

LA INDUSTRIA AGROALIMENTARIA Y LA ALIMENTACION

31.27. Cuantificación de la dieta alimentaria en 2002 Consumo en hogares y extradoméstico. Media Nacional (dieta por persona y día)

PRODUCTOS	Cantidad comprada	Porción comest.	Energía	Proteína	Carbohid. asimil.	Fibra	Grasa	Ac. Grasos esenciales	Coles-terol	Lisina
	g/ml	g/ml	Kcal	g	g	g	g	g	g	g
Huevos	37,03	32,59	54,42	4,20	0,23	0,00	3,65	0,49	0,19	0,29
Miel.....	1,41	1,41	4,26	0,01	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carnes.....	187,11	153,74	382,78	29,12	0,37	0,00	27,08	2,36	0,18	2,69
Pescados	100,36	68,05	78,76	11,87	0,53	0,00	2,98	0,30	0,04	1,15
Leche Líquida	305,40	305,40	156,75	10,01	14,58	0,00	6,72	0,27	0,02	0,81
Otras Leches.....	2,50	2,50	8,19	0,47	1,18	0,00	0,15	0,00	0,00	0,04
Total Derivados Lácteos	96,43	95,71	189,38	6,90	4,09	0,00	15,62	0,49	0,05	0,67
Pan.....	159,53	159,53	394,03	13,08	79,29	4,63	1,91	0,00	0,00	0,35
Galletas, Bollería.....	36,62	36,62	136,22	2,82	20,47	0,60	4,54	2,67	0,01	0,08
Chocolate, Cacao, Sucedáneos ..	8,57	8,57	42,00	0,45	4,03	0,00	2,57	0,04	0,00	0,02
Arroz.....	16,27	16,27	57,11	1,14	12,76	0,23	0,10	0,04	0,00	0,05
Pastas alimenticias	11,93	11,93	42,23	1,59	7,97	0,41	0,33	0,11	0,01	0,06
Azúcar	20,48	20,48	81,71	0,00	20,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Legumbres secas.....	12,44	12,40	38,72	2,65	6,08	1,20	0,28	0,00	0,00	0,21
Hortalizas frescas	282,67	235,93	96,21	3,79	19,53	5,90	0,44	0,10	0,00	0,20
Frutas frescas	269,16	203,25	102,77	1,51	22,96	4,10	0,51	0,00	0,00	0,00
Frutos secos	8,45	4,75	30,48	0,90	0,53	0,32	2,62	0,83	0,00	0,03
Vegetales Transformados	62,94	59,27	35,90	1,21	3,29	0,55	2,00	0,17	0,00	0,06
Platos preparados.....	25,62	24,77	54,45	3,16	7,90	0,53	0,94	0,14	0,01	0,21
Aceites/Grasas Vegetales	59,49	59,49	546,51	0,01	0,08	0,00	58,77	16,80	0,00	0,00
Vinos/Bebidas Alcohólicas	241,25	241,25	156,54	0,89	18,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Bebidas Analcohólicas.....	399,75	399,75	28,09	0,16	6,87	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Varios	55,51	52,50	125,26	3,13	4,53	0,32	10,03	1,95	0,01	0,13
Total	2400,92	2206,16	2842,77	99,05	256,98	18,77	141,29	26,76	0,52	7,04

PRODUCTOS	Sulfu-rados	Vitam. A	Vitam. B1	Vitam. B2	Niacina (equiv.)	Calcio	Hierro	Magnesio	Yodo	Zinc
	g	mcg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg
Huevos	0,25	71,69	0,03	0,10	0,03	18,25	0,68	3,91	3,16	0,44
Miel.....	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,02	0,08	0,00	0,00
Carnes.....	1,17	460,37	0,44	0,51	9,57	17,60	4,77	37,47	8,81	3,00
Pescados	0,50	50,75	0,06	0,12	2,61	40,40	0,81	26,54	37,62	0,32
Leche Líquida	0,35	66,55	0,11	0,54	0,28	364,80	0,14	36,65	33,59	1,15
Otras Leches.....	0,02	1,27	0,00	0,03	0,01	16,54	0,01	1,52	0,68	0,06
Total Derivados Lácteos	0,27	133,74	0,08	0,25	0,08	193,90	0,14	20,96	5,48	0,55
Pan.....	0,53	0,00	0,14	0,10	1,37	92,53	1,52	38,29	9,25	0,80
Galletas, Bollería.....	0,13	2,93	0,02	0,01	0,48	14,65	0,71	3,66	2,75	0,40
Chocolate, Cacao, Sucedáneos ..	0,02	0,00	0,00	0,01	0,09	5,40	0,27	8,57	0,47	0,17
Arroz.....	0,05	0,00	0,01	0,01	0,21	0,98	0,10	10,41	0,36	0,08
Pastas alimenticias	0,05	7,52	0,02	0,01	0,23	3,22	0,19	7,99	0,24	0,19
Azúcar	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,06	0,04	0,00	0,00
Legumbres secas.....	0,06	4,51	0,06	0,02	0,18	12,11	0,84	13,09	0,15	0,49
Hortalizas frescas	0,08	927,08	0,19	0,13	2,08	51,81	2,33	45,78	12,40	1,05
Frutas frescas	0,00	97,69	0,11	0,08	0,79	38,15	0,85	27,14	3,10	0,26
Frutos secos	0,03	0,73	0,02	0,01	0,24	6,61	0,22	7,26	0,16	0,12
Vegetales Transformados	0,02	99,28	0,05	0,06	0,54	31,10	0,88	18,31	4,63	0,29
Platos preparados.....	0,11	8,05	0,04	0,03	0,62	7,60	0,33	9,48	13,40	0,25
Aceites/Grasas Vegetales	0,00	64,64	0,00	0,00	0,00	0,14	0,14	0,00	1,74	0,00
Vinos/Bebidas Alcohólicas	0,00	0,00	0,01	0,06	1,40	12,60	0,60	21,05	1,04	0,11
Bebidas Analcohólicas.....	0,00	0,34	0,03	0,02	0,08	5,05	0,19	3,10	0,10	0,03
Varios	0,05	19,36	0,03	0,06	0,81	33,54	2,08	28,15	4,29	0,11
Total	3,68	2.016,50	1,45	2,16	21,70	967,15	17,88	369,45	143,41	9,86