

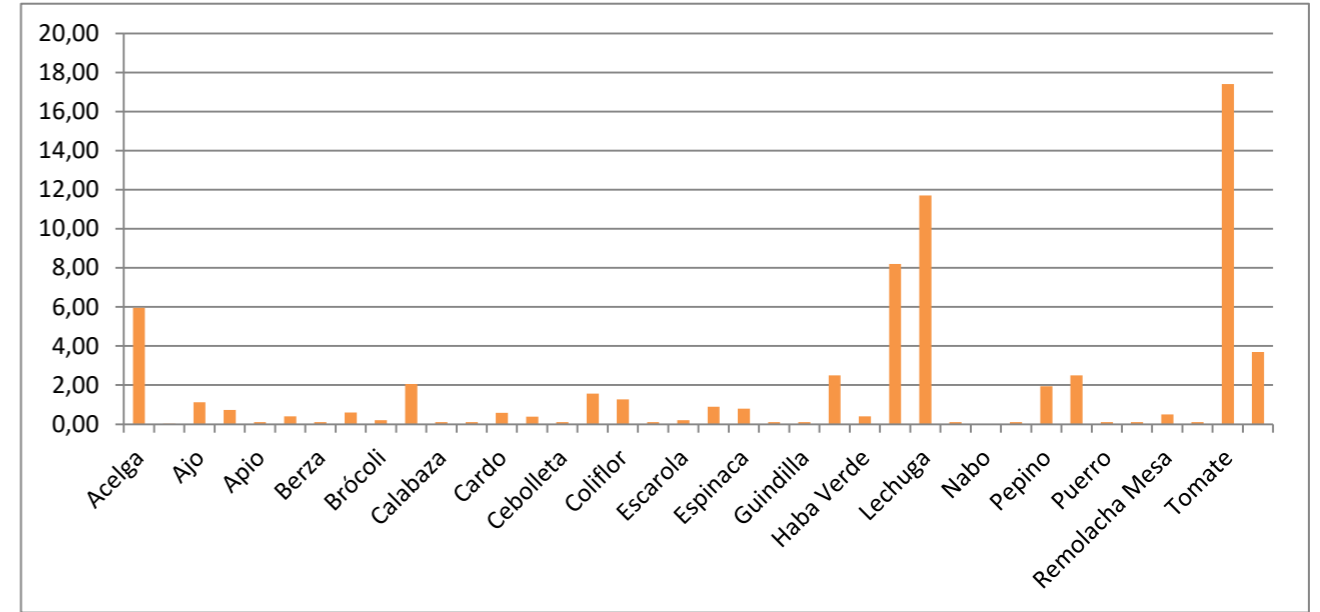
**Tabla 1**

Superficie necesaria para casa cíclica

**Hortalizas**

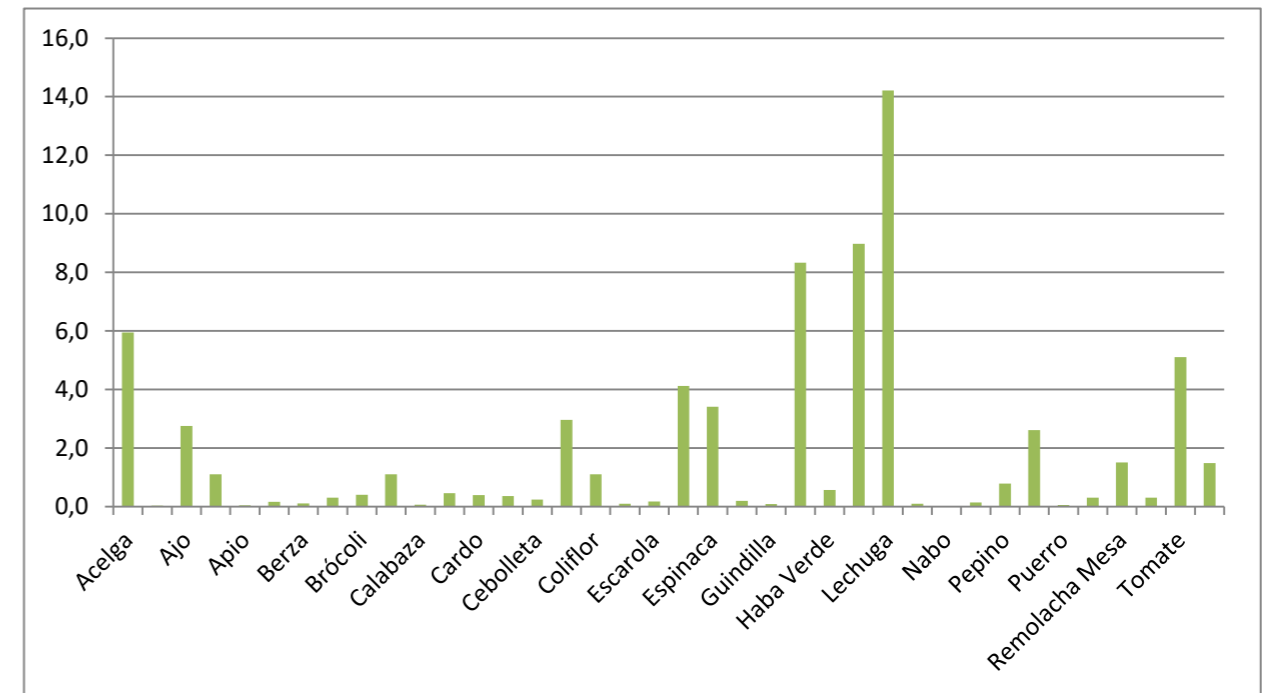
Hortalizas	Producción (kg/ha)			Consumo		Superficie	
	Secano	Regadío		kg/m <sup>2</sup>	Kg/persona	m <sup>2</sup> //person	
		Aire libre	Protegido			1 persona	3 personas
Acelga	16.294	25.482	30.022	3	5,95	1,98	5,9
Achicoria Verde	–	19.756	28.000	3	0,03	0,01	0,0
Ajo	2.508	9.492	–	1	1,13	0,92	2,7
Alcachofa	5.311	14.080	20.000	2	0,7	0,37	1,1
Apio	–	54.043	–	7	0,10	0,01	0,0
Berenjena	8.000	33.770	75.389	8	0,40	0,05	0,2
Berza	22.124	27.679	27.679	3	0,10	0,04	0,1
Borraja	5.000	48.549	58.762	6	0,60	0,10	0,3
Brócoli	15.000	17.392	15.000	2	0,20	0,13	0,4
Calabacín	12.070	37.897	56.551	6	2,06	0,37	1,1
Calabaza	16.925	31.497	47.152	5	0,10	0,02	0,1
Canónigo	–	8.088	6.609	1	0,10	0,15	0,5
Cardo	10.233	34.763	–	5	0,58	0,13	0,4
Cebolla	13.192	56.816	32.857	3	0,39	0,12	0,4
Cebolleta	10.596	25.258	12.500	1	0,10	0,08	0,2
Col	35.126	33.780	15.818	2	1,56	0,99	3,0
Coliflor	17.906	23.103	35.000	4	1,28	0,37	1,1
Endivia	4.000	24.209	–	3	0,10	0,03	0,1
Escarola	16.667	26.773	36.059	4	0,20	0,06	0,2
Espárrago	3.455	5.266	6.557	1	0,90	1,37	4,1
Espinaca	11.207	17.410	7.039	1	0,80	1,14	3,4
Grelo	11.781	11.930	–	2	0,1	0,06	0,2
Guindilla	4.718	19.772	36.283	4	0,10	0,03	0,1
Guisante Verde	3.899	9.795	9.000	1	2,50	2,78	8,3
Haba Verde	8.046	18.657	21.098	2	0,40	0,19	0,6
Judía Verde	13.118	26.095	27.403	3	8,20	2,99	9,0
Lechuga	–	18.992	–	2	11,70	4,74	14,2
Maíz Dulce	12.613	24.396	–	3	0,10	0,03	0,1
Nabo	10.917	28.470	91.182	9	–	0,00	0,0
Pepinillo	4.500	17.406	–	2	0,10	0,04	0,1
Pepino	8.380	34.613	74.591	7	1,94	0,26	0,8
Pimiento	–	17.026	28.700	3	2,50	0,87	2,6
Puerro	41.633	51.693	–	7	0,10	0,01	0,0
Rábano	–	15.725	10.132	1	0,10	0,10	0,3
Remolacha Mesa	–	–	–	1	0,5	0,50	1,5
Rúcula	–	–	–	1	0,10	0,10	0,3
Tomate	25.176	75.242	102.289	10	17,40	1,70	5,1
Zanahoria	17.971	60.832	75.000	8	3,70	0,49	1,5
					<b>61,00</b>	<b>23,33</b>	<b>70,0</b>

**Fig 1**



Consumo Kg / 3 personas

**Fig 2**



<superficie necesaria para consumo hortalizas 3 personas

8.803      31.666      39.403  
22.181      56.083      61.355

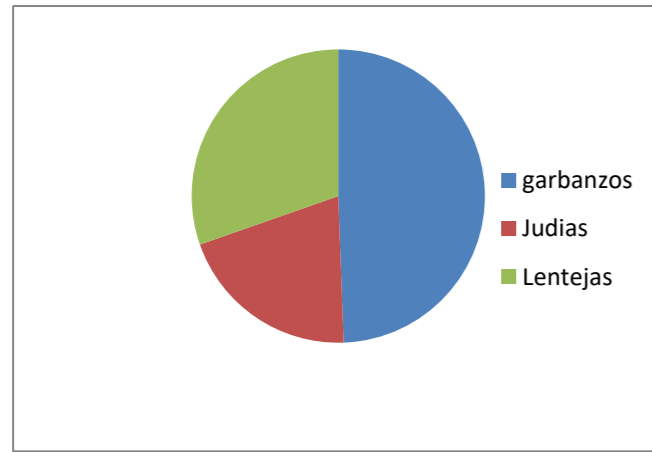


Fig 4

Legumbres

40.000

25000

20.000

7.000

20.000

20.000

17.000

3.000

15.000

4.000

2.500

3.000

4000

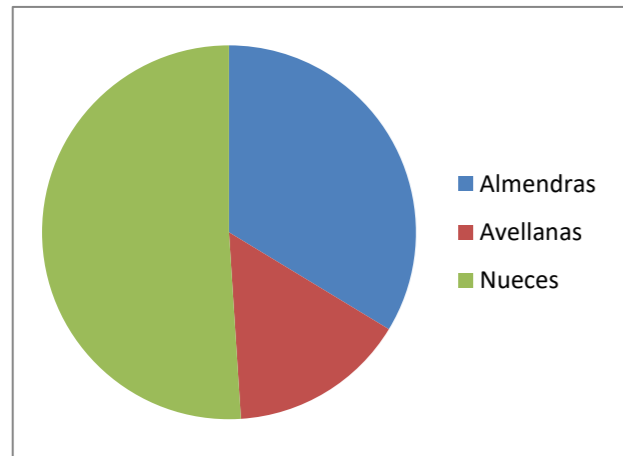


Fig 6

Frutos secos

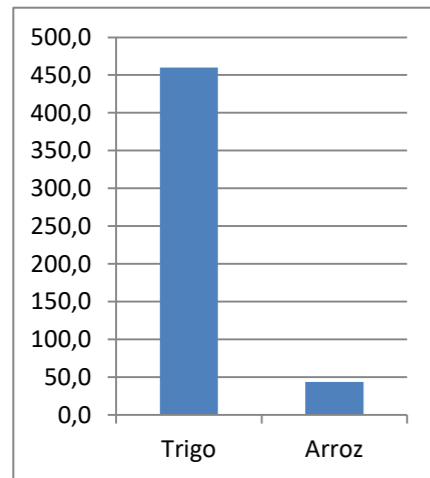
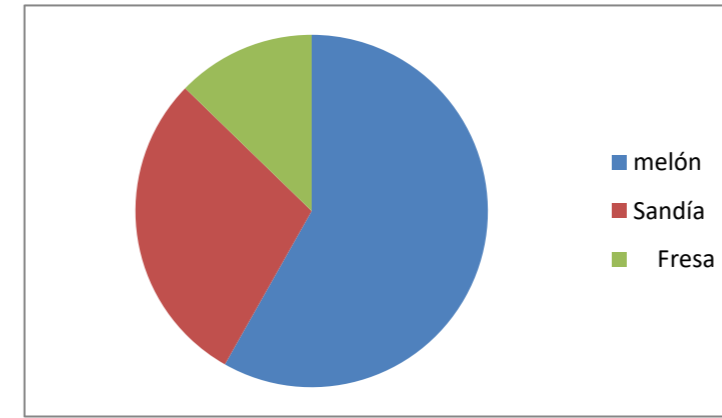


Tabla 2

	Kg/persona	m2/cultivo	Frutas arbustivas	
4	9,00	2,28	melón	6,9
6,14	7,00	1,14	Sandía	3,4
4,00	2,00	0,50	Fresa	1,5
	<b>18,00</b>	<b>3,92</b>		<b>11,8</b>

Fig 3



Frutos arbustivos

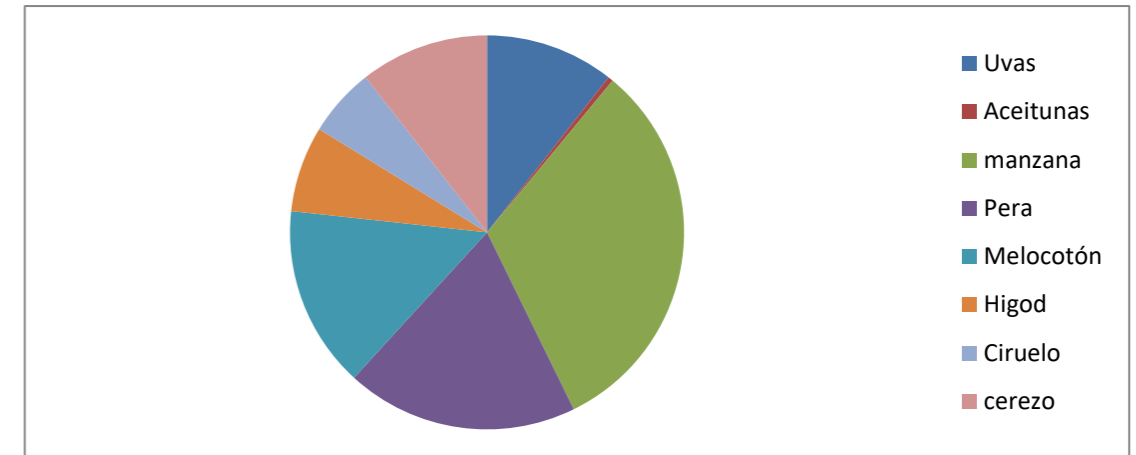
Tabla 3

2,5	<b>90,5</b>	<b>36,2</b>	Patatas	108,6
-----	-------------	-------------	---------	-------

Tabla 4

		Legumbres	
0,25	2,12	8,47	garbanzos 25,4
0,3	1,04	3,47	Judias 10,4
0,35	1,82	5,20	Lentejas 15,6
	<b>4,98</b>	<b>17,14</b>	

Fig 5



Frutos arbóreos

Tabla 5

		Frutas arbóreas	
20.000	2	5,00	2,50 Uvas 7,5
7.000	1	0,10	0,10 Aceitunas 0,3
20.000	2	15,00	7,50 manzana 22,5
20.000	2	9,00	4,50 Pera 13,5
17.000	1,7	6,00	3,53 Melocotón 10,6
3.000	0,3	0,50	1,67 Higod 5,0
15.000	1,5	2,00	1,33 Ciruelo 4,0
4.000	0,4	1,00	2,50 cerezo 7,5
	<b>38,60</b>	<b>23,63</b>	

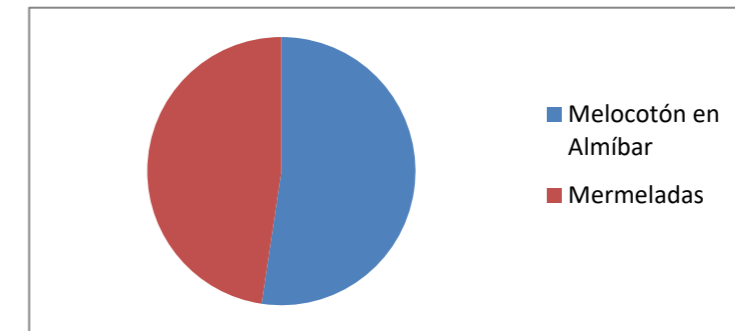
Tabla 6

		Frutos secos	
2.500	0,25	0,33	1,32 Almendras 4,0
3.000	0,3	0,18	0,60 Avellanas 1,8
4000	0,4	0,80	2,00 Nueces 6,0
	<b>1,31</b>	<b>3,92</b>	

Tabla 7

		Conservas f.	
1,5	0,55	0,37	Melocotón en Almíbar 1,1
2	0,66	0,33	Mermeladas 1,0
	<b>1,21</b>	<b>0,70</b>	

Fig 7



Conservas

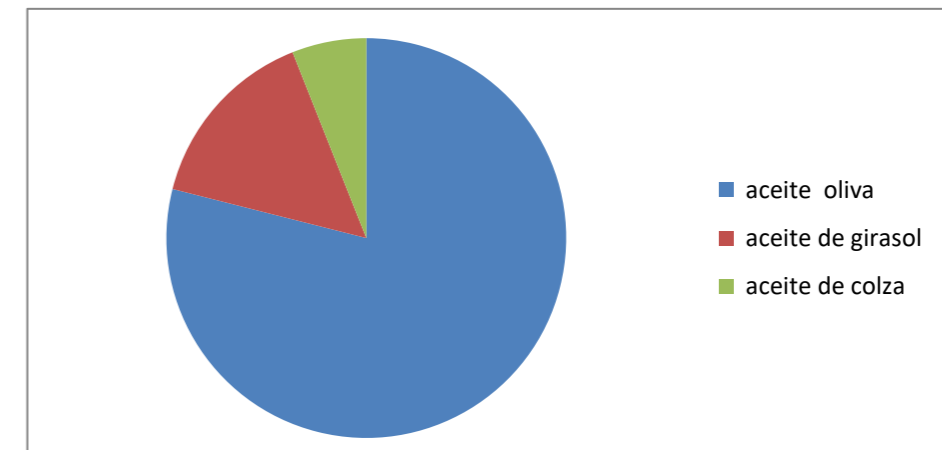
Tabla 8

		Cereales	
5000	0,5	76,65	153,3 Trigo 459,9
3500	0,3	4,38	14,6 Arroz 43,8
	<b>81,03</b>	<b>167,9</b>	

Tabla 9

		Oleaginosas	
0,4	12,78	31,94	aceite oliva 95,8
0,3	1,83	6,08	aceite de gi 18,3
0,3	0,73	2,43	aceite de cc 7,3
	<b>15,33</b>	<b>40,45</b>	

Fig 9



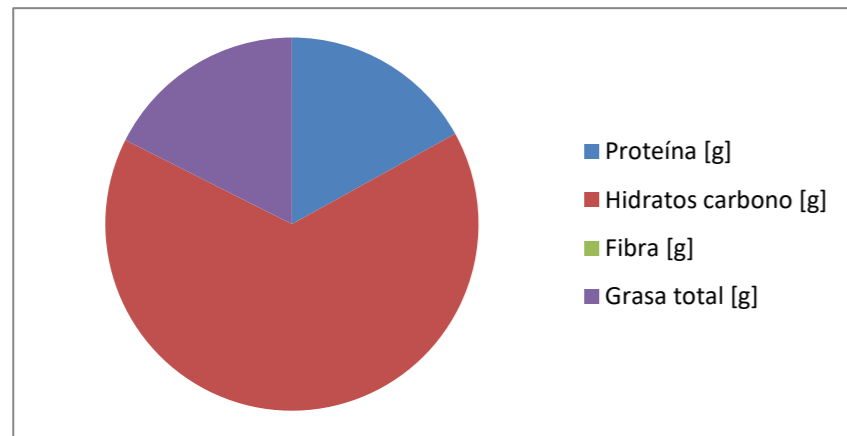
**Fig 8**

Cereales

**Tabla 10**

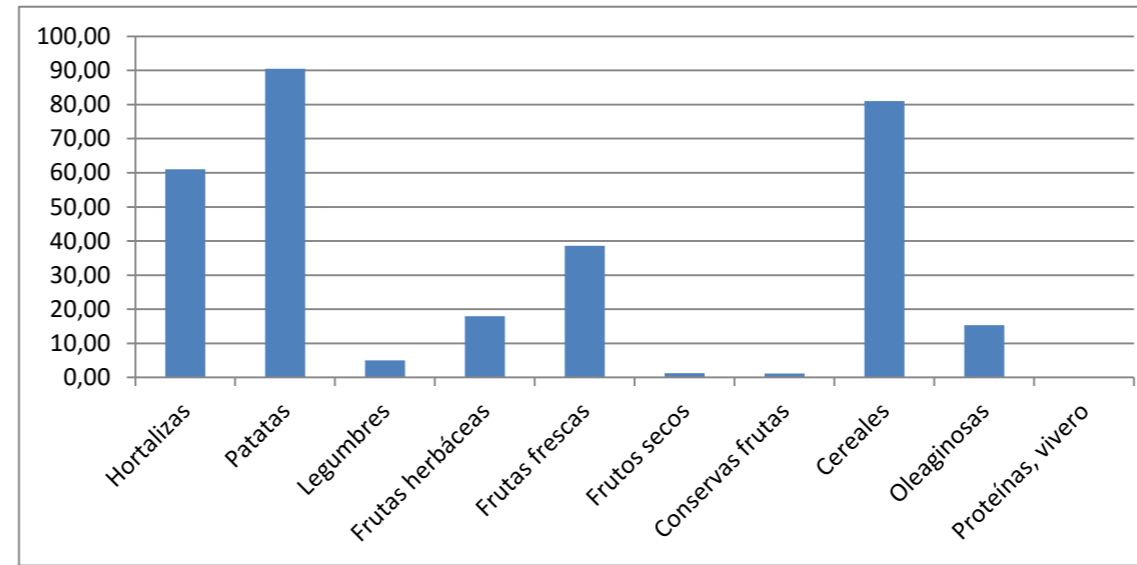
Conjunto	1 persona		3 personas	
	Kg alimento	m2	Kg /año	m2
Hortalizas	61,00		21,35	183
Patatas	90,5		36,2	271,5
Legumbres	4,98		17,14	14,94
Frutas herbáceas	18		3,92	54
Frutas frescas	38,6		23,63	115,8
Frutos secos	1,31		3,92	11,76
Conservas frutas	1,21		0,7	2,1
Cereales	81,03		167,9	243,09
Oleaginosas	15,33		40,45	121,35
Proteínas, vivero			78,8025	236,4075
	<b>311,96</b>		<b>394,01</b>	<b>935,88</b>
				<b>1182,04</b>

	-25%	Total	%	Composición aconsejable
1767 Kcal				
Proteína [g]	15,38	10-15%		Energía
Hidratos carbono [g]	59,37	50-55%		
Fibra [g]	38 g	35 gramos/persona		
Grasa total [g]	15,93	30-35%		

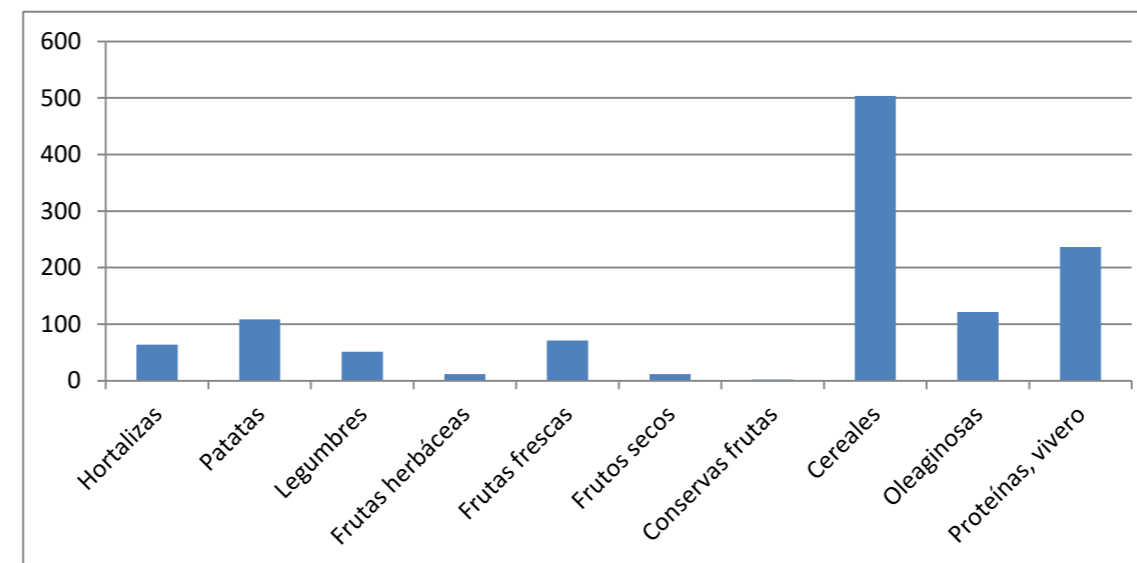


Oleaginosas

**Figura 10**



Kg de alimento/ persona y año



m2 ocupados por grupo de alimentos