

Seminario de consumo de alimentos. Consumo en España y Comunidades

Nombre.....Tommaso Zanette.....

1. Completa la tabla calculando las recomendaciones de los diferentes grupos de alimentos y de los consumos por día.

Consumo por hogares	Consumo	Recomendación SENC medias				g/día	
	kg ó L/cápita	g	nº raciones	Semanas o días	kg/año	Recomendado	Consumido
Carnes	45,2	125	4	52	26	71,0	123
Pescados y mariscos	22,5	138	3	52	21,5	58,9	61,6
Huevos	8,3	58	3,5	52	10,5	28,7	22,7
Legumbres	3,3	70	2	52	7,28	19,4	9,04
Frutos secos	3,2	25	7	52	9,10	24,9	8,76
Fruta fresca	90,9	160	3	365	175	479	249
Leche líquida	69,3	225	2	365	164	449	189
Derivados lácteos	35,1	83	2	365	60,5	165	96,1
Hortalizas frescas	56,9	175	2	365	127	347	155
Pan	31,1	50	2	365	36,5	100	85,2
Papas	27,6	175	1	365	63,8	174	75,6
Pastas	4,1	70	2	365	51,1	140	11,2
Arroz	3,8	70	1	365	25,5	69,8	10,4
Total farináceos	66,6	93	4	365	135	369	182
Aceite	11,6	10	4	365	14,6	40,0	31,8

2. Responde a las preguntas siguientes en función de los resultados obtenidos en la tabla anterior:

- a. Teniendo en cuenta la cantidad total recomendada en g/día, nombra los 5 grupos de alimentos que deberían consumirse en mayor cantidad.

farináceos, papas, frutas, hortalizas y leche

- b. Teniendo en cuenta la cantidad total consumida en g/día, nombra los 5 grupos de alimentos que se consumen en mayor cantidad.

Carnes, fruta fresca, hortalizas frescas, leche líquida y farináceos

- c. ¿Son iguales estas listas? Destaca los aspectos más relevantes de las diferencias.

NO, las listas indican que estamos comiendo mucho de la parte alta de la pirámide y poco de la parte baja

3. Respecto a la tabla de consumo por comunidades entre diferentes años. Aunque el consumo de carne, pescado, frutas y hortalizas tiende a disminuir entre los años 2018 y 2019, hay algunas excepciones. Localízalas e indica qué comunidad y qué producto aumentan de un año a otro.

	2018	2019	2018	2019	2018	2019	2018	2019
COMUNIDAD	CARNE		PESCA		HORTALIZAS		FRUTAS	
CATALUÑA	48,5	47,7	23,7	23,7	67,7	68,6	97,1	98,1
ARAGÓN	51,8	49,3	23,6	24,6	74,3	71,4	94,1	93,4
BALEARES	45,1	46,9	18,4	21,0	59,9	65,7	89,0	95,4
C. VALENCIANA	47,8	46,0	21,9	21,4	60,4	60,9	84,2	86,4
MURCIA	42,4	40,0	21,1	19,2	57,4	54,0	86,1	79,9
ANDALUCIA	42,8	41,0	21,1	20,4	51,1	50,6	77,4	77,8
MADRID	45,7	44,8	23,6	22,7	54,3	54,1	92,7	92,9
CASTILLA MANCHA	50,0	48,8	22,6	21,4	48,6	45,7	84,5	81,9
EXTREMADURA	38,1	39,7	19,9	19,0	54,7	60,2	84,9	83,6
CASTILLA Y LEÓN	52,9	54,3	26,1	27,6	51,2	56,2	99,0	104,7
GALICIA	49,9	49,1	29,6	28,6	55,2	54,6	108,5	104,7
ASTURIAS	43,9	44,2	27,7	27,5	44,9	44,2	99,9	102,6
CANTABRIA	46,8	45,0	26,4	23,1	49,5	49,7	94,2	85,8
PAÍS VASCO	48,0	46,7	28,5	26,2	61,4	58,3	109,5	106,5
LA RIOJA	44,7	44,4	23,1	21,9	53,4	49,7	85,4	84,5
NAVARRA	42,3	45,9	19,8	21,1	56,2	69,4	93,0	100,0
CANARIAS	38,3	38,1	16,1	15,7	54,2	50,2	83,0	87,2
MEDIA ESPAÑA	46,2	45,2	23,1	22,5	56,9	56,9	90,5	90,9

4. Basándote en los datos de consumo de la tabla anterior, y en las recomendaciones de la SENC de la primera tabla, calcula los g/día consumidos para las comunidades de Andalucía y País Vasco para el 2019, y compáralos con los recomendados.

Consumo por hogares Andalucía	Consumo	Recomendación SENC medias				g/día	
	kg ó L/cápita	g	nº raciones	Semanas o días	kg/año	Recomendado	Consumido
Carnes	41,0	125	4	52	26	712	112
Pescados y mariscos	20,4	138	3	52	21,5	581,9	551,9
Fruta fresca	77,8	160	3	365	175	479	213
Hortalizas frescas	50,6	175	2	365	128	351	139

Bien en pescados y mariscos, se excede en carnes y cortos en fruta y hortalizas

Consumo por hogares País Vasco	Consumo	Recomendación SENC medias				g/día	
	kg ó L/cápita	g	nº raciones	Semanas o días	kg/año	Recomendado	Consumido
Carnes	46,7	125	4	52	26	712	128
Pescados y mariscos	26,2	138	3	52	21,5	581,9	711,8
Fruta fresca	106,5	160	3	365	175	479	292
Hortalizas frescas	58,3	175	2	365	128	351	160

Se excede en carnes y pescados y mariscos y cortos en fruta y hortalizas

5. Compara los resultados del punto 4 con la media española de consumo. ¿Cómo se sitúan Andalucía y País Vasco respecto a la media de consumo nacional?

Andalucía está por debajo de la media en todos
País Vasco está por encima de la media en todos