

## LA INDUSTRIA AGROALIMENTARIA Y LA ALIMENTACION

### 31.27. Cuantificación de la dieta alimentaria en 2001 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 | Colesterol  | Lisina      |
|---------------------------------|-------------------|-----------------|-----------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|-----------------------|-------------|-------------|
|                                 | g/ml              | g/ml            | Kcal            | g            | g                 | g            | g             | g                     | g           | g           |
| Huevos .....                    | 37,71             | 33,18           | 55,42           | 4,28         | 0,23              | 0,00         | 3,72          | 0,49                  | 0,19        | 0,30        |
| Miel.....                       | 1,40              | 1,40            | 4,23            | 0,01         | 1,05              | 0,00         | 0,00          | 0,00                  | 0,00        | 0,00        |
| Carnes.....                     | 181,02            | 148,97          | 372,91          | 28,21        | 0,37              | 0,00         | 26,47         | 2,30                  | 0,17        | 2,60        |
| Pescados .....                  | 96,66             | 65,26           | 75,80           | 11,39        | 0,51              | 0,00         | 2,88          | 0,29                  | 0,04        | 1,10        |
| Leche Líquida .....             | 309,77            | 309,77          | 157,62          | 10,16        | 14,79             | 0,00         | 6,72          | 0,27                  | 0,02        | 0,82        |
| Otras Leches.....               | 2,38              | 2,38            | 7,78            | 0,44         | 1,12              | 0,00         | 0,14          | 0,00                  | 0,00        | 0,03        |
| Total Derivados Lácteos .....   | 95,05             | 94,34           | 183,86          | 6,84         | 4,08              | 0,00         | 15,06         | 0,47                  | 0,05        | 0,66        |
| Pan.....                        | 159,08            | 159,08          | 392,93          | 13,04        | 79,06             | 4,61         | 1,91          | 0,00                  | 0,00        | 0,35        |
| Galletas, Bollería.....         | 35,48             | 35,48           | 131,98          | 2,73         | 19,83             | 0,59         | 4,40          | 2,59                  | 0,01        | 0,07        |
| Chocolate, Cacao, Sucedáneos .. | 8,63              | 8,63            | 42,29           | 0,46         | 4,06              | 0,00         | 2,59          | 0,04                  | 0,00        | 0,02        |
| Arroz.....                      | 16,54             | 16,54           | 58,06           | 1,16         | 12,97             | 0,23         | 0,10          | 0,04                  | 0,00        | 0,05        |
| Pastas alimenticias .....       | 11,39             | 11,39           | 40,32           | 1,51         | 7,61              | 0,39         | 0,32          | 0,10                  | 0,01        | 0,06        |
| Azúcar .....                    | 20,40             | 20,40           | 81,41           | 0,00         | 20,36             | 0,00         | 0,00          | 0,00                  | 0,00        | 0,00        |
| Legumbres secas.....            | 12,99             | 12,95           | 40,39           | 2,77         | 6,34              | 1,25         | 0,29          | 0,00                  | 0,00        | 0,22        |
| Hortalizas frescas .....        | 274,49            | 229,50          | 93,56           | 3,67         | 19,01             | 5,74         | 0,42          | 0,10                  | 0,00        | 0,19        |
| Frutas frescas .....            | 264,44            | 200,02          | 101,30          | 1,48         | 22,65             | 4,02         | 0,50          | 0,00                  | 0,00        | 0,00        |
| Frutos secos .....              | 7,81              | 4,39            | 28,17           | 0,83         | 0,49              | 0,30         | 2,42          | 0,77                  | 0,00        | 0,03        |
| Vegetales Transformados .....   | 60,77             | 57,28           | 34,33           | 1,20         | 3,22              | 0,54         | 1,87          | 0,16                  | 0,00        | 0,06        |
| Platos preparados.....          | 22,12             | 21,42           | 48,87           | 2,79         | 7,19              | 0,46         | 0,82          | 0,12                  | 0,01        | 0,19        |
| Aceites/Grasas Vegetales.....   | 59,44             | 59,44           | 546,00          | 0,01         | 0,08              | 0,00         | 58,72         | 17,48                 | 0,00        | 0,00        |
| Vinos/Bebidas Alcohólicas.....  | 246,52            | 246,52          | 162,66          | 0,90         | 19,09             | 0,00         | 0,00          | 0,00                  | 0,00        | 0,00        |
| Bebidas Analcohólicas.....      | 395,12            | 395,12          | 28,58           | 0,16         | 6,99              | 0,00         | 0,04          | 0,00                  | 0,00        | 0,00        |
| Varios .....                    | 53,30             | 50,36           | 122,32          | 3,07         | 4,37              | 0,31         | 9,81          | 1,76                  | 0,01        | 0,13        |
| <b>Total .....</b>              | <b>2.372,52</b>   | <b>2.183,84</b> | <b>2.810,78</b> | <b>97,11</b> | <b>255,48</b>     | <b>18,43</b> | <b>139,20</b> | <b>26,99</b>          | <b>0,51</b> | <b>6,88</b> |

| 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 .....                    | 0,25        | 73,01           | 0,03        | 0,10        | 0,03             | 18,58         | 0,70         | 3,98          | 3,22          | 0,45        |
| Miel.....                       | 0,00        | 0,00            | 0,00        | 0,00        | 0,00             | 0,06          | 0,02         | 0,08          | 0,00          | 0,00        |
| Carnes.....                     | 1,13        | 439,71          | 0,43        | 0,49        | 9,25             | 17,06         | 4,59         | 36,20         | 8,56          | 2,91        |
| Pescados .....                  | 0,48        | 48,72           | 0,05        | 0,11        | 2,52             | 38,68         | 0,78         | 25,41         | 36,00         | 0,31        |
| Leche Líquida .....             | 0,35        | 67,00           | 0,12        | 0,55        | 0,29             | 370,56        | 0,14         | 37,17         | 34,07         | 1,16        |
| Otras Leches.....               | 0,02        | 1,21            | 0,00        | 0,03        | 0,01             | 15,70         | 0,01         | 1,44          | 0,64          | 0,05        |
| Total Derivados Lácteos .....   | 0,27        | 127,61          | 0,08        | 0,25        | 0,08             | 193,36        | 0,14         | 21,17         | 5,52          | 0,55        |
| Pan.....                        | 0,52        | 0,00            | 0,14        | 0,10        | 1,37             | 92,27         | 1,51         | 38,18         | 9,23          | 0,80        |
| Galletas, Bollería.....         | 0,12        | 2,84            | 0,02        | 0,01        | 0,46             | 14,19         | 0,69         | 3,55          | 2,66          | 0,39        |
| 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        | 0,22             | 0,99          | 0,10         | 10,59         | 0,36          | 0,08        |
| Pastas alimenticias .....       | 0,05        | 7,18            | 0,02        | 0,01        | 0,22             | 3,08          | 0,18         | 7,63          | 0,23          | 0,18        |
| Azúcar .....                    | 0,00        | 0,00            | 0,00        | 0,00        | 0,00             | 0,12          | 0,06         | 0,04          | 0,00          | 0,00        |
| Legumbres secas.....            | 0,07        | 4,82            | 0,06        | 0,03        | 0,19             | 12,70         | 0,88         | 13,78         | 0,16          | 0,51        |
| Hortalizas frescas .....        | 0,07        | 902,84          | 0,18        | 0,13        | 2,02             | 50,27         | 2,26         | 44,67         | 12,01         | 1,02        |
| Frutas frescas .....            | 0,00        | 99,71           | 0,10        | 0,08        | 0,78             | 36,50         | 0,84         | 26,54         | 3,05          | 0,26        |
| Frutos secos .....              | 0,02        | 0,68            | 0,02        | 0,01        | 0,22             | 6,11          | 0,20         | 6,71          | 0,14          | 0,11        |
| Vegetales Transformados .....   | 0,02        | 118,43          | 0,05        | 0,06        | 0,52             | 33,44         | 0,96         | 19,16         | 4,67          | 0,28        |
| Platos preparados.....          | 0,10        | 7,26            | 0,03        | 0,02        | 0,53             | 6,57          | 0,28         | 8,53          | 11,75         | 0,22        |
| Aceites/Grasas Vegetales.....   | 0,00        | 63,97           | 0,00        | 0,00        | 0,00             | 0,15          | 0,14         | 0,00          | 1,67          | 0,00        |
| Vinos/Bebidas Alcohólicas.....  | 0,00        | 0,00            | 0,01        | 0,06        | 1,41             | 12,88         | 0,61         | 21,43         | 1,04          | 0,12        |
| Bebidas Analcohólicas.....      | 0,00        | 0,35            | 0,03        | 0,02        | 0,08             | 5,14          | 0,19         | 3,15          | 0,10          | 0,03        |
| Varios .....                    | 0,05        | 18,90           | 0,03        | 0,06        | 0,79             | 32,72         | 2,07         | 27,86         | 4,17          | 0,10        |
| <b>Total .....</b>              | <b>3,60</b> | <b>1.984,21</b> | <b>1,42</b> | <b>2,13</b> | <b>21,08</b>     | <b>966,59</b> | <b>17,63</b> | <b>365,89</b> | <b>139,75</b> | <b>9,70</b> |