

LA DIETA ALIMENTARIA



LA DIETA ALIMENTARIA

NIVEL DE CONSUMO ALIMENTICIO

Es creciente el interés despertado en los tiempos actuales por el conocimiento cualitativo y cuantitativo de la dieta alimenticia. El estudio tiene una gran importancia, ya que permite conocer el nivel alimenticio medio de la población y compararlo con un «nivel mínimo» conside-

rado como indispensable y con los niveles alimenticios de los países más desarrollados.

En el cuadro adjunto podemos observar la evolución en el consumo de los distintos productos durante la vigencia de los planes de desarrollo.

Debido a que este tipo de indicador sólo registra variaciones suficientemente significativas a medio o largo plazo se ha comparado el nivel de consumo alimenticio y las características nutritivas de la dieta del año 1972 con los de 1964, que fue el primer año del I Plan de Desarrollo.

El nivel de consumo entre los años 1964 y 1972 ha evolucionado muy favorablemente como se deduce del cuadro correspondiente. En estos años las variaciones más importantes las podemos resumir así:

- Una disminución apreciable en el consumo de cereales panificables y la desaparición de los cereales secundarios en la alimentación humana. El descenso de los cereales panificables es del 18,9 por 100.

NIVEL DE CONSUMO ALIMENTICIO (Kg./hab./año)

PRODUCTOS	1964	1965	1966	1967	1968	1969	1970	1971	1972 (1)
Cereales panificables	92,5	92,4	92,5	88,1	88,9	77,0	76,2	75,0	75,0
Cereales secundarios	1,6	2,5	—	—	—	—	—	—	—
Arroz sin cáscara	8,5	8,0	8,1	6,1	6,7	7,2	6,0	6,0	6,0
Patata	105,0	104,8	109,5	104,5	107,2	110,4	110,0	106,7	108,0
Azúcar	21,3	21,5	22,9	26,8	25,0	25,7	26,6	27,0	27,4
Leguminosas	7,6	9,9	7,3	8,8	8,1	7,5	7,0	7,0	7,1
Frutos con cáscara y cacao	5,4	5,3	5,1	5,4	5,9	5,1	6,5	7,7	7,5
Hortalizas	132,2	130,9	134,7	130,4	131,1	126,1	125,8	132,5	132,0
Frutas	93,0	88,6	97,9	83,1	87,5	101,7	79,0	97,3	98,0
Carne	25,5	28,1	31,4	41,2	41,3	43,0	45,0	45,5	46,0
Huevos	10,5	10,2	10,5	10,3	10,2	10,9	11,6	11,9	12,0
Pescados	29,5	30,6	29,7	27,6	30,1	26,6	25,1	28,6	28,5
Leche	63,5	59,4	67,0	75,0	78,8	84,1	80,9	84,2	85,0
Productos lácteos	5,2	5,0	5,8	5,5	5,9	5,8	5,5	6,3	6,5
Aceites vegetales	18,1	18,6	18,9	16,0	15,7	15,7	15,8	16,1	15,9
Aceites animales	5,0	4,2	4,4	1,5	1,7	1,6	1,7	1,9	1,8
Vino (litros)	66,0	59,2	64,0	59,9	55,0	56,1	52,6	52,5(1)	54,0
Cerveza (litros)	21,5	23,2	25,9	30,8	31,6	32,9	36,8	37,2(1)	38,0

(1) Avance

NIVEL DE CONSUMO ALIMENTICIO (Kg./hab./año)

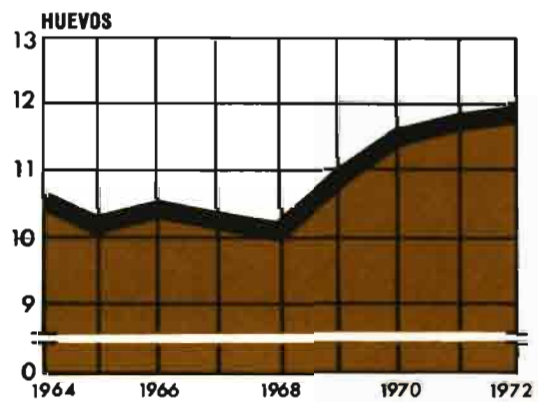
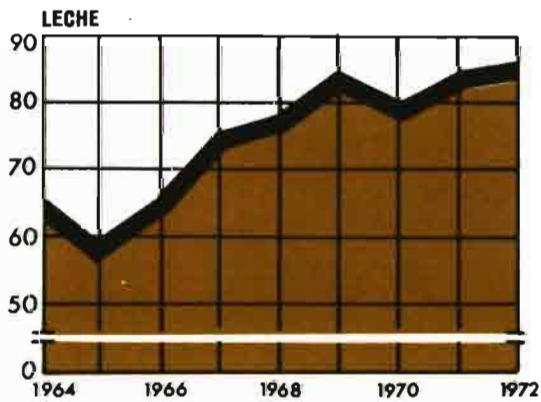
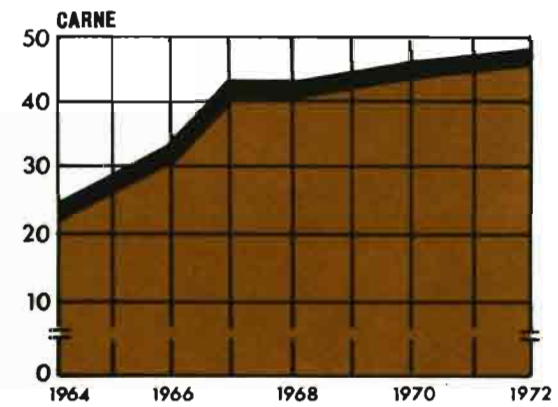
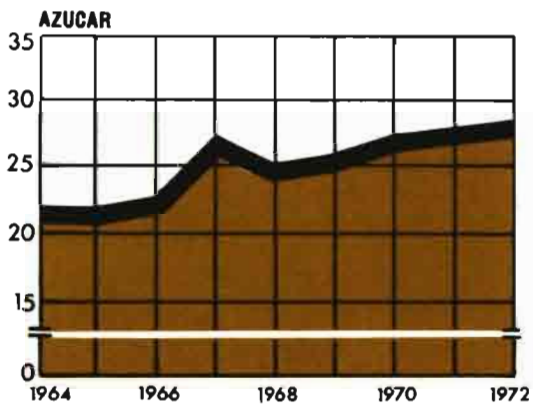
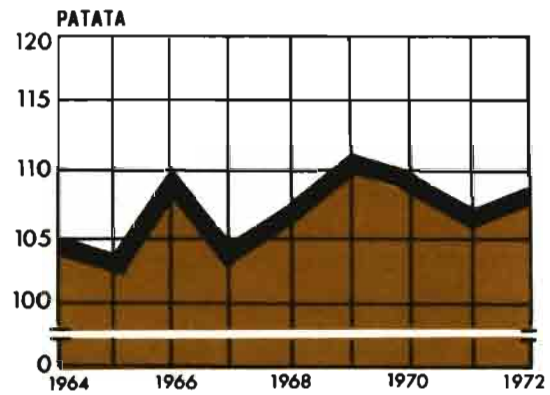
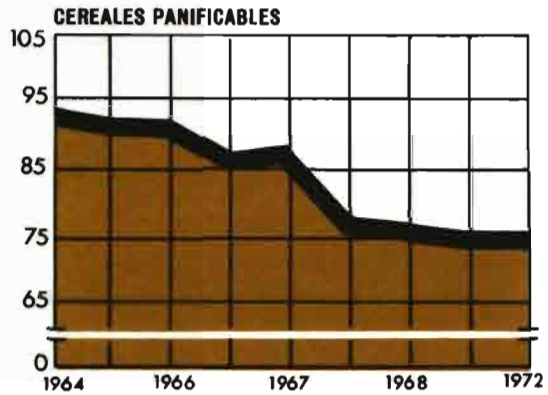
PRODUCTOS	1964	1972 (1)	1972 1964 = 100
Cereales panificables	92,5	75,0	81,1
Cereales secundarios	1,6	—	—
Arroz sin cáscara	8,5	6,0	70,6
Patata	105,0	108,0	102,9
Azúcar	21,3	27,4	128,6
Leguminosas	7,6	7,1	93,4
Frutas con cáscara y cacao	5,4	7,5	138,9
Hortalizas	132,2	132,0	99,8
Frutas	93,0	98,0	105,4
Carne	25,5	46,0	180,4
Huevos	10,5	12,0	114,3
Pescados	29,5	28,5	96,6
Leche	63,5	85,0	133,9
Productos lácteos	5,2	6,5	125,0
Aceites vegetales	18,1	15,9	87,8
Aceites animales	5,0	1,8	36,0
Vino (litros)	66,0	54,0	81,8
Cerveza (litros)	21,5	38,0	176,8

(1) Avance

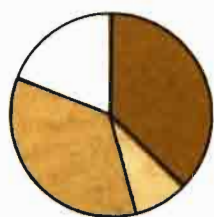
- Una estabilización en el consumo de patatas, leguminosas, hortalizas y frutas.
- El consumo de arroz ha disminuido considerablemente entre estos años, aunque en la actualidad está estabilizado su consumo.

- Una ligera disminución en el consumo de aceites vegetales y una fuerte contracción en las grasas animales.
- Una fuerte elevación en el consumo de azúcar. El aumento supone un 28,6 por 100.
- Un gran aumento en el consumo de carne, huevos, leche y productos lácteos, con incrementos del 80,4 por 100, 14,3 por 100, 33,9 por 100 y 25 por 100, respectivamente.
- El aumento en las frutas de cáscara y cacao que supone un 38,9 por 100 es debido, principalmente, al aumento del consumo en el cacao.
- El consumo de pescado está prácticamente estabilizado.
- En las bebidas se nota una disminución en el consumo de vino y un fuerte aumento en el consumo de cerveza.

NIVEL DE CONSUMO ALIMENTICIO (Kg./hab./año)

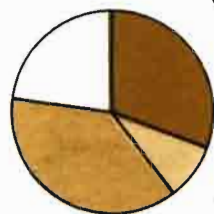


COMPOSICION DE LA DIETA



AÑO 1964

CALORIAS



AÑO 1972



AÑO 1964

PROTEINAS



AÑO 1972

CALORIAS



DE CEREALES



DE PRODUCTO ANIMAL



DE PATATA



DE OTROS VEGETALES

PROTEINAS



ANIMAL



VEGETAL

CARACTERISTICAS NUTRITIVAS DE LA DIETA

Desde el punto de vista energético se observa que en el período 1964-1972 la dieta alimenticia no ha sufrido variación y mantiene un nivel cercano a las 2.750 calorías. Por el contrario, se producen cambios importantes en la composición de dicho valor energético.

Los cereales que aportaban el 36,9 por 100 de las calorías totales en 1964 sólo aportan en 1972 el 30 por 100. Este descenso refleja una mejora sustancial de la dieta, merced a la menor importancia relativa de estos productos, considerados como de inferior calidad alimenticia.

El valor de proteínas ha aumentado en un 6 por 100. Resulta más significativo el incremento del consumo de proteínas de origen animal que pasa de representar un 37,2 por 100 del total en 1964 al 48 por 100 en 1972.

Finalmente, el consumo de grasa ha variado poco entre los dos años considerados.

CARACTERISTICAS NUTRITIVAS DE LA DIETA POR HABITANTE Y DIA

	1964	1972
Calorías totales	2.272	2.693
Calorías de cereales.....	1.022	807
Calorías de cereales + patatas	1.258	1.050
Proteínas totales (gr.)	75,9	80,5
Proteínas animales (gr.).....	28,3	38,6
Materias grasas (gr.).....	96,8	93,7