



MANTENUGAIEN GARRANTZIA: MAKROMANTENUGAIAK



Karbohidratoak, proteinak eta koipeak dira makromantenugaiak.

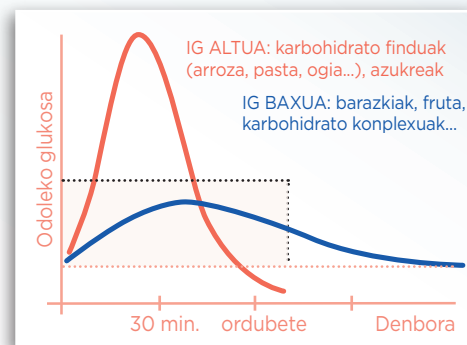
KARBOHIDRATOAK

Energia ematen dute. Erregaia dira burmuinerako, giharretarako, metabolismorako, nerbio- eta hormona-sistemarako eta sistema immunologikorako.

Karbohidrato-motak:

- **Xurgapen azkarrekoak** (IG altua): azukrea, pasta eta arroz zuria, fruta-zukuak eta abar.
- **Xurgapen mantsokoak** (IG baxua): fruta eta barazki osoak, osoko pasta eta arroza eta abar.

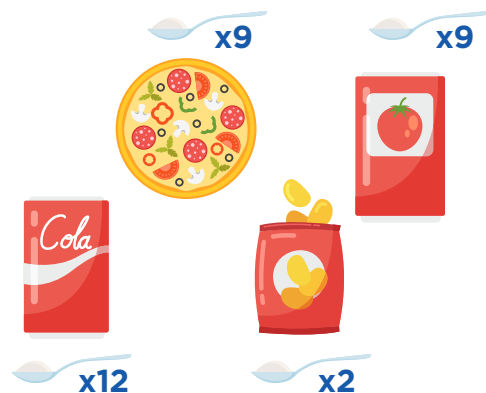
Ariketa fisikoaren tarte optimoa



AZUKREA

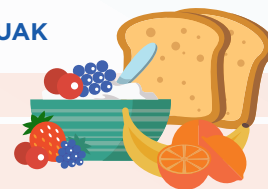
GOMENDIOA:
gehienez 25 g/egun (5 koilarakadatxo)

Ohitu ahosabaia, gutxitu azukrea, saihestu azukrea botatzea eta gozatu zapore naturalaz.



AZUKRE GUTXIAGO KONTSUMITZEKO AHOLKUAK

- Utzi ogi zuria, eta jan integrala.
- Murriztu erdira kafeari edo infusioari gehitzen diozun azukre-kantitatea.
- "Light" produktuak ultra prozesatuak dira, eta hesteetako mikrobiota aldatzen dute.
- Utzi barazki prestatuak, eta erosi izoztuak.
- Ahal dela, ez erabili aspartamok.
- Azukrea bezalakoxeak dira kanabera osoko azukrea, panela, agabe-ziropa eta ezia.
- Fruta osorik jan, almibarretakoa eta zukuak alde batera utzita.
- Saihestu ogi marroiak (zekale-ogia); ez dira integralak.
- Erne muesli industrialekin.
- Erabili kakaoa azukrearen ordeztu.
- Galleten tokian, jan xigorki integralak.
- Jogurt azukredun edo zaporedunen tokian, jan naturalak.



PROTEINAK

Ehunak, organoak, giharrek eta abar osatzen eta leheneratzen dituzte.

30 urtetik aurrera, gure giharrek narriatzen hasten dira. Kontsumo egokia bermatzeko, proteina bat sartu behar da jatordu bakoitzean: gosarian, bazkarian, askarian eta afarian.

Bi proteina-iturri daude, KONBINA ITZAZU



Animalia-jatorrikoak:
arrautzak, arraina, itsaskiak, haragia...



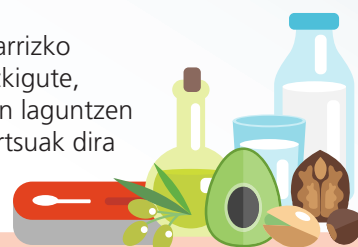
Landare-jatorrikoak:
lekaleak, fruitu lehorrak, kinoa, osoko zerealak, tofua, seitana, soja eta abar.

KOIPEAK

Ezinbestekoak dira gorputzak behar bezala funtzionatzeko.

Zer ematen digute?

Energia-erreserba eta oinarritzko koipe-azidoak ematen dizkigute, bitamina batzuk xurgatzen laguntzen dute, antioxidatzaile indartsuak dira eta hanturaren kontrako efektua dute.



Kalitate oneko gantzak aukeratu!

Omega3ren iturri dira: arrain urdina (antxoak, sardinak, txitxarroa, berdela, hegaluzea, izokina,...), fruitu lehor naturalak, esneki osoak, oliba-olioa, ahuakatea, haziak...