

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

PRODUCTO	1970	1975	1976	1977	1978	1979	1980*	1980 1975-100
Cereales panificables (harina)	76,2	79,7	77,1	76,9	71,8	72,9	73,4	92,1
Arroz elaborado	6,0	6,2	6,2	5,7	5,8	7,5	7,6	122,6
Otros cereales	4,6	4,8	6,8	6,7	6,8	-	-	-
Patata	110,0	111,3	115,8	113,5	107,2	114,5	114,7	103,1
Azúcar y miel	26,6	27,4	30,8	30,3	30,1	31,7	28,0	102,2
Leguminosas grano	7,0	7,4	6,1	5,2	7,8	6,5	6,5	87,8
Frutos con cáscara y cacao	6,5	7,3	9,3	3,8	6,8	6,3	6,4	87,7
Hortalizas	125,8	128,3	126,4	132,7	133,8	131,4	132,9	103,6
Frutas	79,0	132,0	130,1	108,8	129,9	132,6	145,2	110,0
Carne	45,0	61,2	64,2	65,3	67,2	69,6	69,4	113,4
Huevos	11,6	16,2	17,0	16,5	15,4	16,5	16,1	99,4
Pescado	25,1	29,3	27,8	s.d.	s.d.	s.d.	s.d.	-
Leche	80,9	95,3	94,1	97,3	95,7	101,1	102,2	107,2
Productos lácteos	5,5	8,9	8,8	8,2	9,0	9,0	12,3	138,2
Aceites vegetales	15,8	20,3	20,4	20,4	21,2	19,8	21,3	104,9
Aceites y grasas animales	1,7	2,3	3,3	2,7	3,4	3,4	4,2	182,6
Cerveza	36,8	43,8	48,0	s.d.	s.d.	s.d.	s.d.	-
Vino (litros)	52,6	65,6	61,3	59,2	58,8	60,1	59,8	91,2

* Avance.

CARACTERÍSTICAS NUTRITIVAS DE LA DIETA

Puede observarse en el cuadro adjunto que el número de calorías consumidas en la dieta media española se mantiene bastante estable durante los últimos cuatro años y que las proteínas totales se cifran en 97 gramos de los que más de la mitad son de origen animal.

El consumo de materias grasas que aumentó paulatinamente desde el año 1965 alcanzando su cota máxima en 1976, con un consumo de 128 gramos/habitante/día, ha sido menor a partir de ese año hasta llegar, en 1980, a situarse en un consumo de 124 gramos, próximo a aquella cantidad.

CARACTERÍSTICAS NUTRITIVAS DE LA DIETA, POR HABITANTE Y DÍA

CONCEPTOS	1965	1970	1975	1976	1977	1978	1979	1980*
Calorías totales	2.907	2.812	3.318	3.368	3.187	3.243	3.207	3.268
Calorías de cereales	1.025	865	903	896	889	840	800	806
Calorías de cereales+patatas	1.261	1.112	1.153	1.157	1.143	1.081	1.058	1.097
Proteínas totales (gramos)	79	80	95	95	94	95	95	97
Proteínas animales	29	36	49	49	51	51	53	53
Materias grasas (gramos)	98	94	126	128	114	121	118	124

* Avance.