

CALORÍAS - PATRÓN DE DISPONIBILIDAD PARA CONSUMO HUMANO  
SEGÚN GRUPOS DE ALIMENTOS  
AÑO: 2000

GRUPO DE ALIMENTOS	Calorías aportadas / persona / día	Porcentajes (%)
Cereales	836	37,1
Raíces, tubérculos y otros fec.	163	7,2
Azúcares y miel	359	15,9
Leguminosas	38	1,7
Nueces y semillas oleaginosas	2	0,1
Hortalizas	27	1,2
Frutas	100	4,5
Carnes	170	7,5
Huevos	20	0,9
Pescados y mariscos	42	1,8
Leche y derivados	132	5,9
Grasas visibles	340	15,1
Especias	0	0,0
Estimulantes	25	1,1
<b>TOTAL</b>	<b>2.255</b>	<b>100,0</b>

PROTEÍNAS - PATRÓN DE DISPONIBILIDAD PARA CONSUMO HUMANO  
SEGÚN GRUPOS DE ALIMENTOS

AÑO: 2000

GRUPO DE ALIMENTOS	Gramos de proteínas aportados / persona / día	Porcentajes (%)
Cereales	23,8	35,9
Raíces, tubérculos y otros fec.	2,0	3,0
Azúcares y miel	0,0	0,0
Leguminosas	3,5	5,3
Nueces y semillas oleaginosas	0,1	0,1
Hortalizas	1,0	1,5
Frutas	1,6	2,4
Carnes	17,2	26,0
Huevos	1,6	2,3
Pescados y mariscos	6,9	10,5
Leche y derivados	7,6	11,4
Grasas visibles	0,5	0,8
Especias	0,0	0,0
Estimulantes	0,6	0,9
<b>TOTAL</b>	<b>66,4</b>	<b>100,0</b>

GRASAS - PATRÓN DE DISPONIBILIDAD PARA CONSUMO HUMANO  
 SEGÚN GRUPOS DE ALIMENTOS  
 AÑO: 2000

GRUPO DE ALIMENTOS	Gramos de grasas aportados / persona / día	Porcentajes (%)
Cereales	3,3	5,1
Raíces, tubérculos y otros fec.	0,4	0,6
Azúcares y miel	0,0	0,0
Leguminosas	0,2	0,4
Nueces y semillas oleaginosas	0,2	0,3
Hortalizas	0,2	0,3
Frutas	0,9	1,4
Carnes	10,5	16,2
Huevos	1,4	2,1
Pescados y mariscos	1,5	2,3
Leche y derivados	7,9	12,3
Grasas visibles	37,4	57,8
Especias	0,0	0,0
Estimulantes	0,9	1,3
<b>TOTAL</b>	<b>64,7</b>	<b>100,0</b>

CARBOHIDRATOS - PATRÓN DE DISPONIBILIDAD PARA CONSUMO HUMANO  
 SEGÚN GRUPOS DE ALIMENTOS  
 AÑO: 2000

GRUPO DE ALIMENTOS	Gramos de carbohidratos aportados / persona / día	Porcentajes (%)
Cereales	176,8	51,0
Raíces, tubérculos y otros fec.	37,9	10,9
Azúcares y miel	89,8	25,9
Leguminosas	5,6	1,6
Nueces y semillas oleaginosas	0,1	0,0
Hortalizas	5,1	1,4
Frutas	18,9	5,5
Carnes	0,1	0,0
Huevos	0,2	0,1
Pescados y mariscos	0,0	0,0
Leche y derivados	7,8	2,3
Grasas visibles	0,4	0,1
Espicias	0,0	0,0
Estimulantes	3,9	1,1
<b>TOTAL</b>	<b>346,6</b>	<b>100,0</b>

CALCIO - PATRÓN DE DISPONIBILIDAD PARA CONSUMO HUMANO  
 SEGÚN GRUPOS DE ALIMENTOS  
 AÑO: 2000

GRUPO DE ALIMENTOS	Miligramos de calcio aportados / persona / día	Porcentajes (%)
Cereales	41,0	8,8
Raíces, tubérculos y otros fec.	17,0	3,6
Azúcares y miel	0,7	0,1
Leguminosas	15,9	3,4
Nueces y semillas oleaginosas	0,4	0,1
Hortalizas	23,6	5,1
Frutas	43,7	9,4
Carnes	11,4	2,5
Huevos	6,9	1,5
Pescados y mariscos	36,6	7,9
Leche y derivados	268,5	57,6
Grasas visibles	3,7	0,8
Especias	0,0	0,0
Estimulantes	6,6	1,4
<b>TOTAL</b>	<b>465,9</b>	<b>102,2</b>

FÓSFORO - PATRÓN DE DISPONIBILIDAD PARA CONSUMO HUMANO  
 SEGÚN GRUPOS DE ALIMENTOS  
 AÑO: 2000

GRUPO DE ALIMENTOS	Miligramos de fósforo aportados / persona / día	Porcentajes (%)
Cereales	350,0	34,2
Raíces, tubérculos y otros fec.	60,8	5,9
Azúcares y miel	0,1	0,0
Leguminosas	69,5	6,8
Nueces y semillas oleaginosas	1,3	0,1
Hortalizas	27,9	2,7
Frutas	29,0	2,8
Carnes	162,3	15,9
Huevos	25,0	2,3
Pescados y mariscos	88,6	8,7
Leche y derivados	202,7	19,8
Grasas visibles	7,0	0,7
Especias	0,0	0,0
Estimulantes	10,6	1,0
<b>TOTAL</b>	<b>1.022,2</b>	<b>100,0</b>

HIERRO - PATRÓN DE DISPONIBILIDAD PARA CONSUMO HUMANO  
 SEGÚN GRUPOS DE ALIMENTOS  
 AÑO: 2000

GRUPO DE ALIMENTOS	Miligramos de hierro aportados / persona / día	Porcentajes (%)
Cereales	8,7	52,6
Raíces, tubérculos y otros fec.	1,2	7,5
Azúcares y miel	0,0	0,1
Leguminosas	1,2	7,1
Nueces y semillas oleaginosas	0,0	0,1
Hortalizas	0,5	3,1
Frutas	1,2	7,5
Carnes	1,9	11,7
Huevos	0,4	2,1
Pescados y mariscos	0,9	5,3
Leche y derivados	0,2	1,1
Grasas visibles	0,1	0,6
Especias	0,0	0,0
Estimulantes	0,2	1,5
<b>TOTAL</b>	<b>16,6</b>	<b>100,0</b>

VITAMINA A - PATRÓN DE DISPONIBILIDAD PARA CONSUMO HUMANO  
 SEGÚN GRUPOS DE ALIMENTOS  
 AÑO: 2000

GRUPO DE ALIMENTOS	Mcg-eqv de retinol aportados / persona / día	Porcentajes (%)
Cereales	263,7	25,7
Raíces, tubérculos y otros fec.	91,2	8,9
Azúcares y miel	0,0	0,0
Leguminosas	1,2	0,1
Nueces y semillas oleaginosas	0,0	0,0
Hortalizas	208,0	20,3
Frutas	105,4	10,3
Carnes	94,9	9,3
Huevos	30,0	2,9
Pescados y mariscos	2,1	0,2
Leche y derivados	165,0	17,5
Grasas visibles	63,0	6,2
Especias	0,0	0,0
Estimulantes	0,0	0,0
<b>TOTAL</b>	<b>1.024,4</b>	<b>100,0</b>

TIAMINA - PATRÓN DE DISPONIBILIDAD PARA CONSUMO HUMANO  
 SEGÚN GRUPOS DE ALIMENTOS  
 AÑO: 2000

GRUPO DE ALIMENTOS	Miligramos de tiamina aportados / persona / día	Porcentajes (%)
Cereales	0,71	56,2
Raíces, tubérculos y otros fec.	0,10	7,7
Azúcares y miel	0,00	0,0
Leguminosas	0,11	8,7
Nueces y semillas oleaginosas	0,00	0,1
Hortalizas	0,04	3,2
Frutas	0,08	6,7
Carnes	0,12	9,4
Huevos	0,01	1,1
Pescados y mariscos	0,02	1,4
Leche y derivados	0,06	4,6
Grasas visibles	0,01	0,6
Especias	0,00	0,0
Estimulantes	0,00	0,3
<b>TOTAL</b>	<b>1,27</b>	<b>100,0</b>

RIBOFLAVINA - PATRÓN DE DISPONIBILIDAD PARA CONSUMO HUMANO  
 SEGÚN GRUPOS DE ALIMENTOS  
 AÑO: 2000

GRUPO DE ALIMENTOS	Miligramos de riboflavina aportados / persona / día	Porcentajes (%)
Cereales	0,52	38,4
Raíces, tubérculos y otros fec.	0,07	5,5
Azúcares y miel	0,00	0,0
Leguminosas	0,03	2,6
Nueces y semillas oleaginosas	0,00	0,1
Hortalizas	0,04	2,8
Frutas	0,06	4,5
Carnes	0,20	14,8
Huevos	0,04	2,8
Pescados y mariscos	0,05	3,8
Leche y derivados	0,32	23,9
Grasas visibles	0,01	0,4
Especias	0,00	0,0
Estimulantes	0,01	0,4
<b>TOTAL</b>	<b>1,35</b>	<b>100,0</b>

NIACINA - PATRÓN DE DISPONIBILIDAD PARA CONSUMO HUMANO  
 SEGÚN GRUPOS DE ALIMENTOS  
 AÑO: 2000

GRUPO DE ALIMENTOS	Miligramos de niacina aportados / persona / día	Porcentajes (%)
Cereales	9,0	39,0
Raíces, tubérculos y otros fec.	1,2	5,1
Azúcares y miel	0,0	0,0
Leguminosas	0,4	1,7
Nueces y semillas oleaginosas	0,0	0,1
Hortalizas	1,8	7,8
Frutas	0,8	3,5
Carnes	5,7	24,8
Huevos	0,0	0,1
Pescados y mariscos	2,1	9,2
Leche y derivados	0,1	0,6
Grasas visibles	0,1	0,4
Espicias	0,0	0,0
Estimulantes	1,3	5,6
<b>TOTAL</b>	<b>23,1</b>	<b>100,0</b>

VITAMINA C - PATRÓN DE DISPONIBILIDAD PARA CONSUMO HUMANO  
 SEGÚN GRUPOS DE ALIMENTOS  
 AÑO: 2000

GRUPO DE ALIMENTOS	Miligramos de vitamina C aportados / persona / día	Porcentajes (%)
Cereales	0,1	0,2
Raíces, tubérculos y otros fec.	25,2	27,4
Azúcares y miel	0,0	0,0
Leguminosas	0,7	0,7
Nueces y semillas oleaginosas	0,0	0,0
Hortalizas	19,0	20,7
Frutas	47,9	52,2
Carnes	0,6	0,6
Huevos	0,0	0,0
Pescados y mariscos	0,0	0,0
Leche y derivados	0,3	0,3
Grasas visibles	0,0	0,0
Espicias	0,0	0,0
Estimulantes	0,0	0,0
<b>TOTAL</b>	<b>91,7</b>	<b>102,1</b>