



Consumo

Comentarios



≡ La Hoja de Balance de Alimentos (HBA) ofrece a sus usuarios el comportamiento de calorías, proteínas y grasas para los años 2015 versus 2014. Estos macronutrientes forman parte de los complementos muy propios que están dentro de la dieta del panameño.



« La Hoja de Balance de Alimentos constituye un instrumento de primer orden, ya que con ella se pueden emprender proyectos, estudios y efectuar análisis de la más variada naturaleza, interesando por igual al nutricionista, planificador agrícola, sociólogo, economista, entre otros, ya que sus resultados revelaron 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 2015 fue de 2,953 unidades, al comparar esta con el 2014 que fue de 2,857 unidades presentó un aumento del 3.4 %. En cuanto a las proteínas, se observó que para el 2015 presentaron una disponibilidad de 79.4 gramos, mientras que para el 2014 se reportaron 75.9 gramos, reflejándose un aumento de 4.6 %, donde los cereales, como el arroz y el maíz, constituyeron la principal fuente de calorías y proteínas del país.



Cabe señalar, que para las grasas se apreció en el 2015 una disponibilidad de 89.3 gramos, mientras que para el 2014 se reportan 87.2 gramos, reflejándose un aumento de 2.4 %, donde las grasas vegetales provenientes de la palma africana y la soya destacaron respecto a las grasas animales.



**Cuadro 1. DISPONIBILIDAD DIARIA DE SALES Y VITAMINAS POR HABITANTE,
EN LA REPÚBLICA: AÑOS 2011-15**

Detalle	Disponibilidad diaria por habitante				
	2011	2012	2013	2014 (P)	2015 (P)
Calcio (miligramos)	692	689	694	716	763
Hierro (miligramos)	17.8	17.7	17.2	18.6	19.3
Vitamina A (unidades internacionales)	2,062	2,029	2,192	2,292	2,385
Tiamina (miligramos)	1.3	1.4	1.3	1.4	1.5
Rivoflavina (miligramos)	1.4	1.3	1.4	1.4	1.4
Niacina (miligramos)	19.4	19.9	18.9	18.9	21.0
Acido ascórbico (miligramos)	54	55	56	56	57

(P) Cifras preliminares.

**Cuadro 2. DISPONIBILIDAD DIARIA DE CALORÍAS, PROTEÍNAS Y GRASAS,
POR HABITANTE, E ÍNDICE SIMPLE AÑO BASE 2007, EN LA REPÚBLICA:
AÑOS 2011-15**

Detalle	Disponibilidad diaria por habitante				
	2011	2012	2013	2014 (P)	2015 (P)
Calorías:					
Unidades	3,007.0	2,890.0	2,776.0	2,857.0	2,953.0
Índice 2007=100	110.8	106.5	102.3	101.6	105.1
Proteínas:					
TOTAL:					
Gramos	81.2	80.9	78.1	75.9	79.4
Índice 2007=100	106.8	106.4	102.8	100.6	105.3
Vegetal:					
Gramos	35.7	36.0	32.5	34.6	36.8
Animal:					
Gramos	45.5	44.9	45.7	41.3	42.6
Porcentaje	56.1	55.5	58.5	54.4	53.7
Grasas:					
Gramos	104.6	91.5	90.8	87.2	89.3
Índice 2007=100	125.3	109.6	108.7	91.0	93.1

(P) Cifras preliminares.



Cuadro 3. DISPONIBILIDAD ANUAL DE ALGUNOS PRODUCTOS ALIMENTICIOS POR HABITANTE, EN LA REPÚBLICA: AÑOS 2011-15

Producto	Kilogramos por habitante				
	2011	2012	2013	2014 (P)	2015 (P)
Cereales	124.9	124.5	114.2	118.6	129.4
Maíz	13.2	14.8	14.5	16.7	22.2
Derivados del maíz	6.1	5.7	5.7	5.1	7.1
Harina de trigo en pan y dulce	7.2	6.6	7.9	7.6	7.8
Pastas alimenticias	3.5	3.5	3.5	3.9	4.6
Arroz	66.5	64.5	65.4	65.1	65.6
Raíces feculentas y tubérculos	22.8	23.9	22.2	20.5	19.5
Papa	11.4	12.7	11.0	11.2	13.1
Yuca	4.9	4.7	5.7	4.2	2.5
Ñame	5.4	5.4	4.5	4.3	3.3
Otoe	1.0	1.1	1.0	0.8	0.7
Azúcares	30.3	29.2	30.0	32.6	32.6
Azúcar de caña	12.6	12.0	12.6	13.6	13.5
Panela	0.5	0.4	0.5	0.5	0.5
Miel de caña	0.3	0.4	0.6	0.8	0.8
Leguminosas	6.9	7.0	6.9	6.8	6.8
Frijol	2.1	2.5	2.0	2.2	2.2
Guandú	0.5	0.5	0.5	0.8	0.7
Poroto	1.4	1.4	1.7	1.5	1.3
Nueces y semillas oleaginosas	3.6	3.4	3.8	5.8	4.8
Cocos	3.0	2.8	3.1	3.1	3.1
Maní	0.3	0.4	0.3	0.4	0.4
Nueces	0.4	0.2	0.4	2.3	1.3
Hortalizas	25.0	24.2	23.4	22.2	22.6
Cebolla	8.2	7.9	6.3	5.4	5.6
Ají Pimiento	0.6	0.7	0.6	0.6	0.6
Repollo	0.7	0.6	0.6	0.6	0.5
Tomate	2.1	2.6	3.5	2.7	2.8
Zanahoria	1.2	1.1	1.1	1.1	1.1
Lechuga	0.9	1.0	0.9	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	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
Apio	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4
Otras hortalizas frescas	1.8	1.5	1.5	1.5	1.5

Cuadro 3. DISPONIBILIDAD ANUAL DE ALGUNOS PRODUCTOS ALIMENTICIOS POR HABITANTE, EN LA REPÚBLICA: AÑOS 2011-15

Producto	Kilogramos por habitante				
	2011	2012	2013	2014 (P)	2015 (P)
Frutas	64.7	68.2	71.5	84.3	80.3
Plátano	19.9	20.6	23.1	31.1	24.8
Banano (1)	12.2	10.8	11.0	11.2	11.5
Piña	9.0	9.0	8.9	9.4	11.1
Aguacate	1.7	1.9	2.1	2.0	2.1
Naranja	10.7	10.3	10.5	10.8	10.8
Melón	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
Sandía	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2
Mamey	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
Mangos	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7
Papaya	1.9	1.9	1.9	1.9	1.9
Carne y despojos	72.3	71.5	74.1	77.5	80.2
Res	17.1	17.2	16.3	16.2	15.8
Cerdo	8.9	8.8	9.4	9.2	9.8
Gallina	39.8	39.8	43.3	46.3	48.9
Productos comestibles de bovinos	3.1	2.7	2.2	2.7	2.6
Huevos de gallina	6.8	8.4	8.7	9.0	8.8
Pescado y mariscos	14.7	13.8	13.7	5.3	5.6
Pescado fresco	4.1	3.1	3.7
Crustáceos, moluscos y quelonios	1.1	1.1	1.1	1.2	1.1
Camarones	1.1	0.9	0.8	0.7	0.7
Sardina	2.0	2.1	1.9	2.0	2.1
Leche y productos derivados	47.6	46.7	48.7	46.4	48.4
Leche fresca, entera	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1
Leche pasteurizada	22.7	22.6	23.7	22.5	24.1
Leche condensada, evaporada y en polvo	5.7	5.6	5.5	5.1	4.7
Queso industria	4.0	4.0	4.4	4.8	5.0
Estimulantes	3.3	3.4	1.4	2.4	2.8
Café	1.7	1.9	1.1	0.8	1.1
Cacao	1.1	1.1	0.1	1.2	1.4

NOTA: Los totales que figuran en las líneas correspondientes a los grupos de alimentos, corresponden a la suma de todos los productos que aparecen en la Hoja de Balance de Alimentos de los años respectivos. Por lo tanto, no coinciden con la suma de productos que figuran en este cuadro.

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

(P) Cifras preliminares.

... Información no disponible.