

CARACTERISTICAS NUTRITIVAS DE LA DIETA

Desde el punto de vista energético se observa que en el periodo 1965-77 la dieta alimenticia ha tenido un pequeño aumento y mantiene un nivel alrededor de las 3.300 calorías. Sin embargo, se producen cambios importantes en la composición de dicho valor energético.

Los cereales, que aportaban un 35,3 por 100 de las calorías totales en 1965, sólo aportan en 1976 el 27,1 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 22,8 por 100.

— Resulta significativo el incremento de proteínas de origen animal, que pasa de representar el 36,9 por 100 del total en 1965 al 54,0 por 100 en 1977.

— El consumo de grasas en los años considerados ha aumentado en un 21,4 por 100.

BALANCE ALIMENTICIO: CARACTERISTICAS NUTRITIVAS DE LA DIETA, POR HABITANTE Y DIA

CONCEPTOS	1965	1970	1975	1976	1977 (1)
Calorías totales	2.907,1	2.811,6	3.318,2	3.363,4	3.310,9
Calorías de cereales	1.025,1	864,5	903,3	892,1	895,5
Calorías de cereales+patatas ...	1.260,5	1.111,6	1.153,6	1.152,3	1.143,1
Proteínas totales (gramos)	79,4	80,0	94,8	95,2	97,5
Proteínas animales (gramos)	29,3	36,4	48,5	49,4	52,6
Materias grasas (gramos)	98,4	94,2	125,9	127,7	119,5

(1) Avance.