

## CONCLUSIONES

Completada la investigación reseñada en este reporte, se exponen las siguientes conclusiones:

1. Las PM encuestadas son originarias de las juntas auxiliares del Municipio de Puebla, de las cuales el 29 % han sido calificadas como “Zonas de Atención Prioritaria”.
2. La serie de estudio estuvo afectada por la doble morbilidad nutricional.
3. La grasa corporal estuvo sobrerrepresentada en la serie de estudio.
4. La reducción del tamaño de la masa muscular esquelética fue un hallazgo prevalente.
5. Congruentemente, se encontraron valores disminuidos del ángulo de fase y la fuerza de agarre.
6. El cronotipo de las PM fue predominantemente vespertino.
7. Las PM con un cronotipo vespertino se destacaron por valores disminuidos del ángulo de fase y la fuerza de agarre.
8. La dieta regular de las PM encuestadas se destacó por ingresos insuficientes de nutrimentos (energía incluida).
9. Los ingresos diarios de proteínas representaron la mitad de las recomendaciones para la población mexicana.
10. Las PM encuestadas mostraron preferencias por alimentos energéticamente densos, pero de dudoso valor nutrimental, a expensas de hidratos de carbono refinados y grasas saturadas.
11. Se constataron ingresos disminuidos de alimentos proteínicos como carnes, huevo, leche y lácteos y leguminosas.