

LA INDUSTRIA AGROALIMENTARIA Y LA ALIMENTACION

32.27. Cuantificación de la dieta alimentaria en 1999 Consumo en hogares y extradoméstico. Media Nacional (dieta por persona y día)

PRODUCTOS	Cantidad comprada	Porción comestibles	Energía	Proteína	Carbohid. asimilables	Fibra	Grasa	Ac. Grasos esenciales	Coolesterol	Lisina
	g/ml	g/ml	Kcal	g	g	g	g	g	g	g
Huevos	36,38	32,01	53,46	4,13	0,22	0,00	3,59	0,48	0,19	0,28
Miel.....	1,48	1,48	4,47	0,01	1,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carnes.....	177,76	146,62	369,61	27,77	0,37	0,00	26,33	2,28	0,17	2,56
Pescados	85,83	57,88	67,14	10,10	0,45	0,00	2,55	0,26	0,04	0,98
Leche Líquida	317,86	317,86	167,29	10,43	15,17	0,00	7,53	0,30	0,02	0,84
Otras Leches.....	2,46	2,46	8,06	0,46	1,16	0,00	0,15	0,00	0,00	0,04
Total Derivados Lácteos	93,35	92,73	176,27	6,39	4,06	0,00	14,45	0,46	0,05	0,61
Pan.....	159,14	159,14	393,07	13,05	79,09	4,62	1,91	0,00	0,00	0,35
Galletas, Bollería.....	31,85	31,85	118,50	2,45	17,81	0,53	3,95	2,32	0,01	0,07
Chocolate, Cacao, Sucedáneos ..	8,63	8,63	42,31	0,46	4,06	0,00	2,59	0,04	0,00	0,02
Arroz.....	17,54	17,54	61,58	1,23	13,75	0,25	0,11	0,04	0,00	0,05
Pastas alimenticias	13,69	13,69	48,46	1,82	9,14	0,47	0,38	0,12	0,01	0,07
Azúcar	20,14	20,14	80,37	0,00	20,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Legumbres secas.....	15,31	15,27	47,87	3,31	7,52	1,50	0,33	0,00	0,00	0,26
Hortalizas frescas	287,66	239,49	102,46	3,95	20,96	5,99	0,43	0,10	0,00	0,21
Frutas frescas	231,32	177,16	88,98	1,31	19,86	3,58	0,44	0,00	0,00	0,00
Frutos secos	4,79	2,69	17,27	0,51	0,30	0,18	1,48	0,47	0,00	0,02
Vegetales Transformados	58,02	54,79	30,69	1,12	2,92	0,54	1,63	0,14	0,00	0,06
Platos preparados.....	19,67	19,22	42,81	2,52	6,51	0,41	0,60	0,10	0,01	0,16
Aceites/Grasas Vegetales	60,54	60,54	555,49	0,01	0,08	0,00	59,74	17,92	0,00	0,00
Vinos/Bebidas Alcohólicas	255,78	255,78	165,10	0,93	19,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Bebidas Analcohólicas.....	381,91	381,91	26,44	0,15	6,47	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
Varios	39,67	37,36	100,39	2,62	3,23	0,24	8,16	0,79	0,01	0,10
Total	2.320,79	2.146,26	2.768,08	94,71	253,88	18,31	136,38	25,83	0,50	6,67

PRODUCTOS	Sulfurados	Vitam. A	Vitam. B1	Vitam. B2	Niacina (equiv.)	Calcio	Hierro	Magnesio	Yodo	Zinc
	g	mcg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg
Huevos	0,24	70,43	0,03	0,10	0,03	17,93	0,67	3,84	3,11	0,43
Miel.....	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,02	0,08	0,00	0,00
Carnes.....	1,11	427,55	0,43	0,48	9,08	16,80	4,50	35,48	8,47	2,86
Pescados	0,43	42,84	0,05	0,10	2,22	34,11	0,69	22,42	31,77	0,27
Leche Líquida	0,36	74,89	0,12	0,57	0,29	379,98	0,14	38,14	34,96	1,20
Otras Leches.....	0,02	1,25	0,00	0,03	0,01	16,27	0,01	1,49	0,67	0,05
Total Derivados Lácteos	0,25	123,10	0,08	0,25	0,08	179,98	0,14	20,23	5,34	0,53
Pan.....	0,53	0,00	0,14	0,10	1,37	92,30	1,51	38,19	9,23	0,80
Galletas, Bollería.....	0,11	2,55	0,02	0,01	0,42	12,74	0,62	3,19	2,39	0,35
Chocolate, Cacao, Sucedáneos ..	0,02	0,00	0,00	0,01	0,09	5,44	0,28	8,63	0,47	0,17
Arroz.....	0,05	0,00	0,01	0,01	0,23	1,05	0,11	11,23	0,39	0,09
Pastas alimenticias	0,06	8,62	0,02	0,01	0,26	3,70	0,22	9,17	0,27	0,22
Azúcar	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,06	0,04	0,00	0,00
Legumbres secas.....	0,08	5,15	0,07	0,03	0,21	14,47	1,04	15,56	0,20	0,62
Hortalizas frescas	0,08	866,54	0,19	0,13	2,14	51,36	2,33	47,43	12,20	1,04
Frutas frescas	0,00	90,05	0,09	0,07	0,69	33,12	0,73	22,88	2,65	0,23
Frutos secos	0,02	0,42	0,01	0,01	0,14	3,75	0,12	4,12	0,09	0,07
Vegetales Transformados	0,02	95,73	0,05	0,06	0,50	28,08	0,82	17,10	4,29	0,27
Platos preparados.....	0,09	6,59	0,03	0,02	0,44	6,13	0,24	7,77	12,48	0,19
Aceites/Grasas Vegetales	0,00	65,20	0,00	0,00	0,00	0,12	0,13	0,00	1,68	0,00
Vinos/Bebidas Alcohólicas	0,00	0,00	0,01	0,06	1,43	13,74	0,69	22,45	1,05	0,13
Bebidas Analcohólicas.....	0,00	0,32	0,02	0,02	0,08	4,76	0,18	2,91	0,09	0,02
Varios	0,04	14,94	0,03	0,05	0,63	26,97	1,91	25,30	3,28	0,08
Total	3,49	1.896,16	1,40	2,10	20,34	942,98	17,17	357,66	135,09	9,62