

VENEZUELA-APORTES NUTRICIONALES DE LAS DISPONIBILIDADES DE ALIMENTOS Y BEBIDAS
(promedios per cápita diarios)
AÑO: 2000

GRUPO	Calorías	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Fósforo (mg)	Hierro (mg)	Vitamina A (retinol) (mcg-eqv)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
Cereales	836	23,8	3,3	176,8	41,0	350,0	8,7	263,7	0,71	0,52	9,0	0,1
Raíces, tubérculos y otros fec.	163	2,0	0,4	37,9	17,0	60,8	1,2	91,2	0,10	0,07	1,2	25,2
Azúcares y miel	359	0,0	0,0	89,8	0,7	0,1	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,0
Leguminosas	38	3,5	0,2	5,6	15,9	69,5	1,2	1,2	0,11	0,03	0,4	0,7
Nueces y semillas oleaginosas	2	0,1	0,2	0,1	0,4	1,3	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,0
Hortalizas	27	1,0	0,2	5,1	23,6	27,9	0,5	208,0	0,04	0,04	1,8	19,0
Frutas	100	1,6	0,9	18,9	43,7	29,0	1,2	105,4	0,08	0,06	0,8	47,9
Carnes	170	17,2	10,5	0,1	11,4	162,3	1,9	94,9	0,12	0,20	5,7	0,6
Huevos	20	1,6	1,4	0,2	6,9	25,0	0,4	30,0	0,01	0,04	0,0	0,0
Pescados y mariscos	42	6,9	1,5	0,0	36,6	88,6	0,9	2,1	0,02	0,05	2,1	0,0
Leche y derivados	132	7,6	7,9	7,8	268,5	202,7	0,2	165,0	0,06	0,32	0,1	0,3
Grasas visibles	340	0,5	37,4	0,4	3,7	7,0	0,1	63,0	0,01	0,01	0,1	0,0
Espicias	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,0
Estimulantes	25	0,6	0,9	3,9	6,6	10,6	0,2	0,0	0,00	0,01	1,3	0,0
TOTAL ALIMENTOS	2.255	66,4	64,7	346,6	465,9	1.022,2	16,6	1.024,4	1,27	1,35	23,1	91,7
Bebidas alcohólicas	139	1,3	0,0	8,0	8,6	54,8	0,0	0,0	0,00	0,06	0,4	0,0
TOTAL ALIMENTOS Y BEBIDAS	2.394	67,6	64,7	354,6	474,5	1.077,0	16,6	1.024,4	1,27	1,42	23,5	91,7