

CARACTERÍSTICAS NUTRITIVAS DE LA DIETA



AÑO 1964

CALORIAS



AÑO 1975

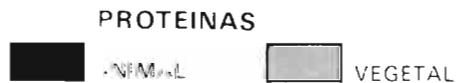


AÑO 1964

PROTEINAS



AÑO 1975



Desde el punto de vista energético se observa que en el período 1964-1975 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 1975 el 28,2 por 100. Este descenso refleja una mejora sustancial de la dieta, merced a la menor importancia relativa de esos productos, de calidad alimenticia inferior, por otros de calidad superior.

- El valor de las proteínas ha aumentado en un 18 por 100.
- Resulta significativo el incremento de proteínas de origen animal, que pasa de representar el 37,2 por 100 del total al 52,6 por 100 en 1975.
- El consumo de grasas en los años considerados ha aumentado en un 32 por 100.

CARACTERÍSTICAS NUTRITIVAS DE LA DIETA POR HABITANTE Y DIA

	1964	1975	1975 1964=100
Calorías totales	2.772	2.940	106,1
Calorías cereales	1.022	829	81,1
Calorías de cereales + patatas ..	1.258	1.066	84,7
Proteínas totales (gr.)	75,9	89,33	117,7
Proteínas animales (gr.)	28,3	47,01	166,1
Materias grasas (gr.)	96,8	128,0	132,2