



Elikadura osasungarria izateko eskuliburua



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y FAMILIAS

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

Plan de actividades preventivas de la Seguridad Social



Elikadura osasungarria izateko eskuliburua

Egilea:

MUTUALIAREN PREBENTZIO AHOLKULARITZA



MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y FOMENTO

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

Gizarte Segurantzaren prebentzio-ekintzel buruzko plan orokorra



Aurkibidea

1	Ohiturak	3
	1.1. Ez egin dietarik, ikasi jaten	5
	1.2. Mindful Eating	6
2	Mantenugai bakoitzaren garrantzia	8
	2.1. Karbohidratoak	9
	2.2. Proteinak	10
	2.3. Bitaminak eta mineralak	11
	2.4. Koipeak	12
3	Nutrizio-estrategiak	13
	3.1. Berraztertu zer jaten duzun	14
	3.2. Kronoelikadura	15
	3.3. Hidratatu	16
	3.4. Mugitu	17
	3.5. Egokitu dieta zeure beharretara	18
	3.6. Kontrolatu azukre-kontsumoa	19
	3.7. Gogoan izan errutina onak	20
4	Plangintza	21
	4.1. Asteko plangintza-eredua	22
	4.2. Batch Cookinga	24
	4.3. Kontserbatzea	26
	4.4. Nola egin erosketa osasungarria	28
	4.5. Aldatu elikagai-biltegia	32
5	Psiconutrizioa	33
	5.1. Janariarekin lotura	34
6	Iraun bizirik udan	36
	6.1. Aholku praktikoak	37
	6.2. Etiketik kanpo	38
	6.3. Aukera osasungarriak	39

1

Ohiturak

HARTU KONTZIENTZIA

Gaur egun, hainbeste informazio eskura dugun garaiotan, inoiz baino gehiago dakigu osasun-kontuez. Hala ere, narras elikatzen jarraitzen dugu.

Zergatik?

Batzuetan, gure lehenasunetatik kanpo geratzen dira elikadura-kontuak, denbora faltaren, lanaren, estresaren edo bizi-erritmo azkarraren eraginez. Beste batzuetan, aitzakiak jartzen ditugu, ezjakintasunak bultzatuta: *“Ez dut sufritu nahi; ez diot utzi behar nire ingurukoekin irteteari eta ondo pasatzeari”, “Gorputzera daukat halakoxea, genetika-kontua da”, “Nik ondo jaten dut, ez daukat neure burua zaindu beharrik”...*

Lehenbiziko urratsa da kanpotik ez ezik barrutik ere zaindu behar dugula jabetzea, gorputzarekiko kezkatik osasunarekiko kezkarat igarotzea, gure eguneroko martxan aldaketak egiteko beharrezkoak diren tresnak jartzea, eta, haiei esker, ongizatea hobetzea.

Ba al dakigu, **jakin, zer-nolako inpaktua** duen elikadurak gure bizitzetan?

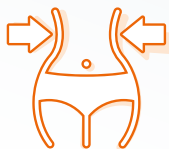




Argal egoteak ez du esan nahi osasuntsu egotea.

Abdomen-perimetroa neurtzea

Neurri hori irizpide gisa baliatzen da zenbait gaixotasun agertzeko eta/edo konplikatzeke arriskuarekin loturik, hala nola diabetes melitusa, hipertentsio arteriala eta bihotzeko infartuak.



ARRISKUA			
SEXUA	Txikia	Handia	Oso handia
Gizonak	< 94 cm	≥ 94 cm	≥ 102 cm
Emakumeak	< 80 cm	≥ 80 cm	≥ 88 cm

Kontuz **abdomen-koipea metatzearekin eta muskulu-masa gutxitzearekin.**

PISUA ETA BESTE ADIERAZLE BATZUK

Zer adierazle hartu behar ditugu kontuan?

1. Pisua

- Ez da izan behar adierazle estetiko hutsa, OSASUN-ADIERAZLE baizik; gorputz-masaren indizea (GMI) erreferentzia bat da.

- $GMI = \text{pisua [kg]} / \text{garaiera [m}^2\text{]}$.

GMI (gorputz-masaren indizea)

Pisu normala baino txikiagoa	< 18,5
Pisu osasungarria	18,5 – 25
Gehiegizko pisua	25 – 30
I. motako obesitatea	30 – 35
II. motakoa	35 – 40
III. motakoa	> 40

2. Gorputz-osaera eta muskulu-masaren garrantzia

- 30 urte bete ondoren, gure gorputza muskulu-masa galtzen hasten da.
- Pertsona ez-aktibo batek masa muskularraren % 3 eta % 5 gal dezake urtean.

3. Abdomen-koipea

- Neurtu gerria zilborraren parean! Lagungarria da koipeak kontrolpean edukitzeko.

1.1. Ez egin dietarik, ikasi jaten

Dieta

- Epe laburrerako izaten da, eta ez da jasagarria denboran.
- Pisua azkar galtzea eragiten du, eta horrek errebote-efektu beldurgarria eragin dezake.
- Murriztailea da, antsietatea sortzen du.
- Ez da onuragarria gure osasunerako.

Ohiturak aldatzea

- Epe luzera mantentzen den prozesu bat da.
- Ez da argaltzearen sinonimo, pisua galtzea ondo egindako lanaren emaitza baita.
- Ez da murriztailea, ez da goserik pasatzen eta ez dago sufrimendurik.
- Gure osasuna hobetzen du, gaixotasunak prebenitzen ditu.

Dietak vs **aldaketak** **ohituretan**, emaitza iraunkorrak lortzeko.



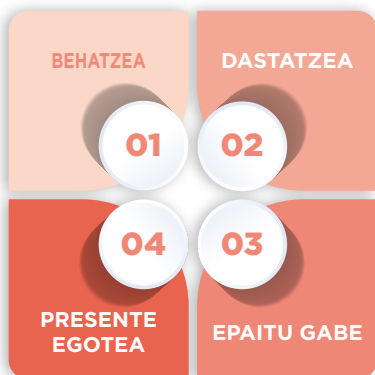
1.2. Mindful Eatinga

Zer da kontzientziaz jatea?

Elikadura kontzienteak esan nahi du arreta osoz jan behar dela, eta **erreparatu egin behar zaiela gorputzak emaniko seinaleei, goseari edo asetasunari.**

Janaria dastatzea esan nahi du, eta arreta ipintzea **testurei, usainei eta zaporeei**, eta ez tankerarik hartu gabe mastekatzea.

Norbere burua ez epaitzea. Presente egotea jaterakoan: jan beste ezer ez egitea, **distrazioirik gabe.**



Ikasi kontzienteki jaten.

Onurak

- Jateko abiadura murrizten da.
- Kaloria gutxiago kontsumitzen dira.
- Gehiago gozatzen da janariaz.
- Gutxitu egiten dira digestio txarrak eta jan ondoko astuntasun-sentsazioa.
- Hobeto kudeatzen dira elikadura-erabakiak.
- Murriztu egiten da jan ondoko erru-eta lotsa-sentimendua.
- Autoezagutza areagotzen du.
- Ohitura osasungarriak sustatzen dira epe luzera.

	DIETA		ELIKADURA KONTZIENTEA
HELBURUA	Pisua galtzea	HELBURUA	Konfiantza zure baliabideekiko
JANARIA	Etsaia	JANARIA	Dastatzea
	Etiketak: ona/txarra		Gozatzea
	Gabezia		Probatzea (jolastea)
BALIABIDEA	Borondatea	BALIABIDEA	Motibazioa
JARRERA	Perfekzionismoa	JARRERA	Malgutasuna - arintasuna
GOSEA	Dietak agintzen duenean jatea	GOSEA	Zure gorputzari entzutea
KONTROLA	Dietak kontrolatu egiten zaitu	KONTROLA	Zuk kontrolatzen duzu zer jaten duzun



HOZKAILURAKO

- **Baloratu zenbaterainoko gosea** duzun egunean hainbat aldiz eta bazkaldu aurretik, bitartean eta ondoren.
- Jabetu inork janaria eskaintzen dizun bakoitzean, eta **eman ezezkoa jendetasunez**, justifikatu beharrik gabe.
- **Edan baso bat** ur bazkaltzen hasi aurretik, egiten ari zarena egiteari uzteko eta zure buruak datorren jarduera-aldaketa erregistratzeko.
- **Jan beti eserita**, plater batean aurrean, mahai-tresnekin. Otorduekin girotzeko erritual bat da hori; prestatu egingo zaitu mentalki, arimarekin eta antsietaterik gabe jateko.
- Mokaduen artean, **askatu mahai-tresnak** eta utzi platerean. Hala, ez duzu irentsiko konpulsiboki.
- **Mastekatu astiro**, eta dastatu elikagaiak. Hala, errazago egingo duzu digestioa.
- Ez geratu sabela beteta edukitzearen sentsazioarekin. Batetik hamarrera, **geratu zazpikoan**.



Jan eroso sentitzen zaren tokian eta moduan.



Jan distrakzionik gabe. Isildu mugikorra eta itzali telebista.



Edan baso bat ur jaten hasi aurretik.



Astiro jan. Hartu 20 minutu otorduetarako.



Utzi jateari betetzen zarenean. Galdetu urdailari.



Geratu erabat ase ez izanaren sentsazioarekin.



Utzi beti janari pixka bat platerean. Aldendu janaritik.



Ekitaldi sozialetan, praktikatu azkeneko amaitzeko



Janaria eskaintzen dizutenean, eman ezezkoa jendetasunez, justifikatu beharrik gabe.



Errespetatu jateko errituala. Zeure burua errespetatuko duzu.

2

Mantenugai bakoitzaren garrantzia

MAKROMANTENUGAIAK ETA MIKROMANTENUGAIAK

2.1. Karbohidratoak

(makromantenugaia)

Karbohidratoek berehalako energia-funtzioa dute, hau da, auto batekin alderatuz gero, gasolina bidezko ibilgailu bat litzateke. Nire gorputzak ez badu behar adina karbohidrato, ezingo diot aurre egin eguneroko martxari.

2.2. Proteinak (makromantenugaia)

Proteinek funtzio plastikoa dute, hau da, nik uki dezakedan guztia da (ehunak, muskuluak...). Zerbaitekin alderatzekotan, autoaren txasisa edo etxe bateko adreiluak izango lirateke.

2.3. Bitaminak eta mineralak

(mikromantenugaia)

Bitaminak eta mineralak elikagai erabakigarriak dira. Autoa oso-osorik badugu, baina giltzarik ez, nekez jarriko dugu martxan. Gure gorputzarekin beste horrenbeste gertatzen da: nekatuago sentituko gara, immunitate-sistema okerragoa izango dugu eta errazago gaixotuko gara. Barazkietan eta frutetan topatzen ditugu batez ere.

2.4. KOIPEAK (makromantenugaia)

Koipeek ere badute funtzio energetikoa, baina erreserbakoa. Gorputzak beharrezkoak ditu koipeak; hori bai, kantitate txikiagoan. Autoaren adibidera bueltatuz, olioia izango litzateke, zeina oso motel erabiltzen baita.

Bazenekien zer funtzio duen mantenugai bakoitzak gure organismoan?

KARBOHIDRATOAK

Funtzio energetikoa



PROTEINAK

Funtzio plastikoa



BITAMINAK ETA MINERALAK

Erregulatzeko funtzioa



KOIPEAK

Funtzio energetikoa (erreserba)



2.1. Karbohidratoak

GURE GASOLINA

Karbohidratoen barruan, azkarrago eta mantsago xurgatzen diren karbohidratoak erabiltzen ditugu, hau da, indize gluzemiko altua edo txikia dutenak.

Xurgapen azkarreko karbohidratoak dira, esaterako, azukrea, pasta zuria, arroz zuria, fruta-zukuak... Aldiz, xurgapen mantsoko karbohidratoen artean ditugu barazki osoak, fruta osoak, osoko alearekin egindako pasta, arroz integrala...

Karbohidratoak **erregaia** dira:

- Garunerako (100 g/egun gutxi gorabehera).
- Muskuluetarako.
- Metabolismorako.
- Nerbio- eta hormona-sistamarako.
- Sistema immunologikorako.

Ariketa fisikoaren tarte optimoa



Zer gertatzen da gure gorputzean?

Azukre edo pasta finduak (zuriak) dituzten elikagaiak kontsumitzen ditugunean, oso azkar areagotzen da odoleko azukrea (gluzemia). Kasu horretan, gorputzak intsulina askatzen du; intsulinak azukreak hartzen ditu eraldatzeko eta eramateko. Erabiltzeko hiru modu ditu:

- 1. Berehala erabiltzea gasolina gisa.** Ariketa fisikoa egiten ari bagara eta karbohidratoak jaten baditugu, zuzenean erabil ditzakegu gasolina gisa.
- 2. Gasolina gisa biltegitratzea.** Ariketa egin badugu eta gasolina-depositua erdizka badugu, hara eraman ditzakegu: berreskuratzeko-funtzioa izango dute.
- 3. Koipe bihurtzea.** Ez badugu egin kirolik eta ez badaukagu gordetzeko lekurik, koipe bihurtuko da.

Beraz, garrantzitsua da karbohidrato-kontsumoa gure kaloria-gastuarekin lotuta egotea.



2.2. Proteinak

GURE ADREILUAK

30 urtetik aurrera, gure giharrak degradatzen hasten dira. Gure muskuluak adinarekin ez direla desagertzen ziurtatzeko, proteina-kontsumoa bermatu behar dugu.

Noiz kontsumitu proteina?

Funtsezkoa da otordu bakoitzean sartzea proteinak. Akats ohikoenetako bat izaten da proteinak bazkarian eta afarian bakarrik sartzea. Gomendagarria da gosarian eta meriendan ere sartzea.

Proteina bi iturri desberdinetatik lor dezakegu, eta oso garrantzitsua da biak konbinatzea.

- **Animalia-jatorria:** arrautzak, arraina, itsaskia, esnekiak, haragia, eta abar.
- **Landare-jatorria:** lekaleak, fruitu lehorrak, soja testurizatuaren proteina, kinoa, osoko zerealak, tofua, seitana, eta abar.

Proteinak dira gure **txasisa/adreiluak**. "Eraikuntza- eta konponketa-material gisa" erabiltzea da proteinen lehentasuna, eta ez energia gisa.



2.3. Bitaminak eta mineralak



ERREGULATU ZURE ORGANISMOA

Gehienetan, makromantenugaien banaketari jartzen diogu arreta (karbohidratoak, proteina eta koipeak), eta ahaztu egiten dugu mikromantenugaiak (bitaminak eta mineralak) kontuan hartzea. Egia da askoz zailagoa dela azken horiek zenbatzea, baina oso funtzio garrantzitsua dute gure organismoan. Hori dela eta, funtsezkoa da askotariko frutak eta barazkiak sartzen direla ziurtatzea eta nola kontsumitu jakitea, xurgapena eraginkorragoa izan dadin.

D bitamina + KALTZIOA

Kaltzioa funtsezkoa da hezurra mineralizatzeko eta muskuluak uzurtzeko. D bitamina erabakigarria da gorputzak kaltzioa behar bezala asimilatzeke, dela hezurretan, dela immunitate- eta nerbio-sistematan.

D bitamina: iturriak

Eguzkitan zuzenean ipintzea da D bitamina-iturririk onena —eguzkitako kremarik gabe—. Horrenbestez, kontrolatu D bitaminaren mailak, batez ere udazkeneko eta neguko hilabeteetan.

D bitamina ugari duten elikagaiak:

- Arrautza.
- Esnekiak.
- Arrain urdinak (antxoak, sardinak, hegaluzea, atuna, izokina, txitarroa).

KALTZIO ugari duten elikagaiak:

Ez esnekiak bakarrik!

- Orri berdeko barazkiak: zerbak, espinakak eta errukula.
- Arrainak eta itsaskiak: sardinak, ganbak, otarrainxkak eta olagarroa.
- Almendrak eta hurrak
Sesamo- eta tahini-haziak.
- Lekaleak: babarrunak, garbantzuak, ilarak.

C bitamina + BURDINA

C bitaminak burdina xurgatzen laguntzen du, eta komeni da biak elkarrekin hartzea.

Burdina duten landare-elikagaiak:

- Dilistak, babarrunak, garbantzuak, ilarak, sesamo-haziak, pistatxoak eta ekilore-haziak.

C bitamina duten elikagaiak:

- Perrexila, martorria, piper berdeak eta gorriak, limoi-zukua, bruselaza eta brokolia.
- Marrubiak, kiwia, laranja eta mandarinak.

Sortu, **ohitura osasungarriak**, eta ez murrizketak.

2. 4. Koipeak

ENERGIA-ERRESERBA

Koipeak ezinbestekoak dira gure gorputzak egokiro funtzionatzeko. Ez ditugu erretiratu behar dietatik, baina funtsezkoa da kalitate oneko koipeak aukeratzea.

**Aukeratu
ondo koipeak.**



Zer ematen digute?

- Energia-erreserba.
- Oinarritzko koipe-azidoak.
- Zenbait bitamina xurgatzen laguntzen dute.
- Antioxidatzaile ahaltsuak, artritaren, gaixotasun kardiobaskularren, minbiziaren eta abarren aurka laguntzeko.
- Hantura-contrako efektua.

OMEGA 3 ugari duten elikagaiak

- Arrain urdinak (antxoak, sardinak, txitxarroa, berdela, atuna, hegaluzea eta izokina, freskoak zein latan).
- Fruitu lehor naturalak (ez frijituak, ez gaziak).
- Esneki osoak.
- Oliba-olioa, ahuakatea eta haziak.

3

Nutrizio-estrategiak

Jarraian, nutrizio-estrategia batzuk ikusiko ditugu, zeinak lagungarriak izango baitira zure ohiturak hobetzeko, eguneroko erritmoa egokitzeko eta errutina berri bat sortzeko.

Garrantzitsua da diseinatzen duzun estrategiak kontu bat garbi gogoraraztea goizean goizetik: zuk zeuk agintzen duzula, zuk menderatzen duzula egoera.

Eten ditzagun errutina batzuk, eta beste batzuk sortu

Aldatu hiruzpalau gauza: erabaki zein, eta ekin! Hasieran diziplinagatik egingo dugu, baina, bizpahiru asteren buruan, garunak eskatuko digu.

Planifikatu, zeuk erabaki eta zeuk ekin.

Esate baterako, hartu gatz murrizteko erabakia, eta pentsatu nola lortuko duzun (fruitu lehor naturalak bakarrik, entsaladari edo gisatuei hainbeste gatz ez botatzea...).

Edo, adibidez, ur gehiago edatea; horretarako, prestatu goizean goiz infusio bat, hartu beste bat 16:00etan, eta aurreratu afaria ordubete.

Era berean, azukrea: saihestu kortisola (estresaren hormona) igoarazten duten azukre-piko drastikoak. Azukre asko kontsumitzen badugu, gorputzak gehiago eskatuko digu. Kontrolatu eguneko lehenbiziko hartualdia, eta baldintzatu bigarrena.

Eta, adi! Egin guztia malgutasunez. Tolerantzia izatea baita kontua, eta ez geure burua zigortzea. Izan gaitzen bihozberak, eta egin dezagun apurka-apurka. Eta ez dezagun uste akatsa akatsaren gainean egiten ari garenik.

Perfektu jokatu nahia da **onaren etsaia**.



3.1. Berraztertu zer jaten duzun

Plater perfektua

Plater Osasungarriaren teoriaren arabera:

- Plateraren % 50ek barazkiz osatua behar du izan bazkarian eta afarian, berdurak baitira bitamina- eta mineral-iturri nagusia.
- Plateraren % 25 ale osoko karbohidratoz edo karbohidrato integraz osatu-ko dugu.
- Eta % 25 proteinak.

Plater Osasungarria

% 50

Aukeratu kolore askotako frutak eta barazkiak egunero-egunero.



Kontuan izan

- Funtsezkoa da elikadura **askotarikoa** izatea, kolorea eta barietatea eranstea, eta, hala, elikadura aspergarria eta monotonia saihestea, ez dezagun izan interes faltarik edo apetitu-galerarik.
- Saiatu **elikagai freskoen eta sasoikoen** kontsumoa sustatzen.
- Lekaleek badituzte proteinak eta karbohidratoak, beraz, barazkiak baino ez dira gehitu behar.
- Ipini kolorea.
- Aukeratu osoko aleak (pasta, arroza, irinak...).
- Murritzutu haragi gorriak, eta saihestu haragi prozesatuak, hala nola "hirugihera" eta hestebeteak (saltxitxak).
- Kendu produktu eta edari azukredunak, eta mugatu esnea eta esnekiak egunean portzio bakarrera.

% 25

Ahal dela, kontsumitu lekaleak, arrainak, arrautzak, haragi zuria eta fruitu lehorrak. Txandakatu haien kontsumoa astean zehar.

% 25

Kontsumitu zereal integralak eta haien deribatuak egunero-egunero.

3.2. Kronoelikadura

Nola banatu mantenugaiak egunean zehar

“Leiho metabolikoa” kontzeptuak esan nahi du ordu-tarte batean kontzentratzea egunean zehar kontsumitzen diren kaloriak, eta, gainerakoetan, ezer ez jatea.

Hartara, gure gorputzak autofagia egiteko aprobetxatzen du; hau da, garbiketa zelularra egiteko.

Oso gomendagarria da hori gure gorputzak karbohidratoak behar bezala metaboliza ditzan, eta, hala, insulinarri atsedean emateko. Insulina hormona bat da, eta hura ardurutzen

Estrategia: atzeratu gosaria eta aurreratu afaria 90 minutuz.

da karbohidratoak metabolizatzeaz, eta hark ahalbidetzen du, orobat, zerbait kontsumitzen dugun tarteetan hobeto funtzionatzea.

Gaur egun egiaztatuta dago kortisol eta hormonen gure barne-erritmoaren sinkronizazioak, kanpoko argi- eta iluntasun-erritmoarekin batera, hobetu egiten duela gure osasuna.



3.3. Hidratatu

Hidratazioa funtsezkoa da gure organismoak egokiro funtziona dezan, eta egia da, orobat, gero eta gehiago jabetzen garela hidratatuta egoteak duen garrantziaz.

Desberdindu gosea eta egarria.



Badakizu gosea eta egarria bereizten?

Gure garunak ez ditu bereizten gosea eta egarria. Askotan, gose handia dugula iruditzen zaigunean, deshidratazio-maila txiki bat dugulako izaten da.

Beharrezkoa da ondo hidratatzen saiatzea, egunean zehar banatuta. Ez da gauza bera botila bat ur jarraian edatea, egunez edatea ahaztu zaigulako, edo kantitate hori bera aldiko pixkanaka hartzea, baina modu konstanteagoan.

Eta gogoratu hidratatzeko aukera bakarra ez dela ura edatea, eta, horren ordez, har ditzakegula infusioak, ur infusionatua, izotz-edariak, saldak...

Gomendioak

- Izan beti botila bat eskura egunero ur-kantitate bat ziurtatzeko.
- Saiatu desberdintzen noiz sentitzen duzun gosea eta noiz egarria. Hartu infusioak edo ur infusionatuak (ura limoiarekin eta jengibrearekin, fruitu gorriekin...).
- Asteburuan, prestatu mojito osasungarri bat: ura, limoi-zuku pixka bat, mendafina, Stevia tanta txiki bat, eta, amaitzeko, izotz xehatua.
- Eduki beti salda hozkailuan.
- Frutek eta barazkiek ur ugari edukitzen dute.

3.4. Mugitu

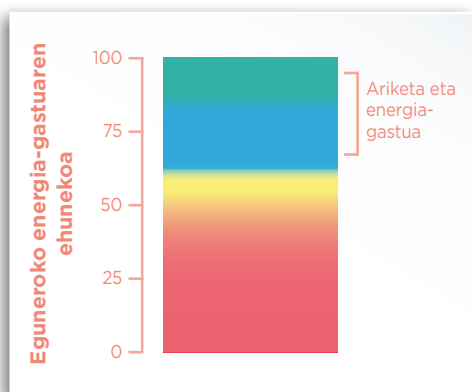
Ez murriztu bat-batean kontsumitutako janari-kantitatea, mugitu eta gastatu kaloria gehiago. Gehiago mugitzea pentsatzen dugunean, akats handi bat egin ohi dugu; hau da, mugimendu hori entrenatzearekin edo entrenamendu jakin batekin lotzea.

Grafiko hau aztertzen badugu, egunean zehar kontsumitzen ditugun kaloriak nola banatzen diren ikus dezakegu.

Gorritz, oinarritzko metabolismoa dugu, hau da, egunean kontsumitzen ditugun kaloriak. Bizirik irauteko bakarrik erretzen ditugun kaloriak dira, gure gorputzak funtzionatzeko baliatzen dituenak.

Horiz, elikagaiak jaten ditugunean kontsumitzen ditugun kaloriei egiten zaie erreferentzia, hau da, digestioa egiten dugunean kontsumitzen ditugunei.

Urdinez, eguneroko jarduerarekin erraz erretzen ditugun kaloriak ageri dira (eskailerak igotzen ditugunean, oinez goazenean, jaikitzen garenean...).



Keinu txikiekin, aldaketa handiak.

Berdez, ariketa egiten dugunean gastatzen ditugun kaloriak ageri dira.

Gure eguneroko keinu txikiak dira kaloriak erretzeko iturri nagusia, hala nola eskailerak igotzea, lanera oinez joatea edo geltoki bat lehenago jaistea. Beraz, eskailerak oinez alfer-alferrik igoko ditugula pentsatu beharrean, kontuan hartzen badugu egunean zehar eginiko keinu guztiekin zenbat lortuko dugun, ohartuko gara uste baino askoz gehiago direla egunean kontsumitutako kaloriak.

Zer lortzen dugu mugitzen garenean?

- Autoestimua handitzea.
- Energia askatzea.
- Endorfinak askatzea.
- Deskonektatzea eta geure buruarekin konektatzea.
- Ariketa egitearen ondorengo sentsazio positiboarekin lotzea. Kontuan izan ez dela nekeari lotutako ahalegin ikargaria.



3.5. Egokitu dieta zeure beharretara

Funtsezkoa da gure dieta norberaren premietara egokitzea. Ez da gauza bera gure amak, semeak, adiskideak edo etxekonekoak egin behar dutena edo nik egin behar dudana. Gutako inork ez dauka besteen premia berbera. Hori dela eta, oso garrantzitsua da gure ohiturak norberaren premietara eta gustuetara egokitzea.

Ez dago kaloria kontatzen ibili beharrik, baina interesgarria da jakitea:

- **eguneko gastua** (nutrizio-eskakizuna).
- eta **gorputz-osaera**.

Kalkulatu zure **energia-eskakizuna, gastatzen duzunaren arabera.**

Harris - Benedict formula

$$\text{Kaloria-kontsumoa} = \text{Oinarrizko erritmo metabolikoa} \times \text{Jarduera-indizea}$$

Gizonezkoen oinarrizko erritmo metabolikoa:

$$66,4 + (13,75 \times \text{pisua kg-tan}) + (5 \times \text{altuera cm-tan}) - (6,75 \times \text{adina})$$

Emakumezkoen oinarrizko erritmo metabolikoa:

$$655 + (9,4 \times \text{pisua kg-tan}) + (1,8 \times \text{altuera cm-tan}) - (4,6 \times \text{adina})$$

Jarduera-indizea

1 sedentarioak	1,6 jarduera bizia
1,2 jarduera arina	1,7 jarduera oso bizia
1,4 jarduera ertaina	1,9 eliteko kirolaria

Adibidea

Emakumea, 63 kg, 160 cm, 50 urte eta jarduera arina.

$$\text{OEM: } 655 + (9,4 \times 63) + (1,8 \times 160) - (4,6 \times 50) = 1.305 \text{ kaloria}$$

$$\text{Kaloria kontsumoa} = \text{OEM (1.305 kaloria)} \times \text{jarduera-indizea (1,2)} = 1.560 \text{ kaloria eguneko}$$

3.6. Kontrolatu azukre kontsumoa

Batez beste, 112 gramo azukre hartzen ditugu egunean; hau da, 23 koilarakadatxo te. Gomendioa da gehienez 25 g hartzea egunean, 5 koilarakadatxo inguru, alegia.

Zer eragiten du azukreak?

- Espainian, 6 milioi pertsonak dute diabetesa.
- Europar Batasunean, 22,45 heriotza eragiten ditu 100.000 biztanleko.

Egokiena da elikagaiak ez gozatzea eta haien zapore naturala dastatzea, baina, horretarako, berriro hezi behar da ahosabaia eta apurka-apurka saiatu behar da azukre-kantitatea murrizten.

Edulkoratzaile artifizialen artean ageri dira, esaterako, sakarina, ziklamatoa, aspartamoa, K azesulfamea, sukralosa eta tagatosa.

Edulkoratzaile naturalen barruan, estevia daukagu. Esan bezala, egokiena ez gozatzea da —edo elikagai gozoezin gozatzea—, baina, erabiliz gero, begiratu estevia-portzentajea osagaien zerrendan.

- Ahal dela, ez erabili aspartamoa.
- Kontuan izan azukrea bezalakoxeak direla kanabera osoko azukrea, panela, agabe-zirropa edo eztea.

Azukre gutxiago kontsumitzeko aholkuak

- Utzi ogi zuria, eta erosi integrala.
- Murriztu erdira kafeari edo infusioari gehitzen diozun azukre-kantitatea.
- Ez erabili light produktuak: ultraprozessatuak dira, asetasun handiagoa ematen dute eta baliteke hesteetako mikrobiotaren osaera aldatzea.
- Utzi barazki prestatuak, eta erosi izoztuak.
- Utzi almibarretako anana, eta erosi naturala.
- Saihestu zukuak.
- Saihestu ogi marroiak (zekalea, eta hala-koak); integralak dirudite, baina ez dira.
- Kontuz muesli industrialekin eta osasungarriak ematen duten galletekin (Digestive...).
- Utzi Cola Cao kontsumitzeari, eta, haren tokian, hartu kakao mikatza.
- Galleten tokian, jan xigorki integralak.
- Jogurt azukredunen tokian, jan naturalak.

Egin **zereal integralen** aldeko apustua, utzi ogi zuria eta aukeratu osoko aleekin egindakoa; beste horrenbeste pastarekin eta arroz zuriarekin.



3.7. Gogoan izan **errutina onak**

Elikadura osasungarriaren dekalogoia

01

Orain, zeuk agintzen duzu

Errutinek egoera kontrolatzen eta estresa jaisten laguntzen digute. Saiatu ordutegiak sortzen, eta bete. Pentsatu zer eta noiz jaten duzun: otorduak zuk kontrolatu behar dituzu, eta ez janariak zu.

02

Botila edo ur-ontzia, zerbait gehixeagorekin: limoi-zuku kontzentratua, jengibre...

Prestatu botila, bidoi edo pitxer batean ura, infusio bat limoi- edo laranja-xerrekin, pomeloarekin... Eduki eskura egun osoan, hidratatzen joateko eta otorduen tartean ez jaten aritzeko.

03

Gosariak asko esaten du zutaz eta zure dietaren kalitateaz

Jarri arreta handia esnatzean jaten duzun lehenengo gauzari. Saiatu kalitatezko elikagaiak kontsumitzen, elikagarriak... Horrek gogoraziko dizu zeuk kontrolatzen duzula elikadura.

04

Ez utzi azukreari bizitza mingosten

Gozokiek interesatzen ez zaizkigun bakterioak elikatzen dituzte, osasuntsu eta indartsu egon behar dugun uneetan. Azukre gehiegi jateak estresa aktibatzen du, eta azukre gehiago janaraziko dizu. Hala, nekez gelditzen diren gorabeherak izango dituzu.

05

Saihestu alkohola

Ez du batere laguntzen uneotan, eta, kontrakoa dirudien arren, egoeraren kontrola galarazten dizu.

06

Praktikatu *cookinga*: sukaldean aritzea lagungarri izan dakizuke

Zorroztu adimena eta bihurtu sukaldari. Bilatu errezeta erraz eta osasungarriak eta prestatu etxean; hobeto jaten lagunduko dizute, baita jaten duzuna ondo aukeratzen ere.

07

Mugitu eta aukeratu zure janaria entrenatu aurretik, jo eta su koipea erretzen ikasteko

Tartekatu baraualdiak eta ariketa janariarekin eta atsedenarekin. Hartu kafea, te berdea, matea, infusioak, eta halakoak, entrenatu aurretik zure metabolismoa aktibatzeko.

08

Praktikatu kronoelikadura

Aukeratu jateko ordutegi-tartea, baita jan gabe egotekoa eta kaloriak erretzekoa ere. Aukeratu otordurik kalorikoenak eguerdirako edo entrenamendu-osterako; gauean, berriz, samurrenak eta digeritzeko errazekinak (zopak, pureak, barazki-wokak, eta abar). Saiatu janaririk gehiena egunaren erdialdean kontzentratuta egon dadin, eta utzi gainerako orduetarako kalitate handiagokoak eta elikagai osasungarriak.

09

Kaletik baserrira

Saiatu barazki gehiago jaten: zuku berdeak, brokolia, entsaladak eta barazki-wokak, eta ez hainbeste pasta, arroza, ogi, zereal edo gozokiak. Jango dituzu beste uneren batean.

10

Pasatuz gero, pisatu

Erabili baskula eta neurtu gerrialdea zilbor-parean, egoera nola kontrolatu baloratzeko. Gogoratu gerri-buelta eta muskulatura alderantzizko norabidean doazela.

4

Plangintza

Seguru asko, elikadura orekatua izatea da zure asmoa, baina presak eta aurreikuspenik ezak zailtasun handiak eragingo dizkizu.

Benetako arrakasta izateko, funtsezkoa da asteko menuaren **plangintza** izatea, baita **erosketa-zerrenda** xehatu bat edukitzea ere, **Batch Cookingaren** oinarriekin erabiliko dituzun errezetak egiteko, aurrerago azalduko dugun bezala.

Nondik hasiko naiz?

Lehenengo urratsa asteko **plangintza-erredua** izatea da. Eredu hori proteina ugariako elikagaien banaketatik abiatzen da. **2-2-1 eta 3-2-2 metodoa**.

Hortik aurrera, **gustuko ditugun prestakinen zerrenda egitea da bigarren urratsa**: osasungarriak, inon ikusi dituzunak eta egiteko errazak direnak, betiere barazki- eta lekale-kontsumoa oinarri hartuta.

Ondoren, **erosketa-zerrenda** eder bat egitea eta **Batch Cookinga** praktikatzea besterik ez zaigu geratzen.

Zer da Batch Cookinga?

Denbora eta dirua aurreztea eta elikadura osasungarria bermatzea ahalbidetzen duen metodo bat, plater freskoak etxean egiteko egunero-egunero, ahalegin gutxirekin.

Astean egun batean bizpahiru ordu ematen dira —normalean igandeetan—, eta elikagai-barietate handi bat prestatzen da, erraz kontserbatzeko,

Planifikatzen eta janaria prestatzen denbora gehien ematen duen jendeak aukera gehiago ditu elikaduran.

konbinatzeko eta izozteko moduan. Oso garrantzitsua da ilusioa pizten dizuten oinarrizko elikagaiak aukeratzea, hainbat modutan konbinatu ahal izateko eta astero oinarrizko jakiak aldatu ahal izateko.

Batch Cookingaren onurak

- **Denbora optimizatzen da.** Egun bakarrean prestatutuko dituzu astean zehar kontsumituko dituzun plateren oinarriak. Gainerako egunetan, 10-20 minutu baino ez dituzu beharko otorduak prestatzeko.
- **Dirua aurrezten da.** Janaria etxean prestatuta diru gutxiago gastatzen da etxetik kanpo janda edo etxera jana eskatuta baino. Gainera, plangintzarako behar dituzun osagaiak baino ez dituzu erosiko.
- **Elikagai osasungarriak jango** dituzu, etxeokak eta askotarikoak. Batch Cookinga erabakigarria da egunero osasungarri jateko, erraz-erraz eta aparteko ahaleginik egin gabe.
- **Antolatu asteko erosketa.** Egin erosketa astean behin.
- **Elikagaiak** alferrik galtzea saihestuko duzu. Gutxiago zikinduko duzu.

4.1. Asteko plangintza-eredua

Eskaintzen dizugun plangintza-ereduaren abiapuntua da proteinak bazkarietan eta afarietan banatzea.

Izan kontuan beti:

- Otordu bakoitzean, barazkiak izan behar dira % 50. Aldatu proteina astero.
- Sartu karbohidratoak zure energia-gastuaren arabera (ahal dela, gosarian eta bazkarian bakarrik).
- Aldatu asteko karbohidratoak: patata, batata, pasta integrala, arroz integrala, kinoa, artoa, gari sarrazenoa, lekaleak.
- Kontsumitu egunero fruitu lehorrak (eskukada bat da neurri zuzena).
- Ez ahaztu zizka-mizkak ere planifikatzea!

		Astalehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
BAZKARIA	2-2-2-1 proteina • Lekaleak, astean bitan • Arrain edo itsaskiak, astean bitan • Haragi zuria, astean bitan • Haragi gorria, astean behin	Lekaleak	Haragi zuria: oilaskoa, indioilarra edo untxia	Arrainak edo itsaskiak	Lekaleak	Haragi zuria: oilaskoa, indioilarra edo untxia	Haragi gorria	Arrainak edo itsaskiak
AFARIA	3-2-2 proteina Arrautza, astean hirutan Arrainak edo itsaskiak, astean bitan Haragi zuria, astean bitan	Arrautzak	Arrainak edo itsaskiak	Haragi zuria: oilaskoa, indioilarra edo untxia	Arrautzak	Arrainak edo itsaskiak	Arrautzak	Haragi zuria: oilaskoa, indioilarra edo untxia

iHasi planifikatzen!

Menu-eredu baten adibidea

	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
BAZKARIA	Tomate-entsalada Dilistak barazkiekin	Oilasko gisatua, pistoa eta arroz integrala	Barazki-menestra Izokina plantxan, gari-zainzuriekin	Letxuga-, sagar- eta intxaur-entsalada Babarrun zuriak barazkiekin	Barazki erreak Oilasko-izter erreak, panadera patatekin	Brokoli Txahal-azpizuna, piper gorriekin	Ahuakate-eta mango-entsalada Lupia labean
AFARIA	Barrengorri-eta porru-nahaskia	Barazki-purrea Legatza labean	Lekak azenarioarekin eta oilasko-bularrarekin	Arrautzak plantxan, urdaiazpiko-zatiekin eta kalabazinarekin	Izokin-wrappa ahuakatearekin	Patata-tortilla, piper gorriekin eta entsaladarekin	Oilasko-hanburgesa tomatearekin, letxugarekin, barrengorriekin eta tipularekin

* Menu hori adibide bat baino ez da; gustatzen zaizunaren eta behar duzunaren arabera presta dezakezu zeurea.



4.2. *Batch Cookinga*

Esan bezala, **Batch Cookinga** egunean elikagai ugari eta askotarikoak prestatzea da, astean zehar kontserbatzeko eta erabiltzeko.

GIDA OROKORRA

Nola prestatu oinarriak aste osorako

1. Jarri egosten:

- Zereal bat (arroza, pasta, kinoa) eta lekale bat (dilistak, txitxirioak, babarrunak...).
- Barazki-purea edo salda.
- Arrautza gogorrak (beti dira aliatu onak).

2. Egosten ari diren bitartean, sartu labean:

- Erretilukada handi bat barazki, erretzeko (alberjiniak, kalabaza, kuiatxoak, piperrak, barren-gorriak...).
- Haragia; esaterako, oilaskoa espeziekin edo indioilar-izterrak.

3. Salteatu barazkiak (gari-zainzuriak, barren-gorriak...) eta utzi beste batzuk prest aste osoan bizkor jan ahal izateko (garbitu, zuritu eta moztu, adibidez, tipula edo piperrak).

4. Prestatu bi ongarri (adibidez, ozpin-olioa, ziape-ongarria, jogurt-saltsa...).

5. Prestatu igurtzeko zerbait (humusa edo landare-pateak).

Fruitu lehorrak: labea bero dagoela aprobeitza dezakezu granola prestatzeko, eta, astia baduzu, ezin hobe da krema bat egiteko fruitu lehorrekin.

Hemendik aurrera, egunean 10 minutu baino ez dituzu beharko tupperra muntatzeko edo azken orduko prestakinak gehitzeko.



Eduki beti **salda** edo **gazpatxo** hozkailuan.

Zenbait ideia

Azkar eta erraz prestatzeko oinarri osasungarriak, *Batch Cooking*eko prestaketak aprobe-txatzeko.

Batch Cookingeko prestaketak aprobe-txatzeko ideiak

- *Tortilla soila, tipula eta barrengorri erreekin.*
- *Egin humusa barazki erreekin, bularkiekin batera jateko.*
- *Kalabazina oilaskoz beteta, tomate-eta albaka-saltsarekin. Humus-txigorkia, arrautza egosia eta piper erreak.*
- *Wrapak soberako barazki erreekin, txitxirioekin eta ahuakatearekin.*
- *Kinoa-entsalada barazki salteatuekin.*

Meriendetarako ideiak

- *Katilu batean, prestatu jogurta + fruta pieza + zereala + fruitu lehorrak. (Adibidez, jogurta marrubiekin, olo-malutak eta intxaurrak, jogurta platanoarekin, kinoa puztua eta almendrak, jogurta sagarrarekin, arto-malutak eta anakardoak).*
- *Hegaluze-ogitartekoa tomatearekin.*
- *Oilasko errea ogitartekoan, guakamolearekin.*
- *Humus-ogitartekoa piperrekin. Antxoa-ogitartekoa piperrekin. Indioilar-ogitartekoa hosto berdeekin.*
- *Fruta irabiakiak eta fruta izoztuen smoothiak platanoarekin.*
- *Olo-opiltxoak frutarekin.*

Ilusioa ematen duten estrak

- Hazi-mixak ezin hobeak dira edozein prestakini gehitzeko, hala nola entsaladei, ogitartekoei...
- Gehitu ahuakatea.
- Gehitu olibak zure entsaladetan.
- Fruitu lehor txigortuak, gatzik gabe.

Edozein prestakini gehitzeko moduko ongariak egiteko ideiak

- Ziape-ozpina.
- Ahuakate birrindua + limoia + oliba-olio birjina estra + gatza.
- Erremolatxa-humusa (garbantzuak, prestatutako erremolatxa, oliba-olio birjina estra, limoia...).
- Orburu-humusa (birrindu ontziratuta edo ontzian datorren orburua + oliba-olio birjina estra + intxaurrak).
- Pestoak (brokolia, ahuakatea pistatxoekin...).

Hornigaiak tomate erreentzat

- Cherry tomateak, bi eskukada, ebakita.
- 1-2 koilarakada oliba-olio.
- gatza eta piperra.
- perrexil xehatu pixka bat.

Piztu labea 180 °C-tan, eta prestatu erretilu bat laberatzeko paperarekin. Garbitu cherry tomateak eta ebaki erditik. Jarri katilu batean, eta gehitu oliba-olioa, gatz pixka bat, piperra eta perrexil xehatua. Nahastu ondo, eta jarri laberatzeko erretiluan. Eduki labean 20 bat minutuz. Gorde tupper edo poto hermetiko batean oliba-olio gehixeagorekin.

4.3. Kontserbatzea

Batch Cooking amaitu ondoren, itxaron prestatutakoa hoztu arte, eta antolatu tuppe-
rrak, elikaduraren kontserbazio-denborak eta
desizozte-prozesuak kontuan hartuta.

HOZTUTA KONTSERBATZEA 2 - 4º	
Zopak, saldak eta egosiak	3-4 egun
Pasta, arroza eta lekale kozinatuak	2-3 egun
Arrautza egosiak	7 egun
Arrautzak	Bizpahiru aste
Barazki kozinatuak	3-5 egun
Barazki gordinak	4-5 egun
Arrain kozinatua	1-2 egun
Arrain freskoa	Egun bat
Haragi kozinatua	3-4 egun
Haragi zatitua	3-5 egun

IZOZTUTA KONTSERBATZEA <18º	
Zopak, saldak eta egosiak	3-4 hilabete
Lekaleak	3 hilabete
Barazkiak	6-12 hilabete
Arrain kozinatua	6-10 hilabete
Arrain urdina	2-3 hilabete
Arrain zuria	6 hilabete
Oilasko kozinatua	12 hilabete
Oilaskoa	6-8 hilabete
Txahal kozinatua	12-18 hilabete
Labean erretako ogia	3 hilabete



ELIKAGAIK IZOZTEA ETA DESIZOZTEA

Zergatik izoztu?

- 01** Mantenugai gutxi galtzen dira eta elikagaiek denbora gehiago irauten dute.
- 02** Bakterio patogenoak haztea galarazten du.
- 03** Anisakisa eta halako parasitoak kentzen laguntzen du.
- 04** Kontserbatzeko-sistematik seguruenetako bat da.

Nola izoztu?

-  Izoztu elikagaiak ahalik eta azkarren.
-  Prestatu zati txikitan.
-  Babestu ondo.
-  Izoztu eta desizoztu errazioka.
-  Desizoztu hozkailuan eta aurreikuspenarekin.
-  Ahal dela, ondo egosi ondoren.

4.4. Nola egin erosketa osasungarria

EROSKETA-ZERRENDAA

Ziurtatu zure erosketa-zerrendak baduela oinarri on bat: edozer biltegitan edo hozkailutik nahitaez eduki beharreko elikagaiak, edozein plater prestatu ahal izateko.

Urratsak

1. Begiratu zer daukazu etxean
(zer daukat/zer behar dut)..

2. Zentratu diseinatutako menuaren osagaian.

- **Erretiratu ultraprozesatuak.** Babarrunak erosi behar badituzu, izan daitezela babarrunak, eta ez beste ezer. Ez baduzu ulertzen osagaien zerrenda edo oso luzea bada, ez da aukera ona.
- **Ezinbesteko produktuak.** Sartu oinarriko prozesatu "onak" eta edozer egoeratik lagunduko dizutenak; esate baterako, erdi-prestatuta datozen elikagaiak (poteko lekaleak, kontserbako tomateak, espeziak, kontserbako atun naturala...).
- **Ez ahaztu snackak** (fruitu lehor gordinak, edo gatzik gabe txigortuak).
- **Aukeratu ilusioa pizten dizuten oinarrikoak, modu askotan konbinatu ditzakezunak.**
- **Probatu oinarriko produktu desberdinak astero** (Bilatu inspirazioa Interneten).

Osasungarri jatea EZ DA GARESTIA:

- Ez da behar produktu exotikorik.
- Aukeratu bertako produktuak, gertuan ekoiztiak.
- Sasoiko elikagaiak.
- Pieza osoak.
- Arrain-kontserbak edo arrain izoztua, biak egokiak.
- Proteina-iturri merkeenak: arrautza eta lekaleak.



SUPERMERKATURA JOATEAN

- **Ondo aukeratu ordua**

Joan garaiz eta saihestu puntako orduak: etiketak irakurri eta alderatu ahal izango dituzu.

- **Ez joan gosez**

Egin erosketa otordu asegarri baten ondoren edo jan fruta edo jogurt bat eroatera joan aurretik, behar izanez gero.

- **Ez da beharrezkoa korridore guztietatik pasatzea**

Ez igaro “tentaldien” korridoreetatik. Dena den, ez da debeku bat, seguru sortuko zaizkizula familia-bazkariak edo bes-telako irteerak, eta ondo etorriko zaizu etxean edukitzea.

- **Eraman poltsa berrerabilgarriak** (erosketa jasangarria).

- **Jarraitu ordenari, hotz-katea mantentzeko**

1º Elikagai lehorrak/ez-galkorrak.
2º Produktu freskoak (barazkiak eta esnekiak).
3º Izoztuak.

- **Irakurri etiketak.**

Erosten ez baduzu,
ez duzu kontsumituko.





IKASI ETIKETAK IRAKURTZEN

○ Irakurri osagaiak.

○ Osagaiak handienetik txikienera ematen dira.

○ Garrantzitsua da kontuan hartzea kantitate nabarmena den, jakinaren gainean erabakitzeko.

○ Zenbat eta zerrenda laburragoa, orduan eta hobeto. Egokiena da 5 osagai edo gutxiago izatea guztira.

○ Saihestu baldin eta azukrea edo gatza ageri badira lehen 3 osagaien artean.

○ **Saihestu ultraprozesatuak.** Prestaketa industrialak dira. Ez dute elikagai osorik, eta materia findu eta gehigarri ugari edukitzen dituzte.

Nola bereizi? Begiratu ea bat datozen produktuen izena eta lehen osagaia.

Esate baterako, garbantzua egosien kasuan, lehen osagaiak garbantzua behar du (aldiz, irin finduak, olioak eta abar ageri badira, ez dira oso gomendagarriak).

○ **Aztertu gehigarriak.** Gehigarri guztiak ez dira kaltegarriak, baina jakin beharra dago zein saihestu.

Osasungarriak: Azido askorbikoa (E-300), azido zitrikoa (E-330), kurkumina (E-100i), lezitina (E-322).

Osasungaitzak: Glutamato monosodikoa (E-621), aspartamoa (E-951), potasio- edo sodio-nitrito (E-249/E-250).

Nutrizio-taula: zeri erreparatu?

100 gramoko eta ohiz kontsumitutako errazioko. Baloratu zer-nolakoa den kontsumitzen duzun errazioa:

KCAL
ASKOKOA



> 225kcal / 100g

Ez baztertu muga hori gainditzen duten elikagai osasungarriak, hala nola fruitu lehorrak, ahuakatea, oliba-olioa, kokoa, irina edo osoko zerealak.

GATZ
ASKOKOA



> 1g sal / 100g

Egunean < 5 g gatz kontsumitzea da egokiena.

AZUKRE
ASKOKOA



> 10g / 100g

AZUKRE
ERANTSIA



> 5g / 100g

Etiketetan, gerta liteke "ezkutuan" agertzea, hala nola ziropea, xarabea, nektarra, destrosa, fruktosa, eta abar.

Azukrea bezalakoeak dira azukre beltza, koko-azukrea edo palma-azukrea, panela, ezitia.

KOIKEAK



ideala <30g / 100g

Garrantzi handiagoa du koipearen KALITATEAK. Oliba-olioa hazi-olioak, ekilore-olioak, soja, palma.

Saihestu TRANS koipeak, etiketan "koipe partzialki edo erabat hidrogenatuak" diotenak.

AUKERATU 0 KM PRODUKTUAK

Euskadin ekoitzi eta/edo ontziratutako nekazaritza eta abeltzaintza ekologikoko produktu edo elikagaiek Euskadiko Nekazaritza eta Elikadura Ekologikoaren Kontseiluaren (ENEK) logotipoa dute etiketan.



4.5. Aldatu elikagai-biltegia



SAIHESTU

- Zapore azukreduna duten jogurtak, gaingabetuak edo % Oko jogurtak, nahiz eta edulkoratuak izan, hala nola flana, arrozesnea eta gainerako esne-pos-treak, izozki komertzialak... "azukrerik gabeak" edo "koipe gutxikoak" direla jarri arren.
- Etxeko zukuak eta komertzialak, irabi-kiak (txokolatezkoak, banillazkoak edo Biofruta erakoak, esnea kanelarekin edo limoiarekin). Freskagarriak, light edo zero izan arren, baita energetikoak (Aquarius, Gatorade...) edo muztioak ere.
- Edozein motatako galletak (nahiz eta integralak direla jarri, Digestive motakoak, "kolesterolerako onak" edo "azukrerik gabeak"). Haurrentzako gosaritarako zerealak edo low fat. Ze-real barratxoak edo opiltxoak, nahiz eta "Diet" jarri. Opil eta gozoki indus-trialak. Kakao-kremak edo txokolate esneduna. Gominolak, litxarreriak, go-zokiak.
- Zaporetako ogitxo txigortuak (pipak, bar-ratxuria, tomateak...), opil meheak, pikoak, moldeko ogiak eta galleta gaziak.
- Snack gaziak, patata frijituak edo poltsa-ko patatak, zaporetako fruitu lehorren mixak, mikrouhin-laberako krispetak.
- Saltsa komertzialak (zesar, arrosa, jogur-ta, ziapea, ketchup), tomate frijitua eta maionesa. Esne-gaina eta margarinak.
- Hestebete koipetsuak (pateak, sobra-sadak, fueta, txorizoa, mortadela edo choppeda, indioilarrarena izanik ere).
- Aurrez prestatutakoak (nuggetak edo sanjakoboak). Frankfurt motako saltxi-txak eta haragi-prozesatu komertzialak. Pizza.



AUKERA OSASUNGARRIAK

- Azukrerik gabeko jogurt natural osoa edo jo-gurt grekoa (esnegainik gabe), mamia, gazta irabiatua, cottage, gaztanbera, etxean egindako fruta-izozkiak eta etxeko esnekiak. Gehitu ditzakegu fruitu lehorrak, haziak, kakao purua edo % 80ko txokolatea, fruta, edo koilarakadatxo bat ezti edo azukre.
- Ur infusionatua, etxean egindako freskagarria fruta eta belar aromatikoekin. Infusio hotzak edo beroak. Noizean behin, etxeko irabiakiak frutarekin eta ur edo esneki pixka batekin.
- Olo-malutak, % 100 osoko zereal puztuak edo txi-gortuak, Corn Flakes, Wetabix originalak. Kontuz fruta eta muesli prestatuekin; hobe da guk geuk nahastea nahieran fruitu lehorrak, kakao purua eta fruta deshidratatua. Galletak, opiltxoak edo etxeko barratxoak, oloz, bananaz edo fruitu leho-rrez eginak. Txokolatea (% 80koa edo gehiagoko), etxeko kakao-krema, fruta likidotuarekin eta gelatina neutroarekin egindako gominolak. Tartean behin, errezeta osasungarriekin eginiko bizkotxoa edo gozoak.
- Kalitatezko ogi integrala. Wasa ogi-biskoteak, eta haziakin, osoko irinarekin edo garbantzu-irinare-kin eginiko etxeko crackerrak.
- Krispetak egiteko artoa, berdura-txipak labean, ozpinetakoak, fruitu lehor gordinak edo txigortuak, olibak.
- Etxeko berdura- edo tomate-saltsa, birrindutako edo bahetutako tomateak, azukrerik gabeko soja-saltsa, jogurtarekin edo ozpin-olioarekin eginiko etxeko saltsa, oliba-olio birjina estrarekin eginiko ongarria, zitriko-zukua, sagar-ozpina edo espe-ziak gehituta. Esne lurrundua edo gurina.
- Urdaiazpiko ondua, urdaiazpiko egosia edo in-dioilar-bularkia (% 90 haragi etiketatua), solomoa, fruitu lehorrez eginiko etxeko krema, humusa, landare-pateak. Etxean eginiko frijituak eta arrau-tza-irinak, labean edo aire-frijigailuetan eginiko "frijituak". Etxeko orearekin eta osoko irinarekin eginiko pizza, azalorearekin edo brokoliarekin.

5

Psiconutrizioa

Zer da psiconutrizioa?

Psiconutrizioa ikuspegi integratzailea da, nutrizioa eta psikologia bateratzen dituena, eta helburutzat du ulertzea zer jaten dugun, eta horrez gain, jaten dugun bezala zergatik jaten dugun.

- **Elikadura-ohiturak ulertzea.**
- **Gose emozionala** kudeatzea.
- **Gorputz-irudia** lantzea.
- **Dieta-errua-murrizketa-betekada** zikloa haustea.
- **Elikadura kontzientea** eta intuitiboa sustatzea.

Zergatik da psiconutrizioa garrantzitsua?

Askotan, arazoa ez dago janarian bakarrik, baizik eta haren atzean dagoen horretan. Psiconutrizioak laguntzen du:

- Elikadura-portaeraren nahasmenduak prebenitzen.
- Nutrizio-planetaryako atxikimendua hobetzen.
- Jatean antsietatea eta errua murrizten.
- Ongizate integrala sustatzen (mentala, fisikoa eta emozionala).

Zer jaten duzun axola du, baina horrekin batera, baita **nola eta zergatik jaten duzun ere.**



5.1. Janariarekin lotura

JANARIAREKIN DUZUN LOTURA LANTZEKO GAKOAK

Gose emozionala vs. benetako gosea

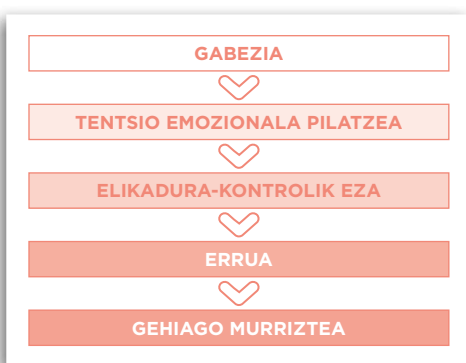
- **Ikasi bereizten** gose fisikoa (progresiboa, lokalizatua, fisiologikoa) eta gose emozionala (bat-batekoa, grinatsua, espezifikoa).
- **Egin etenaldi bat** jan aurretik eta zera galdetu zure buruari: zer behar dut benetan orain?
- **Gogoratu:** maiz ez dugu janaririk bilatzen, aringarri emozionala baizik.

Jate emozionalen motak

- **Jate emozional negatiboa:** gehiago jaten du tristura, estresa eta antsietatea badu.
- **Jate emozional positiboa:** gehiago jaten du pozik dagoenean eta ospatzean.
- **Murriztaile emozionala:** gosea galtzen du emozio biziakin.

○ Murrizketaren eta kontrolik ezaren zikloa

Dieta zorrotzek zerbait kentzea dakarte:



Zikloa haustea funtsezkoa da janariarekin harreman osasungarria izango badugu.

○ Barneko elkarrizketa eta elikadura-malgutasuna

- Zure buruari hitz egiteko moduak zuzeneko eragina du zure portaeran. Epaiketaren ordeztan, izan errukia.
- Ez sailkatu elikagaiak «onak» eta «txarrak» bezala. Elikagai guztiek dute tokia kontzienteak bagara.
- Aplikatu «jolas mugagabea»ren mentalitatea: bilatu ohitura jasangarriak, ez epe laburreko helbururik.



○ Elikadura intuitiboa: gorputz-bakeranzko bidaia

- Ezagutu hiru gose motak: fisikoa, kognitiboa eta emozionala.
- Entzun zure gorputzari: jan benetan gose zarenean, ez betebeharrak eta emozioek bultzatuta.
- Erregistratu zure gose eta asetsun mailak zure barneko seinaleekin berriz konektatzeko.

○ Mindful eating (elikadura kontzientea)

- Jan pantailarik eta distrakziorik gabe.
- Murtxikatu astiro eta nabaritu zaporeak, testurak eta tenperaturak.
- Behatu zure emozioak jan bitartean eta ondoren, zure burua epaitu gabe.

○ Erregulazio emozional alternatiboa.

Emozio bakoitzerako, janaria ihesbide gisa ez erabiltzen lagunduko dizuten estrategia espezifikoak daude:

○ Emozioen eta elikagaien egunerokoa

- Erregistratu zer jaten duzun, jan aurretik eta ondoren nola sentitzen zaren, eta egoera hori zerk eragin duen.
- Patroiak identifikatzen eta erabaki kontzienteagoak hartzen lagunduko dizu.

○ Autoezagutza eta errukia

- Benetako aldaketaren oinarria ez da kontrola, baizik eta kontzientzia, zaintza eta irmotasuna.
- Nutrizio-atxikimendua ondo sentitzen zarenean sortzen da, ez zeure buruari gehiago eskatzen diozunean.

Ez dago osasunik
atxikimendurik gabe,
**ez dago atxikimendurik
bakerik gabe.**



Tristura:
bilatu laguntza
emozionala
eta praktikatu
autoerrukia.



Estresa:
ezarri mugak, eman
lehentasuna zeure
buruari eta hartu arnasa
modu kontzientean.



Haserrea:
erabili mugimendu
fisikoa eta
komunikazio
asertiboa.



Poztasuna:
gozatu, arreta guztia
janarian jarri gabe.



Beldurra/Antsietatea:
normalizatu
beldurtzen zaituen
hori eta mantendu
elikadura-egitura bat.

6

Iraun bizirik udan

Udan errutina galtzen dugu askok eta, horrekin batera, baita norberaren zaintza ere. Helburua ez da janari bakoitza kontrolatzea, baizik eta gozatzen eta aldi berean zeure burua zaintzen lagunduko dizuten zutabe batzuk mantentzea.

UDAKO ERRONKAK

Bazkari sozial gehiago

- Bilerak lagunekin, afariak etxetik kanpo, ospakizunak... Baliteke horrek guztiak zure elikadura-ohiturak aldatzea. Garrantzitsua da jarrera malgua eta kontzientea izatea. Kontua ez da une horiek saihestea, arreta osoz gozatzea baizik, zentzuz aukeratzuz eta gehiegikeria automatikoetan edo ondorengo erruetan erori gabe.



Ordutegi-aldaketak eta egitura gutxiago

- Oporrek eta errutina galtzeak baliteke nahasmena eragitea jateko eta lo egiteko ordutegietan. Gerta liteke horrek gosean eta asetasunean eragitea. Errutina txikiak ezartzeak -adibidez, otordu nagusietarako gutxi gorabeherako ordutegiak mantentzea eta atsedinari lehentasuna emate-energia gehiago eta ikuspegi zabalagoa izaten lagunduko dizu.

Bero handiagoa > jateko gogo txikiagoa > mokadutxo gehiago

- Udan oso ohikoa da beroagatik jateko gogo txikiagoa izatea, eta, horregatik, otorduak ez egitea eta haien ordezkari mokadutxoak jatea. Aukeratu janari freskoak eta arinak, baina nutritiboak (entsalada osoak, smoothieak, gazpatxoak eta abar), eta izan aukera osasungarriak eskura, janaria modu ol-darkorrean ez aukeratzeko.

Deskonektatzeko gogo handiagoa

- Gorputzak eta gogoak erlaxatzea eskatzen digute. Hori guztiz naturala eta beharrezkoa da. Baina garrantzitsua da atsedena utzikaria ez bihurtzea. Estresetik deskonektatzeak ez du esan nahi zeure buruarengandik deskonektatzea. Zaindu zure gorputza autozaintzaren bidez, baina ez zure burua zigortuz edo utzikariaren bidez.

6.1. Aholku praktikoak

Zure burua zaintzeko gida praktikoa

01

Arrazoia: Zertarako zaindu nahi duzu zure burua uda honetan?

Ez zaindu gizentzeko beldur zarelako, zure buruarekin ondo sentitzeko baizik.

02

Plangintza malgua

Eraman snack praktikoak etxetik ateratzen zarenean (fruitu lehorrak, fruta, etxeko barratxoak eta abar). Antolatu zertxobait asteko erosketak, eta izan eskura aukera osasungarriak.

03

Plateraren metodoa (baita etxetik kanpo ere)

Gantz osasungarriak: oliba-olio birjina estra, ahuakatea, fruitu lehorrak

%25
kalitate oneko
karbohidratoak

%50
barazkiak/fruta



%25
proteinak

04

Etxetik kanpo kezkarik gabe jatea

Lehenetsi entsaladak, pintxo osasungarriak, arraina plantxan eta abar. Partekatu postreak, baztertu frijituak eta ez edan alkohol gehiegi.

05

Hidratazio adimenduna

Urak izan behar du edari nagusia. Aukeratu infusio hotzak, ura limoiarekin edo kombucha, beste zerbait nahi baduzu.

06

Mugimendu naturala, gozatzeko aukera emango dizuna

Ibiltzea, igeri egitea, jolastea, dantzatzea.

Negoziatu ezin daitekeen gutxienezkoa: 10.000 urrats egunean.

6.2. Etxetik kanpo

Etxetik kanpo jateko aholkuak

 Ez iritsi oso gosetuta	>	Egin proteina-snack arinak ekitaldien aurretik.
 Ez jan inertziaz	>	Zerbitzatu jan behar duzuna eta saiatu kontrolik gabe ez jaten.
 Ebaluatu gogokoen dituzunak	>	Aukeratu modu kontzientean zer nahi duzun.
 Kontrolatu anoak etxetik kanpo jan behar duzunean	>	○ Gakoa ez da gozatzeari uztea, baizik eta ase sentitzeko zenbat behar duzun aukeratzten jakitea. ○ Zenbait plan badituzu bata bestearen jarraian, «ezin dut hau jan» pentsatu beharrean, saiatu anoak modu adimentsuan doitzten. Ideia batzuk: ○ Erabaki zenbat jan behar duzun hasi aurretik: Jatetxe batean plater handi bat zerbitzatzen badizute, bereizi benetan zenbat jan nahi duzun jaten hasi aurretik. Ez duzu dena jan beharrik, janaria hor dagoelako. ○ Jan poliki eta distrakziorik gabe: Askotan, platerean janaria dagoelako jaten jarraitzen dugu, ez benetan gose garelako. Dastatu, ondo mastekatu eta hartu denbora ase zaudela sentitzeko.

Kontua ez da jango duzuna mugatzea edo mokadu bakoitza zenbatzea, baizik eta **kontrola hartzea eta zenbat behar duzun kontzienteki erabakitzea**, gehiegikeriarik gabe gozatzeko.

6.3. Aukera **osasungarriak**



PINTXO OSASUNGARRIAK

- Gildak
- Ozpinetakoak
- Zainzuriak
- Barrengorriak
- Muskuiluak
- Berberetxoak
- Ganbak pil-pil erara (olio askorik gabe)
- Olagarroa
- Sepia edo txipiroiak plantxan
- Itsaski-salpikioia.



BAZKALTZEKO ETA AFALTZEKO AUKERAK

- Wrap integrala izokin ketuarekin, ahuntz-gaztarekin eta kalonjeekin beteta
- Entsalada greziarra, osagai hauekin: feta gazta, luzokerra, tomatea, olibak eta oilasko-zerrendak
- Salmorejoa arrautza egosiekin eta urdaiazpiko-zatitxoekin
- Entsalada mistoa arrautza egosiarekin, atunarekin eta patata egosiarekin
- Txixirio-entsalada feta gaztarekin eta barazki oso txikituekin (baby espinakak eta piperrak)
- Entsalada: dilista-pasta, tomatea, errukula eta oilasko-zerrendak tzatziki saltsarekin



“Mi dieta cojea”

Egilea: Aitor Sánchez

Argitaletxea: Paidós.

“Psiconutrición. Aprende a tener una relación saludable con la comida”

Egilea: Griselda Herrero eta Cristina Andrades

Argitaletxea: Arcopress.

“Entrena tu alimentación. Mitos y verdades sobre nutrición deportiva”

Egilea: Estefanía Fernández

Argitaletxea: Vergara.

“Sin dieta para siempre”

Egilea: Gabriela Uriarte

Argitaletxea: Vergara.

“Come comida real. Una guía para transformar tu alimentación y tu salud”

Egilea: Carlos Ríos

Argitaletxea: Paidós.

“Por qué comes como comes. El intestino, nuestro segundo cerebro”

Egilea: Victoria Lozada eta Carlos Moratilla”

Argitaletxea: Plataforma actual.

“Dime qué comes y te diré qué bacterias tienes”

Egilea: Blanca García-Orea Haro

Argitaletxea: Grijalbo.

“En boca de todos”

Egilea: Juan Llorca eta Melisa Gómez

Argitaletxea: Vergara.

**“Sanotes, sanitos. Un cuento para comer sano,
eliminar las bacterias malas y hacer cacas buenas”**

Egilea: Blanca García-Orea Haro

Argitaletxea: De bolsillo. Clave.

Egilea:

MUTUALIAREN PREBENTZIO AHOLKULARITZA