



CALORIAS
 DE CEREALES  OTRAS CALORIAS

 DE PATATA

PROTEINAS
 ANIMAL  VEGETAL

CARACTERISTICAS NUTRITIVAS DE LA DIETA

Desde el punto de vista energético se observa que en el periodo 1964-1976 la dieta alimenticia ha sufrido una pequeña variación y mantiene un nivel cerca de 3.000 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 1976 el 28,0 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 21 por 100.
- Resulta significativo el incremento de proteínas de origen animal, que pasa de representar el 37,2 por 100 del total al 52,8 por 100 en 1976.
- El consumo de grasas en los años considerados ha aumentado en un 35 por 100.

CARACTERISTICAS NUTRITIVAS DE LA DIETA POR HABITANTE Y DIA

	1964	1976	1976 1964 = 100
Calorías totales	2.772	3.040	109,7
Calorías cereales	1.022	851	83,3
Calorías de cereales+patatas	1.258	1.120	89,0
Proteínas totales (gramos)	75,9	92,1	121,3
Proteínas animales (gramos)	28,3	48,6	171,7
Materias grasas (gramos)	96,8	131,0	135,3