

ELIKADURA ETA ADINA



**ELIKADURA EGOKIAKBIZITZA LUZEAGOA ETA OSASUNGARRIAGOA DAKAR
ETA LANEKO PRODUKTIBITATEA %20 HANDITU DEZAKE.**

NUTRIZIO BEHARRAK ZAHARTZEAN:

Adinean aurrera egin ahala, **murriztu egiten da** bizi prozesuak pausaturik mantentzeko **behar den energia kantitatea**.

Bitaminak eta mineralak xurgatzeko ahalmena murriztu egiten da, zehazki B12 bitamina, kaltzioa eta burdina, eta horrek **osteoporosirako eta anemietarako joera areagotzen du**.

Masa muskularra murrizten da; hori dela eta, garrantzitsua da proteina ekarpena.

Hezur masa murrizten da, batez ere emakumeen kasuan, menopausia gertatu eta 2 urtera, osteoporosia sortuz.

Odoleko **glukosa eta kolesterol mailak handitzen dira**.



ELIKADURA OSASUNGARRIA LANEAN



Menuak behar bezala hautatu, baita tupperra daramagunean ere, egiten dugun **lan motara eta ordutegietara** egokituta. **Ondo hautatutako elikagaiak giro lasaian kontsumitzeko** atsedena hartzeak errendimendu egokia lortzen lagunduko digu.

MEDITERRANEOKO DIETAK EZAUGARRI HAUEK DITU:



Lau fruta eta barazki anoa egunean.



Haragiaren eta haragiaren deribatuen kontsumo txikia.



Zerealak, lekaleak eta fruitu lehorrak kontsumitzea.



Gatz gutxi kontsumitzea (gehienez 5g gatz egunean).



Arrainaren kontsumo handia. Arrain urdina 2 anoa astean.



Esnekien neurrizko kontsumoa (2 anoa egunean).

DIETA OREKATUA



EGUNEAN GUTXIENEZ 1,5-2 LUR EDAN BEHAR DA. INFUSIO, ZUKU NATURAL ETA BARAZKI SALDAN ERE HAR DAITEKE.

ZER NUTRIENTE EMATEN DIZKIGU DIETA OREKATU BATEK?

KARBOHIDRATOAK: %50-55

SINPLEAK

Azukreak, gozoak, ezta...

KONPLEXUAK:

Arroza, pasta, patatak, lekaleak, zerealak eta ogia (**oso kalorikoak**). Barazkiak eta frutak: **kaloria gutxi, zuntz ugari, bitaminak, mineralak eta ura**. Beren funtzioa erregulatzailea da, nagusiki.



PROTEINAK: %15-20

Funtsean, funtzio plastikoa dute, eta neurotransmisore, antigorputz, entzima eta abarren parte dira. Bi multzotan sailkatzen dira:

ANIMALIAK: haragia, arraina, arrautzak, esnekiak

LANDAREAK: lekaleak, olio fruituak, tofua...



LIPIDOAK: %30

Funtzio energetikoa dute. Honela sailkatzen dira:

ANIMALIAK: haragi koipetsuak, esnekiak, gurina, hestebeteak...

LANDAREAK: oliba olio, ekilore olio, soja, artoa...



NOLAKOA IZANGO LITZATEKE DIETA OREKATU OSASUNGARRI BAT

GOSARIA:

Esneki bat edo olo esnea, zereal integralak, mueslia edo ogi integrala eta fruta bat (C bitaminan aberatsa).

GOIZ ERDIA:

Fruta bat eta olio fruituen eskukada bat, hala nola intxaurrak, almendrak edo hurrak.

BAZKARIA:

Eguneko otordu nagusia da.

LEHEN PLATERA: Karbohidratoak. 4-5 aldiz astean: barazkiak edo entsaladak.

Astean behin: lekalea (plater bakarra izan daiteke postrearekin).

Astean 1-2 aldiz: arroza edo pasta integrala, artatxikia, kinoa.

BIGARREN PLATERA:

Proteinek osatzen dute (haragia, arraina, arrautzak, etab.).

POSTREA: fruta edo jogurta.

OGIA: 4 hatzogi integral.

ASKARIA:

Jogurta eta fruta bat, adibidez.

AFARIA:

Bazkaria bezala, 3 platerekin, baina jan dugunaren arabera aldatuz. Lehenengo plateretan barazkiak, purea, entsalada edo zopa besterik ez, afaria arinagoa baita, gure metabolismo basala egunaren 2. erdian jaitsi egiten delako.



PREBENTZIO AHOLKULARITZA
prebentzioa@mutualia.eus

Gizarte Segurantzako prebentzio-jardueren plan orokorra



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL DE LA SEGURIDAD SOCIAL