

**Cuantificación de la dieta alimentaria en 1996. Total nacional. Consumo en hogares y extradoméstico
(dieta por persona y día) (conclusión)**

| Productos | Sulfurados g | Vitamina A mg | Vitamina B1 mg | Vitamina B2 mg | Niacina (equiv.) mg | Calcio mg | Hierro mg | Magnesio mg | Yodo mg | Zinc mg |
|------------------------------------|-----------------|---------------------|----------------------|----------------------|---------------------------|---------------|--------------|----------------|---------------|-------------|
| Huevos | 0,23 | 65,14 | 0,03 | 0,09 | 0,02 | 16,58 | 0,62 | 3,55 | 2,87 | 0,40 |
| Miel | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,02 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| Carnes | 1,07 | 399,24 | 0,43 | 0,46 | 8,82 | 16,45 | 4,33 | 34,31 | 8,39 | 2,79 |
| Pescados | 0,39 | 39,67 | 0,04 | 0,09 | 2,06 | 31,57 | 0,65 | 20,78 | 27,81 | 0,25 |
| Leche líquida | 0,35 | 79,34 | 0,12 | 0,56 | 0,29 | 373,48 | 0,14 | 37,44 | 34,32 | 1,18 |
| Otras leches | 0,02 | 1,23 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 15,98 | 0,01 | 1,47 | 0,66 | 0,05 |
| Total derivados lacteos | 0,18 | 81,29 | 0,06 | 0,19 | 0,06 | 125,64 | 0,10 | 14,96 | 4,02 | 0,40 |
| Pan | 0,52 | 0,00 | 0,14 | 0,10 | 1,37 | 92,17 | 1,51 | 38,14 | 9,22 | 0,79 |
| Galletas, bollería | 0,11 | 2,43 | 0,02 | 0,01 | 0,40 | 12,14 | 0,59 | 3,04 | 2,28 | 0,33 |
| Chocolate, cacao, sucedáneos | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,09 | 5,36 | 0,27 | 8,50 | 0,47 | 0,17 |
| Arroz | 0,05 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 0,22 | 1,01 | 0,10 | 10,79 | 0,37 | 0,08 |
| Pastas alimenticias | 0,06 | 8,01 | 0,02 | 0,01 | 0,24 | 3,43 | 0,20 | 8,51 | 0,25 | 0,20 |
| Azucar | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,14 | 0,07 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
| Legumbres secas | 0,09 | 5,94 | 0,08 | 0,03 | 0,24 | 16,33 | 1,15 | 17,59 | 0,21 | 0,68 |
| Hortalizas frescas | 0,09 | 623,55 | 0,20 | 0,14 | 2,19 | 48,99 | 2,21 | 48,98 | 10,96 | 0,98 |
| Frutas frescas | 0,00 | 95,10 | 0,09 | 0,07 | 0,71 | 31,04 | 0,73 | 22,73 | 2,66 | 0,22 |
| Frutos secos | 0,01 | 0,41 | 0,01 | 0,01 | 0,13 | 3,66 | 0,12 | 4,02 | 0,09 | 0,07 |
| Vegetales transformados | 0,01 | 97,45 | 0,04 | 0,05 | 0,37 | 25,79 | 0,71 | 15,56 | 4,02 | 0,19 |
| Platos preparados | 0,06 | 2,03 | 0,02 | 0,01 | 0,46 | 3,73 | 0,15 | 3,39 | 8,27 | 0,09 |
| Aceites / grasas vegetales | 0,00 | 60,18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 0,12 | 0,00 | 1,21 | 0,00 |
| Vinos / bebidas alcohólicas | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,07 | 1,64 | 21,13 | 1,19 | 31,85 | 1,15 | 0,20 |
| Bebidas analcohólicas | 0,00 | 0,26 | 0,02 | 0,02 | 0,06 | 3,94 | 0,15 | 2,40 | 0,08 | 0,02 |
| Varios | 0,04 | 12,40 | 0,02 | 0,04 | 0,61 | 27,25 | 1,84 | 24,00 | 3,19 | 0,07 |
| | | | | | | | | | | |
| TOTAL | 3,28 | 1573,65 | 1,37 | 2,00 | 20,01 | 876,16 | 17,01 | 352,15 | 122,51 | 9,20 |