

La alimentación humana



La alimentación humana

NIVEL DE CONSUMO ALIMENTICIO

Tiene gran interés el estudio de la composición de la dieta para deducir consecuencias muy interesantes desde el punto de vista de la programación de producciones agrícolas y ganaderas y poder así mejorar la calidad de la misma. Al tiempo se obtiene una información sobre el consumo futuro de alimentos, que es de sumo interés en los estudios de desarrollo económico.

Alcanzar un conocimiento lo más exacto posible de cual puede ser la demanda futura de alimentos es cuestión de gran trascendencia, ya que permite programar la política de producciones y comercio exterior agrario, pudiendo evitarse así que se produzcan desigualdades entre la oferta y la demanda, reduciendo en lo posible las tendencias inflacionistas y la acumulación de excedentes.

En el cuadro sobre nivel de consumo alimenticio, puede seguirse la evolución del consumo por habitante y año, desde 1964 hasta 1978, para los principales grupos de alimentos. Las cifras que se dan son más bien indicativas de la tendencia general, ya que la inexistencia en muchos casos de estadísticas de stocks y de productos transformados hacen difícil garantizarlas en su valor absoluto y hacer comparaciones de años consecutivos.

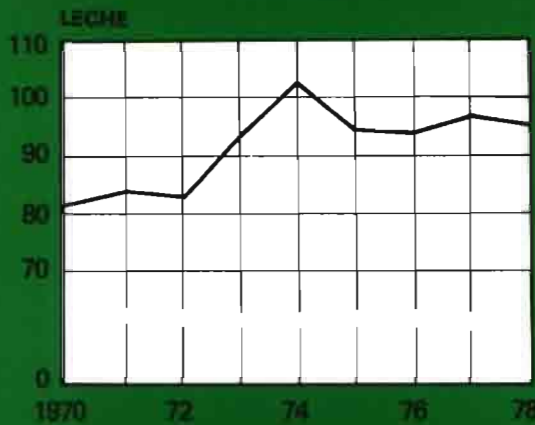
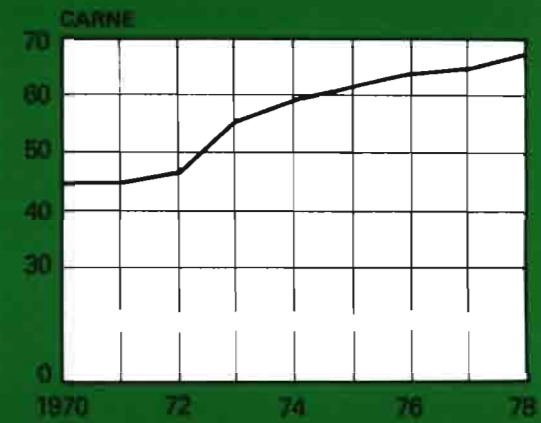
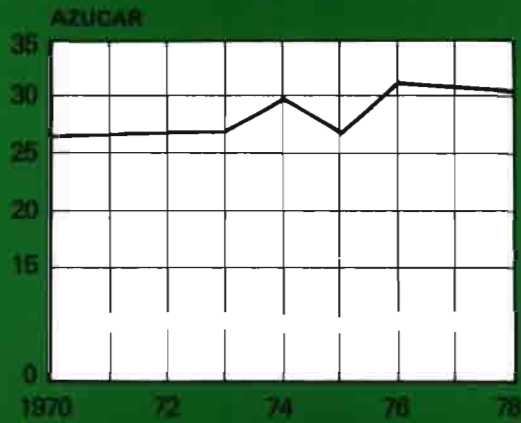
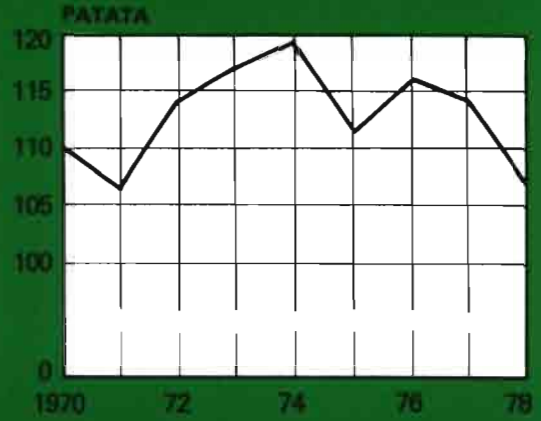
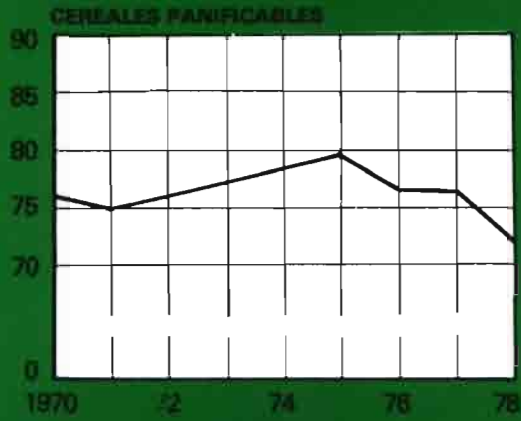
La comparación del consumo alimenticio de 1978 con el de 1964, pone de manifiesto las mejoras evidentes que ha conseguido la alimentación española durante dicho período:

- Reducción en el consumo de cereales panificables, y aumento en otros cereales.
- Aumento del consumo de azúcar y frutos de cáscara y cacao.
- Aumento del consumo de frutas.
- Aumento del consumo de alimentos de origen animal como carne, huevos, leche y productos lácteos.
- Aumento del consumo de aceites vegetales.

Comparando las cifras de 1978 con un año más próximo, por ejemplo, el año 1975, la mejora de la alimentación sigue siendo patente, pero se observa que, por el momento, se ha alcanzado el techo en el consumo de frutos de cáscara y cacao, frutas, huevos, leche y productos lácteos.

Respecto de las bebidas, debe resaltarse el creciente consumo de cerveza, y la estabilización del consumo de vino alrededor de los 60 litros por habitante y año.

NIVEL DE CONSUMO ALIMENTICIO
KG./HAB./AÑO



**NIVEL DE CONSUMO ALIMENTICIO
(KG./HAB./AÑO)**

PRODUCTOS	1964	1965	1970	1975	1976	1977	1978 (*)	1978 1975=100
Cereales panificables (harina)	92,5	92,4	76,2	79,7	77,1	76,9	71,8	90,1
Arroz elaborado	8,5	8,0	6,0	6,2	6,2	5,7	5,8	93,5
Otros cereales	1,6	2,5	4,6	4,8	6,8	6,7	6,8	141,7
Patata	105,0	104,8	110,0	111,3	115,8	113,5	107,2	96,3
Azúcar y miel	21,3	21,5	26,6	27,4	30,8	30,3	30,1	109,9
Leguminosas grano	7,6	9,9	7,0	7,4	6,1	5,2	7,8	105,4
Frutos con cáscara y cacao	5,4	5,3	6,5	7,3	9,3	3,8	6,8	93,2
Hortalizas	132,3	130,9	125,8	128,3	126,4	132,7	133,8	104,3
Frutas	93,0	88,6	79,0	132,0	130,1	108,8	129,9	98,4
Carne	25,5	28,1	45,0	61,2	64,2	65,3	67,2	109,8
Huevos	10,5	10,2	11,6	16,2	17,0	16,5	15,4	93,8
Pescado	29,5	30,6	25,1	29,3	27,8	s.d.	s.d.	-
Leche	63,5	59,4	80,9	95,3	94,1	97,3	95,7	100,4
Productos lácteos	5,2	5,0	5,5	8,9	8,8	8,2	8,0	89,9
Aceites vegetales	18,1	18,6	15,8	20,3	20,4	20,4	21,2	104,4
Aceites y grasas animales	5,0	4,2	1,7	2,3	3,3	2,7	3,3	143,5
Cerveza	21,5	23,2	36,8	43,8	48,0	s.d.	s.d.	-
Vino (litros)	66,0	59,2	52,6	65,6	61,3	59,2	58,8	89,6

* Avanca.

**CARACTERISTICAS
NUTRITIVAS DE LA
DIETA**

En el cuadro de características nutritivas de la dieta, pueden seguirse los valores que toman determinadas características de la dieta, como su valor energético y la

riqueza en proteínas. En cuanto al valor energético de la dieta las cifras confirman que se ha alcanzado el techo alimenticio, alrededor de las 3.300 calorías. No puede decirse lo mismo respecto al contenido en proteínas, en lo que, si bien se ha conseguido mejoras notables, cabe esperar un progresivo aumento en el consumo total de proteínas y en especial en el de las proteínas animales.

El contenido en grasas de la dieta ha evolucionado crecientemente, pero últimamente se observa una disminución en el mismo.

CARACTERISTICAS NUTRITIVAS DE LA DIETA, POR HABITANTE Y DIA

CONCEPTOS	1965	1970	1975	1976	1977	1978 (*)
Calorías totales	2.907	2.812	3.310	3.368	3.186	3.232
Calorías de cereales	1.025	865	903	896	889	840
Calorías de cereales+patatas	1.261	1.112	1.153	1.157	1.143	1.081
Proteínas totales (gramos)	79	80	95	95	94	95
Proteínas animales	29	36	49	49	51	50
Materias grasas (gramos)	98	94	126	128	114	121

* Avanca.