

**Cuantificación de la dieta alimentaria en 1996. Total nacional. Consumo en hogares y extradoméstico  
(dieta por persona y día)**

Productos	Cantidad comprada g/ml	Porción comestible g/ml	Energía kcal	Proteína g	Carboh. asimilable g	Fibra g	Grasa g	Ac. grasos esenciales g	Colesterol g	Lisina
Huevos	33,65	29,61	49,45	3,82	0,21	0,00	3,32	0,44	0,17	0,26
Miel	1,55	1,55	4,68	0,01	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carnes	172,83	143,36	368,02	27,14	0,40	0,00	26,48	2,27	0,17	2,48
Pescados	79,35	53,27	61,48	9,26	0,42	0,00	2,32	0,24	0,03	0,90
Leche líquida	312,04	312,04	167,84	10,26	14,88	0,00	7,93	0,30	0,02	0,82
Otras leches	2,42	2,42	7,91	0,45	1,14	0,00	0,15	0,00	0,00	0,04
Total derivados lácteos	68,40	68,00	115,06	4,55	3,11	0,00	9,06	0,29	0,03	0,43
Pan	158,91	158,91	392,50	13,03	78,98	4,61	1,91	0,00	0,00	0,35
Galletas, bollería	30,35	30,35	112,90	2,34	16,97	0,50	3,76	2,21	0,00	0,06
Chocolate, cacao, sucedáneos	8,50	8,50	41,67	0,45	4,00	0,00	2,55	0,04	0,00	0,02
Arroz	16,86	16,86	59,18	1,18	13,22	0,24	0,10	0,04	0,00	0,05
Pastas alimenticias	12,71	12,71	44,99	1,69	8,49	0,43	0,35	0,12	0,01	0,06
Azúcar	23,88	23,88	95,29	0,00	23,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Legumbres secas	17,00	16,95	53,04	3,65	8,33	1,65	0,37	0,00	0,00	0,29
Hortalizas frescas	292,90	242,92	109,60	4,17	22,55	5,94	0,43	0,10	0,00	0,22
Frutas frescas	230,57	176,76	89,21	1,30	19,95	3,54	0,44	0,00	0,00	0,00
Frutos secos	4,68	2,63	16,86	0,50	0,29	0,18	1,45	0,46	0,00	0,02
Vegetales transformados	50,50	47,42	20,42	0,78	0,81	0,41	1,58	0,13	0,00	0,03
Platos preparados	12,63	11,93	21,66	1,58	2,10	0,17	0,67	0,07	0,00	0,13
Aceites / grasas vegetales	63,92	63,92	586,77	0,01	0,06	0,00	63,10	24,19	0,00	0,00
Vinos / bebidas alcohólicas	352,69	352,69	236,59	1,14	29,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Bebidas analcohólicas	360,60	360,60	21,89	0,12	5,36	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
Varios	40,85	38,79	76,25	2,53	3,24	0,22	5,60	1,60	0,01	0,09
<b>TOTAL</b>	<b>2347,77</b>	<b>2176,06</b>	<b>2753,26</b>	<b>89,94</b>	<b>259,47</b>	<b>17,89</b>	<b>131,59</b>	<b>32,51</b>	<b>0,45</b>	<b>6,25</b>