



Te invitamos  
a leer más

## 2.- Respuesta correcta: c)

En la **década de los 60**, España era un país en vías de desarrollo, sin embargo, **el aporte calórico de la población era adecuado**, lo que permitía mantener un peso normal y la alimentación se ajusta bastante bien a la **dieta mediterránea**. A partir de los años 80, se constata un excesivo consumo de alimentos, se incrementa el aporte energético y con ello el de nutrientes poco saludables, como son los azúcares, las grasas, las grasas saturadas, y la sal. Por otra parte se abusa de las proteínas de origen animal y en cambio se consumen pocos hidratos de carbono complejos y fibra (legumbres, alimentos integrales, etc.).