

LA INDUSTRIA AGROALIMENTARIA Y LA ALIMENTACION

31.27. Cuantificación de la dieta alimentaria, 2003. Consumo en hogares y extradoméstico (Media nacional)  
(Dieta por persona y día)

Productos	Cantidad comprada	Porción comestible	Energía	Proteína	Carbohidratos asimilables.	Fibra	Grasa	AcidosGrasos esenciales	Colestero	Lisina
	g/ml	g/ml	Kcaloria	gramo	gramo	gramo	gramo	gramo	gramo	gramo
Huevos	38,08	33,51	55,97	4,32	0,23	0,00	3,75	0,50	0,20	0,30
Miel	1,31	1,31	3,96	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carnes	185,16	152,15	379,02	28,82	0,37	0,00	26,83	2,34	0,17	2,67
Pescados	100,09	67,77	78,79	11,82	0,53	0,00	3,01	0,30	0,04	1,14
Leche Líquida	296,65	296,65	151,81	9,72	14,16	0,00	6,44	0,26	0,02	0,79
Otras Leches	2,69	2,69	8,81	0,50	1,27	0,00	0,16	0,00	0,00	0,04
Total Derivados Lácteos	89,39	89,12	167,29	4,64	4,16	0,00	14,21	0,47	0,05	0,41
Pan	156,07	156,07	385,50	12,80	77,57	4,53	1,87	0,00	0,00	0,34
Galletas, Bollería	37,54	37,54	139,64	2,89	20,98	0,62	4,65	2,74	0,01	0,08
Chocolate, Cacao, Sucedáneos	8,63	8,63	42,28	0,46	4,06	0,00	2,59	0,04	0,00	0,02
Arroz	16,10	16,10	56,51	1,13	12,62	0,23	0,10	0,04	0,00	0,05
Pastas alimenticias	12,24	12,24	43,31	1,63	8,17	0,42	0,34	0,11	0,01	0,06
Azúcar	20,77	20,77	82,85	0,00	20,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Legumbres secas	12,51	12,47	38,90	2,67	6,11	1,21	0,28	0,00	0,00	0,21
Hortalizas frescas	284,61	238,10	95,54	3,78	19,36	5,97	0,44	0,10	0,00	0,19
Frutas frescas	264,74	201,22	101,51	1,52	22,66	4,05	0,50	0,00	0,00	0,00
Frutos secos	8,89	5,00	32,05	0,94	0,56	0,34	2,75	0,88	0,00	0,03
Vegetales Transformados	62,65	58,92	35,13	1,20	3,23	0,55	1,95	0,17	0,00	0,06
Platos preparados	27,65	26,77	58,71	3,38	8,61	0,58	0,99	0,14	0,01	0,23
Aceites/Grasas Vegetales	59,67	59,67	548,14	0,01	0,08	0,00	58,95	16,88	0,00	0,00
Vinos/Bebidas Alcohólicas	247,83	247,83	160,05	0,93	18,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Bebidas Analcohólicas	414,69	414,69	28,64	0,16	7,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Varios	57,88	54,86	128,09	3,19	4,65	0,32	10,26	2,19	0,01	0,13
<b>TOTAL</b>	<b>2405,84</b>	<b>2214,06</b>	<b>2822,51</b>	<b>96,51</b>	<b>256,44</b>	<b>18,79</b>	<b>140,11</b>	<b>27,16</b>	<b>0,52</b>	<b>6,75</b>

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	73,73	0,03	0,10	0,03	18,77	0,70	4,02	3,25	0,45
Miel	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,02	0,07	0,00	0,00
Carnes	1,16	454,93	0,43	0,51	9,46	17,42	4,72	37,08	8,72	2,97
Pescados	0,50	51,15	0,06	0,12	2,61	40,40	0,81	26,46	37,62	0,32
Leche Líquida	0,34	63,66	0,11	0,53	0,27	354,25	0,14	35,60	32,63	1,11
Otras Leches	0,02	1,37	0,00	0,03	0,01	17,79	0,01	1,63	0,73	0,06
Total Derivados Lácteos	0,17	119,09	0,08	0,22	0,08	127,26	0,12	18,76	5,15	0,52
Pan	0,52	0,00	0,13	0,09	1,34	90,52	1,48	37,46	9,05	0,78
Galletas, Bollería	0,13	3,00	0,02	0,01	0,49	15,02	0,73	3,75	2,82	0,41
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	0,21	0,97	0,10	10,30	0,35	0,08
Pastas alimenticias	0,05	7,71	0,02	0,01	0,23	3,30	0,20	8,20	0,24	0,20
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	4,63	0,06	0,02	0,19	12,19	0,84	13,23	0,15	0,49
Hortalizas frescas	0,08	972,09	0,19	0,13	2,09	52,62	2,36	46,05	12,72	1,08
Frutas frescas	0,00	104,38	0,11	0,08	0,78	37,86	0,84	26,58	3,08	0,25
Frutos secos	0,03	0,77	0,03	0,01	0,25	6,95	0,23	7,64	0,16	0,13
Vegetales Transformados	0,02	97,53	0,05	0,06	0,53	30,51	0,87	18,01	4,53	0,29
Platos preparados	0,12	8,82	0,04	0,03	0,65	8,21	0,35	10,26	14,24	0,27
Aceites/Grasas Vegetales	0,00	64,48	0,00	0,00	0,00	0,12	0,14	0,00	1,75	0,00
Vinos/Bebidas Alcohólicas	0,00	0,00	0,01	0,06	1,48	12,67	0,58	21,55	1,10	0,11
Bebidas Analcohólicas	0,00	0,35	0,03	0,02	0,09	5,15	0,19	3,18	0,10	0,03
Varios	0,06	19,53	0,03	0,06	0,83	34,57	2,14	28,89	4,38	0,11
<b>TOTAL</b>	<b>3,56</b>	<b>2.047,22</b>	<b>1,44</b>	<b>2,11</b>	<b>21,72</b>	<b>892,16</b>	<b>17,89</b>	<b>367,39</b>	<b>143,26</b>	<b>9,82</b>