Dieta orekatua



PENTSATU



Elikadura orekatuak kaloria eta nutrienteen behar besteko kopuruak ditu, funtsezkoak baitira organismoaren hazkunderako eta garapen onenerako bizitza etapa bakoitzean, baita elikadura-urritasunak edo gehiegikeriak saihesteko ere. Elikadura osasungarriak karbohidrato, proteina eta gantzak ekartzen ditu –baita bitaminak eta mineralak ere– proportzio egokietan, gaixotasun kronikoen arriskua murrizteko. Nutrizionisten arabera, dieta orekatuan, gizentasuna eta berari lotutako beste osasun-arazo batzuk (diabetesa, hipertentsioa...) saihesteko, kalorien portzentajea honela banatu behar da:

Karbono-hidratoak: % 50-55. Gehienek labore integraletik, frutetatik, lekaleetatik eta barazkietatik etorri behar dute.

Gantzak: % 30-35. Bereziki komenigarria da oliba-olioa kontsumitzea, gantz-azido monoasegabeak dituelako (azido oleikoa). Omega-6 eta omega-3 gantz-azidoak ere hartu behar dira, beharrezkoak baitira, besteak beste, burmuinak ondo

funtzionatzeko.

Proteinak: % 10-15. Elikagaien iturrien arteko oreka ere mantentzea gomendatzen da, hain zuzen, animalietatik datozen proteinen (okela, arrainak, arrautzak) eta landareetatik datozenen (leguminosoak, zerealak, fruitu lehorrak) artean.

BAZENEKIEN...

Modu errazean eta gutxi gorabehera jakiteko zer elikagai mota eta zer kantitate gomendatzen diren egunero, baliabide hauek erabil ditzakegu: **elikagaien gurpila** edo **elikadura osasungarriaren piramidea**.

HARVARD PLATERA

Elikagaien gurpila baliabide didaktiko bat da, non elikagaiak irudikatzen diren, ematen dituzten mantenugaien arabera eta osasuntsu jateko Harvard platera.

ELIKAGAIEN GURPILA



Mundu mailan, zientzialarien komunitatearentzat, elikadura osasuntsuari buruzko erreferentzia nagusia da.

Grafikoan ikus daitekeen moduan, plateraren erdia barazkiek eta frutek hartzen dute. Laurden bat ale integralek eta beste laurden bat, proteinak. Gainera, gantz osasuntsuak neurriz kontsumitzea gomendatzen da, baita hidratatzea ere, edari azukredunak baztertuta.

Honela sailkatzen dira elikagaiak:

- **Elikagai energetikoak**: karbohidratoak eta koipeak dira. Gure organismoaren funtzionamendu normala ahalbidetzen dute, gure eguneroko jarduera

guztietarako energia emanez: lan egiteko, ikasteko, atseden hartzeko eta abar. Elikagai hauek daude talde honetan: **olioa, koipeak, fruitu lehorrak, zerealak, azukrea, eztia eta gozokiak.**

- **Elikagai eratzaileak**: animalia- edo landare-jatorriko proteinak eta mineralak dira. Gure gorputzaren egiturak haztea, garatzea eta mantentzea ahalbidetzen dute: muskuluak, erraiak, hezurrak... Elikagai hauek daude talde honetan: **esnea, jogurta, gaztak, haragiak, arrainak, arrautzak, lekaleak, fruitu lehorrak eta zerealak.**
- **Elikagai erregulatzaileak**: funtsean bitaminak eta mineralak ematen dituzte. Ekintza antioxidatzailea daukate eta prozesu metabolikoak erregulatzen dituzte. Horiei esker, gure gorputzak gainerako elikagaiak (eratzaileak eta energetikoak) behar bezala erabil ditzake. Elikagai hauek daude talde honetan: **frutak eta barazkiak.**

Aipagarria da gorputz-ariketa egin eta ur-kantitate nahikoa edan behar dela.

ELIKADURA OSASUNGARRIAREN PIRAMIDEA

Elikadura-piramidea gizarteari dieta osasungarria eta orekatua izaten irakasteko gida moduan erabiltzen den grafikoa da; elikagai motetan eta bizitzeko eretan oinarrituta dago.

Komunitate Nutriziorako Espainiako Sozietatearen (SENC) arabera, eguneroko jarduera fisikoa, oreka emozionala, energia-oreka eta sukaldaritzako teknika osasungarriak dira piramidearen **oinarria**, elikadurarekin zerikusia duen bizitzeko era osasungarri baten ardatzak baitira.



Garrantzitsua da egunero 2 litro ur kontsumitzea.

Erdiko atalak egunero hartu behar ditugun elikagaiak erakusten ditu: karbohidratoak (ogia, pasta, arroza, irinak, lekale samurrak...), frutak (3-4 aldiz egunean), berdurak eta barazkiak (2-3 aldiz egunean).

Goiko mailan: esnekiak (2-3 aldiz egunean), haragi zuriak (oilaskoa, indioilarra edo untxia...), arrainak, lekaleak, arrautzak eta fruitu lehorrak.

Piramideak dioenez, noizean behin kontsumitzeko produktuak dira haragi gorriak eta prozesatuak edo hestebeteak, azukre ugari duten produktuak, gatz ugarikoak (snackak) eta koipe ugarikoak (igurztekoak, adibidez, gatz erantsirik gabeko gurina).

Eguneroko otordu guztiek honako hauek konbinatu behar dituzte beti: % 40, begetalak; % 20, ale osoak; % 15, proteinak; % 15, fruta freskoak edo barazkiak; eta % 10, koipe osasungarriak (oliba-olioa, ahuakatea, omega 6, omega 3).

GEHIAGO JAKITEKO...

- Elikadura eta Osasun Gida - Elikadura gida. Elikadura gida
- Elikagaien zirkulua. Tresna didaktikoa, norberak bere burua hobeto eta errazago elikatzeko
- Harvard platera
- Aldaketa elikatzea (ikastetxe, ikasle, guraso eta ikasleentzako baliabideak)
- Elikagaiak, planeta eta osasuna, The Lancet-en gida, osasuntsua eta planetarentzat eta bere baliabideentzat jasangarria den elikadura izateko
- Nutrición comunitaria
- Plan Cuídate Más
- Nutrición