



352 Consumo

Comentarios



La Hoja de Balance de Alimentos (HBA) ofrece a sus usuarios el comportamiento de calorías, proteínas y grasas para el 2014 con relación al 2013. Estos micronutrientes forman parte de los complementos de los alimentos que están en la dieta del panameño.



Cabe señalar, que para las grasas se apreció en el 2014 una disponibilidad de 92.9 gramos, mientras que para el 2013 se reportaron 90.8 gramos, reflejándose un aumento de 2.3 por ciento, donde las grasas vegetales provenientes de la palma africana y la soya mostraron un significativo aumento respecto a las grasas animales.

La Hoja de Balance de Alimentos constituye un instrumento de primer orden, ya que con ella, se pueden emprender proyectos, estudios y efectuar un análisis de la más variada naturaleza, interesando por igual al nutricionista, planificador agrícola, sociólogo, economistas, entre otros. ya que sus resultados revelan el estado a nivel nacional de la producción agropecuaria del país, con expresión de las disponibilidades de alimentos y nutrientes, o sea, la situación alimentaria del país.

La disponibilidad de calorías diaria por habitantes para el 2014 fue de 2,921 unidades, al comparar esta con el 2013 que fue de 2,776 unidades presentó un aumento del 5.2 por ciento. En cuanto a las proteínas se observó que para el 2014 mostraron una disponibilidad de 83.1 gramos, mientras que para el 2013 se reportaron 78.1 gramos, reflejándose un aumento de 6.4 por ciento, donde los cereales, como el arroz y el maíz constituyeron la principal fuente de calorías y proteínas del país.



Cuadro 352-01. DISPONIBILIDAD DIARIA DE SALES Y VITAMINAS POR HABITANTE,
EN LA REPÚBLICA: AÑOS 2010-14

| Detalle | Disponibilidad diaria por habitante | | | | |
|--|-------------------------------------|-------|-------|-------|----------|
| | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 (P) |
| Calcio (miligramos)..... | 641 | 692 | 689 | 694 | 748 |
| Hierro (miligramos)..... | 16.2 | 17.8 | 17.7 | 17.2 | 18.4 |
| Vitamina A (unidades internacionales)..... | 1,998 | 2,062 | 2,029 | 2,192 | 2,269 |
| Tiamina (miligramos)..... | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.3 | 1.4 |
| Rivoflavina (miligramos)..... | 1.3 | 1.4 | 1.3 | 1.4 | 1.4 |
| Niacina (miligramos)..... | 18.2 | 19.4 | 19.9 | 18.9 | 20.1 |
| Acido ascórbico (miligramos)..... | 57 | 54 | 55 | 56 | 61 |

(P) Cifras preliminares.

Cuadro 352-02. DISPONIBILIDAD DIARIA DE CALORÍAS, PROTEÍNAS Y GRASAS, POR HABITANTE,
E ÍNDICE SIMPLE AÑO BASE 2007, EN LA REPÚBLICA: AÑOS 2010-14

| Detalle | Disponibilidad diaria por habitante | | | | |
|----------------------|-------------------------------------|---------|---------|---------|----------|
| | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 (P) |
| Calorías: | | | | | |
| Unidades..... | 2,825.0 | 3,007.0 | 2,890.0 | 2,776.0 | 2,921.0 |
| Índice 2007=100..... | 104.1 | 110.8 | 106.5 | 102.3 | 107.6 |
| Proteínas: | | | | | |
| Total: | | | | | |
| Gramos..... | 73.5 | 81.2 | 80.9 | 78.2 | 83.2 |
| Índice 2007=100..... | 96.7 | 106.8 | 106.4 | 102.8 | 109.4 |
| Vegetal: | | | | | |
| Gramos..... | 34.0 | 35.7 | 36.0 | 32.5 | 34.9 |
| Animal: | | | | | |
| Gramos..... | 39.5 | 45.5 | 44.9 | 45.7 | 48.3 |
| Porcentaje..... | 53.7 | 56.1 | 55.5 | 58.5 | 58.1 |
| Grasas: | | | | | |
| Gramos..... | 94.9 | 104.6 | 91.5 | 90.8 | 92.9 |
| Índice 2007=100..... | 113.7 | 125.3 | 109.6 | 108.7 | 111.2 |

(P) Cifras preliminares.



Cuadro 352-03. DISPONIBILIDAD ANUAL DE ALGUNOS PRODUCTOS ALIMENTICIOS POR HABITANTE, EN LA REPÚBLICA: AÑOS 2010-14

| Producto | Kilogramos por habitante | | | | |
|--|--------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 (P) |
| Cereales..... | 118.4 | 124.9 | 124.5 | 114.2 | 119.9 |
| Maíz..... | 12.9 | 13.2 | 14.8 | 14.5 | 17.4 |
| Derivados del maíz..... | 6.5 | 6.1 | 5.7 | 5.7 | 5.0 |
| Harina de trigo en pan y dulce..... | 7.4 | 7.2 | 6.6 | 7.9 | 7.9 |
| Pastas alimenticias..... | 4.0 | 3.5 | 3.5 | 3.5 | 3.8 |
| Arroz..... | 64.6 | 66.5 | 64.5 | 65.4 | 64.1 |
| Raíces feculentas y tubérculos..... | 23.0 | 22.8 | 23.9 | 22.2 | 20.2 |
| Papa..... | 10.6 | 11.4 | 12.7 | 11.0 | 11.0 |
| Yuca..... | 5.6 | 4.9 | 4.7 | 5.7 | 4.1 |
| Ñame..... | 5.0 | 5.4 | 5.4 | 4.5 | 4.3 |
| Otoe..... | 1.8 | 1.0 | 1.1 | 1.0 | 0.8 |
| Azúcares..... | 30.9 | 30.3 | 29.2 | 30.0 | 32.1 |
| Azúcar de caña..... | 12.4 | 12.6 | 12.0 | 12.6 | 13.0 |
| Panela..... | 1.0 | 0.5 | 0.4 | 0.5 | 0.5 |
| Miel de caña..... | 1.3 | 0.3 | 0.4 | 0.6 | 0.7 |
| Leguminosas..... | 6.9 | 6.9 | 7.0 | 6.9 | 6.6 |
| Frijol..... | 2.0 | 2.1 | 2.5 | 2.0 | 2.0 |
| Guandú..... | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.7 |
| Poroto..... | 1.5 | 1.4 | 1.4 | 1.7 | 1.6 |
| Nueces y semillas oleaginosas..... | 4.0 | 3.6 | 3.4 | 3.8 | 5.6 |
| Cocos..... | 3.5 | 3.0 | 2.8 | 3.1 | 3.0 |
| Maní..... | 0.3 | 0.3 | 0.4 | 0.3 | 0.4 |
| Nueces..... | 0.4 | 0.4 | 0.2 | 0.4 | 2.2 |
| Hortalizas..... | 26.0 | 25.0 | 24.2 | 23.4 | 23.8 |
| Cebolla..... | 8.4 | 8.2 | 7.9 | 6.3 | 7.2 |
| Ají Pimiento..... | 0.8 | 0.6 | 0.7 | 0.6 | 0.6 |
| Repollo..... | 0.9 | 0.7 | 0.6 | 0.6 | 0.6 |
| Tomate..... | 3.5 | 2.1 | 2.6 | 3.5 | 2.6 |
| Zanahoria..... | 1.1 | 1.2 | 1.1 | 1.1 | 1.1 |
| Lechuga..... | 0.9 | 0.9 | 1.0 | 0.9 | 0.9 |
| Pepino..... | 0.7 | 0.7 | 0.7 | 0.7 | 0.7 |
| Remolacha..... | 0.3 | 0.3 | 0.3 | 0.3 | 0.3 |
| Chayote..... | 0.3 | 0.1 | 0.1 | 0.1 | 0.1 |
| Apio..... | 0.4 | 0.4 | 0.4 | 0.4 | 0.4 |
| Otras hortalizas frescas..... | 2.1 | 1.8 | 1.5 | 1.5 | 1.5 |

Cuadro 352-03. DISPONIBILIDAD ANUAL DE ALGUNOS PRODUCTOS ALIMENTICIOS POR HABITANTE,
EN LA REPÚBLICA: AÑOS 2010-14

| Producto | Kilogramos por habitante | | | | |
|---|--------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 (P) |
| Frutas..... | 69.7 | 64.7 | 68.2 | 71.5 | 84.6 |
| Plátano..... | 21.0 | 19.9 | 20.6 | 23.1 | 28.6 |
| Banano (1)..... | 12.8 | 12.2 | 10.8 | 11.0 | 11.0 |
| Piña..... | 9.9 | 9.0 | 9.0 | 8.9 | 16.4 |
| Aguacate..... | 2.1 | 1.7 | 1.9 | 2.1 | 1.9 |
| Naranja..... | 12.4 | 10.7 | 10.3 | 10.5 | 10.6 |
| Melón..... | 0.1 | 0.1 | 0.1 | 0.1 | 0.1 |
| Sandía..... | 0.3 | 0.2 | 0.2 | 0.2 | 0.2 |
| Mamey..... | 0.1 | 0.1 | 0.1 | 0.1 | 0.1 |
| Mangos..... | 1.5 | 1.7 | 1.7 | 1.7 | 1.7 |
| Papaya..... | 2.2 | 1.9 | 1.9 | 1.9 | 1.9 |
| Carne y despojos..... | 63.4 | 72.3 | 71.5 | 74.1 | 76.9 |
| Res..... | 15.5 | 17.1 | 17.2 | 16.3 | 16.0 |
| Cerdo..... | 6.2 | 8.9 | 8.8 | 9.4 | 9.2 |
| Gallina..... | 37.5 | 39.8 | 39.8 | 43.3 | 46.0 |
| Productos comestibles de bovinos..... | 2.8 | 3.1 | 2.7 | 2.2 | 2.7 |
| Huevos de gallina..... | 6.7 | 6.8 | 8.4 | 8.7 | 8.8 |
| Pescado y mariscos..... | 13.2 | 14.7 | 13.8 | 13.7 | 18.5 |
| Pescado fresco..... | 6.7 | 4.1 | 3.1 | 3.7 | 4.0 |
| Crustáceos, moluscos y quelonios..... | 1.2 | 1.1 | 1.1 | 1.1 | 1.1 |
| Camarones..... | 0.9 | 1.1 | 0.9 | 0.8 | 0.7 |
| Sardina..... | 1.8 | 2.0 | 2.1 | 1.9 | 1.9 |
| Leche y productos derivados..... | 44.0 | 47.6 | 46.7 | 48.7 | 45.7 |
| Leche fresca, entera..... | 1.1 | 1.1 | 1.1 | 1.1 | 1.1 |
| Leche pasteurizada..... | 21.0 | 22.7 | 22.6 | 23.7 | 22.2 |
| Leche condensada, evaporada y en polvo..... | 5.2 | 5.7 | 5.6 | 5.5 | 5.0 |
| Queso industrial..... | 3.6 | 4.0 | 4.0 | 4.4 | 4.7 |
| Estimulantes..... | 3.3 | 3.3 | 3.4 | 1.4 | 0.9 |
| Café..... | 2.0 | 1.7 | 1.9 | 1.1 | 0.7 |
| Cacao..... | 0.9 | 1.1 | 1.1 | 0.1 | 0.1 |

(1) Las cifras han sido revisadas por el cambio en el peso del racimo de banano.

(P) Cifras preliminares