

BOLETÍN EPIDEMIOLÓGICO SEMANAL DE GALICIA

VOLUME II / NÚM. 25
SEMÁNS 35-36/1987
(30 agosto ó 12 setembro)



23 DE OUTUBRO DE 1987

ESTADO NUTRITIVO E HÁBITOS ALIMENTARIOS DA POBOACIÓN DE GALICIA (II)

2. Estudio monográfico de enerxía e nutrientes (cont.)

2.6. Vitaminas

Comentarios xerais

Nesta Comunidade Autónoma o aporte da inxestión ás RD é satisfactorio para a tiamina, equivalentes de niacina, ácido fólico e vitaminas B₁₂, C e D, pero non para a riboflavina e a vitamina A. Tendo en conta o concepto de densidade de nutrientes (cantidade de nutriente por unidade de enerxía), crimos interesante calculalo contido vitamínico de dietas con distintos niveis enerxéticos, para poñer de manifesto que, coa densidade de nutrientes da dieta galega, non se cobren as RD de individuos que están consumindo dietas de menor aporte enerxético.

Coas dietas medias de España e Galicia que aportan 2.908 e 3.274 Kcal., respectivamente, non existe practicamente ningún déficit (agás para a riboflavina e a vitamina A, no caso de Galicia); sen embargo, ó ir descendendo a inxestión enerxética, e mante-lo mesmo tipo de dieta, é dici-la mesma densidade de nutrientes, aparecen deficiencias que van sendo máis acusadas segundo vai diminuindo o nivel calórico. Así, cunha dieta de 1.500 Kcal., só quedarían cubertas as RD das vitaminas C e B₁₂.

En resumo, cremos que o cálculo da densidade de nutrientes é conveniente e permite obter conclusións importantes, especialmente no caso de que non se consuma unha dieta en calidade e cantidade adecuada. Se é así, debe enriquecerse naqueles nutrientes que non cobren as RD.

2.6.1. Tiamina

TIAMINA	RD (mg/PC/día)	Inxestión (mg/PC/día)	% Adecuación I/RD	% Δ Inxestión 1965-80	mg B/100g DE HC
Galicia	1,48	1,89	127	117	0,45
España	1,16	1,51	130	120	0,45

Obsérvase que a inxestión cobre satisfactoriamente as RD de España e de Galicia.

A vitamina B₁ é utilizada fundamentalmente no metabolismo dos H.D.C. Polo tanto, deberían calcularse as súas RD en función das calorías procedentes dos H.D.C. inxeridos, e non en función da inxestión calórica total como se vén facendo.

2.6.2. Riboflavina

RIBOFLAVINA	RD (mg/PC/día)	Inxestión (mg/PC/día)	% I/RD	% Δ Inxestión 1965-80	mg B/100g DE HC
Galicia	2,05	2,23	92	169	0,53
España	1,74	1,78	103	154	0,53

Hai que recordar que o consumo desta vitamina é deficitaria para amplos grupos da nosa poboación. Esta situación preséntase a pesar de que o incremento desta nos últimos 15 anos foi substancial (máis do 50%).

2.6.3. Niacina

NIACINA	RD (mg/PC/día)	Inxestión (mg/PC/día)	% I/RD	% Δ Inxestión 1965-80	mg Niacina/100g HC
Galicia	25	43,1	176	114	10,2
España	19,2	34,6	180	119	10,4

Vemos que a adecuación entre ambas é moi satisfactoria, e que estas vitaminas non presentan ningún problema nutricional.

2.6.4. Vitaminas antianémicas

Vitaminas Anti- anémicas	ACIDO FÓLICO				VITAMINA B ₁₂			
	RD (μ g/PC/día)	Inxestión (μ g/PC/día)	% I/RD	Ac. fólico (μ g/l mg Fe)	RD (μ g/PC/día)	Inxestión μ g/PC/día)	% I/RD	VIT B ₁₂ μ g/l mg Fe
Galicia	180	213	119	11	1,9	12,8	685	0,67
España	174	197	113	13	1,9	8,6	453	0,57

Ácido fólico e vitamina B₁₂

No caso do ácido fólico, a adecuación da inxestión ás recomendacións é satisfactoria. Sen embargo, recordémo-lo que dixemos en canto a que a densidade do ácido fólico da dieta media de España e de Galicia está por debaixo do que sería de desexar, polo que é de temer que en casos nos que a inxesta calórica estea por debaixo das RD existan déficits para esta vitamina.

2.6.5. Vitamina C

VITAMINA C	RD (mg/PC/día)	Inxestión (mg/PC/día)	% I/RD	% Δ inxestión 1965-1980	% aporte alimentos crus
Galicia	59	173	293	82	23
España	60	134	223	106	45

Obsérvase que a inxestión desta vitamina para Galicia e España é elevada, e a porcentaxe de adecuación é máis do dobre das RD para España, e para Galicia case o triple.

Para o caso da poboación galega, o 23% da inxestión desta vitamina é aportado por alimentos habitualmente consumidos crus.

2.6.6. Vitamina A

VITAMINA A	RD (μ g/PC/día)	Inxestión (μ g/PC/día)	% I/RD	% Δ Inxestión 1965-80
Galicia	660	631	96	188
España	671	737	109	135

Presenta problemas para grupos importantes da nosa poboación en canto á súa inxestión deficitaria, que se pode traducir en situacións de desnutrición marxinal subclínica.

2.6.7. Vitamina D

A vitamina D intervé na regulación do metabolismo do calcio, participando tanto na súa absorción como no seu almacenamento e eliminación, polo que a súa carencia orixina nos nenos o raquitismo e outras patoloxías asociadas e nos adultos a osteomalacia.

A relación entre a inxestión de ambos nutrientes, calcio e vitamina D, recóllese na columna 4.^a do cadro que estamos comentando. Como vemos, en Galicia, por cada gramo de calcio inxerido, corresponden 7 microgramos de vitamina D, mentres que para a poboación española corresponden uns 5 microgramos desta mesma vitamina.

3. Consumo de alimentos

Antes de iniciarlo estudio pormenorizado de cada un dos grupos de alimentos, cremos necesario facer uns comentarios xerais sobre o consumo dos mesmos en España e en Galicia.

CONSIDERACIÓNS XERAIS

No cadro 1. figuran algúns datos xerais sobre o consumo de alimentos. A primeira columna refírese ós gramos totais consumidos por persoa e día, a segunda expresa a porción comestible e a terceira a porcentaxe que esta porción representa con respecto ó alimento tal como é adquirido no mercado.

Cadro 1

CONSUMO DE ALIMENTOS EN GALICIA E EN ESPAÑA. XENERALIDADES

	Total alimentos consumidos (g/PC/día)	Porción comestible (g/PC/día)	Porción comestible (%)
Galicia	2.678	2.484	93
España	2.045	1.862	91

En Galicia cada individuo consume diariamente máis de 2.500 g. de alimentos fronte ós 2.000 g. aproximadamente que consume a media española. Sen embargo, unha parte destes, tal como son adquiridos no mercado, desbótase antes de ser consumidos. O resto, é dicir, a parte útil, é o que se denomina porción comestible.

A determinación deste parámetro non é doada, xa que depende de múltiples factores, pero, resulta evidente a importancia do mesmo, pois xeralmente a parte que se desbota non ten a mesma composición cá porción ingerida.

Por todo isto, é de gran utilidade, a existencia de táboas de composición na que aparezan estes datos. En España, foron calculados por nós e figuran nas táboas de composición de alimentos publicadas polo Instituto de Nutrición do Consello Superior de Investigacións Científicas (C.S.I.C.).

Segundo o mencionado cadro, as dietas de Galicia e España teñen practicamente a mesma porcentaxe de porción comestible: 93 e 91% respectivamente.

CONSUMO POR GRUPOS DE ALIMENTOS

A agrupación dos distintos produtos consumidos realizouse dun xeito convencional co obxecto, unicamente, de que sexa operativa desde o punto de vista nutricional. No cadro 2 resúmese o consumo de alimentos en Galicia e España.

Cadro 2

RESUME DO CONSUMO POR GRUPOS DE ALIMENTOS EN GALICIA E ESPAÑA (g/PC/día)

	Galicia	España
Cereais e derivados	333	272
Graxas:		
Aceites vexetais	68	62
Outras graxas	2,7	2,9
Azucres	44	37
Leite e derivados:		
Leite líquido	421	343
Outros leites e derivados	30	40
Ovos	42	45
Carnes e produtos cárnicos	211	181
Peixes	111	72
Verduras	660	393
Froitas	199	282
Legumes secos	16	24
Bebidas alcohólicas	408	170
Bebidas non alcohólicas	104	98
Varios	24	23

ESTADO DAS ENFERMIDADES DE DECLARA

SEMÁNS 35-36/1987 DO 30 DE

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			2	12	6	132	6	6			2	21
2 ORTIGUEIRA		1				1		1		7	21	882		25		2		39
3 NARÓN						5				8		1.302		12		1		22
4 AS PONTES						1			3	21	80	1.798	2	23		1		12
5 FERROL						14				30		5.359		115		2		5
6 FENE										6	10	1.398		3	1	3	1	12
7 PONTEDEUME										31	27	2.744		8			1	40
8 CEE						3				5	26	2.801		4		2	3	131
9 VIMIANZO									1	1		223		23				2
10 PONTECESO						3		1		13	18	2.264		14		1		51
11 CARBALLO				1					4	53	31	1.196		10	1	4		33
12 ARTEIXO							2	3		2			1	1				2
13 A CORUÑA				3		6	2	7	1	60	160	11.086	5	64		9	1	76
14 CULLEREDO-O BURGO						1		5	1	28	5	1.099		6			4	96
15 OLEIROS						5		2		9	10	391		1		2		17
16 BETANZOS						17			5	60	6	1.463		7		1	2	75
17 SANTA COMBA									2	28	14	669		2			1	37
18 NEGREIRA						2				48	2	396		6				89
19 ORDES									13	157	12	2.833						147
20 CURTIS-TEIXEIRO						4			1	7	7	677		2			2	45
21 SANTIAGO						4		6	3	44	69	2.742		6		4	5	222
22 MELIDE										15	6	416		1				14
23 MUROS										4		145		5				18
24 NOIA						17				15		897		12				60
25 PADRON						1			6	59	14	1.028		5			6	123
26 BOIRO										3		734		2				72
27 RIBEIRA								2		6	40	1.635		5				35
28 A ESTRADA								2	1	14	48	1.715	1	13		1		13
29 LALIN		1				8		5		43	57	2.405		2		1	4	63
30 VILAGARCIA DE AROUSA			13	44			1	11		27	82	4.771	3	38		8		5
31 CALDAS DE REIS						1		1		2		404				2		20
32 VILANOVA DE AROUSA								5		1		457				3		10
33 CAMBADOS										10	22	1.004	1	5		3	2	32
34 O GROVE								2				288		1				12
35 SANXENXO				1		1	2	4		20	4	476		11		1		18
36 PONTEVEDRA				5		29	1	14	2	26	66	6.956		49		7	1	101
37 FORCAREI										5		240		4		2		32
38 MARIN						1		1			88	3.457	1	16		1	4	70
39 CANGAS								7		7		1.141		4				45
40 REDONDELA						6		10	1	4		971		51		1		19
41 VIGO		1		24		13	1	11	2	48	32	4.707	1	34		11		16
42 VAL MIÑOR-PANXON						8				15		640	4	7		3		27
43 PORRIÑO		1						10		16		929		3		4		62
44 PONTEAREAS								11		18	5	647		9		1		15
45 A CAÑIZA								4		9	3	1.055		4		2		40
46 A GARDA							1	7	1	20	2	643	3	19		2		25
47 TUI								5		10	7	1.358		3		2		21
48 SALVATERRA DE MIÑO										3	10	642				1		11
49 VIVEIRO						2		1	3	26	12	440		13		1	1	30
50 CERVO-BURELA						1		3	1	6	8	433	5	10			2	54
51 MONDOÑEDO		1										30						
52 RIBADEO						2				11	21	874					6	44
53 VILALBA		1								3	24	139	1	2		7		17
54 MEIRA								1	1	25	29	1.286		2			1	66
55 FONSAGRADA										6	17	6	395	1	4			37
56 GUITIRIZ								1		7	10	71		2				3
57 RABADE		3							3	14		724		6			1	29
58 LUGO		5		15		5		3		16	2	1.765		35		9		10
59 CASTROVERDE										1		163		2				7
60 PALAS DE REI																		
61 MONTERROSO										8	23	772					2	148
62 SARRIA		1	1					1	1	32	6	1.541		13		1	4	116
63 BECERREÁ			2							4	35	12	2.538		3		1	61
64 CHANTADA									2	32	18	1.756		35		3		125
65 MONFORTE DE LEMOS			2			1				8		360		2				14
66 QUIROGA										5		153		3				9
67 O BARCO			3			1		5	2	35	152	4.100		241		3	3	27
68 O CARBALLIÑO								2	11	23	23	3.366		56		4		42
69 RIBADAVIA						4	3	16	1	37	42	1.860		59		10	1	64
70 OURENSE			4			10	4	11	2	38	49	2.999	1	97		46	8	180
71 MACEDA								1	2	15	14	961		1			1	40
72 CASTRO-CALDELAS									2	16	22	531				1	3	25
73 A POBRA DE TRIVES			22						5	29	14	1.282		36		14	3	48
74 VIANA DO BOLO			2							9	18	638		12				34
75 CELANOVA			3						6	1	47	37	2.147	1	14		1	42
76 ALLARIZ								3	5	104	3	705						34
77 BANDE								3		33	8	623				1	1	6
78 XINZO DE LIMIA			2			1		8	4	92	4	1.477		3		1	1	33
79 VERÍN			18			1		8	2	33	34	1.980		80		3	7	104
80 A GUDIÑA		1	8				1	8	2	22	15	366				3		19

LARACIÓN OBRIGATORIA

CIÓN OBRIGATORIA. SITUACIÓN COMARCAL

AGOSTO Ó 12 DE SETEMBRO

PAROTIDITE (072)	PROCESOS DIARRREICOS 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)		INTOXICACIÓNS 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	10	203		4			2			2				19	22	654					1	
1	4	41	320		7			22					2	2	47	41	1.646					2	
	37	45	217		11			108		1				1	82	11	898					3	
	45	108	781		7			1		3				3	48	313	5.564					4	
	26	6	2.603		25			131		6		42	1	9	963		12.751		1			5	
2	45	15	297					22		1		17		1	3	108	30	1.621				6	
	19	38	545		3			143				3		4	199	74	3.028					7	
	7	55	1.070		3					1			1	13	126	43	2.532				34	8	
	2	8	82											2	4						33	9	
	14	43	617		8							10	1	4	94	62	5.216			1		10	
	9	26	594		71					2		5		14	6	131	75	4.954		20		11	
		67	812							2					26	37	1.577					12	
	62	278	3.595	1	21		2	6	1	22		30	1	111	2	344	557	18.456		7		13	
	20	36	406		20			81		3		1	1	3	3	407	70	3.779				14	
	8	29	229					7				2		2		197	55	805				15	
	12	86	1.230		25			197		2		8	1	4	2	395	157	4.977		1		16	
	1	50	645		11			1		1					5	349	52	1.699				17	
	25	5	279		8			4							86		324					18	
3	42	45	482		150			52				16		2	9	433	59	2.848		37		19	
	2	10	123		7			1		2		6	1	7	2	33	30	628		22		20	
1	8	308	1.130		75			46		3	2	4		6	17	354	358	4.032		3		21	
	3	23	212					2				3		2		164	33	1.163		67		22	
		21	516		8										74	32	1.408					23	
	24		775		30			26				2	1	4		482		2.016				24	
	16	29	564		10			63							8	388	8	1.233		2		25	
	1	62	426		8			2						2		164	32	712				26	
	7	50	260		15			1							31	50	231					27	
	9	64	925		12							1		2	7	261	64	2.638				28	
	6	143	1.100		96		4	4		2		2		2	7	251	140	5.970		16		29	
	17	170	2.069		15		7	1		2		2		10		671	310	14.038				30	
	1	7	161		1		7							3		14	14	572				31	
		23	699										1	5	2	259	12	1.338				32	
1	6	31	228		5			9		1		2		4	3	368	31	1.345		4	6	33	
		6	49									1		1		2	21	913				34	
	14	6	262		10		4	3				2		5	1	245	8	361		30		35	
	32	332	4.815		12		1	1	5	3		31	2	37	14	1.175	535	17.327	37	174		36	
	7	14	144				1	2						6		117	12	343				37	
1	8	100	828		1							1		12	2	114	375	5.500		11		38	
			326		3		7	2		1				19		502		2.207				39	
1	8	20	382		91			3				2	1	4	1	281	10	1.502		2	104	40	
	21	18	1.119		10			6	2	41		10		61	6	707	47	8.423		115		41	
	7	197	1.160		25		1			2		2				383	100	2.314				42	
	6	24	539		2		2		1	5		4		9		270	28	2.264		7	9	43	
	358	29	447		3		4			3		3		2	3	303	63	1.370				44	
	3	82	1.025		1			6						3		52	43	986				45	
3	69	72	578		31			6			15	78			11	396	46	1.361				46	
	22	48	474		6				1	3				10	8	136	56	1.668		108		47	
3	21	51	809		1			30	1	2		2				183	41	1.353		6		48	
	16	42	576		7			22						3		204	57	1.645				49	
1	5	32	383				2	2						2		116	61	2.851				50	
			35											3		4		441				51	
		25	266		1		6	1				1		4		171	67	2.396				52	
	1	2	26							1			2	1	7	16	21	549			9	53	
1	4	42	389		32			58		3				4		178	97	2.972		10		54	
3	13	30	396					3	29						1	38	16	1.297				55	
		2	69											3		26	2	42				56	
	1	42	271		1		1	4		1				5		20	41	1.026		1	9	57	
	3	32	576		16		4	39		5		2	2	22		60	80	4.909		3	63	58	
	1		46					36						1	4	17		576				59	
														1									60
1	5	44	449		11			3					1	1	2	58	33	976				61	
	4	53	897		2			63		1		20		3		162	94	5.081			87	62	
	10	39	612		5			97						3	2	20	49	2.738		2		63	
	18	68	699		4	1	10	12		1		2			1	444	90	3.081				64	
		21	277		4							1	1	3		16	40	1.358			85	65	
										3				1		5		366				66	
4	790	111	659		11		1	5	1	2		4		1	14	193	502	11.034				67	
	10	114	1.360		3			12		1		2		9	2	150	184	6.572		3		68	
3	16	60	797		9		10	21		2		1		2	5	283	169	3.879		6		69	
	37	246	1.791		9		1	31		3		2		32	8	696	319	10.315		8	33	70	
	31	91	576		28			28								167	65	1.767			4	71	
	63	43	350		1					1					1	12	47	1.391				72	
1	99	59	381	1	16		2	2		2				4	56	62	1.699					73	
	8	17	203		1					1					3	20	33	2.090			3	74	
	1	66	952		3		1	2	6	1				7	7	350	127	3.353				75	
	16	30	312		6					11					1	84	17	752				76	
		52	521		7		1	78				3		2	3	224	37	864				77	
1	10	98	693		7		2	73		6				1	1	103	45	1.443			28	78	
3	20	111	872		17		2	12		2		9		10	6	289	148	4.604			19	79	
		10	52							1						39	26	698		3		80	

Estudio monográfico dos hábitos alimentarios segundo o consumo de grandes grupos de alimentos.

Baseándonos nas variacións do consumo de alimentos, trataremos de comentar algúns hábitos alimentarios da poboación galega. Para iso, compararemos os datos actuais (1980-81) cos das dúas enquisas anteriores realizadas tamén polo INE en 1965 e 1974. Neste caso pode compararse o consumo de alimentos nas 3 épocas xa que a metodoloxía empregada é homologable. Sen embargo, non ocorre o mesmo coa inxestión de enerxía e nutrientes xa que para as dúas primeiras enquisas as táboas de composición de alimentos non foron as dos alimentos españois.

Segundo o apartado anterior, os alimentos quedan agrupados como segue:

- Pan e cereais
- Graxas
- Azucres
- Alimentos de orixe animal
- Verduras e froitas
- Legumes secos
- Bebidas
- Varios

Tódalas cantidades, mentres non se indique o contrario, están expresadas en gramos por persoa e día.

3.1. Pan e cereais.

No cadro 3.1.1. figuran algúns datos sobre o gasto e o consumo deste grupo de alimentos.

Cadro 3.1.1.

PAN E CEREAIS

	GASTO		Consumo g/PC/día	APORTE Á DIETA			ENERXÍA			PROTEÍNA			Custo de 1.000 kcal (pts)
	pts./PC/día	% do gasto total en ali- mentación		kcal/PC/día	% da inxestión total	% das RD	g/PC/día	% da inxestión total	% das RD				
Total	20,9	10,3	333	943	41	25	27	23	54	22			
Pan	13,4	6,6	262	675	18	29	20,4	17	41	20			
Pastelería e bolos	4,0	1,9	23	95	2,5	4,1	1,5	1,3	3	42			
Pastas alimenticias	1,3	0,6	15	58	1,5	2,5	2,0	1,7	4	22			

Os valores relativos ó gasto, que figuran nas dúas primeiras columnas, están expresados en pesetas do ano 1981, data na que se realizou a enquisa. As sete columnas seguintes refírense ó consumo e aporte calórico e protéico deste grupo de alimentos á dieta, a última, expresa o custo de 1.000 Kcal. do produto.

Desde o punto de vista nutricional, os cereais teñen a función fundamental de proporcionar enerxía, aínda que tamén é importante o seu contido en nutrientes como, por exemplo, proteínas. Con respecto á enerxía, os 333 g. consumidos en Galicia aportan 943 Kcal., o que supón un 25% da enerxía total consumida. Se o referimos ás recomendacións dietéticas, a porcentaxe elévase considerablemente (41%) debido, como xa se dixo, a que a inxestión enerxética é excesiva en relación ás RD.

Este grupo de alimentos é tamén fonte doutros nutrientes, especialmente cando se trata de cereais que non están excesivamente refinados. Como se ve no cadro 3.1.1. os 27 g. de proteína que aportan, supoñen un 23% da inxestión protéica total e practicamente o dobre, 54% das RD deste nutriente. A maior parte desta proteína, como é lóxico dado o seu alto consumo, é aportada polo pan.

O principal compoñente deste grupo é o pan: 262 g., que supoñen un 18% da inxestión calórica total. En España o consumo é algo menor, pero sempre superior ós 200 g. diarios.

Aínda que estas cifras son en xeral moi elevadas, nos últimos anos, e seguindo a pauta dos países desenvolvidos, produciuse un descenso na inxestión deste grupo de alimentos, causado principalmente pola diminución no consumo de pan.

A última columna do cadro 3.1.1. móstrano-lo custo de 1.000 Kcal., un índice de gran interese á hora de comparar distintos alimentos: 1.000 Kcal. de cereais e derivados costan 22 ptas. Estas cifras terán un significado práctico cando sexan comparadas coas doutros alimentos. Hai que engadir, tendo en conta o concepto de densidade de nutrientes, que as 1.000 Kcal. vehiculizan ademais outros, como é o caso da proteína, xa comentado anteriormente.

No cadro 3.1.2. figura o consumo de pan e cereais nas catro provincias galegas. Pode observarse que existen grandes variacións oscilando entre 437 g. para Lugo e 285 g. para Pontevedra.

Cadro 3.1.2

CONSUMO DE PAN E CEREAIS NAS
PROVINCIAS GALEGAS (g/PC/día)

	A Coruña	Lugo	Ourense	Pontevedra
Total	312	437	385	285
Pan	245	314	310	235
Pastelería e bolos	27	26	20	17
Pastas alimenticias	15	18	23	11

3.2. Graxas

Antes de comenta-los datos sobre o consumo de graxas, convén recorda-la diferencia que existe entre o nutriente graxa, tamén denominado «lípidos» e o grupo de alimentos que se coñece co nome de «graxas». En xeral, tódolos alimentos teñen graxa, pero o grupo denominado «graxas culinarias» que se utiliza fundamentalmente na preparación e condimentación dos alimentos, forma unha parte importante da inxestión do nutriente graxa.

No cadro 3.2. figuran algúns datos sobre este grupo de alimentos, entre outros a súa aportación á inxestión enerxética e a do nutriente graxa.

Cadro 3.2.

GRAXAS E ACEITES

	Gasto		Consumo g/PC/día	Aporte calórico			Aporte ó nutriente graxa	Custo de 1.000 kcal (pts.)
	pts./PC/día	% do gasto total en alimentación		Kcal/PC/día	% de aporte á inxestión total	% de aporte ás recomen- dacións dietéticas	%	
Total	11,70	5,80	71,0	637,0	17,0	27,6	46,0	18,4
Aceites vexetais	11,20	5,50	68,0	611,0	16,4	26,4	45,0	18,3
Manteiça	0,25	0,12	0,7	5,0	0,13	0,2	0,4	49,7
Margarina	0,20	0,09	1,1	7,9	0,21	0,3	0,7	25,3

Con respecto ós valores correspondentes ó rendemento calórico, convén recordar que estes se obtiveron despois de restarlles un 20%, cantidade aproximada que, na práctica, se desbota despois de somete-los aceites vexetais ou graxas culinarias a frituras repetidas.

Como se ve, o consumo de graxas en Galicia é moi elevado, 71 g., superior incluso ó de España que, como xa se comentou no apartado correspondente, é tamén moi alto. Desta cantidade, case un 95% correspóndelle ós aceites vexetais. Esta excesiva inxestión de graxa está compensada, alomenos en relación coas enfermidades cardiovasculares, pola excelente calidade da graxa inxerida.

Actualmente, estamos estudando a relación ácidos graxos poliinsaturados/saturados e o índice de Keys, Anderson e Grande da graxa consumida en España e nas súas diferentes Comunidades Autónomas.

Ata dispoñer destes datos, podemos xulga-la calidade desta graxa mediante o cociente graxa vexetal + graxa de peixe / graxa total. No noso caso, este índice resulta moi satisfactorio desde o punto de vista das enfermidades cardiovasculares.

Este feito púxose de manifesto recentemente nunha publicación da Fundación Española da Nutrición (FEN) na que tamén se facía referencia a un traballo realizado polos Institutos da Saúde dos Estados Unidos no que se relacionaba a colesterolemia coas enfermidades cardiovasculares.

Por outro lado, a FEN, celebrou un Seminario dentro do Congreso Nacional de Cardiología no que se trataron os aspectos positivos, desde o punto de vista nutricional, do peixe graxo en relación co nivel de colesterol e o tipo de enfermidades ó que estamos facendo referencia.

Continuando co consumo deste grupo de alimentos en Galicia e con respecto ó aporte de enerxía, na columna 5.^a do cadro 3.2., vemos que, en conxunto, os alimentos graxos consumidos, supoñen un 17% da inxestión calórica total e un 27,6% das RD. Este aporte enerxético procede principalmente dos aceites vexetais.

O aporte ó nutriente graxa figura na columna sétima. En conxunto, este grupo de alimentos aporta un 46% da inxestión total de graxa, procedendo a maior parte, como é lóxico dado o seu consumo, dos aceites vexetais.

As dúas primeiras columnas do cadro refírense ó gasto neste grupo de alimentos. En Galicia, gástanse 11,7 ptas. por persoa e día, o que supón un 5,8% do gasto total en alimentación.

Na última columna do cadro, figura o custo de 1.000 Kcal. subministradas por estes alimentos. Para o grupo é de 18,4 ptas. e practicamente o mesmo para os aceites vexetais: 18,3 ptas. Estas cifras son algo máis baixas cás correspondentes ós cereais pero hai que ter en conta que as calorías dos aceites vexetais, e en xeral de tódalas graxas, están incluídas dentro das denominadas «calorías baleiras», que non aportan á diete máis que enerxía.

Desde o ano 1965, produciuse un considerable aumento, debido case exclusivamente ós aceites vexetais, circunstancias favorables se recordámo-lo dito anteriormente en relación coas enfermidades cardiovasculares.

3.3. Azucre.

Ó falarmos da inxestión calórica xa nos referimos ó consumo deste alimento. Como se sabe, o azucre, desde o punto de vista nutricional, só ten valor enerxético, non aporta ningún nutriente, polo que se pode considerar un representante típico das chamadas «calorías baleiras». Por estas e outras razóns, algúns investigadores aconsellan que o seu consumo non sexa excesivo.

Isto ten unha gran importancia nos países desenvolvidos, nos que o consumo de azucre é un dos índices do nivel de vida. Sen embargo, no noso país, o consumo medio, 36 g., é un dos máis baixos de Europa.

Cremos necesario recordar que os datos nos que se basea este traballo foron obtidos mediante a técnica de enquisa familiar que só ofrece información sobre o consumo intramural. En consecuencia, os datos obtidos non reflexan o consumo real deste alimento, xa que en España o consumo fóra do fogar de café e bebidas similares ou refrescos é moi elevado e ademais observamos que ó aumenta-lo grao de urbanización ou os ingresos, se incrementa o consumo.

No cadro 3.3. figuran algúns datos sobre o consumo deste alimento en Galicia que pasou de 40 g. en 1965 a 51 g. en 1974 e na actualidade diminuíu 44 g. situación moi favorable se temos en contar o comentado anteriormente.

Cadro 3.3.

AZUCRE

	Gasto		Consumo g/PC/día	Aporte á dieta		
	pts./PC/día	% do gasto total en alimentación		kcal/PC/día	% de aporte á inxestión calórica total	% aporte ás recomendacións dietéticas de enerxía
Azucre	2,3	1,1	44	166	4,4	7,2

Subscripción e envío gratuito. Solicitudes: Servi
San Caetano, Bloque 2

-00183-

LA CORUÑA

consellería de Sanidade

SANTIAGO

S. CAETANO EDIF. 2

SERVICIO EPIDEMIOLOGICO

CONSELLERIA DE SANIDAD

