

## LA INDUSTRIA AGROALIMENTARIA Y LA ALIMENTACION

**27.26. Cuantificación de la dieta alimentaria, 2006. 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	Colesterol	Lisina
	g/ml	g/ml	Kcaloria	gramo	gramo	gramo	gramo	gramo	gramo	gramo
Huevos	34,27	30,16	50,37	3,89	0,21	0,00	3,38	0,45	0,18	0,27
Miel	1,47	1,47	4,45	0,01	1,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carnes	178,82	146,79	364,14	27,80	0,35	0,00	25,71	2,25	0,17	2,58
Pescados	100,47	68,02	78,63	11,83	0,53	0,00	2,99	0,30	0,04	1,14
Leche Líquida	268,89	268,89	135,54	8,80	12,84	0,00	5,53	0,23	0,02	0,71
Otras Leches	2,25	2,25	7,37	0,42	1,06	0,00	0,14	0,00	0,00	0,03
Total Derivados Lácteos	95,64	94,94	193,06	6,84	4,04	0,00	16,08	0,50	0,05	0,66
Pan	147,45	147,45	364,20	12,09	73,28	4,28	1,77	0,00	0,00	0,32
Galletas, Bollería	39,47	39,47	146,81	3,04	22,06	0,65	4,89	2,88	0,01	0,08
Chocolate, Cacao, Sucedáneos	8,77	8,77	42,97	0,46	4,12	0,00	2,63	0,04	0,00	0,02
Arroz	15,55	15,55	54,57	1,09	12,19	0,22	0,10	0,04	0,00	0,05
Pastas alimenticias	11,76	11,76	41,62	1,56	7,85	0,40	0,33	0,11	0,01	0,06
Azúcar	18,48	18,48	73,73	0,00	18,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Legumbres secas	11,92	11,88	37,08	2,54	5,83	1,15	0,26	0,00	0,00	0,20
Hortalizas frescas	280,37	234,94	94,19	3,74	19,06	5,89	0,44	0,10	0,00	0,19
Frutas frescas	283,16	211,62	106,91	1,56	23,93	4,21	0,52	0,00	0,00	0,00
Frutos secos	8,79	4,94	31,70	0,93	0,55	0,33	2,72	0,87	0,00	0,03
Vegetales Transformados	62,05	58,68	33,06	1,18	2,99	0,57	1,84	0,16	0,00	0,06
Platos preparados	30,98	30,13	64,63	3,77	9,67	0,66	0,99	0,15	0,01	0,25
Aceites/Grasas Vegetales	58,68	58,68	539,88	0,00	0,08	0,00	58,06	17,35	0,00	0,00
Vinos/Bebidas Alcohólicas	242,54	242,54	153,55	0,94	17,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Bebidas Analcohólicas	422,95	422,95	26,88	0,15	6,57	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
Varios	40,94	37,98	57,84	2,78	4,20	0,31	3,09	1,25	0,01	0,12
<b>TOTAL</b>	<b>2.365,68</b>	<b>2.168,33</b>	<b>2.703,17</b>	<b>95,43</b>	<b>248,11</b>	<b>18,66</b>	<b>131,50</b>	<b>26,66</b>	<b>0,49</b>	<b>6,79</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	0,23	66,36	0,03	0,09	0,02	16,89	0,63	3,62	2,93	0,41
Miel	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,02	0,08	0,00	0,00
Carnes	1,12	445,42	0,42	0,49	9,15	16,80	4,57	35,85	8,40	2,87
Pescados	0,50	51,49	0,06	0,12	2,60	40,85	0,80	26,66	38,19	0,31
Leche Líquida	0,31	54,27	0,10	0,48	0,25	320,91	0,12	32,27	29,58	1,01
Otras Leches	0,01	1,14	0,00	0,02	0,01	14,87	0,01	1,37	0,61	0,05
Total Derivados Lácteos	0,27	137,62	0,08	0,24	0,08	189,89	0,15	20,80	5,43	0,54
Pan	0,49	0,00	0,13	0,09	1,27	85,52	1,40	35,39	8,55	0,74
Galletas, Bollería	0,14	3,16	0,02	0,01	0,52	15,79	0,77	3,95	2,96	0,43
Chocolate, Cacao, Sucedáneos	0,02	0,00	0,00	0,01	0,09	5,53	0,28	8,77	0,48	0,18
Arroz	0,04	0,00	0,01	0,00	0,20	0,93	0,09	9,95	0,34	0,08
Pastas alimenticias	0,05	7,41	0,02	0,01	0,23	3,17	0,19	7,88	0,24	0,19
Azúcar	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,05	0,04	0,00	0,00
Legumbres secas	0,06	4,39	0,05	0,02	0,18	11,61	0,80	12,60	0,15	0,47
Hortalizas frescas	0,08	911,62	0,18	0,13	2,06	51,62	2,30	45,40	12,26	1,07
Frutas frescas	0,00	104,03	0,11	0,08	0,83	39,59	0,88	27,93	3,15	0,28
Frutos secos	0,03	0,76	0,03	0,01	0,25	6,88	0,23	7,56	0,16	0,12
Vegetales Transformados	0,02	100,54	0,05	0,06	0,53	30,05	0,87	18,29	4,67	0,28
Platos preparados	0,13	10,20	0,04	0,03	0,71	9,35	0,38	11,35	17,05	0,29
Aceites/Grasas Vegetales	0,00	59,24	0,00	0,00	0,00	0,12	0,13	0,00	1,66	0,00
Vinos/Bebidas Alcohólicas	0,00	0,00	0,01	0,06	1,51	12,09	0,52	21,06	1,13	0,10
Bebidas Analcohólicas	0,00	0,34	0,03	0,02	0,08	4,83	0,17	3,00	0,09	0,03
Varios	0,05	15,85	0,03	0,05	0,75	31,55	1,96	25,69	4,07	0,10
<b>TOTAL</b>	<b>3,54</b>	<b>1.973,84</b>	<b>1,40</b>	<b>2,04</b>	<b>21,31</b>	<b>909,01</b>	<b>17,34</b>	<b>359,49</b>	<b>142,11</b>	<b>9,55</b>