

# BOLETÍN EPIDEMIOLÓGICO SEMANAL DE GALICIA

VOLUME II / NÚM. 24  
SEMÁNS 33-34  
(16 ó 19 de Agosto)

CONSELLERÍA DE SANIDADE

16 DE OUTUBRO DE 1987

Outubro de 1987

*Ós sanitarios de Galicia:*

*Quero realizar esta breve e concisa presentación ante vostedes, na miña condición de Conselleiro de Sanidade e responsable máximo - que aspiro a ser con total e plena dedicación- dunha parcela transcendental do quefacer humano, no ámbito da nosa Comunidade Autónoma de Galicia.*

*Entendo o quefacer político como unha básica tarefa integradora -dentro duns determinados presupostos programáticos- de tódolos aspectos técnicos que o coñecemento acumulado e a moderna investigación aportan de consún. Porque temos que intentar, con probabilidades de éxito, a mellora das nosas condicións sanitarias en que se desenvolve a nosa vida, non unicamente nas cidades senón tamén, e de maneira fundamental, nese medio rural galego, tan precisado de estímulos e apoios.*

*Pero o meu labor resultará baldeiro se non acerto a contar coa indispensable colaboración de vostedes, de tódolos sanitarios galegos que manteñan a esperanza; de cantos crean que podemos e debemos mellorar.*

*Coa confianza posta en que vostedes me brindarán eses apoios que agora solicito e espero obter, reciban o atento saúdo de,*

O Conselleiro de Sanidade  
Pablo Padín Sánchez

## ***ESTADO NUTRITIVO E HÁBITOS ALIMENTARIOS DA POBOACIÓN DE GALICIA (1)***

(Traballo realizado para a Consellería de Sanidade da Xunta de Galicia, polo Prof. Dr. Gregorio Varela e a Prof. Dra. Olga Moreiras Varela)

### ***1. Porcentaxe xeral de adecuación***

No cadro 1 resúmese a porcentaxe de adecuación das inxestións ás recomendacións para o caso de Galicia e de España, as tres primeiras ringleiras deste cadro corresponden á Comunidade Autónoma e a cuarta a España. As diferentes columnas do cadro refírense á enerxía e ós distintos nutrientes para os que se axusta a dieta.

Na situación nutricional da poboación galega, xulgada por este parámetro, obsérvase que non existe déficit de nutrientes agás da riboflavina e da vitamina A. Noutros estudos tamén se atoparon estes déficits en diferentes grupos de poboación.

**Cadro 1**

**PORCENTAXE DE ADECUACIÓN DAS INXESTIÓNS AS RECOMENDACIÓNS DIETÉTICAS DA POBOACIÓN DE GALICIA E ESPAÑA**

	kcal	Kcal	Proteína (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	I (µg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Equivalentes de Niacina (mg)	Acido Fólico (µg)	Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina D (µg)
GALICIA																
Recomendacións Dietéticas (RD)	2.311	9.669	50	659	12	115	319	14	1,48	2,23	25	180	1,9	59	660	3,19
Inxestións (I)	3.724	15.581	119	965	19	447	431	15	1,89	2,05	43	213	12,8	173	631	7,22
% Adecuación I/RD	161	161	238	146	160	390	135	107	128	92	176	119	685	293	92	226
ESPAÑA																
% Adecuación I/RD	126	126	210	132	127	324	105	85	129	102	179	113	453	227	110	125

**2. Estudio monográfico de enerxía e nutrientes**

**2.1. Enerxía**

Para xulga-la cifra de consumo calórico, que é realmente excesiva e a maior de tódalas atopadas nas distintas Comunidades Autónomas españolas, habería que ter en conta as seguintes consideracións:

1. Que este feito non é singular de Galicia xa que atopamos cifras medias da mesma orde en países con dietas parecidas, por exemplo: Alemania Occidental, Países Baixos, Bélxica/Luxemburgo, Noruega, Iugoslavia, Austria, Polonia e Irlanda.

2. Por tratarse de cifras medias, loxicamente existirán partes importantes da poboación con cifras máis elevadas e outras por debaixo destas cifras medias. Neste senso, en traballos aínda non publicados, confirmamos este feito en estratos concretos da poboación galega.

3. Neste mesmo sentido, encontramos que o límite superior da 5.<sup>a</sup> decila do consumo calórico da poboación de Galicia é de 3.555 Kcal., mentres que o mesmo límite da 8.<sup>a</sup> decila é de 5.411 Kcal. Este feito pode explicalo «tirón» sobre a media de consumo. Nos límites superiores das decilas non foi posible desconta-lo 20% correspondente á graxa culinaria desbotada.

4. Igualmente hai que sinalar que o límite superior da 5.<sup>a</sup> decila correspóndelle á 7.<sup>a</sup> decila do conxunto nacional.

A inxestión calórica cuantitativa en España é inferior á galega. Por conseguinte, a adecuación da inxestión ás recomendacións é máis elevada en Galicia. Como se observa, para España existe un exceso calórico de aproximadamente unha cuarta parte, mentres que para Galicia é máis da metade.

No cadro 2. figura a adecuación da inxestión enerxética ás R.D. Obsérvase que, coincidentemente, as R.D. son as mesmas para Galicia e para España.

**Cadro 2**

**CALORÍAS**

	Recomendacións Diéticas (kcal)	Inxestións (kcal)	I/RD (%)
GALICIA	2.311	3.724	161
ESPAÑA	2.311	2.908	126

Un parámetro moi importante, desde o punto de vista nutricional, é o aporte enerxético dos macronutrientes á dieta. Como se sabe, aconséllase que as proteínas deben subministra-lo 10% da enerxía total, os lípidos o 30% e os hidratos de carbono o 60%. Sen embargo a realidade é que en tódolos países desenvolvidos, este patrón non se segue, senón que, polo contrario, está bastante distorsionado, no sentido de estar incrementado o aporte de proteína e de graxa, e en consecuencia diminuído o dos hidratos de carbono.

O cadro 3 mostra a porcentaxe do aporte calórico dos macronutrientes para Galicia e para España.

Galicia sepárase marcadamente do patrón ideal que acabamos de comentar, nun exceso no aporte calórico das proteínas e dos lípidos. Sen embargo, este perfil de consumo é practicamente o mesmo que o encontrado para o conxunto da poboación española.



Podemos citar dentro dos aspectos cualitativos do consumo calórico o aporte calórico do pan, aínda que as súas calorías desde o punto de vista nutricional sexan de igual calidade cás doutros alimentos, xulgouse como un parámetro dun certo interese socio-económico. Cando este índice é demasiado elevado, indica un menor nivel de vida. Neste sentido, no ano 1980, o pan aporta aproximadamente a quinta parte do total calórico, cifra aínda relativamente elevada, a pesar de que se a comparamos coa atopada por nós no ano 1965 supón unha diminución moi marcada nesta aportación. Tamén é máis baixa ca no ano 1974 no que a porcentaxe de calorías procedentes do pan era do 20,9%. O mesmo fenómeno de diminución do aporte calórico do pan, ocorreu no conxunto español nos últimos 15 anos, se ben as cifras deste aporte en España, están sempre por debaixo de Galicia.

**Cadro 3**

**PORCENTAXE DO APORTE CALÓRICO  
DOS MACRONUTRIENTES**

	Proteína	Lípidos	Hidratos de Carbono
GALICIA	14	39	47
ESPAÑA			
TOTAL	13	40	46

É moi interesante coñecer-la porcentaxe de aporte calórico das chamadas «calorías baleiras» ó consumo calórico total. Como se sabe, unha das características da industrialización é a súa incidencia no consumo de alimentos cada vez máis purificados, e que realmente aportan moi poucos nutrientes. Nalgúns alimentos o aporte destes nutrientes é tan escaso que ás súas calorías se lles coñece co nome de «calorías baleiras». Así, por exemplo, se consumimos azucre refinado, aceite ou alcohol, practicamente non inxerimos máis que calorías, mentres que noutros alimentos, estas calorías vehiculizan a maior parte dos nutrientes.

No ano 1980 o consumo destas «calorías baleiras» en Galicia é importante (aproximadamente un 30%), lixeiramente superior ó resto de España. Este consumo calórico incrementouse nos últimos 15 anos para Galicia un 50% mentres que para España foi moito menor.

**2.2. Proteína**

A calidade da proteína condiciona cuantitativamente as RD da mesma, xa que este parámetro indica o aproveitamento nutricional desta.

No cadro 4 amósanse algúns datos sobre este nutriente, de Galicia e España, nas columnas 2 e 3 aparecen dous parámetros moi relacionados con esta calidade. O primeiro expresa o cociente de proteína animal a proteína total. Ata que estiveron disponibles métodos factibles e fiables de determinación da calidade da proteína, e como un intento de aproximarse a unha estimación da mesma, utilizouse durante bastante tempo esta relación como índice.

**Cadro 4**

**PROTEÍNA**

	Inxestión Total (g/PC*/día)	Proteína animal/ Proteína total	Proteína animal + Proteína legumes/ Proteína total	RD (g/PC/día)	% Adecuación Inxestións/RD
GALICIA	119	0,60	0,62	50	238
1980					
ESPAÑA	97	0,62	0,67	46	210
1965					
GALICIA	99	0,32	0,36	65	152
ESPAÑA	85	0,36	0,46	71	121

\* Por cabeza.

No devandito cadro obsérvase como a calidade, xulgada por este parámetro, é da mesma orde en Galicia ca no conxunto nacional, sendo lixeiramente superior neste último.

Se se modifica este parámetro introducindo as proteínas das leguminosas (proteína de excelente calidade), obtemos un índice máis representativo da dita calidade, que a relación proteína animal a proteína total.

No cálculo das RD da poboación española partimos de supoñer que a proteína media da dieta tiña un NPU

# ENFERMIDADES DE DECI

## ESTADO DA ENFERMIDADE DE DECLARA

SEMÁNS 33-34/1987 DO

COMARCAS	BRUCELOSE (023)		DISENTERIA BAC. (SHIXELOSE) (004)		ESCARLATINA (034)		FEBRE TIFOIDEA EPARATIFOIDEA (002.2)		GONOCOCIA (URETRITE) GONOCÓCICA (098.0)		GRIPE (487)		HEPATITE VIRICA (070)		INFECCIÓN MENINGOCÓCICA (036)		NEUMONIAS (480-486)	
	1987		1987		1987		1987		1987		1987		1987		1987		1987	
	Casos	Acumul.	Casos	Acumul.	Casos	Acumul.	Casos	Acumul.	Casos	Acumul.	Casos	Acumul.	Casos	Acumul.	Casos	Acumul.	Casos	Acumul.
1 CEDEIRA						3			1	10	4	126						19
2 ORTIGUEIRA		1				1		1		7		861		25		2		39
3 NARÓN						5				8	5	1.302		11		1		22
4 AS PONTES						1				18	16	1.677		20		1		12
5 FERROL						14				30		5.359		115		2		5
6 FENE										1	6	1.387		3		2		11
7 PONTEDEUME										31	14	2.709		8				39
8 CEE						3				5	10	2.775		4		2	4	128
9 VIMIANZO												223		23				2
10 PONTECESO						3		1		13	13	2.246		14		1	1	51
11 CARBALLO				1						10	49	27.165		10		3	2	33
12 ARTEIXO								1			2							2
13 A CORUÑA			1	3		6	2	5	9	59	157	10.926	3	59		9	6	75
14 CULLEREDO-O BURGO						1	1	5		27		1.094		5			4	91
15 OLEIROS						5		2	1	9	5	381		1		2		17
16 BETANZOS						17			3	55	23	1.457		7	1	1		73
17 SANTA COMBA									1	26		655		2			1	36
18 NEGREIRA						2				48	42	394		6			1	89
19 ORDES									6	144	22	2.821					2	139
20 CURTIS-TEIXEIRO						4				6	16	670	2	2			1	43
21 SANTIAGO						4		6	2	41	31	2.673	1	6		4	5	217
22 MELIDE										15	2	409		1			2	14
23 MUROS										4		145		5				18
24 NOIA						17			2	15	15	897		12			4	60
25 PADRON						1				53	7	1.014		5			4	117
26 BOIRO										9		731		2				72
27 RIBEIRA								2		6	45	1.595		5				35
28 A ESTRADA								2	1	13	12	1.667		12		1		13
29 LALIN		1				8	1	5		43	20	2.348		2		1	7	59
30 VILAGARCIA DE AROUSA			10	31				10	2	27	63	4.689	2	35	1	8		5
31 CALDAS DE REIS						1		1		2		404				2		20
32 VILANOVA DE AROUSA								1	5		1	457				3		10
33 CAMBADOS									1	10	21	982		4		3	3	30
34 O GROVE								2				288		1				12
35 SANXENXO			1			1		2	1	20	11	472	1	11		1	2	18
36 PONTEVEDRA			5			29	1	13	1	24	87	6.890		49		7	5	100
37 FORCAREI										5	12	240		4		2	2	32
38 MARIN						1		1			103	3.369	1	15		1	2	66
39 CANGAS								7		7	10	1.141		4				45
40 REDONDELA						6		10		3	2	971	1	51		1	1	19
41 VIGO		1		24		13		10	2	46	23	4.675		33		11		16
42 VAL MIÑOR-PANXON						8			1	15	4	640		3		3		27
43 PORRIÑO		1						3	10	16	2	929	1	3		4	1	62
44 PONTEAREAS								3	11	18	14	642		9		1		15
45 A CAÑIZA								4		9	2	1.052	1	4		2		40
46 A GARDA							2	6	1	19		641		16		2	1	25
47 TUI							3	5		10	1	1.351		3		2		21
48 SALVATERRA DE MIÑO										3	7	632				1	1	11
49 VIVEIRO						2		1	2	23	13	428		13		1	2	29
50 CERVO-BURELA						1		3		5	5	425		5			1	52
51 MONDOÑEDO		1										30						
52 RIBADEO						2					11	853						38
53 VILALBA		1								3	21	139		1		7		17
54 MEIRA									1	3	24	7.1257		2			4	65
55 FONSAGRADA									1	11		389	1	3			1	37
56 GUITIRIZ								1		7	10	61		2				3
57 RABADE		3								11		724		6			2	28
58 LUGO		5	2	15		5		3		16	3	1.763		35		9	1	10
59 CASTROVERDE										1		163		2			1	7
60 PALAS DE REI											8	18.749						146
61 MONTERROSO											31	5.1535	1	13		1	2	112
62 SARRIA							1	1			1	31.74	1	3			3	60
63 BECERREÁ		2								1	30	7.1738		35			4	122
64 CHANTADA										8	1	360		2				14
65 MONFORTE DE LEMOS		2				1				5		153		3				9
66 QUIROGA											5							
67 O BARCO		1	3			1	1	5	6	33	69	3.948	1	241		3	2	24
68 O CARBALLIÑO								9	2	23	54	3.343		56		4	9	42
69 RIBADAVIA						4	3	13		36	27	1.818		59	1	10	2	63
70 OURENSE		4				1	10		6	1	36	36.2.950		96		35	2	168
71 MACEDA								1	2	13	6	947		1				39
72 CASTRO-CALDELAS										14	4	509				1		22
73 A POBRA DE TRIVES		1	22						5	24	12	1.268		36		14	3	45
74 VIANA DO BOLO		2						1	1	9	9	620		12			2	34
75 CELANOVA		1	3					6	3	46	49	2.110	3	13		1	2	42
76 ALLARIZ								3	11	99		702					1	34
77 BANDE								3		33	11	615				1		5
78 XINZO DE LIMIA		2				1		8	6	88	19	1.473		3		1	1	32
79 VERÍN		18				1	1	8	2	31	9	1.946		80		3	1	97
80 A GUDIÑA		7					1	7	1	20	2	351				3		19



# DECLARACIÓN OBRIGATORIA

## DECLARACIÓN OBRIGATORIA. SITUACIÓN COMARCAL

19 Ó 29 DE AGOSTO

PAROTIDITE (072)	PROCESOS DIARREICOS OUTROS (006-009)		RUBEOLA (056)		REUMATISMO CARDIO-VASCULAR (290-392)		SARAMPELO (055)		SIFILE PRIMARIA-SECUNDARIA (091-092)		TOS FERINA (033)		TUBERCULOSE RESPIRATORIA (010-012)		VARICELA (052)		PROCESOS RESPIRATORIOS (I.R.A.) (460-466)		INTOXICACIONES ALIMENTARIAS (003 e 005)		OUTRAS E. D. O.		
	1987	1987	1987	1987	1987	1987	1987	1987	1987	1987	1987	1987	1987	1987	1987	1987	1987	1987	1987	1987			
	20	19	193		4				2						19	24	632				1		
	3	10	279		7				22				2		45	10	1.605				2		
	37	29	172		11				108		1				81	19	887				3		
1	45	34	589		7				1		3				45	109	5.099				4		
	26		2.597		25				131		6		42		8	963	12.751		1		5		
1	43	11	282						22		1		17		4	104	21	1.589			6		
	19	39	499		3				143				3		6	198	26	2.937			7		
1	7	123	1.015		3						1			1	12	126	63	2.489		34	8		
	2	5	74												2	4		33			9		
	14	57	574		8							10			3	94	89	5.154		1	10		
	9	66	568		71						2		5	3	14	11	125	93	4.879	20	11		
		84	745								2				1	26	92	1.540			12		
	62	429	3.317	2	20			1	4	2	21	2	30	8	110	7	342	613	17.899	7	13		
	20	45	359		20				81		3				2	2	404	80	3.698		14		
1	8	50	200						7				2	1	2		197	44	750		15		
	12	109	1.144	1	25				197		2		8	1	3	1	393	164	4.820	1	16		
	1	72	595		11				1		1				7	344	41	1.647			17		
	25	69	274		8				4							86	31	324			18		
1	39	85	437		150				52			1	16		2	13	424	53	2.789		19		
	2	9	113		7				1		2		6		6	3	31	2	598		20		
1	7	127	822	2	75				46		3	1	2	1	6	3	337	108	3.674		21		
	3	26	185						2				3		2		164	20	1.126	13	67	22	
		57	495		8										4	74	48	1.376			23		
	24	99	775		30				26				2		3	11	482	33	2.016		24		
	16	155	535		10				63							380	122	1.225	2	2	25		
	1	42	364		8				2						2	2	164	31	680		26		
	7	6	210		15				1						3	3	31	6	181		27		
	9	44	861		12							1		2	3	254	54	2.574			28		
	6	151	957		96	1	4		4		2		2	2	15	244	126	5.830		16	29		
	17	166	1.899		15		7		1		2		2		10	6	671	252	13.728		30		
	1	4	154		1		7								3		14	13	558		2	31	
		75	676												4	2	257	16	1.326		32	32	
	5	34	197		5				9		1		2	4	5	365	31	1.314		2	33		
		10	43									1			1	2	27	892			34	34	
2	14	33	256		10		4	1	3				2	5	1	244	3	353	25	30	35		
	32	411	4.483	1	12		1		4		3		31		35	19	1.161	396	16.792	135	137	36	
	7	11	130				1		2						6		117	12	331	4	5	37	
2	7	85	728		1							1	2	12	3	112	164	5.125			11	38	
		29	326		3	4	7		2		1		1	19		502	75	2.207		2		39	
	7	58	362		91				3			2	1	3	1	280	55	1.492	102	102		40	
	21	17	1.101		10				6	3	39		10	10	61	12	701	36	8.376	112	115	41	
	7	156	963		25		1				2				2	383	69	2.214				42	
	6	73	515		2		2				4				9	270	63	2.236	2	2		43	
2	358	23	418		3		4			1	3				2	1	300	48	1.307	32	45	44	
	3	72	943		1				6						3	3	52	10	943	42	54	45	
7	66	78	506		31				6			21	63		11	385	50	1.315				46	
	22	55	426		6						2			1	10	1	128	45	1.612	108	108	47	
10	18	106	758	1	1			2	30		1		2		9	183	31	1.312		6	6	48	
	16	42	534		7				22							3	204	40	1.588			49	
1	4	48	351				2		2						2	2	116	23	2.790			50	
		18	35												3	4	18	441				51	
		2	241		1		6		1				1		4	171	6	2.329				52	
	1	3	24								1		2		6		16	18	528	1	9	53	
	3	74	347		32				58		3				4	178	68	2.875		10		54	
	10	122	366						26							8	37	47	1.281			55	
		33	67												3	8	26	16	40			56	
	1	37	229		1		1		4		1				5	1	20	25	985	1	8	57	
	3	38	544		16		4		39		5		2	2	20	60	81	4.833	1	60		58	
	1	4	46						36						3		17	13	576		7	59	
													1	1								60	60
	4	16	405		11				3						9	56	25	943				61	
	4	56	844		2				63		1		20		3	1	162	43	4.987	19	87	62	
	10	93	573	1	5				97						3	4	18	87	2.689	1	2	63	
	18	48	631		4		9	1	12				2			443	90	2.991				64	
		13	256		4								1		2	16	22	1.318	25	85		65	
											3				1	5		366				66	
5	786	93	548		11		1	1	5		1		4	1	12	179	241	10.532				67	
	10	141	1.246		3				12		1		2		9	148	126	6.388		3		68	
4	13	86	737	1	9	1	10		21		2		1		2	3	278	107	3.710		6	69	
	37	236	1.393		8		1		31		3		2	1	32	4	687	170	9.932	10	24	70	
	31	185	485		28				28							4	167	59	1.702		4	71	
	63	41	307		1						1					11	43	1.344				72	
	98	109	322		15		2		2						8	52	32	1.637				73	
	8	32	186		1						1				4	17	49	2.057		3		74	
	1	160	886	1	3		1		4		1		1	7	3	343	139	3.226				75	
	16	83	282		6				11						2	83	10	735				76	
		78	469		7	1	1	1	78				3		6	221	12	827				77	
2	9	100	595	1	7		2	1	73		6			1	3	102	56	1.398		28		78	
	17	197	761		17		2		12		2		9		10	5	283	135	4.456	9	19	79	
		11	42								1				1	39	15	672		3		80	

de 0,70. No cadro vemos que, segundo o parámetro de calidade que estamos aplicando, lle corresponde á media da nosa poboación unha cifra lixeiramente inferior, 0,67, e a Galicia, 0,62.

Ó recalcula-las RD para a poboación española e a galega de acordo con estas calidades, as RD convértense en 46 g. e 50 g. respectivamente.

A adecuación da inxestión ás RD expresadas en tanto por cento representase na 5.<sup>a</sup> columna do cadro. Vemos que a inxestión, tanto para a media española como para Galicia, cobre máis de dúas veces as RD.

### 2.3. Graxa

Como xa dixemos, aproximadamente un 20% dos aceites ou graxas culinarias, son desbotadas despois de seren utilizadas en frituras repetidas. A este feito débense as diferencias que hai que ter en conta entre a graxa contabilizada nas enquisas de alimentación e a realmente ingerida.

Na parte superior do cadro 5, figuran os datos correspondentes a 1980 para Galicia e para España, e na parte inferior do mesmo recóllense os datos correspondentes ó ano 65. En ámbolos dous casos se ten feita a corrección do 20% de desperdicios das graxas culinarias.

A columna 5.<sup>a</sup> do cadro que estamos comentando, expresa a adecuación, en tanto por cento, das inxestións ás RD ideais. No caso de Galicia o consumo é excesivo (130%). Cifras da mesma orde pódense observar para o conxunto da poboación española.

Neste mesmo cadro aparecen outros parámetros, tales como a relación graxa vexetal/graxa total e a suma de graxa vexetal + graxa de peixe a graxa total.

**Cadro 5**

#### GRAXA

	Inxestión total	% Aporte da graxa á inxestión calórica	Cantidade aconsellable de graxa (g/PC/día)	% de adecuación da inxestión á cantidade aconsellable	Graxa vexetal/Graxa total	Graxa vexetal + Graxa de peixe/Graxa Total
GALICIA 1980	152	39	124	130	0,52	0,54
ESPAÑA TOTAL 1965	130	40	97	134	0,56	0,57
GALICIA 1965	92	24	115	80	0,53	0,57
ESPAÑA 1965	104	31	101	103	0,62	0,64

Cando nos ocupamos do consumo de calorías xa dicíamos que non soen marcarse RD para a graxa total da dieta. Sen embargo a FAO/OMS indica un mínimo de ácidos graxos poli-insaturados (PUFA), expresados en forma de ácido linoleico. Segundo estas organizacións, a dieta debe aportar entre o 2 e o 5% das calorías totais, expresadas en forma de ácido linoleico.

Calculamos para Galicia e para a media española o que supón o aporte do ácido linoleico. Este é de 3,73 para a Comunidade Autónoma e de 4,75% para a nación española. En ámbolos casos, parece suficiente este aporte a pesar de que soamente calculámo-lo contido do ácido linoleico nos aceites líquidos e non noutros alimentos, o que incrementaría loxicamente o aporte deste ácido á dieta.

**Cadro 6.**

#### HIDRATOS DE CARBONO

	Hidratos de Carbono (HC) Totais (G/PC/día)	Aporte calórico dos HC (%)	Aporte do azucre (%)	HC Complexos (g)	HC complexos/HC totais (%)
1980					
Galicia.....	423	47	4,52	303	72
España.....	332	46	4,73	221	67
1965					
Galicia.....	514	61	4,4	—	—
España.....	434	58	4,8	—	—



En conclusión, e no que se refire ós lípidos, podemos dicir que se ben o consumo é excesivo, e ademais se incrementou notablemente nos últimos anos, a calidade desta graxa, xulgada pola súa saturación, é moi satisfactoria debido ó elevado consumo de aceites, especialmente de oliva, aínda que pode ser preocupante que nestes últimos quince anos diminuísen os índices  $GV^*/GT^*$  e  $GV + GP^*/GT$ , debido, fundamentalmente, a un aumento da graxa de orixe animal.

#### 2.4. Hidratos de carbono

Aínda que realmente non é necesario na actualidade dar unha cifra para as recomendacións dietéticas deste nutriente, unha dieta ideal, xulgada polo aporte dos macronutrientes, debe supoñer que, aproximadamente, entre o 50% e o 60% destas calorías procedan dos hidratos de carbono. Pero nos países industrializados, este feito non se cumpre, xa que sobrepasamos amplamente o aporte calórico procedente das proteínas e das graxas e, polo tanto, consecuentemente diminúe a porcentaxe calórica procedente dos hidratos de carbono (H.D.C.)

No cadro 6 recóllense algúns datos sobre o consumo de hidratos de carbono.

Obsérvase que a inxestión de hidratos de carbono de Galicia é moi superior á media española, tanto en 1980 como en 1965. De calquera maneira, en tódolos casos, este consumo é suficiente, aínda que se observa como nestes 15 anos diminuíu o consumo en ámbalos colectividadeas.

#### 2.5. Minerais

Calcio	RD (mg/PC/día)	Inxestión (mg/PC/día)	Inxestión/ RD (%)	% Calcio Leite/Total (mg)	Inxestión (mg/PC/día)	% Calcio Leite/Total (mg)	△ da inxestión 1965-80	△ Ca Leite/ Ca Total 1965-80
Galicia.....	659	965	146	64	678	48	142	133
España.....	665	883	133	66	609	46	145	143

##### 2.5.1. Calcio

O calcio está presente no organismo en maior proporción ca ningún outro mineral. O leite e os seus derivados son boas fontes de calcio. Tamén se atopa nos vexetais de folia verde (agás a espinaca e o cardo), os cítricos, os chícharos e as fabas.

Nas catro primeiras columnas do cadro anterior recóllense datos correspondentes o ano 1980, nas dúas seguintes se refiren o ano 1965 e as dúas últimas reflexan o incremento destas variables nos quince anos transcurridos.

Obsérvase que a inxestión é bastante superior en Galicia que en España.

O índice calcio lácteo/calcio total utilízase para expresar, en certo sentido, a calidade do mesmo. Obsérvase como aumentou este índice desde 1965 ata 1980, chegando este último ano a sobrepasar o 60%.

##### 2.5.2. Ferro

Ferro	RD (mg/PC/día)	Inxestión (mg/PC/día)	% I/RD	mg VIT C/ mg Fe total	% Fe cárnico/ Fe total	% Fe de orixe animal/ Fe total	% Calorías de orixe animal/ calorías totais	Inxestión de 1965 (mg/PC/día)	% △ 1965-80
Galicia.....	12	19	160	892	16	27	27	15	128
España.....	12	15	127	875	17	30	27	13	114

No cadro obsérvase unha serie de parámetros utilizados para coñecer-la calidade de ferro inxerido.

Entre eles, destacáremo-la relación calorías animais/calorías totais, ferro da carne/ferro total, proporción do ferro de orixe animal/ferro total e cantidade de inxestión de vitamina C/inxestión de Fe total da dieta.

Neste cadro, na 1.<sup>a</sup> columna, aparecen as RD para Galicia e España. Na 2.<sup>a</sup> figuran as inxestións de ferro/PC/día de ambas Comunidades; na 3.<sup>a</sup> a porcentaxe de cobertura destas RD polas inxestións. Pódese observar que desde o punto de vista cuantitativo a situación nutricional para este mineral é correcta.

\* GV = Graxa vexetal    \* GT = Graxas totais    \* GP = Graxa peixe

### 2.5.3. Cinc

	(mg/PC/día)	(mg/PC/día)	% I/RD	% Aporte total á inxestión total de Zn		
				Carne e derivados	Cereais e derivados	Legumes
Galicia.....	14	15	107	24	38	3
España.....	14	12	85	24	38	5

O cinc asóciase normalmente cos alimentos protéicos: carne, peixe, xema de ovo e leite.

Podemos observar que as inxestións en España son deficitarias en relación coas RD para este metal e en Galicia, aínda que non son deficitarias, achégase ó índice de cobertura perigosamente ás recomendacións dietéticas.

Nas tres últimas columnas do cadro que estamos comentando figura o aporte dos grupos de alimentos que teñen unha maior significación na inxestión de cinc. Cremos que pode ser útil este coñecemento, no caso de que sexa interesante eleva-la inxestión deste metal.

### 2.5.4. Magnesio

	RD (mg/PC/día)	Inxestión (mg/PC/día)	% I/RD	% Aporte total á inxestión total de Mg		
				Total alimentos orixe vexetal	Legumes	Froitos secos
Galicia.....	319	431	135	63	5,2	0,64
España.....	310	337	109	63	9,8	1,1

Obsérvase que as RD para este mineral son da mesma orde en Galicia e en España. Non existe déficit en ningunha das colectividade estudadas, aínda que para o conxunto español o índice de cobertura se achega ás RD, o que é obvio que pode significar que unha parte importante da nosa poboación ten carencia.

O estudo monográfico das vitaminas e os hábitos alimentarios da poboación de Galicia presentaranse no seguinte número.

Subscripción e envío gratuito. Solicitudes: Servicio de Programas e Vixilancia Epidemiolóxica, Xunta de Galicia, Rúa de San Caetano, Bloque 2. C.P. 15704 Santiago de Compostela. Teléfono: 981 12 12 12. Fax: 981 12 12 12. Correo electrónico: [programas@xunta.es](mailto:programas@xunta.es)

XUNTA DE GALICIA  
 ILMO. SR. RAFAEL JUANES SANCHEZ  
 SAN CAETANO  
 SANTIAGO DE COMPOSTELA  
 LA CORUÑA  
 -00199-

CONSELLERIA DE SANIDADE

