

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

| PRODUCTO | 1975 | 1976 | 1977 | 1978 | 1979 | 1980 | 1981* | 1981 1975-100 |
|--------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------------------|
| Cereales panificables (harina) | 79,7 | 77,1 | 76,9 | 71,8 | 72,9 | 75,8 | 77,4 | 97,1 |
| Arroz elaborado | 6,2 | 6,2 | 5,7 | 5,8 | 7,5 | 7,1 | 7,2 | 116,1 |
| Otros cereales | 4,8 | 6,8 | 6,7 | 6,8 | - | 0,5 | 0,6 | 12,5 |
| Patata | 1113, | 115,8 | 113,5 | 107,2 | 114,5 | 113,1 | 109,0 | 97,9 |
| Azúcar y miel | 27,4 | 30,8 | 30,3 | 30,1 | 31,7 | 28,0 | 32,6 | 119,0 |
| Leguminosas grano | 7,4 | 6,1 | 5,2 | 7,8 | 6,5 | 5,6 | 5,4 | 73,0 |
| Frutos con cáscara y cacao | 7,3 | 9,3 | 3,8 | 6,8 | 6,3 | 7,1 | 9,1 | 124,7 |
| Hortalizas | 128,3 | 126,4 | 132,7 | 133,8 | 131,4 | 134,3 | 128,7 | 100,3 |
| Frutas | 132,0 | 130,1 | 108,8 | 129,9 | 132,6 | 144,2 | 142,1 | 107,7 |
| Carne | 61,2 | 64,2 | 65,3 | 67,2 | 69,2 | 69,3 | 74,1 | 121,1 |
| Huevos | 16,2 | 17,0 | 16,5 | 15,4 | 16,5 | 17,3 | 17,7 | 109,3 |
| Pescado | 29,3 | 27,8 | s.d. | s.d. | s.d. | s.d. | s.d. | - |
| Leche | 95,3 | 94,1 | 97,3 | 95,7 | 101,1 | 104,4 | 103,7 | 108,8 |
| Productos lácteos | 8,9 | 8,6 | 8,2 | 9,0 | 9,0 | 9,0 | 9,7 | 109,0 |
| Aceites vegetales | 20,3 | 20,4 | 20,4 | 21,2 | 19,8 | 21,1 | 20,8 | 102,5 |
| Aceites y grasas animales | 2,3 | 3,3 | 2,7 | 3,4 | 3,4 | 4,0 | 4,6 | 200,0 |
| Cerveza | 43,8 | 48,0 | s.d. | s.d. | s.d. | s.d. | s.d. | - |
| Vino (litros) | 65,6 | 61,3 | 59,2 | 58,8 | 60,1 | 60,2 | 60,5 | 92,2 |

* Avance.

CARACTERISTICAS 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 años y que las proteínas totales se cifran en 100 gramos, de los que más de la mitad son de origen animal.

El consumo de materias grasas ha vuelto a situarse en 128/gramos/habitante/día, cota máxima alcanzada también durante los últimos dieciséis años, en 1976.

CARACTERISTICAS NUTRITIVAS DE LA DIETA, POR HABITANTE Y DIA

| CONCEPTOS | 1975 | 1976 | 1977 | 1978 | 1979 | 1980 | 1981* |
|------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Calorías totales | 3.318 | 3.368 | 3.187 | 3.243 | 3.207 | 3.282 | 3.384 |
| Calorías de cereales | 903 | 896 | 889 | 840 | 800 | 830 | 848 |
| Calorías de cereales+patatas | 1.153 | 1.157 | 1.143 | 1.081 | 1.058 | 1.084 | 1.093 |
| Proteínas totales (gramos) | 95 | 95 | 94 | 95 | 95 | 98 | 100 |
| Proteínas animales | 49 | 49 | 51 | 51 | 53 | 54 | 56 |
| Materias grasas (gramos) * | 126 | 128 | 114 | 121 | 118 | 124 | 128 |

* Avance.