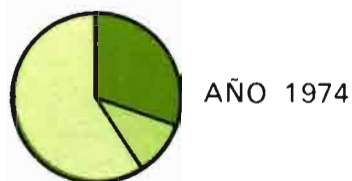
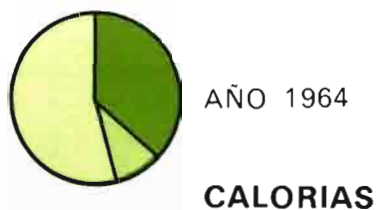


CARACTERÍSTICAS NUTRITIVAS DE LA DIETA



Desde el punto de vista energético se observa que en el período 1964-1974 la dieta alimenticia ha sufrido una pequeña variación y mantiene un nivel cerca de 2.950 calorías. Por el contrario, se producen cambios importantes en la composición de dicho valor energético.

Los cereales que aportaban un 36,9 por 100 de las calorías totales en 1964 sólo aportan en 1974 el 28,1 por 100. Este descenso refleja una mejora sustancial de la dieta, merced a la menor importancia relativa de esos productos, de calidad alimentaria inferior por otros de calidad superior.

El valor de las proteínas ha aumentado en un 17 por 100.

Resulta significativo el incremento de proteínas de origen animal que pasa de representar el 37,2 por 100 del total al 50,6 por 100 en 1974.

El consumo de grasas se mantiene en los años considerados próximo a los 100 gramos por habitante y día.

CARACTERÍSTICAS NUTRITIVAS DE LA DIETA POR HABITANTE Y DÍA

	1964	1974	1974 1964 = 100
Calorías totales	2.772	2.946	106.2
Calorías cereales	1.022	828	81.0
Calorías de cereales patatas	1.258	1.088	86.5
Proteínas totales (gr.)	75.9	89.0	117.3
Proteínas animales (gr.)	28.3	45.0	159.0
Materias grasas (gr.)	96.8	108.0	111.6