

**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.