

# BOLETÍN EPIDEMIOLÓGICO SEMANAL DE GALICIA

VOLUME II / NÚM. 26  
SEMÁN 37/1987  
(13 ó 19 de setembro)



30 DE OUTUBRO DE 1987

## ESTADO NUTRITIVO E HÁBITOS ALIMENTARIOS DA POBOACIÓN DE GALICIA (e III)

### 3. Consumo de alimentos (cont.)

#### 3.4. Alimentos de orixe animal

##### 3.4.1. Xeneralidades.

Este grupo de alimentos caracterízase fundamentalmente por constituír unha excelente fonte de proteína tanto desde o punto de vista cuantitativo como cualitativo.

Outro aspecto que se debe ter en conta, é que os alimentos de orixe animal son tamén fonte doutros nutrientes como calcio, ferro, riboflavina e vitamina A. Estes dous últimos teñen especial interese no noso país dadas as situacións de desnutrición subclínica encontradas en grandes colectivos do mesmo.

Nos cadros 3.4.1.1. e 3.4.1.2. figuran algúns datos de interese respecto ó consumo, ó gasto e ó aporte á inxestión e ás recomendacións dietéticas deste grupo de alimentos. A última columna refírese ó custo de 1 g. de proteína.

##### Cadro 3.4.1.1

#### CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGE ANIMAL EN GALICIA E ESPAÑA (g/PC/día)

	Galicia	España
Leite e derivados	451	383
Leite de vaca líquido	421	343
Queixos	18	12
Ovos	42	45
Carnes e derivados	211	181
Charcutería	56	37
Bóvidos (vaca, vitela, etc.)	52	31
Polo	53	59
Porco	35	28
Peixes	111	72
Pescada	4,8	2,6
Sardiñas	11	6,5
Bucareus	0,25	4,1
Xurelo ou chicharro	13	2,8

Cadro 3.4.1.2

## ALIMENTOS DE ORIXE ANIMAL

	Aporte á dieta													
	Gasto			Proteína		Calcio		Ferro		Vitamina B2		Vitamina A		Custo de 1 g. de proteína (pts.)
	Consumo g/PC/día	ptas./PC/día	% do gasto total en alimentación	% de aporte á ingestión	% de aporte ás RD	% de aporte á ingestión	% de aporte ás RD	% de aporte á ingestión	% de aporte ás RD	% de aporte á ingestión	% de aporte ás RD	% de aporte á ingestión	% de aporte ás RD	
Total	815	122	60,4	60	143	73	107	27	43	71	66	58	55	
Leite e derivados:														
Total	451	22,7	11,2	15	37	64	94	2,7	4,3	41	38	39	37	1,2
Leite de vaca líquido	421	14,1	6,9	11,8	28	53	77	2,2	3,5	37	34	32	31	1,0
Ovos	42	5,6	2,8	3,9	9,2	1,9	2,9	4,2	6,8	6	5,6	9,3	8,9	1,2
Carne e derivados:														
Total	211	65,6	32,4	28	68	2,2	3,3	15	24	17	16	0,1	0,08	1,9
Charcutería	56	17,4	8,6	8,9	21	0,9	1,3	4,6	7,3	3,4	3,2	0,0	0,0	1,6
Peixes e mariscos	111	28,2	13,9	12	29	4,6	6,8	4,6	7,3	6,8	6,4	9	8,6	1,9

En xeral, obsérvase un consumo elevado dalgúns dos alimentos deste grupo e esta é unha das causas de alta ingestión protéica, á parte de elevar considerablemente o custo da dieta.

## 3.4.2. Lácteos

Como se ve no cadro 3.4.1.1. o consumo total de lácteos en Galicia é de 451 g. cifra superior á media española (383 g.). Unha parte importante desta cantidade corresponde á ingestión de leite de vaca líquido, 421 g., que representa aproximadamente un 93% do consumo total de lácteos.

O gasto por persoa e día é de 22,7 ptas. é dicir, un 11,2% do gasto total en alimentos, un 6,9% corresponde ó leite de vaca líquido (cadro 3.4.1.2.).

No mesmo cadro obsérvase que o custo de 1 g. de proteína é de 1,2 ptas. Neste precio, como é obvio, tamén hai que incluí-lo resto dos nutrientes contidos nestes alimentos. Teñen especial interese as vitaminas B<sub>2</sub> e A; o seu contido supón un 41 e 39% respectivamente da ingestión diaria total das mesmas.

Resulta moi satisfactorio destaca-lo aumento observado nos últimos quince anos no consumo de leite e derivados que en 1965 era de 292 g. en 1974 aumentou ata 427 g., sendo tamén o leite de vaca o alimento ingerido en maior cantidade.

## 3.4.3. Ovos

Como se ve no cadro 3.4.1.1. o consumo de ovos en Galicia é de 42 g. Isto supón aproximadamente uns 6 ovos por semana. En España, a cifra obtida é practicamente a mesma: 45 g.

Recordemos que este alimento é unha boa fonte de proteína de excelente calidade aínda que son tamén fonte doutros nutrientes. O custo de 1 g. de proteína é de 1,2 ptas. igual ó obtido para o grupo de lácteos e, xunto con el, o máis barato entre os de orixe animal (cadro 3.4.1.2.).

O consumo deste alimento case se duplicou desde 1965, ano no que o consumo era de 25 g., na actualidade, o consumo oscila entre 38 g. en Pontevedra e 46 g. na Coruña.

## 3.4.4. Carnes e derivados.

En Galicia, o consumo total deste grupo de alimentos é de 211 g. diarios, cantidade que contribúe extraordinariamente á elevada ingestión protéica encontrada nesta Comunidade. A media española, aínda que menor, 181 g. segue sendo alta (cadro 3.4.1.1.).

Na Comunidade galega, os alimentos que se consumen e en maior contía e en cantidades moi semellantes son charcutería, polo e bóvidos. Polo contrario, en España, o consumo de polo destácase de tódolos demais con 59 g. diarios.

No cadro 3.4.4. podemos ve-lo consumo destes alimentos nas provincias galegas. A ingestión máis elevada é a de Lugo á que contribúe principalmente o consumo de charcutería, quizais debido a unha alta ingestión de produtos como lacón, touciño, etc. Esta situación tamén se observou nas dúas enquisas anteriores. En Ourense, destaca o consumo de bóvidos (80 g.), na Coruña o de porco (52 g.) e en Pontevedra e de polo (61 g.).

Cadro 3.4.4

## CONSUMO DE CARNES E DERIVADOS NAS CATRO PROVINCIAS GALEGAS (g/PC/día)

	A Coruña	Lugo	Ourense	Pontevedra
Total	211	242	239	182
Bóvidos	43	35	80	59
Porco	52	29	21	23
Polo	51	46	52	61
Charcutería	55	108	62	30

O mesmo que na maioría dos países desenvolvidos, obsérvase un gran aumento no consumo deste grupo de alimentos, polo que este foi considerado como un índice do nivel de vida. En particular destaca o extraordinario aumento no consumo de polo e charcutería.

O gasto deste grupo de alimentos é de 65,5 ptas. por persoa e día, é dicir, un 32,4% do gasto total en alimentación. Esta é a porcentaxe máis elevada atopada en tódolos alimentos e a principal causa do alto custo da dieta xa que o precio de 1. g. de proteína é de 1,9 ptas., un dos máis altos do grupo xunto cos peixes, como veremos máis adiante (cadro 3.4.1.2.).

Con respecto ó contido de nutrientes, cabe destaca-lo aporte de ferro que ademais é un dos máis importantes, non só desde o punto de vista cuantitativo senón tamén cualitativo, xa que actualmente se sabe que o ferro hemo, procedente da carne e derivados se absorbe mellor có non hemo.

### 3.4.5. Peixes

España é un dos países europeos cun maior consumo de peixe. Esta afirmación vén corroborada polas altas cifras de consumo encontradas: 72 g. para a media española 111 g. para Galicia. Sen embargo, este consumo sempre estivo dirixido cara a determinadas especies de «prestixio» e, en consecuencia, de elevado custo, deixando de consumirse outras de excelente calidade nutricional e grandes posibilidades gastronómicas, creando moitas veces problemas de mercado por falta de consumo. Este é o caso do chamado peixe graxo, do que nos ocupamos recentemente, desde o punto de vista nutricional, nun seminario organizado pola FEN, enmarcado no Congreso Nacional de Cardioloxía e celebrado en Barcelona en 1984. Na publicación que resume este seminario trátase, entre outros, dos aspectos positivos deste tipo de peixe en relación co problema de colesterol e as enfermidades cardiovasculares.

Con respecto a isto cabe salientar que en Galicia se consume gran cantidade de peixes graxos, como sardiñas, xurelo, etc.

A diferenza do consumo de carne que, como xa vimos, experimentou un extraordinario aumento, o consumo de peixe permaneceu practicamente constante desde 1965. Sen embargo, a evolución do consumo nas catro provincias presenta algunhas diferencias. Por exemplo, en Lugo, o consumo actual é 28 g. maior que en 1965, en Ourense aumentou 29 g. e, polo contrario, en Pontevedra diminuíu 36 g.

Unha característica común observada nas tres enquisas é o gran consumo de Pontevedra. Isto non é de extrañar se se ten en conta que é a provincia galega con maior proporción de costas en relación coa súa extensión.

No cadro 3.4.1.2. figuran os datos relativos ó gasto. Como se ve, en peixes e mariscos gástanse diariamente 28,2 ptas. é dicir, un 13,9% do gasto total en alimentación, porcentaxe que figura en segundo lugar despois da carne e produtos cárnicos, dentro do grupo de alimentos de orixe animal.

Por último, diremos que o custo de 1 g. de proteína procedente de peixes é de 1,9 ptas. que, como xa adiantábase no grupo de carnes e derivados é, xunto con estes, o mais elevado.

### 3.5. Verduras e Froitas

Este grupo de alimentos ten especial interese por ser, fundamentalmente, fonte de fibra e algúns minerais e vitaminas.

Nos cadros 3.5.1. e 3.5.2. figuran algúns datos sobre o consumo, o gasto e o aporte á dieta deste grupo de alimentos.

Cadro 3.5.1

#### VERDURAS E FROITAS

	Aporte á dieta										
	Gasto			Fibra		Vitamina C			Vitamina A		
	Consumo g/PC/día	pts./PC/día	% do gasto total en alimentación	g/PC/día	% de aporte á ingestión total	mg/PC/día	% de aporte á ingestión total	% de aporte ás RD	g/PC/día	% de aporte á ingestión total	% de aporte ás RD
Verduras:											
Total	660	16,6	8,2	11,7	45	132	76	224	195	31	29
Patacas	449	8,2	4,0	8,9	34	81	47	137	0,0	0,0	0,0
Froitas:											
Total	199	13,2	6,5	3,5	13	30	17	51	36	5,7	5,4
Cítricos	60	—	—	0,8	3,1	21	12	35	14	2,2	2,1

ESTADO DAS ENFERMIDADES DE DECLARA

SEMÁN 37/1987 DO 1

COMARCAS	BRUCELOSE (023)		DISENTERIA BAC.(SHIXELOSE) (004)		ESCARLATINA (034)		FEBRE TIFOIDEA EPARATIFOIDEA (002.2)		GONOCOCIA (URETRITE GONOCOCICA) (098.0)		GRIPE (487)		HEPATITE VIRICA (070)		INFECCIÓN MENINGOCOCICA (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	13		132		6			1	22
2 ORTIGUEIRA		1				1	1		1	8	17	899	1	26		2		39
3 NARÓN						5				8		1.302		12		1	1	23
4 AS PONTES						1				21	71	1.869		23		1		12
5 FERROL						14				30		5.359		115		2		5
6 FENE										6	6	1.404		3		3		13
7 PONTEDEUME									1	32	8	2.752		8			2	42
8 CEE						3	1	1		5	13	2.814		4		2	1	132
9 VIMIANZO										1		223		23				2
10 PONTECESO						3		1	1	14	4	2.268		14		1		51
11 CARBALLO				1						2	55	11.207		10		4	1	34
12 ARTEIXO								3	6					1				2
13 A CORUÑA				3		6	7	1	61	151	11.237	8	72		9	3		79
14 CULLEREDO-O BURGO						1	5	1	29					6			2	98
15 OLEIROS						5		2		9	11	402		1		2		17
16 BETANZOS						17			1	61	10	1.473		7		1		75
17 SANTA COMBA										28	4	673		2			1	38
18 NEGREIRA						2				48		396		6				89
19 ORDES								3	3	8	165	12	2.845				4	151
20 CURTIS-TEIXEIRO						4				7		681		2				45
21 SANTIAGO						4		6	2	46	18	2.760	3	9		4	3	225
22 MELIDE										15		416		1				14
23 MUROS										4		145		5				18
24 NOIA						17				15	21	918		12				60
25 PADRON						1				59	12	1.040		5			3	126
26 BOIRO											10	744		2				72
27 RIBEIRA								2		6		1.635		5				35
28 A ESTRADA								2	1	15	20	1.735		13		1	3	16
29 LALIN						8		5		43	19	2.424		2		1		63
30 VILAGARCIA DE AROUSA				4	48				11	27	25	4.796		38		8		5
31 CALDAS DE REIS		1				1			1	2		404				2		20
32 VILANOVA DE AROUSA									5			457				3		10
33 CAMBADOS									1	11	9	1.013		5		3	1	33
34 O GROVE								2				288		1				12
35 SANXENXO				1		1		4		20	5	481		11		1		18
36 PONTEVEDRA				5		29		14		26	80	7.036	1	50		7		101
37 FORCAREI										5	3	243		4		2		32
38 MARIN						1		1			35	3.492		16		1	2	72
39 CANGAS								7		7		1.141		4				45
40 REDONDELA						6		10		4		971		51		1		19
41 VIGO		1		24		13		11	1	49	35	4.742		34		11		16
42 VAL MIÑOR-PANXON						8		16	1			640	1	8		3		27
43 PORRIÑO		1						10		16		929		3		4		62
44 PONTEAREAS								2	13	18	3	650		9		1		15
45 A CAÑIZA								4		9	17	1.072		4		2		40
46 A GARDA								7		20		643		19		2		25
47 TUI								5	2	12	5	1.363		3		2		21
48 SALVATERRA DE MIÑO										3	8	650				1		11
49 VIVEIRO						2		1	1	27	7	447		13		1		30
50 CERVO-BURELA						1		3	1	7	4	437		10			1	55
51 MONDOÑEDO		1										30						
52 RIBADEO						2				11	17	891					1	45
53 VILALBA		1								24	6	145		2		7		17
54 MEIRA								1	1	26	9	1.295		2			1	67
55 FONSAGRADA								1	1	6	23	2	397		4		2	39
56 GUITIRIZ								1	1	8		71		2				3
57 RABADE		3								14	9	733		6				29
58 LUGO		2	7		15		5	3		16	3	1.768		35		9	1	11
59 CASTROVERDE										1	3	166		2				7
60 PALAS DE REI																		
61 MONTEROSO										8	16	788						148
62 SARRIA		1						1	2	34	11	1.552		13		1	2	118
63 BECERREA		2							1	36	7	2.545	3	6			1	62
64 CHANTADA										32	18	1.774	1	36			3	128
65 MONFORTE DE LEMOS		2				1				8	2	362		2			1	15
66 QUIROGA										5		153		3				9
67 O BARCO		3				1		5	3	38	90	4.190		241		3	1	28
68 O CARBALLIÑO										23	12	3.378		56		4		42
69 RIBADAVIA						4		16		37	29	1.889		59		10		64
70 OURENSE		4				10		11	3	41	16	3.015	1	98		46	2	182
71 MACEDA								1		15		961		1			3	43
72 CASTRO-CALDELAS										16	12	543				1		25
73 A POBRA DE TRIVES		22								29	7	1.289		36		14	1	49
74 VIANA DO BOLO		2						1	1	10	3	641		12				34
75 CELANOVA		1	4					6	1	48	21	2.168		14		1	1	43
76 ALLARIZ								3	2	106	2	707						34
77 BANDE								3		33	3	626				1		6
78 XINZO DE LIMIA						1		8	1	93		1.477		3		1	1	34
79 VERÍN		18				1		8	1	34	33	2.013		80		3	3	107
80 A GUDIÑA		8						8		22	7	373				3		19

# LARACIÓN OBRIGATORIA

## CIÓN OBRIGATORIA. SITUACIÓN COMARCAL

3 Ó 19 DE SETEMBRO

PAROTIDITE (072)	PROCESOS DIARREICOS OUTROS (006-009)		RUBEOLA (056)		REUMATISMO CARDIO-VASCULAR (290-392)		SARAMELO (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	1987		
Casos	Acumul.	Casos	Acumul.	Casos	Acumul.	Casos	Acumul.	Casos	Acumul.	Casos	Acumul.	Casos	Acumul.	Casos	Acumul.	Casos	Acumul.	Casos	Acumul.	Casos	Acumul.	1987	
	20	7 210		4					2			2			19	13 667						1	
	4	38 358		7					22					2	47 34 1.680							2	
	37	17 234		11					108		1				82 5 903							3	
	45	80 861		7					1		3			1	49 190 5.754							4	
	26	2.603		25					131		6	42		9	963 12.751		1					5	
	45	9 306							22		1	17		1	109 13 1.634							6	
	19	13 558	1	4					143			3		4	2 201 31 3.059							7	
	7	24 1.094		3					1	2				13	1 127 28 2.560						34	8	
	2	82												2	4						33	9	
	14	27 644		8								10		4	94 50 5.266							10	
	9	17 611		71							2	5		14	1 132 30 4.984					20		11	
		42 854									2				26 37 1.614							12	
	62	207 3.802	1	22					6		22	30	3	114	344 428 18.884					7		13	
	20	18 424		20					81		3	1		3	2 409 42 3.821							14	
	8	17 246							7			2		2	197 30 835					4		15	
	12	28 1.258		25					197		2	8		4	1 396 75 5.052					1		16	
	1	26 671		11					1		1			3	352 29 1.728							17	
	25	6 285		8					4						86 2 326							18	
	43	18 500	2	152					52		16	1	3	2	435 21 2.869					37		19	
	2	9 132		7					1		2	6		7	1 34 11 639					22		20	
	8	151 1.281		75					46		3	1	5	6	6 360 202 4.234					3		21	
	3	34 246							2		3			2	164 45 1.208					67		22	
		516		8											74 1.408							23	
	24	775		30					26		2		4	6	488 17 2.033							24	
	16	19 583		10			1	64					2	2	3 391 19 1.252					2		25	
	1	41 467		8				2						2	164 12 724							26	
	7	10 270		15				1							31 40 271							27	
	9	43 968		12								1		2	4 265 62 2.700							28	
	6	66 1.166		96		4		4		2	2	1	3	3	251 71 6.041					16		29	
	17	50 2.119		15		7		1		2	2			10	3 674 110 14.148							30	
	1	161		1		7								3	14 572						2	31	
		699												1	6 259 1.338					32		32	
	7	24 252		5				9		1	2		4	1	369 17 1.362					6		33	
		49									1		1	1	2 913							34	
	15	16 278		10		4		3			2		5	1	246 7 368					30		35	
	32	307 5.122	1	13		1		5		3	1	32	2	39	3 1.178 308 17.635				174			36	
	7	3 147				1		2						6	117 5 348					5		37	
	8	24 852		1								1		12	3 117 148 5.648					11		38	
		326		3		7		2		1	1		20	502 2.207					2			39	
	8	16 398		91				3			2		4	2	283 5 1.507				104			40	
	21	15 1.134		10				6		41	10	3	64	3	707 52 8.475				115			41	
	7	93 1.253		25		1				2	2			3	386 44 2.358							42	
	6	21 560		2		2				5	4			9	270 27 2.291					9		43	
	358	16 463		3		4				3	3	1	3	3	303 25 1.395				45			44	
	3	27 1.052		1				6						3	1 53 22 1.008					54		45	
	69	10 588		31				6							396 10 1.371							46	
	22	23 497		6						3				10	136 38 1.706				1	109		47	
	21	12 821		1				30		2	2		1	1	183 28 1.381					6		48	
	16	26 602		7				22						3	204 25 1.670							49	
	5	12 395				2		2						2	116 25 2.876							50	
		1 36												3	4 2 443							51	
		24 290		1		6		1				1		4	171 43 2.439							52	
	1	6 32									1	2		7	16 15 564					9		53	
	4	11 400		32				58		3				4	178 43 3.015					10		54	
	13	22 418	1	1				2	31					5	43 11 1.308							55	
		1 70												3	26 1 43							56	
	1	10 281		1		1				4	1			5	20 32 1.058				1	10		57	
	3	576		16		4				39	5		2	1	23 60 18 4.927				3	66		58	
	1	3 49						36						4	1 18 576						7	59	
														1									60
	5	4 453		11				3						1	1 59 21 997							61	
	4	33 930		2				63		1		20		3	1 163 71 5.152				1	88		62	
	10	10 622	1	6				97						3	4 24 18 2.756					2		63	
	18	44 743		4		1	11	12		1		2			444 27 3.108							64	
		22 299		4							1			3	16 31 1.389					85		65	
														1	5 366								66
	790	24 683	5	16		1		5	1	3	4		1	4	197 262 11.296							67	
	10	9 1.369		3				12		1	2			9	2 152 19 6.591					3		68	
	16	30 827		9		10		21		2	1			2	1 284 88 3.967					6		69	
	37	75 1.866		9		1		31		3	2			32	1 697 166 10.481				5	38		70	
	31	34 610		28				28							167 31 1.798					4		71	
	63	16 366		1						1				1	13 16 1.407							72	
	99	16 397		16		2		2							56 29 1.728							73	
	8	3 206		1						1					20 4 2.094					3		74	
	1	36 988		3		1		6		1				7	350 61 3.414							75	
	16	4 316		6		1		11							84 10 762							76	
		29 550		7		1	1	79				3		2	1 225 22 886							77	
	10	43 736		7		2	1	74	1	7				1	9 112 27 1.470					28		78	
	20	36 908		17		2		12		2		9		10	2 291 71 4.675					19		79	
		2 54								1					39 13 711					3		80	

Cadro 3.5.2

**CONSUMO DE VERDURAS E FROITAS EN  
GALICIA E ESPAÑA (g/PC/día)**

	Galicia	España
Verduras:		
Total	660	393
Patacas	499	196
Cenorias	3,8	5,2
Coles e «outras hortalizas e herbas frescas»	53	12
Froitas:		
Total	199	282
Cítricos	60	88
Froitos secos	2,3	2,8

Con respecto ás verduras e hortalizas, e como se ve no cadro 3.5.2., o consumo en Galicia é de 660 g. cantidade moi superior á consumida en España: 393 g. Dentro deste grupo faremos un breve comentario sobre o consumo de patacas, coles, «outras hortalizas», entre as que se inclúen os grelos e as nabizas, e por último sobre o consumo de cenorias.

En Galicia, o consumo de patacas é de 499 g. e representa un 76% do consumo total do grupo; sen embargo, en España só acada o 50%. De calquera maneira, as dúas cifras supoñen unha porcentaxe moi importante. Entre as provincias desta Comunidade, Lugo é a que ten maior inxestión deste alimento, acadando o 80% do consumo total de verduras.

Outros alimentos de elevado consumo dentro das verduras son as coles, os grelos e as nabizas, estas dúas últimas incluídas no apartado de «outras hortalizas». Como se sabe, estas forman parte do prato base da alimentación da maioría dos galegos, o caldo galego. O consumo é de 53 g. mentres que a media española é só de 12 g. (cadro 3.5.2.).

Merece comentario á parte o baixo consumo de cenorias xa que son unha boa fonte de carotenos que supoñen unha aportación importante ó contido de vitamina A da dieta, e como xa dixemos repetidamente, en España existen importantes grupos de poboación con carencia desta vitamina. En consecuencia, sería recomendable elevá-lo consumo deste alimento.

O consumo de verduras e hortalizas diminuíu desde o ano 1965. O descenso máis acusado produciuse na provincia de Ourense, debido principalmente á diminución na inxestión de patacas. Esta diminución, igual que na Coruña, acadou cifras próximas ós 500 g.

Como se ve no cadro 3.5.2. o consumo de froitas en Galicia, ó contrario có de verduras, é inferior á media española: 199 e 282 g. respectivamente. Nos dous casos, o consumo de cítricos supón un 30%, cantidade importante, se temos en conta o contido de vitamina C dos mesmos.

Aínda que, como dixemos, o consumo de froitas en Galicia non é moi elevado, pois os 199 g. ingeridos supoñen, aproximadamente, unha peza mediana de froita ó día, as cifras actuais poden considerarse satisfactorias se as comparamos coas obtidas en 1965 e 1974, o consumo aumentou entre 105 e 180 g. nas catro provincias galegas, oscilando actualmente entre os 173 g. que se consumen en Ourense e os 216 g. da Coruña.

Neste grupo de alimentos están incluídos os froitos secos, que aportan cantidades apreciables de proteína, calcio, ácido fólico, magnesio e vitamina B<sub>2</sub>, polo que sería recomendable aumentá-lo seu consumo que actualmente é de 2,3 g.

Non podemos esquecer que quizais unha gran parte deste pequeno consumo lle correspóndele ás castañas, alimento moi popular nesta rexión e que durante moito tempo constituíu, en moitas zonas, a última comida do día, xa fosen soas ou con leite. En 1965 a cantidade consumida era de 10 g. diarios.

Con respecto ó gasto, no cadro 3.5.1. pode observarse que, as verduras, só supoñen un 8,2% do gasto total en alimentación. No caso das froitas, o gasto representa un 6,5%.

No mesmo cadro pode verse que desde o punto de vista nutritivo son unha boa fonte de fibra da que, en conxunto, aportan algo máis da metade (58%) da inxestión total da mesma. Isto, como se comentou no apartado correspondente, resulta moi satisfactorio non só pola súa influencia beneficiosa na mecánica dixestiva senón tamén en relación con diversas enfermidades dexenerativas.

O aporte de vitamina C das verduras e das froitas, representa o 76 e 17% respectivamente da inxestión total desta vitamina e, en conxunto, o 275% das RD da poboación galega.

Sen embargo, hai que ter en conta que unha gran parte desta vitamina procede de alimentos que foron sometidos a procesos culinarios que a destrúen, como ocorre coas patacas e verduras que constitúen a base do caldo galego, na actualidade estamos estudando as perdas desta vitamina nos distintos procesos culinarios e especialmente no caso do caldo galego.

### 3.6. Leguminosas

Este grupo de alimentos ten gran interese, desde o punto de vista nutritivo, por posuír unha proteína de excelente calidade, moi próxima mesmo ás de orixe animal.

No cadro 3.6.1. o consumo medio en Galicia é de 16 g. cifra inferior á media española, 24 g. A este aspecto negativo, hai que engadi-la diminución observada nos últimos 15 anos xa que en 1965 o consumo era de 23 g. e xa en 1974 se estabilizara en 16 g.

Cadro 3.6.1

#### LEGUMINOSAS

	Gasto			Aporte á dieta						Custo de 1 g de proteína (pts.)
				Proteína			Ferro			
	Consumo g/PC/día	pts./PC/día	% do gasto total en alimentación	g/PC/día	% de aporte á inxestión total	% de aporte ás RD	mg/PC/día	% de aporte á inxestión total	% de aporte ás RD	
Leguminosas	16	1,7	0,8	3,25	2,7	6,5	1,1	5,7	9,1	0,52

Sen embargo, non en tódalas provincias produciu este descenso; en Lugo, o consumo pasou de 17,5 g. en 1965 a 23 g. en 1981, sendo o máis alto da comunidade.

O menor consumo entre provincias corresponde a Pontevedra con 8,3 g. menos da metade do que se consume noutras provincias.

Debido ó notable descenso observado en España no consumo deste alimento, a FEN publicou recentemente un folleto no que se poñen de relevo os aspectos positivos deste alimento, non só para evitar que o seu consumo siga diminuíndo senón tamén para fomentalo.

Non hai que esquecer que ademais do excelente valor nutritivo que ten de seu a súa proteína, esta complementase facilmente coa dos cereais. As potaxes, de consumo tradicional no noso país, son un claro exemplo da aplicación empírica dun feito que posteriormente foi comprobado experimentalmente.

A pesar de todos estes aspectos positivos, o aporte das leguminosas á dieta non é moi relevante, precisamente polo seu baixo consumo. A súa proteína só supón un 2,7% da inxestión protéica total e un 6,5% das RD da mesma. Con respecto ó ferro, o aporte non acadou o 6% da inxestión diaria deste mineral (cadro 3.6.1.).

O custo de 1 g. desta proteína é de 0,52 ptas. moito menor cá de orixe animal (recordemos que a de menor custo, entre os animais era a do leite de vaca líquido: 1,0 ptas.). Este podería ser un factor importante no momento de realizar política alimentaria en favor das leguminosas.

### 3.7. Bebidas

Antes de pasar a comenta-los resultados encontrados sobre o consumo de bebidas, hai que recordar que a información obtida mediante as enquisas familiares de alimentación, se refire soamente ó consumo intramural e en ningún caso se contabilizan as tomadas fóra do fogar, que en España chega a acadar unha cifra considerable.

Outra fonte de erro que, quizais no caso das bebidas alcohólicas teña gran importancia, se debe ó reparto homoxéneo, entre tódolos membros dunha familia, de cantidades que, xeralmente, só son consumidas por unha pequena parte da mesma.

Nos cadros 3.7.1. e 3.7.2. figuran algúns datos de interese respecto ó gasto e ó consumo de bebidas.

Cadro 3.7.1

#### BEBIDAS

	Gasto			Aporte á inxestión de			Ø kcal/día
	Consumo g/PC/día	pts./PC/día	% do gasto total en alimentación	Enerxía			
				kcal/PC/día	% de aporte á inxestión total	% de aporte ás RD	
Bebidas alcohólicas	408	18,4	9	322	8,6	13,9	800
Bebidas non alcohólicas	104	2,6	1,3	41	1,1	1,8	400

Cadro 3.7.2

CONSUMO INTRAMURAL DE BEBIDAS  
EN GALICIA E ESPAÑA (g/PC/día)

	Galicia	España
Bebidas alcohólicas		
Total	408	170
Brandy e destilados azucrados	11	6
Viños de mesa	357	114
Bebidas non alcohólicas		
Total	104	98
Zumos de froitas	11	8
Gaseosas e similares	93	90

En Galicia, o consumo de bebidas alcohólicas é case dúas veces e media maior ó da media española: 408 e 170 g. respectivamente.

Os datos das enquisas anteriores revelan que a inxestión aumentou ó dobre da cantidade consumida en 1965.

Tamén aumentou o consumo de bebidas non alcohólicas, sendo este aumento aínda máis espectacular. O consumo actual en Galicia é practicamente o mesmo da media española: 104 e 98 g. respectivamente.

No cadro 3.7.1. figura a porcentaxe de calorías que o alcohol aporta á inxestión calórica total. Como se ve, non supera o 10%, límite establecido pola FAO en 1957 para contabiliza-las calorías do alcohol coas dos demais alimentos. De calquera xeito, esta cifra tan próxima ó 10% é alarmante xa que, como dixemos, só se refire ó consumo no fogar e, posiblemente, o consumo total poidese achegarse e mesmo rebasa-lo límite establecido.

No mesmo cadro figura outra columna sobre o rendemento calórico das bebidas. Nas alcohólicas é o dobre que nas non alcohólicas. É dicir, cada litro dunha bebidas con alcohol consumida proporciona dobre número de calorías cá mesma cantidade dunha bebida non alcohólica.

Con respecto ó gasto, os galegos gastan en bebida 9 ptas. de cada 100 ptas. gastadas en alimentación, cifra realmente importante se se compara, por exemplo, co gasto en pan (6,6%), leite (6,9%), ovos (2,8%), verduras (8,2%) ou froits (6,5%).

#### 4. Consideracións derradeiras

1.—O estado nutritivo da poboación galega, enuiciada pola adecuación da inxestión de alimentos ás recomendacións dietéticas de enerxía e nutrientes, presenta as seguintes características:

- Inxestión correcta de zinc e ácido fólico.
- Inxestión excesiva (> 20% das RD) de enerxía, proteína, calcio, ferro, iodo, magnesio, tiamina, equivalentes de niacina, vitamina B<sub>12</sub>, vitamina C e vitamina D.
- Inxestión deficitaria de riboflavina e vitamina A.

Estes resultados están na liña do encontrado para o conxunto nacional e responden, en xeral, ó perfil nutricional dos países desenvolvidos.

2.—As cifras recollidas neste traballo reflexan unicamente o estado nutritivo global da poboación galega. É de prever que existan situacións de malnutrición (por defecto ou por exceso) en estratos ou sectores concretos. En traballos de curso, realizados polo noso grupo, estamos encontrando, para determinadas comarcas e estratos vulnerables da nosa rexión, estas situacións de malnutrición.

3.—Cómpre ampliar e aprofundar no coñecemento do estado nutritivo e hábitos alimentarios de comarcas e colectivos de risco mediante estudos lonxitudinais.

A continuidade destes estudos é moi importante para a programación dunha política alimentaria, que teña como obxectivo tratar de mellora-los aspectos negativos da nutrición da poboación de Galicia.

Subscripción e envío gratuito. Solicitudes: Servicio de Prc  
San Caetano, Bloque 2. C.P. 157

-66100-

XUNTA DE GALICIA  
ILMO. SR. RAFAEL JUANE SANCHEZ  
SAN CAETANO  
SANTIAGO  
LA CORUÑA

de Sanidade

