

LA INDUSTRIA AGROALIMENTARIA Y LA ALIMENTACION

31.27. Cuantificación de la dieta alimentaria en 2000 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	39,00	34,32	57,31	4,43	0,24	0,00	3,84	0,51	0,20	0,31
Miel.....	1,33	1,33	4,03	0,01	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carnes.....	179,96	148,20	371,87	28,06	0,37	0,00	26,43	2,29	0,17	2,59
Pescados	89,09	60,06	70,34	10,50	0,47	0,00	2,71	0,27	0,04	1,02
Leche Líquida	319,38	319,38	166,59	10,48	15,24	0,00	7,42	0,29	0,02	0,84
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	95,85	95,19	182,92	6,63	4,12	0,00	15,03	0,47	0,05	0,64
Pan	160,20	160,20	395,70	13,14	79,62	4,65	1,92	0,00	0,00	0,35
Galletas, Bollería.....	33,98	33,98	126,39	2,62	18,99	0,56	4,21	2,48	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.....	16,69	16,69	58,59	1,17	13,09	0,23	0,10	0,04	0,00	0,05
Pastas alimenticias	11,19	11,19	39,61	1,49	7,47	0,38	0,31	0,10	0,01	0,05
Azúcar	19,83	19,83	79,12	0,00	19,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Legumbres secas.....	13,49	13,45	42,04	2,90	6,61	1,31	0,29	0,00	0,00	0,23
Hortalizas frescas	281,72	235,24	98,21	3,80	20,04	5,88	0,43	0,10	0,00	0,20
Frutas frescas	257,27	194,83	98,41	1,44	21,99	3,94	0,48	0,00	0,00	0,00
Frutos secos	7,11	3,99	25,62	0,76	0,45	0,27	2,20	0,70	0,00	0,03
Vegetales Transformados	57,98	54,77	32,76	1,14	3,14	0,52	1,76	0,15	0,00	0,06
Platos preparados.....	20,60	20,02	45,35	2,64	6,74	0,42	0,72	0,11	0,01	0,17
Aceites/Grasas Vegetales.....	59,47	59,47	546,36	0,01	0,07	0,00	58,76	18,53	0,00	0,00
Vinos/Bebidas Alcohólicas.....	253,83	253,83	166,92	0,92	19,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Bebidas Analcohólicas.....	375,11	375,11	26,41	0,15	6,46	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
Varios	49,54	46,81	115,02	2,90	4,04	0,29	9,25	1,57	0,01	0,12
Total	2.353,63	2.168,91	2.799,65	96,06	254,83	18,45	138,64	27,67	0,51	6,78

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	0,26	75,50	0,03	0,11	0,03	19,22	0,72	4,12	3,33	0,46
Miel.....	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,02	0,07	0,00	0,00
Carnes.....	1,12	434,26	0,43	0,49	9,19	16,97	4,56	35,96	8,53	2,89
Pescados	0,44	45,50	0,05	0,10	2,33	35,69	0,72	23,37	33,30	0,28
Leche Líquida	0,36	73,88	0,12	0,57	0,29	381,76	0,15	38,33	35,13	1,20
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	0,26	128,25	0,08	0,26	0,08	186,88	0,14	20,46	5,38	0,54
Pan	0,53	0,00	0,14	0,10	1,38	92,92	1,52	38,45	9,29	0,80
Galletas, Bollería.....	0,12	2,72	0,02	0,01	0,45	13,59	0,66	3,40	2,55	0,37
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	1,00	0,10	10,68	0,37	0,08
Pastas alimenticias	0,05	7,05	0,02	0,01	0,21	3,02	0,18	7,50	0,22	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	4,79	0,06	0,03	0,19	12,94	0,91	14,01	0,17	0,54
Hortalizas frescas	0,08	902,88	0,19	0,13	2,09	50,83	2,31	46,16	12,25	1,04
Frutas frescas	0,00	94,32	0,10	0,07	0,76	36,82	0,82	25,71	2,97	0,25
Frutos secos	0,02	0,62	0,02	0,01	0,20	5,56	0,18	6,11	0,13	0,10
Vegetales Transformados	0,02	102,88	0,05	0,06	0,50	30,02	0,86	17,81	4,43	0,27
Platos preparados.....	0,09	6,73	0,03	0,02	0,48	6,27	0,26	8,08	12,11	0,20
Aceites/Grasas Vegetales.....	0,00	61,89	0,00	0,00	0,00	0,17	0,13	0,00	1,57	0,00
Vinos/Bebidas Alcohólicas.....	0,00	0,00	0,01	0,06	1,43	13,43	0,65	22,13	1,06	0,12
Bebidas Analcohólicas.....	0,00	0,32	0,02	0,02	0,08	4,75	0,17	2,91	0,09	0,02
Varios	0,05	17,59	0,03	0,05	0,74	30,79	1,98	26,62	3,89	0,09
Total	3,56	1.960,38	1,42	2,13	20,76	963,96	17,39	362,00	137,90	9,68