



ELIKADURA OSASUNGARRIA

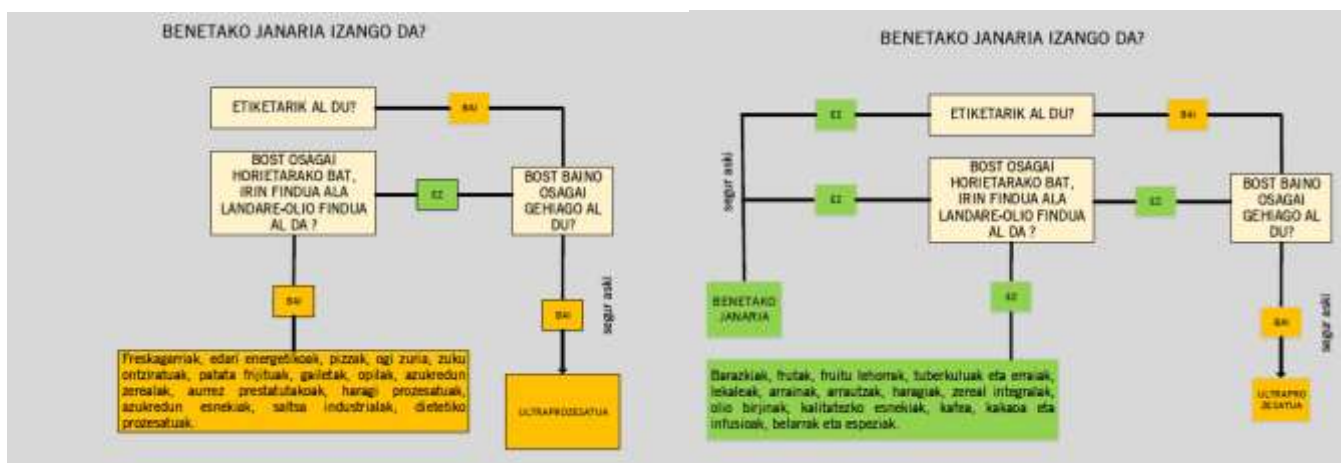


- Gosari on baten barruan sartzen dira:
 - Esneki-errazioa 1, ahal dela esne osoa eta azukrerik edo kakao azukredunik gabea. Esnerik nahi ez baduzu, jogurt natural bat edo gazta fresko zati bat eskain dezakezu. Azukredun kakaoaren ordean, koipegabetutako kakao hutsa gehitu daiteke.
 - Zatikaturako fruta-ale 1, hobe da zukua saihestea.
 - Zereal-anoa bat, hala nola, azukre erantsirik gabeko zereal integralak, ogi txigortu integrala (azukre eta gantz saturatu ugari duela moldeko ogia saihestea). Saihestu egin behar dira azukre erantsia duten zerealak edo gailetak (gaileta guztiek azukre eta gantz saturatu ugari dituzte).
 - Ogiarekin batera oliba-olio birjina estra, tomate naturala, atuna, tortilla frantsesa, arrautza egosia, aguakatea, hummusa, gazta freskoa, azukre erantsirik gabeko fruitu lehorren kremak, fruitu lehor naturalen eskukada bat (txigortu gabeak, frijituak eta gazituak, saihestu 5 urtetik beherakoetan, ezarria tratatzeko arriskua baitago).

Gosarian 3 errazioak hartzen ez badira, horietako bat eraman daiteke bazkarira.



- Hamaiketako/askaria egiteko:
 - Fruta (pieza bat edo gehiago).
 - Fruitu lehor sorta bat ogi zati integral batekin (ez moldekoa). Saihestu 5 urtetik beherakoan artean, eztarria trabatzeko arriskua dagoelako (hautsetan edo azukre gehigarririk gabeko krema gisara har ditzakete)
 - Arroz/arto opilak (erreparatu osagaiei).
 - Azukrerik gabeko esnekiak..
 - Ogi-ogitarteko txiki bat (ez moldekoa). Saihestu hestebeteak (urdaiazpiko egosia eta indioilarra ere ultraprozesatuak dira).
- Edari gisa, ura eta esne osoa hartzea gomendatzen da, eta gainerako edari azukretsuek saihestea, jogurt edanak eta zukuak barne, naturalak izan arren.
- Ez kontsumitu aurrez prestatutako jakirik, ezta opil industrialik ere (gailetak barne).



- Esnekiak aukeratzeko orduan, esnea osoa edo erdigaingabetua izatea gomendatzen da, baita jogurt osoak ere.
- Proteina-iturria aukeratzekoan, haragia baino arrain gehiago jatea gomendatzen da. Arrainen artean arrain urdina (izokina, sardina, berdela, antxoa) zuria (legatza, bakailaoa) baino gehiago, eta haragien artean haragi zuria (hegaztiena) gorria baino gehiago. Saltxitxak edo hanburgesak bezalako haragi prozesatuak saihestea gomendatzen da. Lekaleek proteina-eduki handia dute.
- Elikagaiak prestatzeko orduan, hobe da labean, lurrunetan edo plantxan egitea frijitu beharrean.
- Elikadura ona izateaz gain, ariketa erregularra egin behar da. Haurren kasuan, jarduera moderatu-bizia gomendatzen da 60 minutuz asteko egun guztietan.