

# Alimentos tipo tubérculos, harina , legumbres, verduras

Patatas	Harina de trigo	Judías blancas	Acelga
Energía [Kcal]	73,59	Energía [Kcal]	341
Proteína [g]	2,34	Proteína [g]	9,86
Hidratos carbono [g]	14,8	Hidratos carbono [g]	70,6
Fibra [g]	2,07	Fibra [g]	4,28
Grasa total [g]	0,1	Grasa total [g]	1,2

## Energía necesaria para una persona

1500 Kc/día

<a href="#">Hidratos de Carbono</a>	entre	50% y 60%	750 a 900	Superficie
<a href="#">Proteínas</a>	entre	15% y 20%	225 a 300	
<a href="#">Grasas</a>	entre	15% y 30%	225 a 300	

## Producción

Cereales  
legumbres  
Acelga  
Tomates  
Frutas  
Patatas  
Huevos (1)  
Pollo (2)  
Aceite de oliva

## Grasas

Podemos suponer que la grasa la proporciona el aceite de oliva en una proporción de 25 g por ingesta, es decir  $0,25 * 989 = 220$  Kcs de grasa, 1 huevo cada 2 días y 50 g de pollo, 63 Kcs, total 283 Kcs.  
330,21 kcls

Las **proteínas** las suministran la harina de trigo, patatas y las judías blancas, -1  
los huevos y la carne de pollo serán complementarios -2  
180 g de patatas, 175 g de harina de trigo y 100 g de judías más 1 huevo cada 2 días (25 g/día)  
100 g verdura y 100 g de fruta añaden el resto de proteína necesaria para alcanzar 232,068

Kcls

Los **Hidratos de carbono** suponen:  $(14,8 * 1,8 + 34,7 + 1,75 * 70,6) * 4 + 50$  (100 g fruta) =  
785,16 Kcls  
Total 1347,438 Kcls

## y frutas

Huevos	Aceite de oliva	Pavo	
29,7 Energía [Kcal]	162 Energía [Kcal]	899 Energía [Kcal]	157
1,88 Proteína [g]	12,68 Proteína [g]	1 Proteína [g]	20,18
4,5 Hidratos carbono [g]	0,68 Hidratos carbono [g]	0 Hidratos carbono [g]	0
1,2 Fibra [g]	0 Fibra [g]	0 Fibra [g]	0
0,2 Grasa total [g]	12,1 Grasa total [g]	99,9 Grasa total [g]	8,5

## ción de alimentos /Ha

Necesario	1 persona ( gramos/día )	Cantidad total alimentos
3500 kg /ha	Cereales	175
2000 kg/ ha	legumbres	100
25.000 kg/Ha	Acelga	100
72.000 kg/ha	Tomates	50
20.000 Kg/ha	Frutas	100
20.000 kg/ha	Patatas	180
1.500 kg/ha	Huevos	25
2.000 kg/ha	Pollo	50
1000 Kg/Ha	Aceite	25

se necesita 1,8 g de trigo/1 g de carne de pollo

necesitan 2,5 g de trigo/ 1 g de huevo

a) y 50 g de pollo /día son 54 Kcs (a)

Kcls (b)

Se multiplican por número de días al año y  
Se divide por producción por ha.

= 650 Kcs

Fruta ( manzana)	Tomate	Pan integral
Energía [Kcal]	54,08	Energía [Kcal] 22,17
Proteína [g]	0,31	Proteína [g] 0,88
Hidratos carbono [g]	11,4	Hidratos carbono [g] 3,5
Fibra [g]	2,02	Fibra [g] 1,4
Grasa total [g]	0,36	Grasa total [g] 0,21

ciudad/1  
año

Superficie necesaria

Kg/año (a)	Ha (b)
3193750	912,5
1825000	912,5
1825000	73
912500	12,67
1825000	91,25
3285000	164,25
456250	304,17
912500	456,25
456250	456,25
Total	3382,84

habitantes