Bost otordu egunean



PENTSATU



Egunean 5 otordu egitea komeni da: gosaria, bazkaria eta afaria, baita bi askari edo mokadu ere. Otordu baten eta hurrengoaren arteko tarteak ezin dira inoiz hiru ordu baino gehiagokoak izan.

Eguneroko bizitzako jarduera garrantzitsuenetako bat da eta, horregatik, modu orekatu eta osasungarrian egin behar da.

Gainera, gaixotasun kronikoen garapenari lotutako arrisku-faktore batzuk oso erlazionatuta daude elikadura txarrarekin eta ariketa fisikorik ezarekin: obesitatea, sedentarismoa, hipertentsio arteriala, hiperkolesterolemia eta fruta eta barazki nahikorik ez kontsumitzea.

Elikadura orekatua izatea oso garrantzitsua da gure osasunarentzat. Horretarako, egunero elikagai mota guztiak hartu behar dira, proportzio egokietan, behar diren mantenugaiak eta kalorien kantitatea lortzeko, eta, halaber, gure bizitzeko era hobetu behar dugu.

Nutrizioko adituen arabera, eguneko hiru hartualdi nagusietako energia-ahorakina honela banatu behar da: gosarian, guztizkoaren % 20-25; bazkarian, % 35-40, eta afarian, % 25-30.

BAZENEKIEN...

GOSARIA



Eguneko otordu garrantzitsuenetako bat da, eguneroko zereginei aurre egiteko behar diren energia eta mantenugaiak ematen baitizkigu eta gauean izandako aldaketa metabolikoak berrantolatzen laguntzen baitigu.

Gosari osasungarria askotarikoa, osoa, orekatua eta asegarria da. Ez dago gosari perfekturik, baizik eta konbinazio anitz, pertsona bakoitzaren behar eta inguruabarretara egokitu behar direnak.

Gosariak honako hauek hartu behar ditu barne:

- Esneki bat: esnea eta deribatuak (jogurta, gazta...).
- Zereal bat, ahal bada ogia, baina baita zereal-malutak, etxeko gailetak, madalenak eta bizkotxoak eta abar ere.
- Fruta freskoa: sasoiko edozein eta askotariko zuku naturalak.
- Beste elikagai batzuk (oliba-olio birjina estra, tomatea, fruitu lehorrak, arrautzak, urdaiazpikoa, gurina, kafea, eztia, marmelada, lekaleak...).

BAZKARIA



Bazkaria une bikaina da hidrato-anoa bat gehi proteina-anoa bat eta koipe osasungarrien ekarpen bat hartzeko. Elikagai motak eta eguneroko kantitate gomendatuak erraz ezagutzeko, 2 baliabide erabil ditzakezu: elikagaien gurpila eta elikadura osasungarriaren piramidea.

Informazio gehiago nahi izanez gero, Ikus "Dieta orekatua" fitxa.

AFARIA



Afariak arina izan behar du, eguneko une horretatik aurrera oso energia gutxi beharko dugulako eta, gainera, horrela atsedena erraztuko dugulako. Beraz, afariak digeritzen erraza izan behar du eta, gutxienez, ohera joan baino bi ordu lehenago egin behar dugu, digestioak loa eragotz ez dezan.

Ikus "Dieta orekatua" fitxa.

Gogoratu ez afaltzeak ez duela argaltzea errazten. Afari arin baina orekatua antolatzea da gomendatzen dena.

GOIZ ERDIKO ETA ARRATSALDE ERDIKO TARTEKO OTORDUAK

Goiz erdiko eta arratsalde erdiko otordu txikiak elikadura-aztura ona dira. Mantenugai ugari dauzkaten askotariko elikagaiak hartu behar dituzte barne. Aukera egokia da eguneko fruta-, zereal- eta esneki-anoa gomendatuak osatzeko.

Zure hamaiketakoa edo askaria orekatua izan dadin eta energia eman diezazun, gutxitu behar duzu koipe asetan eta azukre findutan oparoak diren elikagaien kontsumoa; adibidez, opil industrialena eta freskagarriena, .

GEHIAGO JAKITEKO...

- El plato de Harvard
- Alimentar el cambio (recursos para colegios, profesores, madres, padres, y alumnado)
- Alimentos, planeta y Salud, Guía de The Lancet para una alimentación sana y sostenible con el planeta y sus recursos