9	0.7
Resto inactivos y desocupados	20.8	3.2
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	3.6	0.9
Actividad moderada	14.3	3.8
Actividad pesada	20.5	0.8
Quehaceres del hogar	1.3	43.1
Estudiantes	-	-
Resto inactivos y desocupados	15.7	4.1
TOTAL	1140.0	967.9

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.1 y C.

País : Guatemala  
 Área : Rural

(Simulación 5)

## CUADRO D.2

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	15.7	13.8
1 a 3 años	76.1	70.3
4 a 6 años	96.8	84.8
7 a 9 años	93.4	80.1
10 a 13 años	122.7	103.3
14 a 17 años	119.5	91.9
18 a 30 años		
Actividad ligera	6.2	2.5
Actividad moderada	44.9	8.1
Actividad pesada	237.1	5.3
Quehaceres del hogar	5.9	186.1
Estudiantes	7.9	10.6
Resto inactivos y desocupados	16.6	1.8
31 a 60 años		
Actividad ligera	6.8	1.9
Actividad moderada	44.6	7.8
Actividad pesada	264.3	3.8
Quehaceres del hogar	5.6	198.7
Estudiantes	-	0.2
Resto inactivos y desocupados	16.0	1.9
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	0.4	0.1
Actividad moderada	3.7	0.7
Actividad pesada	31.7	0.5
Quehaceres del hogar	1.4	26.2
Estudiantes	-	-
Resto inactivos y desocupados	8.3	1.7
TOTAL	1225.8	901.9

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.2 y C.

(Simulación 5)

## CUADRO E

-----

**DISTRIBUCIÓN DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN TIPO DE ACTIVIDAD  
Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS COMO MULTIPLO DE LA  
TASA DE METABOLISMO BASAL (TMB)**

	SUEÑO		ACTIVIDAD PREDOMINANTE		ACT. SOCIALMENTE DESEABLES Y LAB. DOMESTICAS		MANTENIMIENTO DE LA SALUD		TIEMPO RESTANTE		FACTOR PROMEDIO (a)
	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	
<b>HOMBRES</b>											
<b>VIDADES OCUPACIONALES</b>											
Ligeras	8.00	1.0	5.50	1.7	2.00	3.0	0.33	6.0	8.17	1.4	1.53
Moderadas	8.00	1.0	6.00	2.7	2.00	3.0	(b)	--	8.00	1.4	1.73
Pesadas	8.00	1.0	6.50	3.8	1.00	3.0	(b)	--	8.50	1.4	1.98
<b>AS ACTIVIDADES</b>											
Quehaceres del hogar	8.00	1.0	4.00	3.0	2.00	3.0	(b)	--	10.00	1.4	1.67
Estudiantes	8.00	1.0	8.00	1.6	2.00	3.0	0.50	6.0	5.50	1.4	1.56
Resto de inactivos y desocupados	8.00	1.0	--	--	3.00	3.0	0.33	6.0	12.67	1.4	1.53

43

Factor promedio (ponderado) del costo energético bruto de cada grupo socio-ocupacional, expresado como múltiplo de la TMB.

No se consideran necesarias en el caso de las actividades moderadas y pesadas y en quehaceres del hogar.

## CUADRO E

-----  
 DISTRIBUCION DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN TIPO DE ACTIVIDAD  
 Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS COMO MULTIPLO DE LA  
 TASA DE METABOLISMO BASAL (TMB)

MUJERES	SUEÑO		ACTIVIDAD PREDOMINANTE		ACT. SOCIALMENTE DESEABLES Y LAB. DOMESTICAS		MANTENIMIENTO DE LA SALUD		TIEMPO RESTANTE		FACTOR PROMEDIO (a)
	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	
<b>ETAPAS OCUPACIONALES</b>											
ligeras	8.00	1.0	4.50	1.7	3.00	2.5 *	0.33	6.0	8.17	1.4	1.52
moderadas	8.00	1.0	5.00	2.2	3.00	2.5 *	(b)	--	8.00	1.4	1.57
pesadas	8.00	1.0	5.50	2.8	2.00	2.5 *	(b)	--	8.50	1.4	1.68
<b>ACTIVIDADES</b>											
quehaceres del hogar	8.00	1.0	4.00	3.0	2.00	2.5 *	(b)	--	10.00	1.4	1.63
estudiantes	8.00	1.0	8.00	1.5	3.00	2.5 *	0.33	6.0	4.67	1.4	1.50
resto de inactivos y desocupados	8.00	1.0	--	--	3.00	2.5 *	0.33	6.0	12.67	1.4	1.47

Factor promedio (ponderado) del costo energético bruto de cada grupo socio-ocupacional, expresado como múltiplo de la TMB.

Se consideran necesarias en el caso de las actividades moderadas y pesadas y en quehaceres del hogar.

: El asterisco indica cambios respecto a los valores que aparecen en la matriz de Requerimientos Adoptados.

País : Guatemala

(Simulación 6)

## CUADRO C

NECESIDADES DE ENERGIA DE LA POBLACION SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
(Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS	HOMBRES	MUJERES
Menores de un año	757	700
1 a 3 años	1390	1297
4 a 6 años	1800	1623
7 a 9 años	2070	1827
10 a 13 años	2283	2015
14 a 17 años	2740	2143
18 a 30 años		
Actividad ligera	2410	1903
Actividad moderada	2714	1960
Actividad pesada	3120	2065
Quehaceres del hogar	2622	2000
Estudiantes	2458	1876
Resto inactivos y desocupados	2407	1836
31 a 60 años		
Actividad ligera	2432	1990
Actividad moderada	2739	2049
Actividad pesada	3149	2159
Quehaceres del hogar	2646	2091
Estudiantes	2481	1961
Resto inactivos y desocupados	2429	1919
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	1964	1784
Actividad moderada	2211	1837
Actividad pesada	2543	1936
Quehaceres del hogar	2137	1875
Estudiantes	2003	1758
Resto inactivos y desocupados	1961	1721

País : Guatemala  
 Área : Urbana

(Simulación 6)

CUADRO D.1

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS	HOMBRES	MUJERES
Menores de un año	12.3	11.7
1 a 3 años	60.0	55.4
4 a 6 años	76.0	66.7
7 a 9 años	78.4	68.5
10 a 13 años	109.5	97.5
14 a 17 años	116.9	104.8
18 a 30 años		
Actividad ligera	36.8	25.2
Actividad moderada	98.9	41.0
Actividad pesada	109.4	7.2
Quehaceres del hogar	2.1	153.5
Estudiantes	37.3	27.7
Resto inactivos y desocupados	21.5	4.6
31 a 60 años		
Actividad ligera	43.1	17.6
Actividad moderada	127.0	36.6
Actividad pesada	124.2	6.5
Quehaceres del hogar	2.1	194.6
Estudiantes	0.8	0.7
Resto inactivos y desocupados	20.6	3.4
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	5.5	0.9
Actividad moderada	13.9	3.9
Actividad pesada	20.0	0.8
Quehaceres del hogar	1.3	43.3
Estudiantes		
Resto inactivos y desocupados	15.3	4.2
TOTAL	1131.0	976.2

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda, de las matrices B.1 y C.

País : Guatemala  
 Área : Rural

(Simulación 6)

CUADRO D.2

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIOIDENOGRAFICAS	HOMBRES	MUJERES
Menores de un año	15.7	13.8
1 a 3 años	76.1	70.3
4 a 6 años	96.8	84.8
7 a 9 años	93.4	80.1
10 a 13 años	122.7	103.3
14 a 17 años	119.5	91.9
18 a 30 años		
Actividad ligera	6.1	2.5
Actividad moderada	44.3	8.3
Actividad pesada	233.9	5.4
Quehaceres del hogar	5.8	187.1
Estudiantes	7.8	10.8
Resto inactivos y desocupados	16.3	1.8
31 a 60 años		
Actividad ligera	6.7	1.9
Actividad moderada	44.1	8.0
Actividad pesada	261.6	3.9
Quehaceres del hogar	5.6	202.0
Estudiantes		0.2
Resto inactivos y desocupados	15.8	2.0
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	6.4	0.1
Actividad moderada	4.6	0.7
Actividad pesada	30.8	0.5
Quehaceres del hogar	1.4	26.3
Estudiantes		-
Resto inactivos y desocupados	8.1	1.8
TOTAL	1216.8	907.4

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.2 y C.

País : Guatemala

(Simulación 7)

## CUADRO C

NECESIDADES DE ENERGIA DE LA POBLACION SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
(Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIOIDEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	757	700
1 a 3 años	1390	1297
4 a 6 años	1800	1623
7 a 9 años	2070	1827
10 a 13 años	2285	2015
14 a 17 años	2760	2443
18 a 30 años		
Actividad ligera	2477	1960
Actividad moderada	2789	2018
Actividad pesada	3227	2127
Quehaceres del hogar	2085	2040
Estudiantes	2526	1982
Resto inactivos y desocupados	2624	1891
31 a 60 años		
Actividad ligera	2085	2015
Actividad moderada	2796	2075
Actividad pesada	3225	2187
Quehaceres del hogar	2782	2118
Estudiantes	2553	1986
Resto inactivos y desocupados	2480	1944
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	2022	1843
Actividad moderada	2328	1888
Actividad pesada	2628	1989
Quehaceres del hogar	2254	1836
Estudiantes	2114	1816
Resto inactivos y desocupados	2070	1778

País : Guatemala  
 Área : Urbana

(Simulación 7)

DIAGRAMA D.1  
 .....

COMPOSICIÓN DE LOS RENDIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGÍA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	12.3	11.7
1 a 3 años	60.0	55.4
4 a 6 años	76.0	66.7
7 a 9 años	78.4	68.5
10 a 13 años	109.5	97.5
14 a 17 años	115.9	104.8
18 a 30 años		
Actividad ligera	37.8	26.0
Actividad moderada	101.7	42.3
Actividad pesada	112.9	7.4
Quehaceres del hogar	2.1	158.1
Estudiantes	38.4	28.5
Resto inactivos y desocupados	22.1	4.7
31 a 60 años		
Actividad ligera	44.8	17.9
Actividad moderada	128.7	37.1
Actividad pesada	126.8	6.6
Quehaceres del hogar	2.1	197.1
Estudiantes	0.9	0.7
Resto inactivos y desocupados	21.0	3.4
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	3.7	0.9
Actividad moderada	15.7	4.0
Actividad pesada	21.1	0.8
Quehaceres del hogar	1.4	44.7
Estudiantes		
Resto inactivos y desocupados	15.1	4.3
TOTAL	1149.2	989.0

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.1 y C.

País : Guatemala  
 Área : Rural

(Simulación 7)

CUADRO D.2.

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIO-DEMOGRAFICAS	HOMBRES	MUJERES
Menores de un año	15.7	13.8
1 a 3 años	76.1	70.3
4 a 6 años	96.8	84.8
7 a 9 años	93.4	80.1
10 a 13 años	122.7	103.3
14 a 17 años	119.5	91.9
18 a 30 años		
Actividad ligera	4.3	2.6
Actividad moderada	4.5	8.5
Actividad pesada	240.4	5.5
Quehaceres del hogar	6.0	192.7
Estudiantes	8.0	11.1
Resto inactivos y desocupados	16.8	1.8
31 a 60 años		
Actividad ligera	6.8	2.0
Actividad moderada	45.0	8.1
Actividad pesada	26.1	3.9
Quehaceres del hogar	5.3	204.7
Estudiantes	9.0	0.2
Resto inactivos y desocupados	16.2	2.0
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	0.6	0.1
Actividad moderada	3.8	0.7
Actividad pesada	32.5	0.5
Quehaceres del hogar	1.5	27.2
Estudiantes	8.0	1.8
Resto inactivos y desocupados	8.5	1.8
<b>TOTAL</b>	<b>1235.0</b>	<b>917.7</b>

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda, de las matrices B.2 y C.

# PROTEINAS

PROTEINS

País : Guatemala

## CUADRO RESUMEN

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS DE PROTEINAS DE LA POBLACION  
(Grs. / día)

REQUERIMIENTOS DE PROTEINAS DE ALTA CALIDAD	REQUERIMIENTOS SEGUN EFICIENCIA DE UTILIZACION (PROMEDIO) DE LAS PROTEINAS DE LA DIETA				
	85%	70%	60%	55% (*)	
<b>NACIONAL</b>	<b>33.8</b>	<b>39.8</b>	<b>48.3</b>	<b>56.3</b>	<b>61.4</b>
Menores de 18 años	13.7	16.1	19.5	22.8	24.8
Hombres	7.0	8.2	10.0	11.7	12.7
Mujeres	6.7	7.8	9.5	11.1	12.1
Población de 18 y más años	20.1	23.7	28.8	33.6	36.6
Hombres	10.8	12.7	15.4	18.0	19.6
Mujeres	9.4	11.0	13.4	15.6	17.0
<b>AREA URBANA</b>	<b>34.8</b>	<b>40.9</b>	<b>49.7</b>	<b>58.0</b>	<b>63.3</b>
Menores de 18 años	12.8	15.1	18.3	21.4	23.3
Hombres	6.4	7.5	9.2	10.7	11.7
Mujeres	6.4	7.5	9.1	10.7	11.6
Población de 18 y más años	22.0	25.9	31.4	36.7	40.0
Hombres	11.2	13.2	16.0	18.7	20.4
Mujeres	10.8	12.7	15.4	18.0	19.6
<b>AREA RURAL</b>	<b>32.8</b>	<b>38.6</b>	<b>46.9</b>	<b>54.7</b>	<b>59.7</b>
Menores de 18 años	13.6	16.0	19.6	22.7	24.7
Hombres	7.3	8.6	10.4	12.2	13.3
Mujeres	6.8	8.0	9.7	11.3	12.3
Población de 18 y más años	19.2	22.6	27.5	32.0	35.0
Hombres	10.6	12.4	15.1	17.6	19.2

País : Guatemala  
 Área : Urbana

CUADRO A.1

DISTRIBUCIÓN SOCIODEMOGRÁFICA DE LA POBLACION  
 (número de personas)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS	HOMBRES	MUJERES
Menores de un año	32,289	32,987
1 a 3 años	85,471	84,530
4 a 6 años	83,571	81,438
7 a 9 años	75,024	74,222
10 a 13 años	94,968	95,870
14 a 17 años	84,521	96,901
18 y más años	493,832	564,909
TOTAL	949,676	1,030,857

Fuente : CEPAL, tabulación especial de la muestra del censo de población de 1981.

País : Guatemala  
 Área : Rural

CUADRO A.2  
 .....

DISTRIBUCION SOCIODEMOGRAFICA DE LA POBLACION  
 (número de personas)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	84,712	80,302
1 a 3 años	223,144	220,830
4 a 6 años	219,012	212,800
7 a 9 años	183,887	178,671
10 a 13 años	219,012	208,785
14 a 17 años	177,689	174,656
18 y más años	958,694	931,500
TOTAL	2,066,150	2,007,544

Fuente : CEPAL, tabulación especial de la muestra del censo de población de 1981.

País : Guatemala  
 Área : Urbana

CUADRO B.1  
 .....

DISTRIBUCION SOCIODEMOGRAFICA DE LA POBLACION  
 (porcentajes)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	1.6	1.7
1 a 3 años	4.3	4.3
4 a 6 años	4.2	4.1
7 a 9 años	3.8	3.7
10 a 13 años	4.8	4.8
14 a 17 años	4.3	4.9
18 y más años	24.9	28.5
TOTAL	48.0	52.0

Fuente : CEPAL, tabulación especial de la muestra del censo de población de 1981.

País : Guatemala  
 Área : Rural

CUADRO B.2  
 .....

DISTRIBUCION SOCIODENOGRAFICA DE LA POBLACION  
 (porcentajes)

CATEGORIAS SOCIODENOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	2.1	2.0
1 a 3 años	5.5	5.4
4 a 6 años	5.4	5.2
7 a 9 años	4.5	4.4
10 a 13 años	5.4	5.1
14 a 17 años	4.4	4.3
18 y más años	23.5	22.9
TOTAL	50.7	49.3

Fuente : CEPAL, tabulación especial de la muestra del censo de población de 1981.

País : Guatemala

CUADRO C

-----

NECESIDADES DE PROTEINAS DE ALTA CALIDAD DE LA POBLACION SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
(Grs. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS -----	HOMBRES -----	MUJERES -----
Menores de un año	12.7	11.7
1 a 3 años	14.4	13.7
4 a 6 años	19.2	18.2
7 a 9 años	25.5	25.1
10 a 13 años	35.4	35.5
14 a 17 años	49.5	45.2
18 y más años	44.9	37.8

País : Guatemala  
 Área : Urbana

CUADRO D.1  
 .....

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE PROTEINAS DE ALTA CALIDAD DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Grs. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	0.2	0.2
1 a 3 años	0.6	0.6
4 a 6 años	0.8	0.7
7 a 9 años	1.0	0.9
10 a 13 años	1.7	1.7
14 a 17 años	2.1	2.2
18 y más años	11.2	10.8
TOTAL	17.6	17.2

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.1 y C.

País : Guatemala  
 Área : Rural

CUADRO D.2

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE PROTEINAS DE ALTA CALIDAD DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Grs. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	0.3	0.2
1 a 3 años	0.8	0.7
4 a 6 años	1.0	1.0
7 a 9 años	1.2	1.1
10 a 13 años	1.9	1.8
14 a 17 años	2.2	1.9
18 y más años	10.6	8.7
TOTAL	17.9	15.4

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.2 y C.

**MEXICO**

2004

ENERGIA



País : México

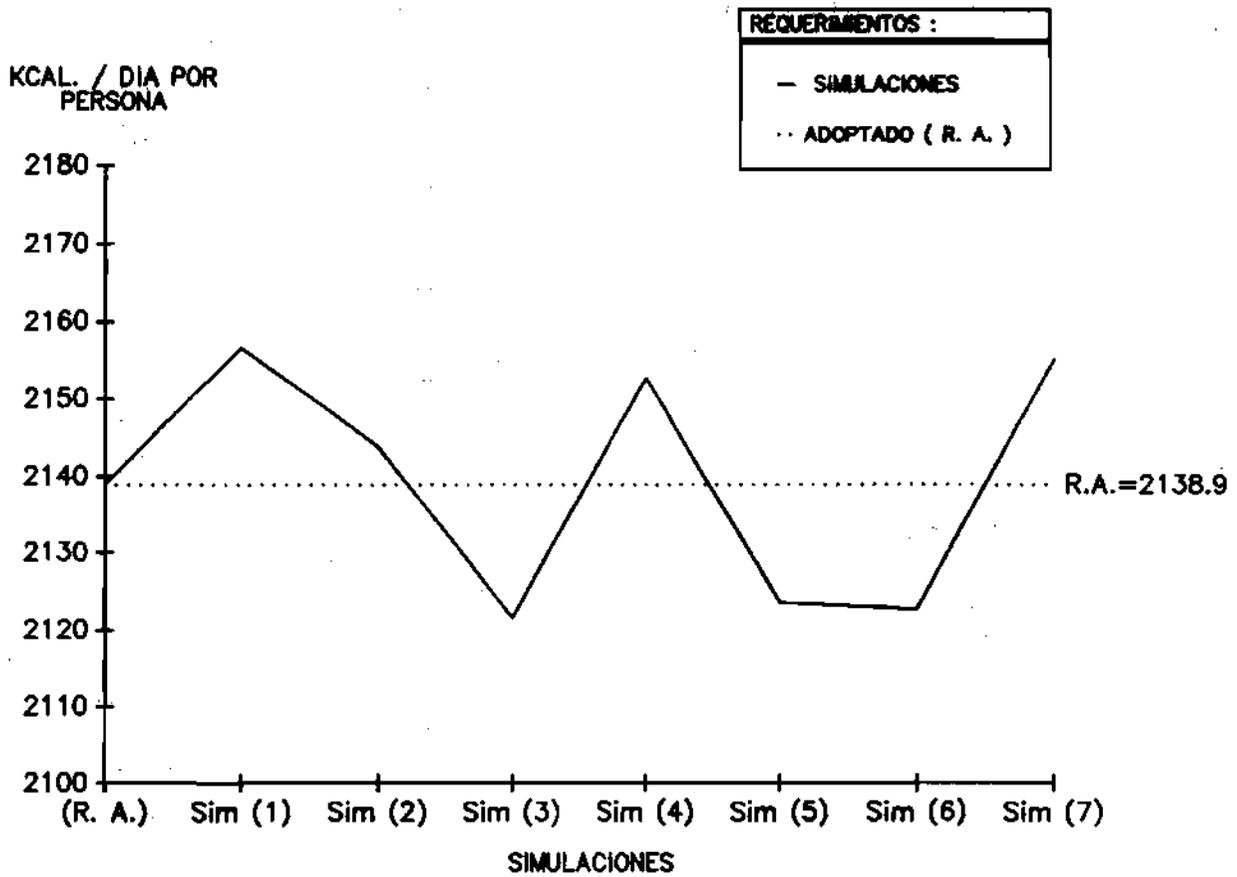
## CUADRO RESUMEN

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS DE ENERGIA DE LA POBLACION  
(Kcal. / día)

REQUERIMIENTOS ADOPTADOS	SIMULACIONES							
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	
MENORES DE 18 AÑOS	951.1	951.1	951.1	951.1	951.1	951.1	951.1	951.1
Hombres - Urbano	495.4	495.4	495.4	495.4	495.4	495.4	495.4	495.4
Mujeres - Urbano	431.9	431.9	431.9	431.9	431.9	431.9	431.9	431.9
Hombres - Rural	541.1	541.1	541.1	541.1	541.1	541.1	541.1	541.1
Mujeres - Rural	456.7	456.7	456.7	456.7	456.7	456.7	456.7	456.7
POBLACION DE 18 Y MAS AÑOS	1180.3	1198.1	1185.2	1163.0	1194.0	1165.0	1164.0	1196.6
ACTIVIDADES OCUPACIONALES	749.1	766.9	754.1	731.8	762.8	743.3	739.2	759.1
Actividades ocupacionales - Urbano	743.9	756.7	750.4	731.8	755.9	737.3	734.1	753.8
Hombres	568.3	579.4	574.7	557.6	577.9	568.3	561.1	575.6
Mujeres	175.6	177.3	175.7	174.2	178.0	169.0	173.0	178.3
Actividades ocupacionales - Rural	759.3	786.9	761.4	731.8	776.5	755.2	749.2	769.5
Hombres	636.2	661.6	638.9	610.8	651.2	636.2	627.8	644.6
Mujeres	123.2	125.3	122.5	121.0	125.3	119.0	121.4	124.9
OTRAS ACTIVIDADES	431.1	431.1	431.1	431.1	431.1	421.6	424.8	437.5
Otras actividades - Urbano	446.6	446.6	446.6	446.6	446.6	436.8	440.1	453.1
Hombres	80.2	80.2	80.2	80.2	80.2	80.2	79.0	81.4
Mujeres	366.3	366.3	366.3	366.3	366.3	356.6	361.0	371.7
Otras actividades - Rural	400.9	400.9	400.9	400.9	400.9	391.8	394.9	406.8
Hombres	58.1	58.1	58.1	58.1	58.1	58.1	57.1	59.0
Mujeres	342.8	342.8	342.8	342.8	342.8	333.7	337.8	347.8
EMBARAZO	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5
REQUERIMIENTO POBLACION URBANA	2125.3	2138.1	2131.8	2113.2	2137.3	2108.9	2109.0	2141.8



Mexico

REQUERIMIENTOS DE ENERGIA DE  
LA POBLACION

País : México  
 Área : Urbana

## CUADRO A.1

DISTRIBUCION SOCIODEMOGRAFICA DE LA POBLACION  
 (número de personas)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS	HOMBRES	MUJERES
Menores de un año	552,083	540,968
1 a 3 años	1,755,906	1,736,147
4 a 6 años	1,999,187	1,978,520
7 a 9 años	2,076,439	2,057,665
10 a 13 años	2,355,099	2,343,814
14 a 17 años	2,122,566	2,244,039
18 a 30 años	5,036,005	5,511,196
Actividad ligera	997,288	857,176
Actividad moderada	2,484,305	1,100,036
Actividad pesada	546,729	97,756
Quehaceres del hogar	47,815	2,854,015
Estudiantes	887,228	515,877
Resto inactivos y desocupados	72,640	86,336
31 a 60 años	4,875,287	5,277,858
Actividad ligera	1,089,910	491,110
Actividad moderada	2,769,330	1,028,627
Actividad pesada	766,294	107,398
Quehaceres del hogar	40,433	3,502,212
Estudiantes	10,210	27,709
Resto inactivos y desocupados	199,110	120,802
Mayores de 60 años	804,097	1,032,773
Actividad ligera	86,186	24,987
Actividad moderada	348,376	149,379
Actividad pesada	164,029	20,766
Quehaceres del hogar	8,138	718,947
Estudiantes	1,673	2,806
Resto inactivos y desocupados	195,695	115,888
TOTAL	21,576,749	22,722,900

País : México  
 Área : Rural

CUADRO A.2  
 .....

DISTRIBUCION SOCIODEMOGRAFICA DE LA POBLACION  
 (número de personas)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	310,846	307,968
1 a 3 años	1,051,712	1,046,211
4 a 6 años	1,180,901	1,164,190
7 a 9 años	1,103,650	1,085,045
10 a 13 años	1,353,710	1,286,949
14 a 17 años	1,095,700	1,054,661
18 a 30 años	2,224,107	2,216,719
Actividad ligera	85,865	50,089
Actividad moderada	637,343	369,559
Actividad pesada	1,235,753	164,000
Quehaceres del hogar	74,581	1,348,525
Estudiantes	99,480	243,752
Resto inactivos y desocupados	91,105	40,794
31 a 60 años	2,501,234	2,350,595
Actividad ligera	76,436	18,905
Actividad moderada	641,692	398,205
Actividad pesada	1,655,611	222,207
Quehaceres del hogar	86,439	1,644,658
Estudiantes	6,546	13,451
Resto inactivos y desocupados	34,510	53,169
Mayores de 60 años	640,698	572,208
Actividad ligera	8,279	1,720
Actividad moderada	103,441	80,406
Actividad pesada	378,514	48,966
Quehaceres del hogar	29,604	396,515
Estudiantes	2,026	2,338
Resto inactivos y desocupados	118,834	42,263
TOTAL	11,462,558	11,084,546

País : México  
 Área : Urbana

CUADRO B.1

.....

DISTRIBUCION SOCIODEMOGRAFICA DE LA POBLACION  
 (porcentajes)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	1.2	1.2
1 a 3 años	4.0	3.9
4 a 6 años	4.5	4.5
7 a 9 años	4.7	4.6
10 a 13 años	5.3	5.3
14 a 17 años	4.8	5.1
18 a 30 años	11.4	12.4
Actividad ligera	2.3	1.9
Actividad moderada	5.6	2.5
Actividad pesada	1.2	0.2
Quehaceres del hogar	0.1	6.4
Estudiantes	2.0	1.2
Resto inactivos y desocupados	0.2	0.2
31 a 60 años	11.0	11.9
Actividad ligera	2.5	1.1
Actividad moderada	6.3	2.3
Actividad pesada	1.7	0.2
Quehaceres del hogar	0.1	7.9
Estudiantes	0.0	0.1
Resto inactivos y desocupados	0.4	0.3
Mayores de 60 años	1.8	2.3
Actividad ligera	0.2	0.1
Actividad moderada	0.8	0.3
Actividad pesada	0.4	0.0
Quehaceres del hogar	0.0	1.6
Estudiantes	0.0	0.0
Resto inactivos y desocupados	0.4	0.3
TOTAL	48.7	51.3

País : México  
 Área : Rural

**CUADRO B.2**  
 .....

**DISTRIBUCION SOCIODEMOGRAFICA DE LA POBLACION  
 (porcentajes)**

<b>CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS</b> .....	<b>HOMBRES</b> .....	<b>MUJERES</b> .....
Menores de un año	1.4	1.4
1 a 3 años	4.7	4.6
4 a 6 años	5.2	5.2
7 a 9 años	4.9	4.8
10 a 13 años	6.0	5.7
14 a 17 años	4.9	4.7
18 a 30 años	9.9	9.8
Actividad ligera	0.4	0.2
Actividad moderada	2.8	1.6
Actividad pesada	5.5	0.7
Quehaceres del hogar	0.3	6.0
Estudiantes	0.4	1.1
Resto inactivos y desocupados	0.4	0.2
31 a 60 años	11.1	10.4
Actividad ligera	0.3	0.1
Actividad moderada	2.8	1.8
Actividad pesada	7.3	1.0
Quehaceres del hogar	0.4	7.3
Estudiantes	0.0	0.1
Resto inactivos y desocupados	0.2	0.2
Mayores de 60 años	2.8	2.5
Actividad ligera	0.0	0.0
Actividad moderada	0.5	0.4
Actividad pesada	1.7	0.2
Quehaceres del hogar	0.1	1.8
Estudiantes	0.0	0.0
Resto inactivos y desocupados	0.5	0.2
<b>TOTAL</b>	<b>50.8</b>	<b>49.2</b>

País : México

-(Requerimientos adoptados)

## CUADRO C

NECESIDADES DE ENERGIA DE LA POBLACION SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
(Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIO-DEMOGRAFICAS	HOMBRES	MUJERES
Menores de un año	757	700
1 a 3 años	1390	1297
4 a 6 años	1800	1623
7 a 9 años	2070	1827
10 a 13 años	2283	2015
14 a 17 años	2740	2143
18 a 30 años		
Actividad ligera	2443	1941
Actividad moderada	2751	1999
Actividad pesada	3163	2106
Quehaceres del hogar	2658	2040
Estudiantes	2492	1913
Resto inactivos y desocupados	2440	1872
31 a 60 años		
Actividad ligera	2458	2007
Actividad moderada	2747	2066
Actividad pesada	3182	2177
Quehaceres del hogar	2674	2109
Estudiantes	2507	1978
Resto inactivos y desocupados	2454	1936
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	2018	1823
Actividad moderada	2272	1878
Actividad pesada	2613	1978
Quehaceres del hogar	2195	1916
Estudiantes	2058	1797
Resto inactivos y desocupados	2015	1759

País : México  
 Área : Urbana

(Requerimientos adoptados)

CUADRO D.1

COMPOSICIÓN DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGÍA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES

CATEGORIAS SOCIOECONOMICAS	HOMBRES	MUJERES
Menores de un año	9.4	8.5
1 a 3 años	55.1	50.8
4 a 6 años	81.2	72.5
7 a 9 años	97.0	84.9
10 a 13 años	121.4	106.6
14 a 17 años	131.3	108.6
18 a 30 años		
Actividad ligera	55.0	37.6
Actividad moderada	154.3	49.6
Actividad pesada	39.0	4.6
Quehaceres del hogar	2.9	131.4
Estudiantes	49.9	22.3
Resto inactivos y desocupados	4.0	3.6
31 a 60 años		
Actividad ligera	60.5	22.2
Actividad moderada	173.0	48.0
Actividad pesada	55.0	5.3
Quehaceres del hogar	2.4	166.7
Estudiantes	0.6	1.2
Resto inactivos y desocupados	11.0	5.3
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	3.9	1.0
Actividad moderada	17.9	6.3
Actividad pesada	9.7	0.9
Quehaceres del hogar	0.4	31.1
Estudiantes	0.1	0.1
Resto inactivos y desocupados	8.9	4.6
TOTAL	1143.9	973.9

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda, de las matrices B.1 y C.

País : México  
 Área : Rural

(Requerimientos adoptados)

## CUADRO D.2

.....

COMPOSICIÓN DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGÍA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS	HOMBRES	MUJERES
Menores de un año	10.4	9.6
1 a 3 años	64.8	60.2
4 a 6 años	94.3	83.8
7 a 9 años	101.3	87.9
10 a 13 años	137.1	115.0
14 a 17 años	133.2	100.2
18 a 30 años		
Actividad ligera	9.3	4.3
Actividad moderada	77.8	32.8
Actividad pesada	173.4	15.3
Quehaceres del hogar	8.8	122.0
Estudiantes	11.0	20.7
Resto inactivos y desocupados	9.9	3.4
31 a 60 años		
Actividad ligera	8.3	1.7
Actividad moderada	78.8	36.5
Actividad pesada	233.6	21.5
Quehaceres del hogar	10.3	153.8
Estudiantes	0.7	1.2
Resto inactivos y desocupados	3.8	4.6
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	0.7	0.1
Actividad moderada	10.4	6.7
Actividad pesada	43.9	4.3
Quehaceres del hogar	2.9	33.7
Estudiantes	0.2	0.2
Resto inactivos y desocupados	10.6	3.3
TOTAL	1235.3	922.7

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda, de las matrices B.2 y C.

(Requerimientos adoptados)

CUADRO E

DISTRIBUCION DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN TIPO DE ACTIVIDAD  
Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS COMO MULTIPLO DE LA  
TASA DE METABOLISMO BASAL (TMB)

HOMBRES	SUEÑO		ACTIVIDAD PREDONINANTE		ACT. SOCIALMENTE DESEABLES Y LAB. DOMESTICAS		MANTENIMIENTO DE LA SALUD		TIEMPO RESTANTE		FACTOR PROMEDIO (a)
	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	
<b>ACTIVIDADES OCUPACIONALES</b>											
Trabajadores	8.00	1.0	5.50	1.7	2.00	3.0	0.33	6.0	8.17	1.4	1.53
Trabajadores moderados	8.00	1.0	6.00	2.7	2.00	3.0	(b)	--	8.00	1.4	1.73
Trabajadores pesados	8.00	1.0	6.50	3.8	1.00	3.0	(b)	--	8.50	1.4	1.98
<b>ACTIVIDADES DOMESTICAS</b>											
Haceres del hogar	8.00	1.0	4.00	3.0	2.00	3.0	(b)	--	10.00	1.4	1.67
Haceres moderados	8.00	1.0	8.00	1.6	2.00	3.0	0.50	6.0	5.50	1.4	1.56
Haceres de inactivos y desocupados	8.00	1.0	--	--	3.00	3.0	0.33	6.0	12.67	1.4	1.53

75

(a) promedio (ponderado) del costo energético bruto de cada grupo ocupacional, expresado como múltiplo de la TMB.

(b) valores que se consideran necesarias en el caso de las actividades moderadas y pesadas y haceres del hogar.

(Requerimientos adoptados)

CUADRO E

DISTRIBUCION DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN TIPO DE ACTIVIDAD  
Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS COMO MULTIPLO DE LA  
TASA DE METABOLISMO BASAL (TMB)

MUJERES	SUERO		ACTIVIDAD PREDOMINANTE		ACT. SOCIALMENTE DESEABLES Y LAB. DOMESTICAS		MANTENIMIENTO DE LA SALUD		TIEMPO RESTANTE		FACTOR PROMEDIO (a)
	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	
<b>ACTIVIDADES OCUPACIONALES</b>											
Trabajo ligero	8.00	1.0	4.50	1.7	3.00	3.0	0.33	6.0	8.17	1.4	1.59
Trabajo moderado	8.00	1.0	5.00	2.2	3.00	3.0	(b)	--	8.00	1.4	1.63
Trabajo pesado	8.00	1.0	5.50	2.8	2.00	3.0	(b)	--	8.50	1.4	1.72
<b>ACTIVIDADES DOMESTICAS</b>											
Haceres del hogar	8.00	1.0	4.00	3.0	2.00	3.0	(b)	--	10.00	1.4	1.67
Trabajo antes de salir	8.00	1.0	8.00	1.5	3.00	3.0	0.33	6.0	4.67	1.4	1.56
Trabajo de inactivos y desocupados	8.00	1.0	--	--	3.00	3.0	0.33	6.0	12.67	1.4	1.53

96

(a) promedio (ponderado) del costo energético bruto de cada grupo ocupacional, expresado como múltiplo de la TMB.

(b) no se consideran necesarias en el caso de las actividades moderadas y pesadas y haceres del hogar.

País : México

(Simulación 1)

## CUADRO C

.....

NECESIDADES DE ENERGIA DE LA POBLACION SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
(Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	757	700
1 a 3 años	1390	1297
4 a 6 años	1800	1623
7 a 9 años	2070	1827
10 a 13 años	2283	2015
14 a 17 años	2740	2143
18 a 30 años		
Actividad ligera	2453	1949
Actividad moderada	2794	2019
Actividad pesada	3323	2177
Quehaceres del hogar	2658	2040
Estudiantes	2492	1913
Resto inactivos y desocupados	2440	1872
31 a 60 años		
Actividad ligera	2468	2015
Actividad moderada	2811	2088
Actividad pesada	3342	2251
Quehaceres del hogar	2674	2109
Estudiantes	2507	1978
Resto inactivos y desocupados	2454	1936
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	2026	1831
Actividad moderada	2308	1897
Actividad pesada	2744	2045
Quehaceres del hogar	2195	1916
Estudiantes	2058	1797
Resto inactivos y desocupados	2015	1759

País : México  
 Área : Urbana

(Simulación 1)

CUADRO D.1  
 .....

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	9.4	8.5
1 a 3 años	55.1	50.8
4 a 6 años	81.2	72.5
7 a 9 años	97.0	84.9
10 a 13 años	121.4	106.6
14 a 17 años	131.3	108.6
18 a 30 años		
Actividad ligera	55.2	37.7
Actividad moderada	156.7	50.1
Actividad pesada	41.0	4.8
Quehaceres del hogar	2.9	131.4
Estudiantes	49.9	22.3
Resto inactivos y desocupados	4.0	3.6
31 a 60 años		
Actividad ligera	60.7	22.3
Actividad moderada	175.7	48.5
Actividad pesada	57.8	5.5
Quehaceres del hogar	2.4	166.7
Estudiantes	0.6	1.2
Resto inactivos y desocupados	11.0	5.3
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	3.9	1.0
Actividad moderada	18.2	6.4
Actividad pesada	10.2	1.0
Quehaceres del hogar	0.4	31.1
Estudiantes	0.1	0.1
Resto inactivos y desocupados	8.9	4.6
TOTAL	1155.1	975.5

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.1 y C.

País : México  
 Área : Rural

(Simulación 1)

## CUADRO D.2

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORÍAS SOCIODEMOGRÁFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	10.4	9.6
1 a 3 años	64.8	60.2
4 a 6 años	94.3	83.8
7 a 9 años	101.3	87.9
10 a 13 años	137.1	115.0
14 a 17 años	133.2	100.2
18 a 30 años		
Actividad ligera	9.3	4.3
Actividad moderada	79.8	33.1
Actividad pesada	182.1	15.8
Quehaceres del hogar	8.8	122.0
Estudiantes	11.0	20.7
Resto inactivos y desocupados	9.9	3.4
31 a 60 años		
Actividad ligera	8.4	1.7
Actividad moderada	80.0	36.9
Actividad pesada	245.4	22.2
Quehaceres del hogar	10.3	153.8
Estudiantes	0.7	1.2
Resto inactivos y desocupados	3.8	4.6
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	0.7	0.1
Actividad moderada	10.6	6.8
Actividad pesada	46.1	4.4
Quehaceres del hogar	2.9	33.7
Estudiantes	0.2	0.2
Resto inactivos y desocupados	10.6	3.3
TOTAL	1260.8	924.8

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.2 y C.

## CUADRO E

DISTRIBUCION DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN TIPO DE ACTIVIDAD  
Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS COMO MULTIPLO DE LA  
TASA DE METABOLISMO BASAL (TMB)

HOMBRES	SUEÑO		ACTIVIDAD PREDOMINANTE		ACT. SOCIALMENTE DESEABLES Y LAB. DOMESTICAS		MANTENIMIENTO DE LA SALUD		TIEMPO RESTANTE		FACTOR PROMEDIO (a)
	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	
<b>ACTIVIDADES OCUPACIONALES</b>											
Trabajo ligero	8.00	1.0	6.00 *	1.7	2.00	3.0	0.33	6.0	7.67 *	1.4	1.54
Trabajo moderado	8.00	1.0	6.50 *	2.7	2.00	3.0	(b)	--	7.50 *	1.4	1.75
Trabajo pesado	8.00	1.0	7.50 *	3.8	1.00	3.0	(b)	--	7.50 *	1.4	2.08
<b>ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE</b>											
Trabajos del hogar	8.00	1.0	4.00	3.0	2.00	3.0	(b)	--	10.00	1.4	1.67
Trabajos recreativos	8.00	1.0	8.00	1.6	2.00	3.0	0.50	6.0	5.50	1.4	1.56
Trabajos de inactivos y desocupados	8.00	1.0	--	--	3.00	3.0	0.33	6.0	12.67	1.4	1.53

(a) Promedio (ponderado) del costo energético bruto de cada grupo ocupacional, expresado como múltiplo de la TMB.

(b) Se consideran necesarias en el caso de las actividades moderadas y pesadas y trabajos del hogar.

\* El asterisco indica cambios respecto a los valores que aparecen en la matriz de Requerimientos Adoptados.

## CUADRO E

-----  
 DISTRIBUCIÓN DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN TIPO DE ACTIVIDAD  
 Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS COMO MULTIPLO DE LA  
 TASA DE METABOLISMO BASAL (TMB)

Mujeres	SUERO		ACTIVIDAD PREDOMINANTE		ACT. SOCIALMENTE DESEABLES Y LAB. DOMESTICAS		MANTENIMIENTO DE LA SALUD		TIEMPO RESTANTE		FACTOR PROMEDIO (a)
	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	
<b>ACTIVIDADES OCUPACIONALES</b>											
pesadas	8.00	1.0	5.00 *	1.7	3.00	3.0	0.33	6.0	7.67 *	1.4	1.59
moderadas	8.00	1.0	5.50 *	2.2	3.00	3.0	(b)	--	7.50 *	1.4	1.65
ligeras	8.00	1.0	6.50 *	2.8	2.00	3.0	(b)	--	7.50 *	1.4	1.78
<b>ACTIVIDADES NO OCUPACIONALES</b>											
haceres del hogar	8.00	1.0	4.00	3.0	2.00	3.0	(b)	--	10.00	1.4	1.67
antes de ser ocupadas	8.00	1.0	8.00	1.5	3.00	3.0	0.33	6.0	4.67	1.4	1.56
de inactivos y desocupados	8.00	1.0	--	--	3.00	3.0	0.33	6.0	12.67	1.4	1.53

promedio (ponderado) del costo energético bruto de cada grupo ocupacional, expresado como múltiplo de la TMB.

consideran necesarias en el caso de las actividades moderadas y pesadas y haceres del hogar.

asterisco indica cambios respecto a los valores que aparecen en la matriz de Requerimientos Adoptados.

País : México

(Simulación 2)

## CUADRO C

NECESIDADES DE ENERGIA DE LA POBLACION SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
(Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS	HOMBRES	MUJERES
Menores de un año	757	700
1 a 3 años	1390	1297
4 a 6 años	1800	1623
7 a 9 años	2070	1827
10 a 13 años	2283	2015
14 a 17 años	2740	2143
18 a 30 años		
Actividad ligera	2463	1949
Actividad moderada	2794	1999
Actividad pesada	3163	2070
Quehaceres del hogar	2658	2040
Estudiantes	2492	1913
Resto inactivos y desocupados	2440	1872
31 a 60 años		
Actividad ligera	2678	2015
Actividad moderada	2811	2066
Actividad pesada	3182	2140
Quehaceres del hogar	2674	2109
Estudiantes	2507	1978
Resto inactivos y desocupados	2454	1936
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	2035	1831
Actividad moderada	2308	1878
Actividad pesada	2613	1945
Quehaceres del hogar	2195	1916
Estudiantes	2058	1797
Resto inactivos y desocupados	2015	1759

País : México  
 Área : Urbana

(Simulación 2)

CUADRO D.1  
 .....

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	9.4	8.5
1 a 3 años	55.1	50.8
4 a 6 años	81.2	72.5
7 a 9 años	97.0	84.9
10 a 13 años	121.4	106.6
14 a 17 años	131.3	108.6
18 a 30 años		
Actividad ligera	55.5	37.7
Actividad moderada	156.7	49.6
Actividad pesada	39.0	4.6
Quehaceres del hogar	2.9	131.4
Estudiantes	49.9	22.3
Resto inactivos y desocupados	4.0	3.6
31 a 60 años		
Actividad ligera	61.0	22.3
Actividad moderada	175.7	48.0
Actividad pesada	55.0	5.2
Quehaceres del hogar	2.4	166.7
Estudiantes	0.6	1.2
Resto inactivos y desocupados	11.0	5.3
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	4.0	1.0
Actividad moderada	18.2	6.3
Actividad pesada	9.7	0.9
Quehaceres del hogar	0.4	31.1
Estudiantes	0.1	0.1
Resto inactivos y desocupados	8.9	4.6
TOTAL	1150.3	973.9

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.1 y C.

País : México  
 Área : Rural

(Simulación 2)

## CUADRO D.2

.....

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	10.4	9.6
1 a 3 años	64.8	60.2
4 a 6 años	94.3	83.8
7 a 9 años	101.3	87.9
10 a 13 años	137.1	115.0
14 a 17 años	133.2	100.2
18 a 30 años		
Actividad ligera	9.4	4.3
Actividad moderada	79.0	32.8
Actividad pesada	173.4	15.1
Quehaceres del hogar	8.8	122.0
Estudiantes	11.0	20.7
Resto inactivos y desocupados	9.9	3.4
31 a 60 años		
Actividad ligera	8.4	1.7
Actividad moderada	80.0	36.5
Actividad pesada	233.4	21.1
Quehaceres del hogar	10.3	153.8
Estudiantes	0.7	1.2
Resto inactivos y desocupados	3.8	4.6
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	0.7	0.1
Actividad moderada	10.6	6.7
Actividad pesada	43.9	4.2
Quehaceres del hogar	2.9	33.7
Estudiantes	0.2	0.2
Resto inactivos y desocupados	10.6	3.3
TOTAL	1238.1	922.0

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.2 y C.

## CUADRO E

DISTRIBUCION DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN TIPO DE ACTIVIDAD  
Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS COMO MULTIPLO DE LA  
TASA DE METABOLISMO BASAL (TMB)

HOMBRES	SUEÑO		ACTIVIDAD PREDOMINANTE		ACT. SOCIALMENTE DESEABLES Y LAB. DOMESTICAS		MANTENIMIENTO DE LA SALUD		TIEMPO RESTANTE		FACTOR PROMEDIO (a)
	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	
<b>DES OCUPACIONALES</b>											
res	8.00	1.0	6.50 *	1.7	2.00	3.0	0.33	6.0	7.17 *	1.4	1.54
redes	8.00	1.0	6.50 *	2.7	2.00	3.0	(b)	--	7.50 *	1.4	1.75
das	8.00	1.0	6.50	3.8	1.00	3.0	(b)	--	8.50	1.4	1.98
<b>ATIVIDADES</b>											
aceros del hogar	8.00	1.0	4.00	3.0	2.00	3.0	(b)	--	10.00	1.4	1.67
díantes	8.00	1.0	8.00	1.6	2.00	3.0	0.50	6.0	5.50	1.4	1.56
o de inactivos y desocupados	8.00	1.0	--	--	3.00	3.0	0.33	6.0	12.67	1.4	1.53

85

or promedio (ponderado) del costo energético bruto de cada grupo  
o-ocupacional, expresado como múltiplo de la TMB.

e consideran necesarias en el caso de las actividades moderadas y pesadas y  
uehaceres del hogar.

El asterisco indica cambios respecto a los valores que aparecen en la matriz de Requerimientos Adoptados.

## CUADRO E

.....

DISTRIBUCION DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN TIPO DE ACTIVIDAD  
Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS COMO MULTIPLO DE LA  
TASA DE METABOLISMO BASAL (TMB)

MUJERES	SUERO		ACTIVIDAD PRÉDOMINANTE		ACT. SOCIALMENTE DESEABLES Y LAB. DOMESTICAS		MANTENIMIENTO DE LA SALUD		TIEMPO RESTANTE		FACTOR PROMEDIO (*)
	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	
<b>ACTIVIDADES OCUPACIONALES</b>											
Trabajadoras	8.00	1.0	5.00 *	1.7	3.00	3.0	0.33	6.0	7.67 *	1.4	1.59
Trabajadoras moderadas	8.00	1.0	5.00	2.2	3.00	3.0	(b)	--	8.00	1.4	1.63
Trabajadoras pesadas	8.00	1.0	5.00 *	2.8	2.00	3.0	(b)	--	9.00 *	1.4	1.69
<b>ACTIVIDADES</b>											
Trabajadoras en labores del hogar	8.00	1.0	4.00	3.0	2.00	3.0	(b)	--	10.00	1.4	1.67
Trabajadoras en labores domésticas	8.00	1.0	8.00	1.5	3.00	3.0	0.33	6.0	4.67	1.4	1.56
Trabajadoras de inactivos y desocupadas	8.00	1.0	--	--	3.00	3.0	0.33	6.0	12.67	1.4	1.53

\* El asterisco indica cambios respecto a los valores que aparecen en la matriz de Requerimientos Adoptados.

Se consideran necesarias en el caso de las actividades moderadas y pesadas y labores del hogar.

El asterisco indica cambios respecto a los valores que aparecen en la matriz de Requerimientos Adoptados.

País : México

(Simulación 3)

## CUADRO C

.....

NECESIDADES DE ENERGIA DE LA POBLACION SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
(Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	NOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	757	700
1 a 3 años	1390	1297
4 a 6 años	1800	1623
7 a 9 años	2070	1827
10 a 13 años	2283	2015
14 a 17 años	2740	2143
18 a 30 años		
Actividad ligera	2443	1941
Actividad moderada	2708	1978
Actividad pesada	3004	2034
Quehaceres del hogar	2658	2040
Estudiantes	2492	1913
Resto inactivos y desocupados	2440	1872
31 a 60 años		
Actividad ligera	2458	2007
Actividad moderada	2724	2045
Actividad pesada	3021	2103
Quehaceres del hogar	2674	2109
Estudiantes	2507	1978
Resto inactivos y desocupados	2454	1936
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	2018	1823
Actividad moderada	2237	1858
Actividad pesada	2481	1911
Quehaceres del hogar	2195	1916
Estudiantes	2058	1797
Resto inactivos y desocupados	2015	1759

País : México  
 Área : Urbana

(Simulación 3)

## CUADRO D.1

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIOIDENOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	9.4	8.5
1 a 3 años	55.1	50.8
4 a 6 años	81.2	72.5
7 a 9 años	97.0	84.9
10 a 13 años	121.4	106.6
14 a 17 años	131.3	108.6
18 a 30 años		
Actividad ligera	55.0	37.6
Actividad moderada	151.9	49.1
Actividad pesada	37.1	4.5
Quehaceres del hogar	2.9	131.4
Estudiantes	49.9	22.3
Resto inactivos y desocupados	4.0	3.6
31 a 60 años		
Actividad ligera	60.5	22.2
Actividad moderada	170.3	47.5
Actividad pesada	52.3	5.1
Quehaceres del hogar	2.4	166.7
Estudiantes	0.6	1.2
Resto inactivos y desocupados	11.0	5.3
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	3.9	1.0
Actividad moderada	17.6	6.3
Actividad pesada	9.2	0.9
Quehaceres del hogar	0.4	31.1
Estudiantes	0.1	0.1
Resto inactivos y desocupados	8.9	4.6
TOTAL	1133.3	972.4

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.1 y C.

País : México  
 Área : Rural

(Simulación 3)

CUADRO D.2  
 -----

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS -----	HOMBRES -----	MUJERES -----
Menores de un año	10.4	9.6
1 a 3 años	64.8	60.2
4 a 6 años	94.3	83.8
7 a 9 años	101.3	87.9
10 a 13 años	137.1	115.0
14 a 17 años	133.2	100.2
18 a 30 años		
Actividad ligera	9.3	4.3
Actividad moderada	76.5	32.4
Actividad pesada	164.6	14.8
Quehaceres del hogar	8.8	122.0
Estudiantes	11.0	20.7
Resto inactivos y desocupados	9.9	3.4
31 a 60 años		
Actividad ligera	8.3	1.7
Actividad moderada	77.5	36.1
Actividad pesada	221.8	20.7
Quehaceres del hogar	10.3	153.8
Estudiantes	0.7	1.2
Resto inactivos y desocupados	3.8	4.6
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	0.7	0.1
Actividad moderada	10.3	6.6
Actividad pesada	41.6	4.2
Quehaceres del hogar	2.9	33.7
Estudiantes	0.2	0.2
Resto inactivos y desocupados	10.6	3.3
TOTAL	1210.0	920.5

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.2 y C.

## CUADRO E

-----  
 DISTRIBUCION DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN TIPO DE ACTIVIDAD  
 Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS COMO MULTIPLO DE LA  
 TASA DE METABOLISMO BASAL (TMB)

HOMBRES	SUEÑO		ACTIVIDAD PREDOMINANTE		ACT. SOCIALMENTE DESEABLES Y LAB. DOMESTICAS		MANTENIMIENTO DE LA SALUD		TIEMPO RESTANTE		FACTOR PROMEDIO (a)
	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	
<b>ETAPAS OCUPACIONALES</b>											
Trabajos pesados	8.00	1.0	5.50	1.7	2.00	3.0	0.33	6.0	8.17	1.4	1.53
Trabajos moderados	8.00	1.0	5.50 *	2.7	2.00	3.0	(b)	--	8.50 *	1.4	1.70
Trabajos ligeros	8.00	1.0	5.50 *	3.8	1.00	3.0	(b)	--	9.50 *	1.4	1.88
<b>ACTIVIDADES</b>											
Trabajos de quehaceres del hogar	8.00	1.0	4.00	3.0	2.00	3.0	(b)	--	10.00	1.4	1.67
Estudiantes	8.00	1.0	8.00	1.6	2.00	3.0	0.50	6.0	5.50	1.4	1.56
Grupo de inactivos y desocupados	8.00	1.0	--	--	3.00	3.0	0.33	6.0	12.67	1.4	1.53

(a) Factor promedio (ponderado) del costo energético bruto de cada grupo ocupacional, expresado como múltiplo de la TMB.

(b) Se consideran necesarias en el caso de las actividades moderadas y pesadas y quehaceres del hogar.

El asterisco indica cambios respecto a los valores que aparecen en la matriz de Requerimientos Adoptados.

## CUADRO E

-----  
 DISTRIBUCION DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN TIPO DE ACTIVIDAD  
 Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS COMO MULTIPLO DE LA  
 TASA DE METABOLISMO BASAL (TMB)

MUJERES	SUERO		ACTIVIDAD PREDOMINANTE		ACT. SOCIALMENTE DESEABLES Y LAB. DOMESTICAS		MANTENIMIENTO DE LA SALUD		TIEMPO RESTANTE		FACTOR PROMEDIO (a)
	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	
OCUPACIONALES											
	8.00	1.0	4.50	1.7	3.00	3.0	0.33	6.0	8.17	1.4	1.59
es	8.00	1.0	4.50 *	2.2	3.00	3.0	(b)	--	8.50 *	1.4	1.62
	8.00	1.0	4.50 *	2.8	2.00	3.0	(b)	--	9.50 *	1.4	1.66
IDADES											
res del hogar	8.00	1.0	4.00	3.0	2.00	3.0	(b)	--	10.00	1.4	1.67
ntes	8.00	1.0	8.00	1.5	3.00	3.0	0.33	6.0	4.67	1.4	1.56
e inactivos y desocupados	8.00	1.0	--	--	3.00	3.0	0.33	6.0	12.67	1.4	1.53

91

promedio (ponderado) del costo energético bruto de cada grupo ocupacional, expresado como múltiplo de la TMB.

consideran necesarias en el caso de las actividades moderadas y pesadas y aceros del hogar.

sterisco indica cambios respecto a los valores que aparecen en la matriz de Requerimientos Adoptados.

País : México

(Simulación 4)

CUADRO C  
.....

NECESIDADES DE ENERGIA DE LA POBLACION SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
(Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	757	700
1 a 3 años	1390	1297
4 a 6 años	1800	1623
7 a 9 años	2070	1827
10 a 13 años	2283	2015
14 a 17 años	2740	2143
18 a 30 años		
Actividad ligera	2480	1964
Actividad moderada	2791	2024
Actividad pesada	3249	2162
Quehaceres del hogar	2658	2040
Estudiantes	2492	1913
Resto inactivos y desocupados	2440	1872
31 a 60 años		
Actividad ligera	2494	2031
Actividad moderada	2807	2093
Actividad pesada	3269	2235
Quehaceres del hogar	2674	2109
Estudiantes	2507	1978
Resto inactivos y desocupados	2454	1936
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	2048	1845
Actividad moderada	2305	1901
Actividad pesada	2684	2031
Quehaceres del hogar	2195	1916
Estudiantes	2058	1797
Resto inactivos y desocupados	2015	1759

País : México  
 Área : Urbana

(Simulación 4)

CUADRO D.1  
 .....

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMORAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	9.4	8.5
1 a 3 años	55.1	50.8
4 a 6 años	81.2	72.5
7 a 9 años	97.0	84.9
10 a 13 años	121.4	106.6
14 a 17 años	131.3	108.6
18 a 30 años		
Actividad ligera	55.8	38.0
Actividad moderada	156.5	50.3
Actividad pesada	40.1	4.8
Quehaceres del hogar	2.9	131.4
Estudiantes	49.9	22.3
Resto inactivos y desocupados	4.0	3.6
31 a 60 años		
Actividad ligera	61.4	22.5
Actividad moderada	175.5	48.6
Actividad pesada	56.5	5.4
Quehaceres del hogar	2.4	166.7
Estudiantes	0.6	1.2
Resto inactivos y desocupados	11.0	5.3
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	4.0	1.0
Actividad moderada	18.1	6.4
Actividad pesada	9.9	1.0
Quehaceres del hogar	0.4	31.1
Estudiantes	0.1	0.1
Resto inactivos y desocupados	8.9	4.6
TOTAL	1153.6	976.2

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.1 y C.

País : México  
 Área : Rural

(Simulación 4)

CUADRO D.2

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS	HOMBRES	MUJERES
Menores de un año	10.4	9.6
1 a 3 años	64.8	60.2
4 a 6 años	94.3	83.8
7 a 9 años	101.3	87.9
10 a 13 años	137.1	115.0
14 a 17 años	133.2	100.2
18 a 30 años		
Actividad ligera	9.4	4.4
Actividad moderada	78.9	33.2
Actividad pesada	178.1	15.7
Quehaceres del hogar	8.8	122.0
Estudiantes	11.0	20.7
Resto inactivos y desocupados	9.9	3.4
31 a 60 años		
Actividad ligera	8.5	1.7
Actividad moderada	79.9	37.0
Actividad pesada	240.0	22.0
Quehaceres del hogar	10.3	153.8
Estudiantes	0.7	1.2
Resto inactivos y desocupados	3.8	4.6
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	0.8	0.1
Actividad moderada	10.6	6.8
Actividad pesada	45.1	4.4
Quehaceres del hogar	2.9	33.7
Estudiantes	0.2	0.2
Resto inactivos y desocupados	10.6	3.3
TOTAL	1250.3	924.8

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda, de las matrices B.2 y C.

## CUADRO E

-----  
 DISTRIBUCION DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN TIPO DE ACTIVIDAD  
 Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS COMO MULTIPLO DE LA  
 TASA DE METABOLISMO BASAL (TMB)

HOMBRES	SUEÑO		ACTIVIDAD PREDOMINANTE		ACT. SOCIALMENTE DESEABLES Y LAB. DOMESTICAS		MANTENIMIENTO DE LA SALUD		TIEMPO RESTANTE		FACTOR PROMEDIO (a)
	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	
<b>ACTIVIDADES OCUPACIONALES</b>											
ligeras	8.00	1.0	5.50	1.8 *	2.00	3.0	0.33	6.0	8.17	1.4	1.55
moderadas	8.00	1.0	6.00	2.8 *	2.00	3.0	(b)	--	8.00	1.4	1.75
pesadas	8.00	1.0	6.50	4.0 *	1.00	3.0	(b)	--	8.50	1.4	2.04
<b>ACTIVIDADES</b>											
quehaceres del hogar	8.00	1.0	4.00	3.0	2.00	3.0	(b)	--	10.00	1.4	1.67
estudiantes	8.00	1.0	8.00	1.6	2.00	3.0	0.50	6.0	5.50	1.4	1.56
grupo de inactivos y desocupados	8.00	1.0	--	--	3.00	3.0	0.33	6.0	12.67	1.4	1.53

95

Factor promedio (ponderado) del costo energético bruto de cada grupo socio-ocupacional, expresado como múltiplo de la TMB.

Se consideran necesarias en el caso de las actividades moderadas y pesadas y quehaceres del hogar.

El asterisco indica cambios respecto a los valores que aparecen en la matriz de Requerimientos Adoptados.

## CUADRO E

-----  
 DISTRIBUCION DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN TIPO DE ACTIVIDAD  
 Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS COMO MULTIPLO DE LA  
 TASA DE METABOLISMO BASAL (TMB)

MUJERES	SUEÑO		ACTIVIDAD PREDOMINANTE		ACT. SOCIALMENTE DESEABLES Y LAB. DOMESTICAS		MANTENIMIENTO DE LA SALUD		TIEMPO RESTANTE		FACTOR PROMEDIO (a)
	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	
<b>TIEMPOS OCUPACIONALES</b>											
Trabajos	8.00	1.0	4.50	1.8 *	3.00	3.0	0.33	6.0	8.17	1.4	1.60
Trabajos moderados	8.00	1.0	5.00	2.3 *	3.00	3.0	(b)	--	8.00	1.4	1.65
Trabajos pesados	8.00	1.0	5.50	3.0 *	2.00	3.0	(b)	--	8.50	1.4	1.77
<b>ACTIVIDADES</b>											
Trabajos del hogar	8.00	1.0	4.00	3.0	2.00	3.0	(b)	--	10.00	1.4	1.67
Trabajos ligeros	8.00	1.0	8.00	1.5	3.00	3.0	0.33	6.0	4.67	1.4	1.56
Trabajo de inactivos y desocupados	8.00	1.0	--	--	3.00	3.0	0.33	6.0	12.67	1.4	1.53

96

Factor promedio (ponderado) del costo energético bruto de cada grupo  
 ocupacional, expresado como múltiplo de la TMB.

Se consideran necesarias en el caso de las actividades moderadas y pesadas y  
 quehaceres del hogar.

El asterisco indica cambios respecto a los valores que aparecen en la matriz de Requerimientos Adoptados.

País : México

(Simulación 5)

## CUADRO C

.....

NECESIDADES DE ENERGIA DE LA POBLACION SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
(Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	757	700
1 a 3 años	1390	1297
4 a 6 años	1800	1623
7 a 9 años	2070	1827
10 a 13 años	2283	2015
14 a 17 años	2740	2143
18 a 30 años		
Actividad ligera	2443	1865
Actividad moderada	2751	1922
Actividad pesada	3163	2055
Quehaceres del hogar	2658	1989
Estudiantes	2492	1836
Resto inactivos y desocupados	2440	1796
31 a 60 años		
Actividad ligera	2458	1928
Actividad moderada	2767	1987
Actividad pesada	3182	2124
Quehaceres del hogar	2674	2056
Estudiantes	2507	1899
Resto inactivos y desocupados	2454	1857
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	2018	1751
Actividad moderada	2272	1806
Actividad pesada	2613	1930
Quehaceres del hogar	2195	1868
Estudiantes	2058	1725
Resto inactivos y desocupados	2015	1687

País : México  
 Área : Urbana

(Simulación 5)

## CUADRO D.1

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	9.4	8.5
1 a 3 años	55.1	50.8
4 a 6 años	81.2	72.5
7 a 9 años	97.0	84.9
10 a 13 años	121.4	106.6
14 a 17 años	131.3	108.6
18 a 30 años		
Actividad ligera	55.0	36.1
Actividad moderada	154.3	47.7
Actividad pesada	39.0	4.5
Quehaceres del hogar	2.9	128.1
Estudiantes	49.9	21.4
Resto inactivos y desocupados	4.0	3.5
31 a 60 años		
Actividad ligera	60.5	21.4
Actividad moderada	173.0	46.1
Actividad pesada	55.0	5.2
Quehaceres del hogar	2.4	162.5
Estudiantes	0.6	1.2
Resto inactivos y desocupados	11.0	5.1
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	3.9	1.0
Actividad moderada	17.9	6.1
Actividad pesada	9.7	0.9
Quehaceres del hogar	0.4	30.3
Estudiantes	0.1	0.1
Resto inactivos y desocupados	8.9	4.4
TOTAL	1143.9	957.5

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.1 y C.

País : México  
 Área : Rural

(Simulación 5)

CUADRO D.2  
 -----

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS -----	HOMBRES -----	MUJERES -----
Menores de un año	10.4	9.6
1 a 3 años	64.8	60.2
4 a 6 años	94.3	83.8
7 a 9 años	101.3	87.9
10 a 13 años	137.1	115.0
14 a 17 años	133.2	100.2
18 a 30 años		
Actividad ligera	9.3	4.1
Actividad moderada	77.8	31.5
Actividad pesada	173.4	14.9
Quehaceres del hogar	8.8	118.9
Estudiantes	11.0	19.9
Resto inactivos y desocupados	9.9	3.2
31 a 60 años		
Actividad ligera	8.3	1.6
Actividad moderada	78.8	35.1
Actividad pesada	233.6	20.9
Quehaceres del hogar	10.3	150.0
Estudiantes	0.7	1.1
Resto inactivos y desocupados	3.8	4.4
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	0.7	0.1
Actividad moderada	10.4	6.4
Actividad pesada	43.9	4.2
Quehaceres del hogar	2.9	32.9
Estudiantes	0.2	0.2
Resto inactivos y desocupados	10.6	3.2
TOTAL	1235.3	909.4

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.2 y C.

## CUADRO E

-----  
 DISTRIBUCION DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN TIPO DE ACTIVIDAD  
 Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS COMO MULTIPLO DE LA  
 TASA DE METABOLISMO BASAL (TMB)

HOMBRES	SUEÑO		ACTIVIDAD PREDOMINANTE		ACT. SOCIALMENTE DESEABLES Y LAB. DOMESTICAS		MANTENIMIENTO DE LA SALUD		TIEMPO RESTANTE		FACTOR PROMEDIO (a)	
	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB		
<b>ACTIVIDADES OCUPACIONALES</b>												
Trabajos pesados	8.00	1.0	5.50	1.7	2.00	3.0	0.33	6.0	8.17	1.4	1.53	
Trabajos moderados	8.00	1.0	6.00	2.7	2.00	3.0	(b)	--	8.00	1.4	1.73	
Trabajos ligeros	8.00	1.0	6.50	3.8	1.00	3.0	(b)	--	8.50	1.4	1.98	
<b>ACTIVIDADES DEL HOGAR</b>												
Tareas pesadas del hogar	8.00	1.0	4.00	3.0	2.00	3.0	(b)	--	10.00	1.4	1.67	
Tareas moderadas del hogar	8.00	1.0	8.00	1.6	2.00	3.0	0.50	6.0	5.50	1.4	1.56	
Tareas ligeras del hogar de inactivos y desocupados	8.00	1.0	--	--	3.00	3.0	0.33	6.0	12.67	1.4	1.53	

(a) promedio (ponderado) del costo energético bruto de cada grupo ocupacional, expresado como múltiplo de la TMB.

(b) actividades que se consideran necesarias en el caso de las actividades moderadas y pesadas y tareas del hogar.

## CUADRO E

DISTRIBUCION DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN TIPO DE ACTIVIDAD  
Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS COMO MULTIPLO DE LA  
TASA DE METABOLISMO BASAL (TMB)

MUJERES	SUEÑO		ACTIVIDAD PREDOMINANTE		ACT. SOCIALMENTE DESEABLES Y LAB. DOMESTICAS		MANTENIMIENTO DE LA SALUD		TIEMPO RESTANTE		FACTOR PROMEDIO (e)
	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	
<b>ACTIVIDADES OCUPACIONALES</b>											
Trabajadoras	8.00	1.0	4.50	1.7	3.00	2.5 *	0.33	6.0	8.17	1.4	1.52
Trabajadoras medias	8.00	1.0	5.00	2.2	3.00	2.5 *	(b)	--	8.00	1.4	1.57
Trabajadoras pesadas	8.00	1.0	5.50	2.8	2.00	2.5 *	(b)	--	8.50	1.4	1.68
<b>ACTIVIDADES NO OCUPACIONALES</b>											
Trabajadoras en el hogar	8.00	1.0	4.00	3.0	2.00	2.5 *	(b)	--	10.00	1.4	1.63
Trabajadoras en el hogar lentas	8.00	1.0	8.00	1.5	3.00	2.5 *	0.33	6.0	4.67	1.4	1.50
Trabajadoras inactivas y desocupadas	8.00	1.0	--	--	3.00	2.5 *	0.33	6.0	12.67	1.4	1.47

(e) Factor promedio (ponderado) del costo energético bruto de cada grupo ocupacional, expresado como múltiplo de la TMB.

(b) Se consideran necesarias en el caso de las actividades moderadas y pesadas y en los quehaceres del hogar.

\* El asterisco indica cambios respecto a los valores que aparecen en la matriz de Requerimientos Adoptados.

País : México

(Simulación 6)

## CUADRO C

.....

NECESIDADES DE ENERGÍA DE LA POBLACION SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
(Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	757	700
1 a 3 años	1390	1297
4 a 6 años	1800	1623
7 a 9 años	2070	1827
10 a 13 años	2283	2015
14 a 17 años	2740	2143
18 a 30 años		
Actividad ligera	2410	1903
Actividad moderada	2714	1960
Actividad pesada	3120	2065
Quehaceres del hogar	2622	2000
Estudiantes	2458	1876
Resto inactivos y desocupados	2407	1836
31 a 60 años		
Actividad ligera	2432	1990
Actividad moderada	2739	2049
Actividad pesada	3149	2159
Quehaceres del hogar	2646	2091
Estudiantes	2481	1961
Resto inactivos y desocupados	2429	1919
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	1964	1784
Actividad moderada	2211	1837
Actividad pesada	2543	1936
Quehaceres del hogar	2137	1875
Estudiantes	2003	1758
Resto inactivos y desocupados	1961	1721

País : México  
 Área : Urbana

(Simulación 6)

## CUADRO D.1

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	9.4	8.5
1 a 3 años	55.1	50.8
4 a 6 años	81.2	72.5
7 a 9 años	97.0	84.9
10 a 13 años	121.4	106.6
14 a 17 años	131.3	108.6
18 a 30 años		
Actividad ligera	54.3	36.8
Actividad moderada	152.2	48.7
Actividad pesada	38.5	4.6
Quehaceres del hogar	2.8	128.8
Estudiantes	49.2	21.8
Resto inactivos y desocupados	3.9	3.6
31 a 60 años		
Actividad ligera	59.8	22.1
Actividad moderada	171.2	47.6
Actividad pesada	54.5	5.2
Quehaceres del hogar	2.4	165.3
Estudiantes	0.6	1.2
Resto inactivos y desocupados	10.9	5.2
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	3.8	1.0
Actividad moderada	17.4	6.2
Actividad pesada	9.4	0.9
Quehaceres del hogar	0.4	30.4
Estudiantes	0.1	0.1
Resto inactivos y desocupados	8.7	4.5
TOTAL	1135.6	966.0

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.1 y C.

País : México  
 Área : Rural

(Simulación 6)

## CUADRO D.2

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	10.4	9.6
1 a 3 años	64.8	60.2
4 a 6 años	94.3	83.8
7 a 9 años	101.3	87.9
10 a 13 años	137.1	115.0
14 a 17 años	133.2	100.2
18 a 30 años		
Actividad ligera	9.2	4.2
Actividad moderada	76.7	32.1
Actividad pesada	171.0	15.0
Quehaceres del hogar	8.7	119.6
Estudiantes	10.8	20.3
Resto inactivos y desocupados	9.7	3.3
31 a 60 años		
Actividad ligera	8.2	1.7
Actividad moderada	77.9	36.2
Actividad pesada	231.2	21.3
Quehaceres del hogar	10.1	152.5
Estudiantes	0.7	1.2
Resto inactivos y desocupados	3.7	4.5
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	0.7	0.1
Actividad moderada	10.1	6.6
Actividad pesada	42.7	4.2
Quehaceres del hogar	2.8	33.0
Estudiantes	0.2	0.2
Resto inactivos y desocupados	10.3	3.2
TOTAL	1226.1	915.9

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.2 y C.

País : México

(Simulación 7)

## CUADRO C

NECESIDADES DE ENERGIA DE LA POBLACION SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
(Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	757	700
1 a 3 años	1390	1297
4 a 6 años	1800	1623
7 a 9 años	2070	1827
10 a 13 años	2283	2015
14 a 17 años	2740	2143
18 a 30 años		
Actividad ligera	2477	1979
Actividad moderada	2789	2038
Actividad pesada	3207	2147
Quehaceres del hogar	2695	2080
Estudiantes	2526	1951
Resto inactivos y desocupados	2474	1909
31 a 60 años		
Actividad ligera	2483	2024
Actividad moderada	2796	2084
Actividad pesada	3215	2196
Quehaceres del hogar	2702	2127
Estudiantes	2533	1995
Resto inactivos y desocupados	2480	1952
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	2072	1863
Actividad moderada	2333	1918
Actividad pesada	2683	2021
Quehaceres del hogar	2254	1957
Estudiantes	2114	1836
Resto inactivos y desocupados	2070	1797

País : México  
 Área : Urbana

(Simulación 7)

CUADRO D.1  
 .....

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	9.6	8.5
1 a 3 años	55.1	50.8
4 a 6 años	81.2	72.5
7 a 9 años	97.0	84.9
10 a 13 años	121.4	106.6
14 a 17 años	131.3	108.6
18 a 30 años		
Actividad ligera	55.8	38.3
Actividad moderada	156.4	50.6
Actividad pesada	39.6	4.7
Quehaceres del hogar	2.9	134.0
Estudiantes	50.6	22.7
Resto inactivos y desocupados	4.1	3.7
31 a 60 años		
Actividad ligera	61.1	22.4
Actividad moderada	174.8	48.4
Actividad pesada	55.6	5.3
Quehaceres del hogar	2.5	168.1
Estudiantes	0.6	1.2
Resto inactivos y desocupados	11.1	5.3
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	4.0	1.1
Actividad moderada	18.3	6.5
Actividad pesada	9.9	0.9
Quehaceres del hogar	0.4	31.8
Estudiantes	0.1	0.1
Resto inactivos y desocupados	9.1	4.7
TOTAL	1152.4	981.9

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.1 y C.

País : México  
 Área : Rural

(Simulación 7)

CUADRO D.2  
 .....

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODENOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	10.4	9.6
1 a 3 años	64.8	60.2
4 a 6 años	94.3	83.8
7 a 9 años	101.3	87.9
10 a 13 años	137.1	115.0
14 a 17 años	133.2	100.2
18 a 30 años		
Actividad ligera	9.4	4.4
Actividad moderada	78.8	33.4
Actividad pesada	175.7	15.6
Quehaceres del hogar	8.9	124.4
Estudiantes	11.1	21.1
Resto inactivos y desocupados	10.0	3.5
31 a 60 años		
Actividad ligera	8.4	1.7
Actividad moderada	79.6	36.8
Actividad pesada	236.1	21.6
Quehaceres del hogar	10.4	155.1
Estudiantes	0.7	1.2
Resto inactivos y desocupados	3.8	4.6
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	0.8	0.1
Actividad moderada	10.7	6.8
Actividad pesada	45.0	4.4
Quehaceres del hogar	3.0	34.4
Estudiantes	0.2	0.2
Resto inactivos y desocupados	10.9	3.4
TOTAL	1244.7	929.5

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.2 y C.



# PROTEINAS



País : México

## CUADRO RESUMEN

.....

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS DE PROTEINAS DE LA POBLACION  
(Grs. / día)

	REQUERIMIENTOS DE PROTEINAS DE ALTA CALIDAD	REQUERIMIENTOS SEGUN EFICIENCIA DE UTILIZACION (PROMEDIO) DE LAS PROTEINAS DE LA DIETA			
		85%	70%	60% (*)	55%
NACIONAL	34.6	40.7	49.4	57.6	62.8
	....	....	....	....	....
Menores de 18 años	14.2	16.7	20.2	23.6	25.7
Hombres	7.2	8.5	10.3	12.1	13.2
Mujeres	6.9	8.1	9.9	11.5	12.6
Población de 18 y más años	20.4	24.0	29.2	34.0	37.1
Hombres	10.8	12.7	15.4	18.0	19.6
Mujeres	9.6	11.3	13.7	16.0	17.5
AREA URBANA	34.8	41.0	49.8	58.1	63.3
	....	....	....	....	....
Menores de 18 años	13.9	16.3	19.8	23.1	25.2
Hombres	7.0	8.3	10.1	11.7	12.8
Mujeres	6.8	8.0	9.8	11.4	12.4
Población de 18 y más años	21.0	24.7	29.9	34.9	38.1
Hombres	10.9	12.8	15.5	18.1	19.8
Mujeres	10.1	11.9	14.4	16.8	18.4
AREA RURAL	32.9	38.7	47.0	54.9	59.8
	....	....	....	....	....
Menores de 18 años	13.6	16.0	19.4	22.7	24.7
Hombres	7.6	9.0	10.9	12.7	13.9
Mujeres	7.1	8.3	10.1	11.8	12.9
Población de 18 y más años	19.3	22.7	27.6	32.2	35.1
Hombres	10.7	12.4	15.2	17.8	19.2
Mujeres	8.6	10.3	12.4	14.4	15.9

País : México  
 Área : Urbana

CUADRO A.1  
 .....

DISTRIBUCION SOCIODENOGRAFICA DE LA POBLACION  
 (número de personas)

CATEGORIAS SOCIODENOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	552,083	540,968
1 a 3 años	1,755,986	1,736,147
4 a 6 años	1,999,187	1,978,520
7 a 9 años	2,076,439	2,057,665
10 a 13 años	2,355,099	2,343,814
14 a 17 años	2,122,566	2,244,039
18 y más años	10,715,389	11,821,827
TOTAL	21,576,749	22,722,980

Fuente : CEPAL, a partir de datos publicados del censo  
 de población de 1980

País : México  
 Área : Rural

CUADRO A.2  
 .....

DISTRIBUCION SOCIODEMOGRAFICA DE LA POBLACION  
 (número de personas)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	310,846	307,968
1 a 3 años	1,051,712	1,046,211
4 a 6 años	1,180,901	1,164,190
7 a 9 años	1,103,650	1,085,045
10 a 13 años	1,353,710	1,286,949
14 a 17 años	1,095,700	1,054,661
18 y más años	5,366,039	5,139,522
TOTAL	11,462,558	11,084,546

Fuente : CEPAL, a partir de datos publicados del censo  
 de población de 1980

País : México  
 Área : Urbana

CUADRO B.1  
 .....

DISTRIBUCION SOCIODENOGRAFICA DE LA POBLACION  
 (porcentajes)

CATEGORIAS SOCIODENOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	1.2	1.2
1 a 3 años	4.0	3.9
4 a 6 años	4.5	4.5
7 a 9 años	4.7	4.6
10 a 13 años	5.3	5.3
14 a 17 años	4.8	5.1
18 y más años	24.2	26.7
TOTAL	48.7	51.3

Fuente : CEPAL, a partir de datos publicados del censo  
 de población de 1980

País : México  
 Área : Rural

CUADRO B.2  
 .....

DISTRIBUCION SOCIODEMOGRAFICA DE LA POBLACION  
 (porcentajes)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	1.4	1.4
1 a 3 años	4.7	4.6
4 a 6 años	5.2	5.2
7 a 9 años	4.9	4.8
10 a 13 años	6.0	5.7
14 a 17 años	4.9	4.7
18 y más años	23.8	22.8
TOTAL	50.8	49.2

Fuente : CEPAL, a partir de datos publicados del censo  
 de población de 1980

País : México

## CUADRO C

.....

NECESIDADES DE PROTEINAS DE ALTA CALIDAD DE LA POBLACION SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
(Gra. / día)

CATEGORIAS SOCIOIDENOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	12.7	11.7
1 a 3 años	14.4	13.7
4 a 6 años	19.2	18.2
7 a 9 años	25.5	25.1
10 a 13 años	35.4	35.5
14 a 17 años	49.5	45.2
18 y más años	44.9	37.8

País : México  
 Área : Urbana

CUADRO D.1  
 .....

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE PROTEINAS DE ALTA CALIDAD DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (gms. / día)

CATEGORIAS SOCIOIDENOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	0.2	0.1
1 a 3 años	0.6	0.5
4 a 6 años	0.9	0.8
7 a 9 años	1.2	1.2
10 a 13 años	1.9	1.9
14 a 17 años	2.4	2.3
18 y más años	10.9	10.1
TOTAL	17.9	16.9

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.1 y C.

País : México  
 Área : Rural

CUADRO D.2

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE PROTEINAS DE ALTA CALIDAD DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Grs. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	0.2	0.2
1 a 3 años	0.7	0.6
4 a 6 años	1.0	0.9
7 a 9 años	1.2	1.2
10 a 13 años	2.1	2.0
14 a 17 años	2.4	2.1
18 y más años	10.7	8.6
TOTAL	18.3	15.7

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.2 y C.

PANAMA



ENERGIA



País : Panamá

## CUADRO RESUMEN

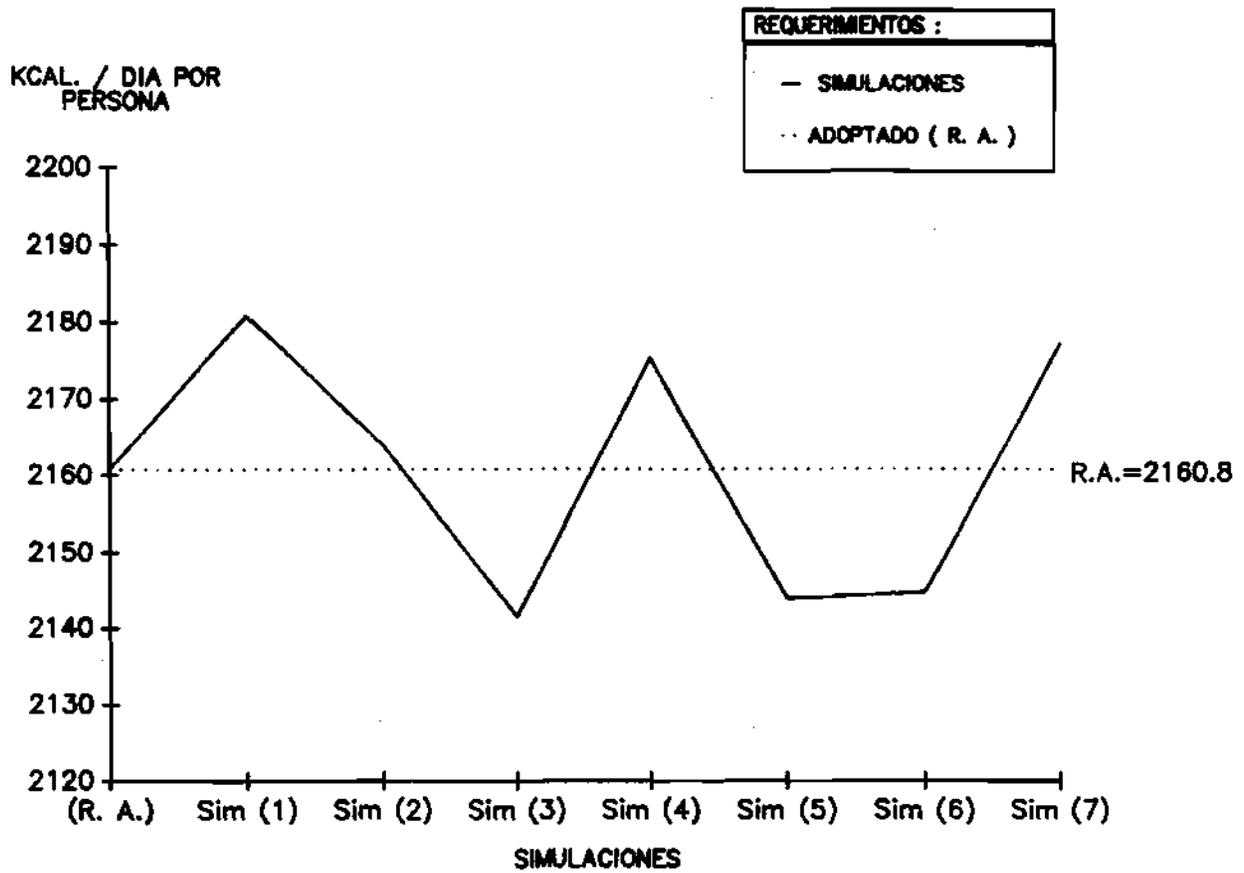
.....

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS DE ENERGIA DE LA POBLACION  
(Kcal. / día)

REQUERIMIENTOS ADOPTADOS	SIMULACIONES							
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	
MEMORES DE 18 AÑOS	861.8	861.8	861.8	861.8	861.8	861.8	861.8	861.8
Hombres - Urbano	425.1	425.1	425.1	425.1	425.1	425.1	425.1	425.1
Mujeres - Urbano	371.5	371.5	371.5	371.5	371.5	371.5	371.5	371.5
Hombres - Rural	512.6	512.6	512.6	512.6	512.6	512.6	512.6	512.6
Mujeres - Rural	412.5	412.5	412.5	412.5	412.5	412.5	412.5	412.5
POBLACION DE 18 Y MAS AÑOS	1293.5	1313.5	1296.6	1274.2	1307.8	1276.6	1277.4	1309.7
ACTIVIDADES OCUPACIONALES	714.3	734.3	717.5	695.1	728.6	708.7	705.6	723.1
Actividades ocupacionales - Urbano	742.1	755.4	746.9	730.1	754.6	733.5	733.4	751.0
Hombres	519.4	531.2	523.7	508.3	529.1	519.4	513.0	525.8
Mujeres	222.8	224.3	223.2	221.8	225.5	214.1	220.4	225.2
Actividades ocupacionales - Rural	687.3	713.8	688.9	661.1	703.4	684.7	678.6	696.1
Hombres	616.1	641.8	617.9	590.6	631.2	616.1	608.2	624.1
Mujeres	71.2	72.0	71.1	70.4	72.2	68.6	70.4	72.0
OTRAS ACTIVIDADES	579.1	579.1	579.1	579.1	579.1	567.8	571.8	586.6
Otras actividades - Urbano	593.5	593.5	593.5	593.5	593.5	581.8	585.8	601.3
Hombres	204.7	204.7	204.7	204.7	204.7	204.7	201.5	207.9
Mujeres	388.9	388.9	388.9	388.9	388.9	377.1	384.4	393.4
Otras actividades - Rural	565.2	565.2	565.2	565.2	565.2	554.3	558.1	572.2
Hombres	165.7	165.7	165.7	165.7	165.7	165.7	163.2	168.3
Mujeres	399.4	399.4	399.4	399.4	399.4	388.6	395.0	403.9
EMBARAZO	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5
REQUERIMIENTO POBLACION URBANA	2137.8	2151.1	2142.6	2125.8	2150.3	2117.4	2121.3	2154.5



Panama

REQUERIMIENTOS DE ENERGIA DE  
LA POBLACION



País : Panamá  
 Área : Urbana

CUADRO A.1

DISTRIBUCION SOCIODEMOGRAFICA DE LA POBLACION  
 (número de personas)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	10,881	10,669
1 a 3 años	29,603	28,301
4 a 6 años	30,916	30,627
7 a 9 años	32,230	32,026
10 a 13 años	43,564	42,247
14 a 17 años	40,515	45,042
18 a 30 años	105,014	117,506
Actividad ligera	24,752	29,543
Actividad moderada	23,603	15,851
Actividad pesada	19,274	551
Quehaceres del hogar	315	37,367
Estudiantes	16,697	17,743
Resto inactivos y desocupados	20,373	16,451
31 a 60 años	114,182	124,442
Actividad ligera	36,368	31,172
Actividad moderada	33,172	19,380
Actividad pesada	24,433	718
Quehaceres del hogar	228	58,488
Estudiantes	228	498
Resto inactivos y desocupados	19,753	14,186
Mayores de 60 años	28,336	32,990
Actividad ligera	2,293	1,004
Actividad moderada	3,204	1,801
Actividad pesada	2,635	34
Quehaceres del hogar	142	16,726
Estudiantes	255	330
Resto inactivos y desocupados	19,807	13,097
<b>TOTAL</b>	<b>435,241</b>	<b>463,850</b>

País : Panamá  
 Área : Rural

## CUADRO A.2

.....

DISTRIBUCION SOCIODEMOGRAFICA DE LA POBLACION  
 (número de personas)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	14,230	13,486
1 a 3 años	38,771	38,291
4 a 6 años	41,724	40,476
7 a 9 años	42,224	40,921
10 a 13 años	53,527	48,768
14 a 17 años	45,679	39,198
18 a 30 años	101,694	88,868
Actividad ligera	8,502	7,734
Actividad moderada	11,268	6,524
Actividad pesada	52,346	2,094
Quehaceres del hogar	610	57,053
Estudiantes	6,203	6,043
Resto inactivos y desocupados	22,779	9,420
31 a 60 años	119,897	99,742
Actividad ligera	10,789	5,282
Actividad moderada	15,024	7,107
Actividad pesada	75,020	2,573
Quehaceres del hogar	360	79,195
Estudiantes	120	299
Resto inactivos y desocupados	18,584	5,286
Mayores de 60 años	32,929	25,278
Actividad ligera	903	200
Actividad moderada	1,639	664
Actividad pesada	14,185	349
Quehaceres del hogar	165	17,872
Estudiantes	99	76
Resto inactivos y desocupados	15,938	6,117
TOTAL	490,675	435,028

País : Panamá  
 Área : Urbana

CUADRO B.1

DISTRIBUCION SOCIODEMOGRAFICA DE LA POBLACION  
 (porcentajes)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS	HOMBRES	MUJERES
Menores de un año	1.2	1.2
1 a 3 años	3.3	3.1
4 a 6 años	3.4	3.4
7 a 9 años	3.6	3.6
10 a 13 años	4.8	4.7
14 a 17 años	4.5	5.0
18 a 30 años	11.7	13.1
Actividad ligera	2.8	3.3
Actividad moderada	2.6	1.8
Actividad pesada	2.1	0.1
Quehaceres del hogar	0.0	4.2
Estudiantes	1.9	2.0
Resto inactivos y desocupados	2.3	1.8
31 a 60 años	12.7	13.8
Actividad ligera	4.0	3.5
Actividad moderada	3.7	2.2
Actividad pesada	2.7	0.1
Quehaceres del hogar	0.0	6.5
Estudiantes	0.0	0.1
Resto inactivos y desocupados	2.2	1.6
Mayores de 60 años	3.2	3.7
Actividad ligera	0.3	0.1
Actividad moderada	0.4	0.2
Actividad pesada	0.3	0.0
Quehaceres del hogar	0.0	1.9
Estudiantes	0.0	0.0
Resto inactivos y desocupados	2.2	1.5
TOTAL	48.4	51.6

País : Panamá  
 Área : Rural

CUADRO B.2

.....

DISTRIBUCION SOCIODENOGRAFICA DE LA POBLACION  
 (porcentajes)

CATEGORIAS SOCIODENOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	1.5	1.5
1 a 3 años	4.2	4.1
4 a 6 años	4.5	4.4
7 a 9 años	4.6	4.4
10 a 13 años	5.8	5.3
14 a 17 años	4.9	4.2
18 a 30 años	11.0	9.6
Actividad ligera	0.9	0.8
Actividad moderada	1.2	0.7
Actividad pesada	5.7	0.2
Quehaceres del hogar	0.1	6.2
Estudiantes	0.7	0.7
Resto inactivos y desocupados	2.5	1.0
31 a 60 años	13.0	10.8
Actividad ligera	1.2	0.6
Actividad moderada	1.6	0.8
Actividad pesada	8.1	0.3
Quehaceres del hogar	0.0	8.6
Estudiantes	0.0	0.0
Resto inactivos y desocupados	2.0	0.6
Mayores de 60 años	3.6	2.7
Actividad ligera	0.1	0.0
Actividad moderada	0.2	0.1
Actividad pesada	1.5	0.0
Quehaceres del hogar	0.0	1.9
Estudiantes	0.0	0.0
Resto inactivos y desocupados	1.7	0.7
TOTAL	53.0	47.0

País : Panamá

(Requerimientos adoptados)

## CUADRO C

NECESIDADES DE ENERGIA DE LA POBLACION SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
(Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS	HOMBRES	MUJERES
Menores de un año	757	700
1 a 3 años	1390	1297
4 a 6 años	1800	1623
7 a 9 años	2070	1827
10 a 13 años	2283	2015
14 a 17 años	2740	2143
18 a 30 años		
Actividad ligera	2460	1950
Actividad moderada	2770	2008
Actividad pesada	3185	2116
Quehaceres del hogar	2676	2049
Estudiantes	2509	1922
Resto inactivos y desocupados	2457	1881
31 a 60 años		
Actividad ligera	2471	2011
Actividad moderada	2782	2071
Actividad pesada	3198	2182
Quehaceres del hogar	2688	2113
Estudiantes	2520	1982
Resto inactivos y desocupados	2467	1940
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	2045	1833
Actividad moderada	2303	1887
Actividad pesada	2648	1988
Quehaceres del hogar	2225	1926
Estudiantes	2086	1806
Resto inactivos y desocupados	2042	1768

País : Panamá  
 Área : Urbana

(Requerimientos adoptados)

CUADRO D.1

.....

COMPOSICIÓN DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGÍA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	9.2	8.3
1 a 3 años	45.8	40.8
4 a 6 años	61.9	55.3
7 a 9 años	74.2	65.1
10 a 13 años	110.6	94.7
14 a 17 años	123.5	107.4
18 a 30 años		
Actividad ligera	67.7	64.1
Actividad moderada	72.7	35.4
Actividad pesada	68.3	1.3
Quehaceres del hogar	0.9	85.2
Estudiantes	46.6	37.9
Resto inactivos y desocupados	55.7	34.4
31 a 60 años		
Actividad ligera	99.9	69.7
Actividad moderada	102.6	44.6
Actividad pesada	86.9	1.7
Quehaceres del hogar	0.7	137.4
Estudiantes	0.6	1.1
Resto inactivos y desocupados	94.2	30.6
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	9.2	2.0
Actividad moderada	8.2	3.8
Actividad pesada	7.8	0.1
Quehaceres del hogar	0.4	35.8
Estudiantes	0.6	0.7
Resto inactivos y desocupados	45.0	25.7
TOTAL	1149.2	983.2

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.1 y C.

País : Panamá  
 Área : Rural

(Requerimientos adoptados)

## CUADRO D.2

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS	HOMBRES	MUJERES
Menores de un año	11.6	10.2
1 a 3 años	58.2	53.6
4 a 6 años	81.1	71.0
7 a 9 años	94.4	80.8
10 a 13 años	132.0	106.2
14 a 17 años	135.2	90.7
18 a 30 años		
Actividad ligera	22.6	16.3
Actividad moderada	33.7	14.2
Actividad pesada	180.1	4.8
Quehaceres del hogar	1.8	126.3
Estudiantes	16.8	12.5
Resto inactivos y desocupados	60.5	19.1
31 a 60 años		
Actividad ligera	28.8	11.5
Actividad moderada	45.1	15.9
Actividad pesada	259.2	6.1
Quehaceres del hogar	1.0	180.8
Estudiantes	0.3	0.6
Resto inactivos y desocupados	49.5	11.1
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	2.0	0.4
Actividad moderada	4.1	1.4
Actividad pesada	40.6	0.7
Quehaceres del hogar	0.4	37.2
Estudiantes	0.2	0.1
Resto inactivos y desocupados	35.2	11.7
TOTAL	1294.5	883.1

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda, de las matrices B.2 y C.

## CUADRO E

-----  
 DISTRIBUCION DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN TIPO DE ACTIVIDAD  
 Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS COMO MULTIPLO DE LA  
 TASA DE METABOLISMO BASAL (TMB)

HOMBRES	SUEÑO		ACTIVIDAD PREDOMINANTE		ACT. SOCIALMENTE DESEABLES Y LAB. DOMESTICAS		MANTENIMIENTO DE LA SALUD		TIEMPO RESTANTE		FACTOR PROMEDIO (a)
	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	
<b>ACTIVIDADES OCUPACIONALES</b>											
Trabajadores	8.00	1.0	5.50	1.7	2.00	3.0	0.33	6.0	8.17	1.4	1.53
Trabajadores moderados	8.00	1.0	6.00	2.7	2.00	3.0	(b)	--	8.00	1.4	1.73
Trabajadores pesados	8.00	1.0	6.50	3.8	1.00	3.0	(b)	--	8.50	1.4	1.98
<b>ACTIVIDADES</b>											
Trabajadores del hogar	8.00	1.0	4.00	3.0	2.00	3.0	0.00	0.0	10.00	1.4	1.67
Trabajadores ligeros	8.00	1.0	8.00	1.6	2.00	3.0	0.50	6.0	5.50	1.4	1.56
Trabajadores de inactivos y desocupados	8.00	1.0	--	--	3.00	3.0	0.33	6.0	12.67	1.4	1.53

134

(a) Promedio (ponderado) del costo energético bruto de cada grupo ocupacional, expresado como múltiplo de la TMB.

(b) Se consideran necesarias en el caso de las actividades moderadas y pesadas y trabajos del hogar.

## CUADRO E

DISTRIBUCIÓN DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN TIPO DE ACTIVIDAD  
Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS COMO MULTIPLO DE LA  
TASA DE METABOLISMO BASAL (TMB)

MUJERES	SUERO		ACTIVIDAD PREDOMINANTE		ACT. SOCIALMENTE DESEABLES Y LAB. DOMESTICAS		MANTENIMIENTO DE LA SALUD		TIEMPO RESTANTE		FACTOR PROMEDIO (a)
	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	
<b>FASES OCUPACIONALES</b>											
Trabajadoras ligeras	8.00	1.0	4.50	1.7	3.00	3.0	0.33	6.0	8.17	1.4	1.59
Trabajadoras moderadas	8.00	1.0	5.00	2.2	3.00	3.0	(b)	--	8.00	1.4	1.63
Trabajadoras pesadas	8.00	1.0	5.50	2.8	2.00	3.0	(b)	--	8.50	1.4	1.72
<b>ACTIVIDADES</b>											
Quehaceres del hogar	8.00	1.0	4.00	3.0	2.00	3.0	0.00	0.0	10.00	1.4	1.67
Estudiantes	8.00	1.0	8.00	1.5	3.00	3.0	0.33	6.0	4.67	1.4	1.56
Grupo de inactivos y desocupados	8.00	1.0	--	--	3.00	3.0	0.33	6.0	12.67	1.4	1.53

(a) Factor promedio (ponderado) del costo energético bruto de cada grupo ocupacional, expresado como múltiplo de la TMB.

(b) No se consideran necesarias en el caso de las actividades moderadas y pesadas y quehaceres del hogar.

País : Panamá

(Simulación 1)

## CUADRO C

.....

NECESIDADES DE ENERGIA DE LA POBLACION SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
(Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	757	700
1 a 3 años	1390	1297
4 a 6 años	1800	1623
7 a 9 años	2070	1827
10 a 13 años	2283	2015
14 a 17 años	2740	2143
18 a 30 años		
Actividad ligera	2470	1958
Actividad moderada	2813	2028
Actividad pesada	3345	2187
Quehaceres del hogar	2676	2049
Estudiantes	2509	1922
Resto inactivos y desocupados	2457	1881
31 a 60 años		
Actividad ligera	2481	2019
Actividad moderada	2825	2092
Actividad pesada	3360	2256
Quehaceres del hogar	2688	2113
Estudiantes	2520	1982
Resto inactivos y desocupados	2467	1940
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	2054	1840
Actividad moderada	2339	1906
Actividad pesada	2781	2056
Quehaceres del hogar	2225	1926
Estudiantes	2086	1806
Resto inactivos y desocupados	2042	1768

País : Panamá  
 Área : Urbana

(Simulación 1)

## CUADRO D.1

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS	HOMBRES	MUJERES
Menores de un año	9.2	8.3
1 a 3 años	45.8	40.8
4 a 6 años	61.9	55.3
7 a 9 años	74.2	65.1
10 a 13 años	110.6	94.7
14 a 17 años	123.5	107.4
18 a 30 años		
Actividad ligera	68.0	64.3
Actividad moderada	73.9	35.8
Actividad pesada	71.7	1.3
Quehaceres del hogar	0.9	85.2
Estudiantes	46.6	37.9
Resto inactivos y desocupados	55.7	34.4
31 a 60 años		
Actividad ligera	100.3	70.0
Actividad moderada	104.2	45.1
Actividad pesada	91.3	1.8
Quehaceres del hogar	0.7	137.4
Estudiantes	0.6	1.1
Resto inactivos y desocupados	54.2	30.6
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	5.2	2.1
Actividad moderada	8.3	3.8
Actividad pesada	8.2	0.1
Quehaceres del hogar	0.4	35.8
Estudiantes	0.6	0.7
Resto inactivos y desocupados	45.0	25.7
TOTAL	1161.0	984.7

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda, de las matrices B.1 y C.

País : Panamá  
 Área : Rural

(Simulación 1)

CUADRO D.2  
 -----

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIOIDENGRAFICAS -----	HOMBRES -----	MUJERES -----
Menores de un año	11.6	10.2
1 a 3 años	58.2	53.6
4 a 6 años	81.1	71.0
7 a 9 años	94.4	80.8
10 a 13 años	132.0	106.2
14 a 17 años	135.2	90.7
18 a 30 años		
Actividad ligera	22.7	16.4
Actividad moderada	34.2	14.3
Actividad pesada	189.2	4.9
Quehaceres del hogar	1.8	126.3
Estudiantes	16.8	12.5
Resto inactivos y desocupados	60.5	19.1
31 a 60 años		
Actividad ligera	28.9	11.5
Actividad moderada	45.9	16.1
Actividad pesada	272.3	6.3
Quehaceres del hogar	1.0	180.8
Estudiantes	0.3	0.6
Resto inactivos y desocupados	49.5	11.1
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	2.0	0.4
Actividad moderada	4.1	1.4
Actividad pesada	42.6	0.8
Quehaceres del hogar	0.4	37.2
Estudiantes	0.2	0.1
Resto inactivos y desocupados	35.2	11.7
<b>TOTAL</b>	<b>1320.2</b>	<b>883.9</b>

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.2 y C.

## CUADRO E

DISTRIBUCION DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN TIPO DE ACTIVIDAD  
Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS COMO MULTIPLO DE LA  
TASA DE METABOLISMO BASAL (TMB)

HOMBRES	SUEÑO		ACTIVIDAD PREDOMINANTE		ACT. SOCIALMENTE DESEABLES Y LAB. DOMESTICAS		MANTENIMIENTO DE LA SALUD		TIEMPO RESTANTE		FACTOR PROMEDIO (a)
	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	
<b>DES OCUPACIONALES</b>											
ras	8.00	1.0	6.00 *	1.7	2.00	3.0	0.33	6.0	7.67 *	1.4	1.54
radas	8.00	1.0	6.50 *	2.7	2.00	3.0	(b)	--	7.50 *	1.4	1.75
das	8.00	1.0	7.50 *	3.8	1.00	3.0	(b)	--	7.50 *	1.4	2.08
<b>IVIDADES:</b>											
aceres del hogar	8.00	1.0	4.00	3.0	2.00	3.0	(b)	--	10.00	1.4	1.67
diantes	8.00	1.0	8.00	1.6	2.00	3.0	0.50	6.0	5.50	1.4	1.56
o de inactivos y desocupados	8.00	1.0	--	--	3.00	3.0	0.33	6.0	12.67	1.4	1.53

(a) Promedio (ponderado) del costo energético bruto de cada grupo ocupacional, expresado como múltiplo de la TMB.

(b) Se consideran necesarias en el caso de las actividades moderadas y pesadas y quehaceres del hogar.

\* El asterisco indica cambios respecto a los valores que aparecen en la matriz de Requerimientos Adoptados.

## CUADRO E

-----  
 DISTRIBUCION DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN TIPO DE ACTIVIDAD  
 Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS COMO MULTIPLO DE LA  
 TASA DE METABOLISMO BASAL (TMB)

MUJERES	SUEÑO		ACTIVIDAD PREDOMINANTE		ACT. SOCIALMENTE DESEABLES Y LAB. DOMESTICAS		MANTENIMIENTO DE LA SALUD.		TIEMPO RESTANTE		FACTOR PROMEDIO (e)
	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	
<b>DES OCUPACIONALES</b>											
Trabajadoras	8.00	1.0	5.00 *	1.7	3.00	3.0	0.33	6.0	7.67 *	1.4	1.59
Trabajadoras	8.00	1.0	5.50 *	2.2	3.00	3.0	(b)	--	7.50 *	1.4	1.65
Trabajadoras	8.00	1.0	6.50 *	2.8	2.00	3.0	(b)	--	7.50 *	1.4	1.78
<b>ACTIVIDADES</b>											
Trabajadoras del hogar	8.00	1.0	4.00	3.0	2.00	3.0	(b)	--	10.00	1.4	1.67
Trabajadoras	8.00	1.0	8.00	1.5	3.00	3.0	0.33	6.0	4.67	1.4	1.56
Trabajadoras de inactivos y desocupados	8.00	1.0	--	--	3.00	3.0	0.33	6.0	12.67	1.4	1.53

140

(e) Factor promedio (ponderado) del costo energético bruto de cada grupo ocupacional, expresado como múltiplo de la TMB.

(b) Se consideran necesarias en el caso de las actividades moderadas y pesadas y quehaceres del hogar.

\* El asterisco indica cambios respecto a los valores que aparecen en la matriz de Requerimientos Adoptados.

País : Panamá

(Simulación 2)

## CUADRO C

.....

NECESIDADES DE ENERGIA DE LA POBLACION SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
(Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIOECONOMICAS	HOMBRES	MUJERES
.....	.....	.....
Menores de un año	757	700
1 a 3 años	1390	1297
4 a 6 años	1800	1623
7 a 9 años	2070	1827
10 a 13 años	2283	2015
14 a 17 años	2740	2143
18 a 30 años		
Actividad ligera	2480	1958
Actividad moderada	2813	2008
Actividad pesada	3185	2080
Quehaceres del hogar	2676	2049
Estudiantes	2509	1922
Resto inactivos y desocupados	2457	1881
31 a 60 años		
Actividad ligera	2491	2019
Actividad moderada	2825	2071
Actividad pesada	3198	2145
Quehaceres del hogar	2688	2113
Estudiantes	2520	1982
Resto inactivos y desocupados	2467	1940
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	2062	1840
Actividad moderada	2339	1887
Actividad pesada	2648	1954
Quehaceres del hogar	2225	1926
Estudiantes	2086	1806
Resto inactivos y desocupados	2042	1768

País : Panamá  
 Área : Urbana

(Simulación 2)

## CUADRO D.1

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	9.2	8.3
1 a 3 años	45.8	40.8
4 a 6 años	61.9	55.3
7 a 9 años	74.2	65.1
10 a 13 años	110.6	94.7
14 a 17 años	123.5	107.4
18 a 30 años		
Actividad ligera	68.3	64.3
Actividad moderada	73.9	35.4
Actividad pesada	68.3	1.3
Quehaceres del hogar	0.9	85.2
Estudiantes	46.6	37.9
Resto inactivos y desocupados	55.7	34.4
31 a 60 años		
Actividad ligera	100.7	70.0
Actividad moderada	104.2	44.6
Actividad pesada	86.9	1.7
Quehaceres del hogar	0.7	137.4
Estudiantes	0.6	1.1
Resto inactivos y desocupados	54.2	30.6
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	5.3	2.1
Actividad moderada	8.3	3.8
Actividad pesada	7.8	0.1
Quehaceres del hogar	0.4	35.8
Estudiantes	0.6	0.7
Resto inactivos y desocupados	45.0	25.7
TOTAL	1153.4	983.7

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.1 y C.

País : Panamá  
 Área : Rural

(Simulación 2)

## CUADRO D.2

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS	HOMBRES	MUJERES
Menores de un año	11.6	10.2
1 a 3 años	58.2	53.6
4 a 6 años	81.1	71.0
7 a 9 años	94.4	80.8
10 a 13 años	132.0	106.2
14 a 17 años	135.2	90.7
18 a 30 años		
Actividad ligera	22.8	16.4
Actividad moderada	34.2	14.2
Actividad pesada	180.1	4.7
Quehaceres del hogar	1.8	126.3
Estudiantes	16.8	12.5
Resto inactivos y desocupados	60.5	19.1
31 a 60 años		
Actividad ligera	29.0	11.5
Actividad moderada	45.9	15.9
Actividad pesada	259.2	6.0
Quehaceres del hogar	1.0	180.8
Estudiantes	0.3	0.6
Resto inactivos y desocupados	49.5	11.1
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	2.0	0.4
Actividad moderada	4.1	1.4
Actividad pesada	40.6	0.7
Quehaceres del hogar	0.4	37.2
Estudiantes	0.2	0.1
Resto inactivos y desocupados	35.2	11.7
TOTAL	1296.2	883.0

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.2 y C.

## CUADRO E

-----  
 DISTRIBUCION DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN TIPO DE ACTIVIDAD  
 Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS COMO MULTIPLO DE LA  
 TASA DE METABOLISMO BASAL (TMB)

HOMBRES	SUEÑO		ACTIVIDAD PREDOMINANTE		ACT. SOCIALMENTE DESEABLES Y LAB. DOMESTICAS		MANTENIMIENTO DE LA SALUD		TIEMPO RESTANTE		FACTOR PROMEDIO (a)
	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	
<b>ESTADOS OCUPACIONALES</b>											
Trabajadores pesados	8.00	1.0	6.50 *	1.7	2.00	3.0	0.33	6.0	7.17 *	1.4	1.54
Trabajadores moderados	8.00	1.0	6.50 *	2.7	2.00	3.0	(b)	--	7.50 *	1.4	1.75
Trabajadores ligeros	8.00	1.0	6.50	3.8	1.00	3.0	(b)	--	8.50	1.4	1.98
<b>ACTIVIDADES</b>											
Trabajadores de labores del hogar	8.00	1.0	4.00	3.0	2.00	3.0	(b)	--	10.00	1.4	1.67
Trabajadores mediante	8.00	1.0	8.00	1.6	2.00	3.0	0.50	6.0	5.50	1.4	1.56
Trabajadores de inactivos y desocupados	8.00	1.0	--	--	3.00	3.0	0.33	6.0	12.67	1.4	1.53

474

(a) Factor promedio (ponderado) del costo energético bruto de cada grupo ocupacional, expresado como múltiplo de la TMB.

(b) Se consideran necesarias en el caso de las actividades moderadas y pesadas y labores del hogar.

\* El asterisco indica cambios respecto a los valores que aparecen en la matriz de Requerimientos Adoptados.

## CUADRO E

.....

DISTRIBUCION DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN TIPO DE ACTIVIDAD  
Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS COMO MULTIPLO DE LA  
TASA DE METABOLISMO BASAL (TMB)

MUJERES	SUEÑO		ACTIVIDAD PREDOMINANTE		ACT. SOCIALMENTE DESEABLES Y LAB. DOMESTICAS		MANTENIMIENTO DE LA SALUD		TIEMPO RESTANTE		FACTOR PROMEDIO (a)
	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	
<b>ESTADOS OCUPACIONALES</b>											
geras	8.00	1.0	5.00 *	1.7	3.00	3.0	0.33	6.0	7.67 *	1.4	1.59
deradas	8.00	1.0	5.00	2.2	3.00	3.0	(b)	--	8.00	1.4	1.63
pesadas	8.00	1.0	5.00 *	2.8	2.00	3.0	(b)	--	9.00 *	1.4	1.69
<b>ACTIVIDADES</b>											
quehaceres del hogar	8.00	1.0	4.00	3.0	2.00	3.0	(b)	--	10.00	1.4	1.67
estudiantes	8.00	1.0	8.00	1.5	3.00	3.0	0.33	6.0	4.67	1.4	1.56
grupo de inactivos y desocupados	8.00	1.0	--	--	3.00	3.0	0.33	6.0	12.67	1.4	1.53

145

(a) Factor promedio (ponderado) del costo energético bruto de cada grupo  
socio-ocupacional, expresado como múltiplo de la TMB.

(b) Se consideran necesarias en el caso de las actividades moderadas y pesadas y  
quehaceres del hogar.

El asterisco indica cambios respecto a los valores que aparecen en la matriz de Requerimientos Adoptados.

País : Panamá

(Simulación 3)

## CUADRO C

NECESIDADES DE ENERGIA DE LA POBLACION SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
(Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	757	700
1 a 3 años	1390	1297
4 a 6 años	1800	1623
7 a 9 años	2070	1827
10 a 13 años	2283	2015
14 a 17 años	2740	2143
18 a 30 años		
Actividad ligera	2460	1950
Actividad moderada	2726	1987
Actividad pesada	3024	2044
Quehaceres del hogar	2676	2049
Estudiantes	2509	1922
Resto inactivos y desocupados	2457	1881
31 a 60 años		
Actividad ligera	2471	2011
Actividad moderada	2738	2050
Actividad pesada	3037	2108
Quehaceres del hogar	2688	2113
Estudiantes	2520	1982
Resto inactivos y desocupados	2467	1940
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	2045	1833
Actividad moderada	2267	1868
Actividad pesada	2514	1921
Quehaceres del hogar	2225	1926
Estudiantes	2086	1806
Resto inactivos y desocupados	2042	1768

País : Panamá  
 Área : Urbana

(Simulación 3)

## CUADRO D.1

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	9.2	8.3
1 a 3 años	45.8	40.8
4 a 6 años	61.9	55.3
7 a 9 años	74.2	65.1
10 a 13 años	110.6	94.7
14 a 17 años	123.5	107.4
18 a 30 años		
Actividad ligera	67.7	64.1
Actividad moderada	71.6	35.0
Actividad pesada	64.8	1.3
Quehaceres del hogar	0.9	85.2
Estudiantes	46.6	37.9
Resto inactivos y desocupados	55.7	34.4
31 a 60 años		
Actividad ligera	99.9	69.7
Actividad moderada	101.0	44.2
Actividad pesada	82.5	1.7
Quehaceres del hogar	0.7	137.4
Estudiantes	0.6	1.1
Resto inactivos y desocupados	54.2	30.6
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	5.2	2.0
Actividad moderada	8.1	3.7
Actividad pesada	7.4	0.1
Quehaceres del hogar	0.4	35.8
Estudiantes	0.6	0.7
Resto inactivos y desocupados	45.0	25.7
TOTAL	1138.1	982.2

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.1 y C.

País : Panamá  
 Área : Rural

(Simulación 3)

## CUADRO D.2

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODENOGRAFICAS	HOMBRES	MUJERES
Menores de un año	11.6	10.2
1 a 3 años	58.2	53.6
4 a 6 años	81.1	71.0
7 a 9 años	94.4	80.8
10 a 13 años	132.0	106.2
14 a 17 años	135.2	90.7
18 a 30 años		
Actividad ligera	22.6	16.3
Actividad moderada	33.1	14.0
Actividad pesada	171.0	4.6
Quehaceres del hogar	1.8	126.3
Estudiantes	16.8	12.5
Resto inactivos y desocupados	60.5	19.1
31 a 60 años		
Actividad ligera	28.8	11.5
Actividad moderada	44.4	15.7
Actividad pesada	246.1	5.9
Quehaceres del hogar	1.0	180.8
Estudiantes	0.3	0.6
Resto inactivos y desocupados	49.5	11.1
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	2.0	0.4
Actividad moderada	4.0	1.3
Actividad pesada	38.5	0.7
Quehaceres del hogar	0.4	37.2
Estudiantes	0.2	0.1
Resto inactivos y desocupados	35.2	11.7
TOTAL	1269.0	882.4

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.2 y C.

## CUADRO E

DISTRIBUCION DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN TIPO DE ACTIVIDAD  
Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS COMO MULTIPLO DE LA  
TASA DE METABOLISMO BASAL (TMB)

HOMBRES	SUEÑO		ACTIVIDAD PREDOMINANTE		ACT. SOCIALMENTE DESEABLES Y LAB. DOMESTICAS		MANTENIMIENTO DE LA SALUD		TIEMPO RESTANTE		FACTOR PROMEDIO (a)
	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	
<b>DES OCUPACIONALES</b>											
pesadas	8.00	1.0	5.50	1.7	2.00	3.0	0.33	6.0	8.17	1.4	1.53
moderadas	8.00	1.0	5.50 *	2.7	2.00	3.0	(b)	--	8.50 *	1.4	1.70
leves	8.00	1.0	5.50 *	3.8	1.00	3.0	(b)	--	9.50 *	1.4	1.88
<b>ACTIVIDADES</b>											
trabajos del hogar	8.00	1.0	4.00	3.0	2.00	3.0	(b)	--	10.00	1.4	1.67
deportivas	8.00	1.0	8.00	1.6	2.00	3.0	0.50	6.0	5.50	1.4	1.56
de inactivos y desocupados	8.00	1.0	--	--	3.00	3.0	0.33	6.0	12.67	1.4	1.53

149

(a) promedio (ponderado) del costo energético bruto de cada grupo ocupacional, expresado como múltiplo de la TMB.

(b) se consideran necesarias en el caso de las actividades moderadas y pesadas y trabajos del hogar.

\* el asterisco indica cambios respecto a los valores que aparecen en la matriz de Requerimientos Adoptados.

## CUADRO E

-----  
 DISTRIBUCION DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN TIPO DE ACTIVIDAD  
 Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS COMO MULTIPLO DE LA  
 TASA DE METABOLISMO BASAL (TMB)

MUJERES	SUEÑO		ACTIVIDAD PREDOMINANTE		ACT. SOCIALMENTE DESEABLES Y LAB. DOMESTICAS		MANTENIMIENTO DE LA SALUD		TIEMPO RESTANTE		FACTOR PROMEDIO (a)
	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	
<b>ACTIVIDADES OCUPACIONALES</b>											
Trabajadoras ligeras	8.00	1.0	4.50	1.7	3.00	3.0	0.33	6.0	8.17	1.4	1.59
Trabajadoras moderadas	8.00	1.0	4.50 *	2.2	3.00	3.0	(b)	--	8.50 *	1.4	1.62
Trabajadoras pesadas	8.00	1.0	4.50 *	2.8	2.00	3.0	(b)	--	9.50 *	1.4	1.66
<b>ACTIVIDADES DOMESTICAS</b>											
Trabajadoras ligeras de labores del hogar	8.00	1.0	4.00	3.0	2.00	3.0	(b)	--	10.00	1.4	1.67
Trabajadoras moderadas de labores del hogar	8.00	1.0	8.00	1.5	3.00	3.0	0.33	6.0	4.67	1.4	1.56
Trabajadoras pesadas de labores del hogar, de inactivos y desocupados	8.00	1.0	--	--	3.00	3.0	0.33	6.0	12.67	1.4	1.53

(a) Factor promedio (ponderado) del costo energético bruto de cada grupo ocupacional, expresado como múltiplo de la TMB.

(b) Los factores de TMB se consideran necesarios en el caso de las actividades moderadas y pesadas y labores del hogar.

\* El asterisco indica cambios respecto a los valores que aparecen en la matriz de Requerimientos Adoptados.

País : Panamá

(Simulación 4)

## CUADRO C

NECESIDADES DE ENERGÍA DE LA POBLACION SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
(Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODENOGRAFICAS -----	HOMBRES -----	MUJERES -----
Menores de un año	757	700
1 a 3 años	1390	1297
4 a 6 años	1800	1623
7 a 9 años	2070	1827
10 a 13 años	2283	2015
14 a 17 años	2740	2143
18 a 30 años		
Actividad ligera	2497	1973
Actividad moderada	2810	2034
Actividad pesada	3272	2172
Quehaceres del hogar	2676	2049
Estudiantes	2509	1922
Resto inactivos y desocupados	2457	1881
31 a 60 años		
Actividad ligera	2507	2035
Actividad moderada	2822	2097
Actividad pesada	3286	2240
Quehaceres del hogar	2688	2113
Estudiantes	2520	1982
Resto inactivos y desocupados	2467	1940
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	2076	1854
Actividad moderada	2336	1911
Actividad pesada	2720	2041
Quehaceres del hogar	2225	1926
Estudiantes	2086	1806
Resto inactivos y desocupados	2042	1768

País : Panamá  
 Área : Urbana

(Simulación 4)

CUADRO D.1

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	9.2	8.3
1 a 3 años	45.8	40.8
4 a 6 años	61.9	55.3
7 a 9 años	74.2	65.1
10 a 13 años	110.6	94.7
14 a 17 años	123.5	107.4
18 a 30 años		
Actividad ligera	68.7	64.8
Actividad moderada	73.8	35.9
Actividad pesada	70.1	1.3
Quehaceres del hogar	0.9	85.2
Estudiantes	46.6	37.9
Resto inactivos y desocupados	55.7	34.4
31 a 60 años		
Actividad ligera	101.4	70.5
Actividad moderada	104.1	45.2
Actividad pesada	89.3	1.8
Quehaceres del hogar	0.7	137.4
Estudiantes	0.6	1.1
Resto inactivos y desocupados	54.2	30.6
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	5.3	2.1
Actividad moderada	8.3	3.8
Actividad pesada	8.0	0.1
Quehaceres del hogar	0.4	35.8
Estudiantes	0.6	0.7
Resto inactivos y desocupados	45.0	25.7
TOTAL	1158.8	985.9

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación celda a celda de las matrices B.1 y C.

País : Panamá  
 Area : Rural

(Simulación 4)

## CUADRO D.2

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	11.6	10.2
1 a 3 años	58.2	53.6
4 a 6 años	81.1	71.0
7 a 9 años	94.4	80.8
10 a 13 años	132.0	106.2
14 a 17 años	135.2	90.7
18 a 30 años		
Actividad ligera	22.9	16.5
Actividad moderada	34.1	14.3
Actividad pesada	185.0	4.9
Quehaceres del hogar	1.8	126.3
Estudiantes	16.8	12.5
Resto inactivos y desocupados	60.5	19.1
31 a 60 años		
Actividad ligera	29.2	11.6
Actividad moderada	45.8	16.1
Actividad pesada	266.3	6.2
Quehaceres del hogar	1.0	180.8
Estudiantes	0.3	0.6
Resto inactivos y desocupados	49.5	11.1
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	2.0	0.4
Actividad moderada	4.1	1.4
Actividad pesada	41.7	0.8
Quehaceres del hogar	0.4	37.2
Estudiantes	0.2	0.1
Resto inactivos y desocupados	35.2	11.7
TOTAL	1309.6	864.1

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda, de las matrices B.2 y C.

## CUADRO E

-----  
 DISTRIBUCION DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN TIPO DE ACTIVIDAD  
 Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS COMO MULTIPLO DE LA  
 TASA DE METABOLISMO BASAL (TMB)

HOMBRES	SUEÑO		ACTIVIDAD PREDOMINANTE		ACT. SOCIALMENTE DESEABLES Y LAB. DOMESTICAS		MANTENIMIENTO DE LA SALUD		TIEMPO RESTANTE		FACTOR PROMEDIO (a)
	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	
<b>ACTIVIDADES OCUPACIONALES</b>											
Trabajos pesados	8.00	1.0	5.50	1.8 *	2.00	3.0	0.33	6.0	8.17	1.4	1.55
Trabajos moderados	8.00	1.0	6.00	2.8 *	2.00	3.0	(b)	--	8.00	1.4	1.75
Trabajos ligeros	8.00	1.0	6.50	4.0 *	1.00	3.0	(b)	--	8.50	1.4	2.04
<b>ACTIVIDADES DOMESTICAS</b>											
Trabajos de mantenimiento del hogar	8.00	1.0	4.00	3.0	2.00	3.0	(b)	--	10.00	1.4	1.67
Trabajos de limpieza	8.00	1.0	8.00	1.6	2.00	3.0	0.50	6.0	5.50	1.4	1.56
Trabajos de inactivos y desocupados	8.00	1.0	--	--	3.00	3.0	0.33	6.0	12.67	1.4	1.53

154

(a) Factor promedio (ponderado) del costo energético bruto de cada grupo ocupacional, expresado como múltiplo de la TMB.

(b) Se consideran necesarias en el caso de las actividades moderadas y pesadas y trabajos de mantenimiento del hogar.

El asterisco indica cambios respecto a los valores que aparecen en la matriz de Requerimientos Adoptados.

## CUADRO E

.....

DISTRIBUCION DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN TIPO DE ACTIVIDAD  
Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS COMO MULTIPLO DE LA  
TASA DE METABOLISMO BASAL (TMB)

MUJERES	SUEÑO		ACTIVIDAD PREDOMINANTE		ACT. SOCIALMENTE DESEABLES Y LAB. DOMESTICAS		MANTENIMIENTO DE LA SALUD		TIEMPO RESTANTE		FACTOR PROMEDIO (a)
	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	
<b>ACTIVIDADES OCUPACIONALES</b>											
Trabajadoras	8.00	1.0	4.50	1.8 *	3.00	3.0	0.33	6.0	8.17	1.4	1.60
Trabajadoras moderadas	8.00	1.0	5.00	2.3 *	3.00	3.0	(b)	--	8.00	1.4	1.65
Trabajadoras pesadas	8.00	1.0	5.50	3.0 *	2.00	3.0	(b)	--	8.50	1.4	1.77
<b>ACTIVIDADES</b>											
Trabajadoras de labores del hogar	8.00	1.0	4.00	3.0	2.00	3.0	(b)	--	10.00	1.4	1.67
Trabajadoras de labores ligeras	8.00	1.0	8.00	1.5	3.00	3.0	0.33	6.0	4.67	1.4	1.56
Trabajadoras de inactivos y desocupadas	8.00	1.0	--	--	3.00	3.0	0.33	6.0	12.67	1.4	1.53

155

(a) Factor promedio (ponderado) del costo energético bruto de cada grupo ocupacional, expresado como múltiplo de la TMB.

(b) Se consideran necesarias en el caso de las actividades moderadas y pesadas y labores del hogar.

(\*) Asterisco indica cambios respecto a los valores que aparecen en la matriz de Requerimientos Adoptados.

País : Panamá

(Simulación 5)

## CUADRO C

.....

NECESIDADES DE ENERGIA DE LA POBLACION SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
(Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	757	700
1 a 3 años	1390	1297
4 a 6 años	1800	1623
7 a 9 años	2070	1827
10 a 13 años	2283	2015
14 a 17 años	2740	2143
18 a 30 años		
Actividad ligera	2460	1873
Actividad moderada	2770	1931
Actividad pesada	3185	2064
Quehaceres del hogar	2676	1998
Estudiantes	2509	1845
Resto inactivos y desocupados	2457	1804
31 a 60 años		
Actividad ligera	2471	1932
Actividad moderada	2782	1991
Actividad pesada	3198	2129
Quehaceres del hogar	2688	2060
Estudiantes	2520	1903
Resto inactivos y desocupados	2467	1860
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	2045	1760
Actividad moderada	2303	1815
Actividad pesada	2648	1940
Quehaceres del hogar	2225	1877
Estudiantes	2086	1734
Resto inactivos y desocupados	2042	1695

País : Panamá  
 Área : Urbana

(Simulación 5)

## CUADRO D.1

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	9.2	8.3
1 a 3 años	45.8	40.8
4 a 6 años	61.9	55.3
7 a 9 años	74.2	65.1
10 a 13 años	110.6	94.7
14 a 17 años	123.5	107.4
18 a 30 años		
Actividad ligera	67.7	61.5
Actividad moderada	72.7	34.0
Actividad pesada	68.3	1.3
Quehaceres del hogar	0.9	83.0
Estudiantes	46.6	36.4
Resto inactivos y desocupados	55.7	33.0
31 a 60 años		
Actividad ligera	99.9	67.0
Actividad moderada	102.6	42.9
Actividad pesada	86.9	1.7
Quehaceres del hogar	0.7	134.0
Estudiantes	0.6	1.1
Resto inactivos y desocupados	54.2	29.4
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	5.2	2.0
Actividad moderada	8.2	3.6
Actividad pesada	7.8	0.1
Quehaceres del hogar	0.4	34.9
Estudiantes	0.6	0.6
Resto inactivos y desocupados	45.0	24.7
TOTAL	1149.2	962.8

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.1 y C.

País : Panamá  
 Área : Rural

(Simulación 5)

## CUADRO D.2

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS, PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS	HOMBRES	MUJERES
Menores de un año	11.6	10.2
1 a 3 años	58.2	53.6
4 a 6 años	81.1	71.0
7 a 9 años	94.4	80.8
10 a 13 años	132.0	106.2
14 a 17 años	135.2	90.7
18 a 30 años		
Actividad ligera	22.6	15.6
Actividad moderada	33.7	13.6
Actividad pesada	180.1	4.7
Quehaceres del hogar	1.8	123.1
Estudiantes	16.8	12.0
Resto inactivos y desocupados	60.5	18.4
31 a 60 años		
Actividad ligera	28.8	11.0
Actividad moderada	45.1	15.3
Actividad pesada	259.2	5.9
Quehaceres del hogar	1.0	176.2
Estudiantes	0.3	0.6
Resto inactivos y desocupados	49.5	10.6
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	2.0	0.4
Actividad moderada	4.1	1.3
Actividad pesada	40.6	0.7
Quehaceres del hogar	0.4	36.2
Estudiantes	0.2	0.1
Resto inactivos y desocupados	35.2	11.2
TOTAL	1294.5	869.6

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda, de las matrices B.2 y C.

## CUADRO E

DISTRIBUCION DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN TIPO DE ACTIVIDAD  
Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS COMO MULTIPLO DE LA  
TASA DE METABOLISMO BASAL (TMB)

HOMBRES	SUEÑO		ACTIVIDAD PREDONINANTE		ACT. SOCIALMENTE DESEABLES Y LAB. DOMESTICAS		MANTENIMIENTO DE LA SALUD		TIEMPO RESTANTE		FACTOR PROMEDIO (a)
	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	
<b>DADES OCUPACIONALES</b>											
geras	8.00	1.0	5.50	1.7	2.00	3.0	0.33	6.0	8.17	1.4	1.53
deradas	8.00	1.0	6.00	2.7	2.00	3.0	(b)	--	8.00	1.4	1.73
sedas	8.00	1.0	6.50	3.8	1.00	3.0	(b)	--	8.50	1.4	1.98
<b>ACTIVIDADES</b>											
ehaceres del hogar	8.00	1.0	4.00	3.0	2.00	3.0	(b)	--	10.00	1.4	1.67
tudiantes	8.00	1.0	8.00	1.6	2.00	3.0	0.50	6.0	5.50	1.4	1.56
ato de inactivos y desocupados	8.00	1.0	--	--	3.00	3.0	0.33	6.0	12.67	1.4	1.53

Factor promedio (ponderado) del costo energético bruto de cada grupo  
ocio-ocupacional, expresado como múltiplo de la TMB.

Se consideran necesarias en el caso de las actividades moderadas y pesadas y  
quehaceres del hogar.

## CUADRO E

-----  
 DISTRIBUCION DEL USO DEL TIEMPO DE ADULTOS SEGUN TIPO DE ACTIVIDAD  
 Y COSTO ENERGETICO BRUTO, EXPRESADOS COMO MULTIPLO DE LA  
 TASA DE METABOLISMO BASAL (TMB)

MUJERES	SUEÑO		ACTIVIDAD PREDOMINANTE		ACT. SOCIALMENTE DESEABLES Y LAB. DOMESTICAS		MANTENIMIENTO DE LA SALUD		TIEMPO RESTANTE		FACTOR PROMEDIO (a)
	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	Horas	Factor de TMB	
<b>VIDADES OCUPACIONALES</b>											
Ligeras	8.00	1.0	4.50	1.7	3.00	2.5 *	0.33	6.0	8.17	1.4	1.52
Moderadas	8.00	1.0	5.00	2.2	3.00	2.5 *	(b)	--	8.00	1.4	1.57
Pesadas	8.00	1.0	5.50	2.8	2.00	2.5 *	(b)	--	8.50	1.4	1.68
<b>AS ACTIVIDADES</b>											
Quehaceres del hogar	8.00	1.0	4.00	3.0	2.00	2.5 *	(b)	--	10.00	1.4	1.63
Estudiantes	8.00	1.0	8.00	1.5	3.00	2.5 *	0.33	6.0	4.67	1.4	1.50
Resto de inactivos y desocupados	8.00	1.0	--	--	3.00	2.5 *	0.33	6.0	12.67	1.4	1.47

Factor promedio (ponderado) del costo energético bruto de cada grupo socio-ocupacional, expresado como múltiplo de la TMB.

No se consideran necesarias en el caso de las actividades moderadas y pesadas y en quehaceres del hogar.

: El asterisco indica cambios respecto a los valores que aparecen en la matriz de Requerimientos Adoptados.

País : Panamá

(Simulación 6)

## CUADRO C

NECESIDADES DE ENERGIA DE LA POBLACION SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
(Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	757	700
1 a 3 años	1390	1297
4 a 6 años	1800	1623
7 a 9 años	2070	1827
10 a 13 años	2283	2015
14 a 17 años	2740	2143
18 a 30 años		
Actividad ligera	2427	1921
Actividad moderada	2732	1978
Actividad pesada	3142	2084
Quehaceres del hogar	2640	2018
Estudiantes	2475	1893
Resto inactivos y desocupados	2423	1852
31 a 60 años		
Actividad ligera	2445	1998
Actividad moderada	2753	2057
Actividad pesada	3165	2167
Quehaceres del hogar	2660	2099
Estudiantes	2494	1969
Resto inactivos y desocupados	2442	1927
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	1991	1802
Actividad moderada	2242	1856
Actividad pesada	2578	1955
Quehaceres del hogar	2166	1894
Estudiantes	2031	1776
Resto inactivos y desocupados	1988	1738

País : Panamá  
 Área : Urbana

(Simulación 6)

CUADRO D.1

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIOIDENOGRAFICAS	HOMBRES	MUJERES
Menores de un año	9.2	8.3
1 a 3 años	45.8	40.8
4 a 6 años	61.9	55.3
7 a 9 años	74.2	65.1
10 a 13 años	110.6	94.7
14 a 17 años	123.5	107.4
18 a 30 años		
Actividad ligera	66.8	63.1
Actividad moderada	71.7	34.9
Actividad pesada	67.3	1.3
Quehaceres del hogar	0.9	83.9
Estudiantes	46.0	37.4
Resto inactivos y desocupados	54.9	33.9
31 a 60 años		
Actividad ligera	98.9	69.3
Actividad moderada	101.6	44.3
Actividad pesada	86.0	1.7
Quehaceres del hogar	0.7	136.5
Estudiantes	0.6	1.1
Resto inactivos y desocupados	53.6	30.4
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	5.1	2.0
Actividad moderada	8.0	3.7
Actividad pesada	7.6	0.1
Quehaceres del hogar	0.3	35.2
Estudiantes	0.6	0.7
Resto inactivos y desocupados	43.8	25.3
TOTAL	1139.6	976.3

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.1 y C.

País : Panamá  
 Área : Rural

(Simulación 6)

## CUADRO D.2

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS	HOMBRES	MUJERES
Menores de un año	11.6	10.2
1 a 3 años	58.2	53.6
4 a 6 años	81.1	71.0
7 a 9 años	94.4	80.8
10 a 13 años	132.0	106.2
14 a 17 años	135.2	90.7
18 a 30 años		
Actividad ligera	22.3	16.0
Actividad moderada	33.2	13.9
Actividad pesada	177.6	4.7
Quehaceres del hogar	1.7	124.4
Estudiantes	16.6	12.4
Resto inactivos y desocupados	59.6	18.9
31 a 60 años		
Actividad ligera	28.5	11.4
Actividad moderada	44.7	15.8
Actividad pesada	256.5	6.0
Quehaceres del hogar	1.0	179.6
Estudiantes	0.3	0.6
Resto inactivos y desocupados	49.0	11.0
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	1.9	0.4
Actividad moderada	4.0	1.3
Actividad pesada	39.5	0.7
Quehaceres del hogar	0.4	36.6
Estudiantes	0.2	0.1
Resto inactivos y desocupados	34.2	11.5
TOTAL	1284.0	877.8

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.2 y C.

País : Panamá

(Simulación 7)

## CUADRO C

NECESIDADES DE ENERGIA DE LA POBLACION SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
(Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	757	700
1 a 3 años	1390	1297
4 a 6 años	1800	1623
7 a 9 años	2070	1827
10 a 13 años	2283	2015
14 a 17 años	2740	2143
18 a 30 años		
Actividad ligera	2494	1980
Actividad moderada	2808	2038
Actividad pesada	3229	2148
Quehaceres del hogar	2713	2080
Estudiantes	2544	1951
Resto inactivos y desocupados	2491	1909
31 a 60 años		
Actividad ligera	2496	2024
Actividad moderada	2811	2084
Actividad pesada	3232	2196
Quehaceres del hogar	2716	2127
Estudiantes	2546	1995
Resto inactivos y desocupados	2493	1952
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	2100	1863
Actividad moderada	2364	1918
Actividad pesada	2718	2021
Quehaceres del hogar	2284	1958
Estudiantes	2141	1836
Resto inactivos y desocupados	2097	1797

País : Panamá  
 Área : Urbana

(Simulación 7)

## CUADRO D.1

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS	HOMBRES	MUJERES
Menores de un año	9.2	8.3
1 a 3 años	45.8	40.8
4 a 6 años	61.9	55.3
7 a 9 años	74.2	65.1
10 a 13 años	110.6	94.7
14 a 17 años	123.5	107.4
18 a 30 años		
Actividad ligera	68.7	65.0
Actividad moderada	73.7	35.9
Actividad pesada	69.2	1.3
Quehaceres del hogar	1.0	86.4
Estudiantes	47.2	38.5
Resto inactivos y desocupados	56.4	34.9
31 a 60 años		
Actividad ligera	101.0	70.2
Actividad moderada	103.7	44.9
Actividad pesada	87.8	1.8
Quehaceres del hogar	0.7	138.4
Estudiantes	0.6	1.1
Resto inactivos y desocupados	54.8	30.8
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	5.4	2.1
Actividad moderada	8.4	3.8
Actividad pesada	8.0	0.1
Quehaceres del hogar	0.4	36.4
Estudiantes	0.6	0.7
Resto inactivos y desocupados	46.2	26.2
TOTAL	1158.9	990.1

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.1 y C.

País : Panamá  
 Área : Rural

(Simulación 7)

## CUADRO D.2

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE ENERGIA DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Kcal. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	11.6	10.2
1 a 3 años	58.2	53.6
4 a 6 años	81.1	71.0
7 a 9 años	94.4	80.8
10 a 13 años	132.0	106.2
14 a 17 años	135.2	90.7
18 a 30 años		
Actividad ligera	22.9	16.5
Actividad moderada	34.1	14.4
Actividad pesada	182.6	4.9
Quehaceres del hogar	1.8	128.2
Estudiantes	17.0	12.7
Resto inactivos y desocupados	61.3	19.4
31 a 60 años		
Actividad ligera	29.1	11.6
Actividad moderada	45.6	16.0
Actividad pesada	261.9	6.1
Quehaceres del hogar	1.1	182.0
Estudiantes	0.3	0.6
Resto inactivos y desocupados	50.0	11.1
Mayores de 60 años		
Actividad ligera	2.0	0.4
Actividad moderada	4.2	1.4
Actividad pesada	41.7	0.8
Quehaceres del hogar	0.4	37.8
Estudiantes	0.2	0.2
Resto inactivos y desocupados	36.1	11.9
<b>TOTAL</b>	<b>1305.0</b>	<b>888.4</b>

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda, de las matrices B.2 y C.

# PROTEINAS



País : Panamá

## CUADRO RESUMEN

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS DE PROTEINAS DE LA POBLACION  
(Grs. / día)

	REQUERIMIENTOS DE PROTEINAS DE ALTA CALIDAD	REQUERIMIENTOS SEGUN EFICIENCIA DE UTILIZACION (PROMEDIO) DE LAS PROTEINAS DE LA DIETA			
		85%	70% (*)	60%	55%
<b>NACIONAL</b>	35.6	41.9	50.9	59.4	64.7
	----	----	----	----	----
Menores de 18 años	13.0	15.3	18.5	21.6	23.6
Hombres	6.7	7.9	9.6	11.2	12.3
Mujeres	6.2	7.3	8.9	10.4	11.3
Población de 18 y más años	22.6	26.6	32.4	37.7	41.2
Hombres	12.5	14.7	17.9	20.8	22.7
Mujeres	10.1	11.9	14.5	16.9	18.4
<b>AREA URBANA</b>	36.3	42.7	51.8	60.4	65.9
	----	----	----	----	----
Menores de 18 años	12.2	14.3	17.4	20.3	22.1
Hombres	6.1	7.2	8.8	10.2	11.2
Mujeres	6.0	7.1	8.6	10.0	10.9
Población de 18 y más años	24.1	28.3	34.4	40.1	43.8
Hombres	12.5	14.7	17.9	20.9	22.8
Mujeres	11.6	13.6	16.5	19.3	21.0
<b>AREA RURAL</b>	34.8	41.0	49.8	58.1	63.4
	----	----	----	----	----
Menores de 18 años	13.6	16.0	19.4	22.7	24.7
Hombres	7.3	8.6	10.5	12.2	13.3
Mujeres	6.4	7.6	9.2	10.7	11.7
Población de 18 y más años	21.2	25.0	30.3	35.4	38.6
Hombres	12.5	14.7	17.9	20.8	22.7
Mujeres	8.7	10.3	12.5	14.6	15.9

País : Panamá  
 Área : Urbana

CUADRO A.1  
 .....

DISTRIBUCION SOCIODEMOGRAFICA DE LA POBLACION  
 (número de personas)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	10,881	10,669
1 a 3 años	29,603	28,301
4 a 6 años	30,916	30,627
7 a 9 años	32,230	32,026
10 a 13 años	43,564	42,247
14 a 17 años	40,515	45,042
18 y más años	247,532	274,938
TOTAL	435,241	463,850

Fuente : CEPAL, a partir de datos publicados del censo  
 de población de 1980

País : Panamá  
 Área : Rural

CUADRO A.2  
 .....

DISTRIBUCION SOCIODEMOGRAFICA DE LA POBLACION  
 (número de personas)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	14,230	13,486
1 a 3 años	38,771	38,291
4 a 6 años	41,724	40,476
7 a 9 años	42,224	40,921
10 a 13 años	53,527	48,768
14 a 17 años	45,679	39,198
18 y más años	254,520	213,888
TOTAL	490,675	435,028

Fuente : CEPAL, a partir de datos publicados del censo  
 de población de 1980

País : Panamá  
 Área : Urbana

CUADRO B.1  
 -----

DISTRIBUCION SOCIODEMOGRAFICA DE LA POBLACION  
 (porcentajes)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS -----	HOMBRES -----	MUJERES -----
Menores de un año	1.2	1.2
1 a 3 años	3.3	3.1
4 a 6 años	3.4	3.4
7 a 9 años	3.6	3.6
10 a 13 años	4.8	4.7
14 a 17 años	4.5	5.0
18 y más años	27.5	30.6
TOTAL	48.4	51.6

Fuente : CEPAL, a partir de datos publicados del censo  
 de población de 1980

País : Panamá  
 Área : Rural

CUADRO 8.2  
 -----

DISTRIBUCION SOCIODENOGRAFICA DE LA POBLACION  
 (porcentajes)

CATEGORIAS SOCIODENOGRAFICAS -----	HOMBRES -----	MUJERES -----
Menores de un año	1.5	1.5
1 a 3 años	4.2	4.1
4 a 6 años	4.5	4.4
7 a 9 años	4.6	4.4
10 a 13 años	5.8	5.3
14 a 17 años	4.9	4.2
18 y más años	27.5	23.1
TOTAL	53.0	47.0

Fuente : CEPAL, a partir de datos publicados del censo  
 de población de 1980

País : Panamá

## CUADRO C

NECESIDADES DE PROTEINAS DE ALTA CALIDAD DE LA POBLACION SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDAD  
(Grs. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	12.7	11.7
1 a 3 años	14.4	13.7
4 a 6 años	19.2	18.2
7 a 9 años	25.5	25.1
10 a 13 años	35.4	35.5
14 a 17 años	49.5	45.2
18 y más años	45.5	37.8

País : Panamá  
 Área : Urbana

CUADRO D.1  
 .....

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE PROTEINAS DE ALTA CALIDAD DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Grs. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	HOMBRES .....	MUJERES .....
Menores de un año	0.2	0.1
1 a 3 años	0.5	0.4
4 a 6 años	0.7	0.6
7 a 9 años	0.9	0.9
10 a 13 años	1.7	1.7
14 a 17 años	2.2	2.3
18 y más años	12.5	11.6
TOTAL	18.7	17.6

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.1 y C.

País : Panamá  
 Área : Rural

CUADRO D.2  
 -----

COMPOSICION DE LOS REQUERIMIENTOS PROMEDIO DE PROTEINAS DE ALTA CALIDAD DE LA POBLACION  
 SEGUN SEXO Y GRUPOS DE EDADES  
 (Grs. / día)

CATEGORIAS SOCIODEMOGRAFICAS -----	HOMBRES -----	MUJERES -----
Menores de un año	0.2	0.2
1 a 3 años	0.6	0.6
4 a 6 años	0.9	0.8
7 a 9 años	1.2	1.1
10 a 13 años	2.0	1.9
14 a 17 años	2.4	1.9
18 y más años	12.5	8.7
TOTAL	19.8	15.2

Nota : Esta matriz se obtiene de la multiplicación, celda a celda,  
 de las matrices B.2 y C.



