



JARRI ELIKADURA OSASUNGARRI BATERAKO BIDEA

Ondo jatea hobeto nabigatzeta delako



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
Y PENSIONES



INSTITUTO SOCIAL
DE LA MARINA

Jatea edo elikatzea oinarrizko premia da, baina, gainera, "jateko unea" adierazpen kulturala eta harreman sozialerako modu bat da.

Elikadura osasungarria da:

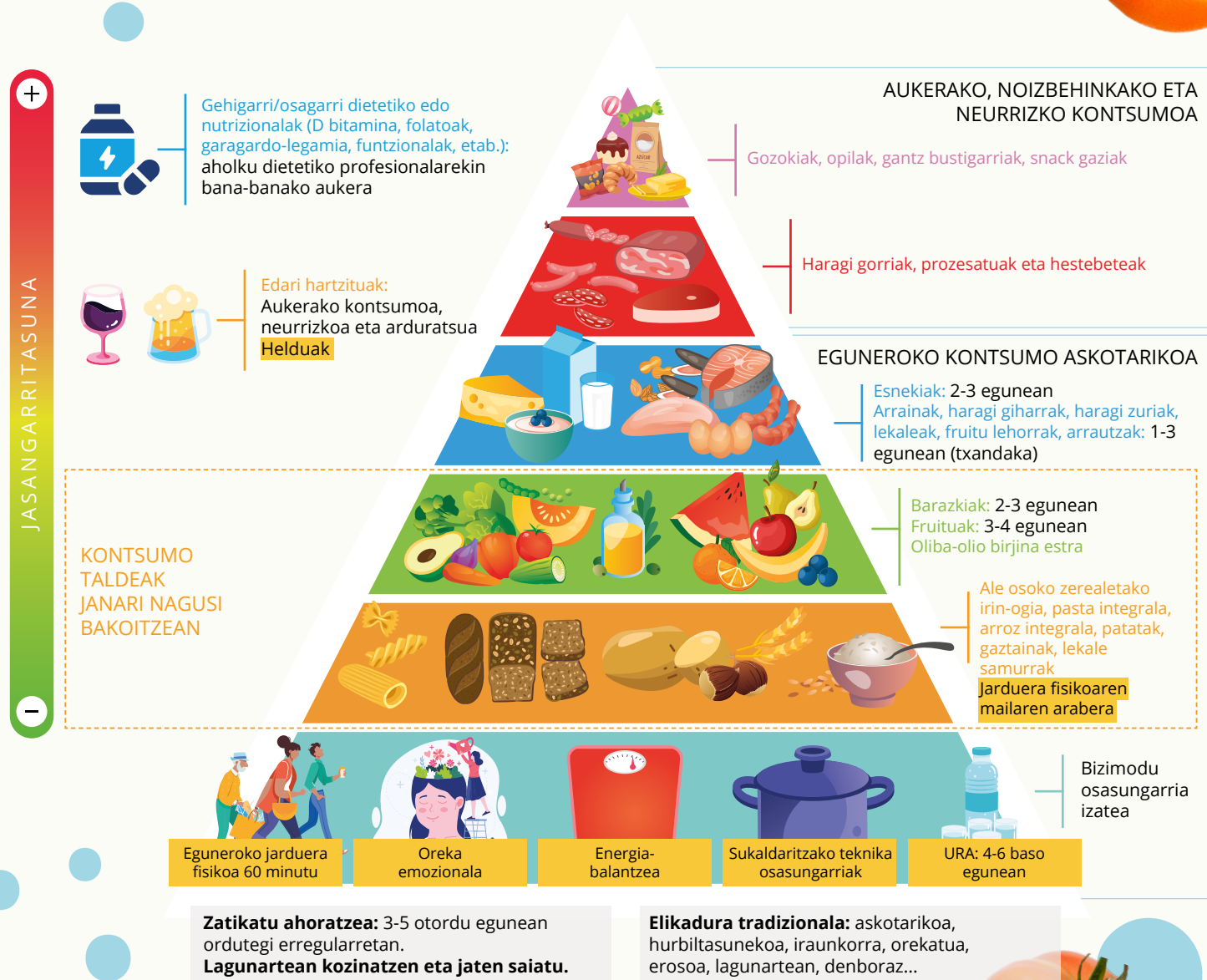
- **Nahikoa bada**, organismoaren beharrak asetzeko kaloria eta mantenugai nahikoak ematen dituelako.
- **Orekatua bada**, mantenugaiak gomendatutako proportzioetan ematen dituelako.
- **Askotarikoa bada**, makronutrienteen eta mikronutrienteen ekarpena ziurtatzeko baldin bada.
- Pertsonaren ezaugarri sozial eta kulturaletara **egokitua bada**, baita ingurunera eta haren zirkunstantzietara ere, hala nola adina, sexua, gorpuzkera, jarduera fisikoa eta egiten duen lana.

ELIKAGAIEN EGOERA

Egoera txarrean dagoen elikagai batek edozein irteera pikutara bidal dezake, ontziratutakoren batentzat osasun-arazo larria bihurtu daitekeen ondoeza eragingo duelako.

Askotan elikagai bat egoera txarrean dagoela bere presentziagatik edo usainagatik igarriko dugu, baina beste batzuetan ez da begi hutsez erraz hautematen... eta, horregatik, oso garrantzitsua da elikagai bat kozinatu edo jan aurretik egoera onean dagoela egiaztatzea.

ELIKADURA OSASUNGARRIAREN PIRAMIDEA



- Piramidearen oinarriko elikagaiak egunero kontsumitu behar dira, eta gora egin ahala, kontsumoaren maiztasuna murriztu.
- Oliba-olioa erabiltzea gehitze-koipe nagusi gisa.
- Landare-jatorriko elikagaien kontsumo ugaria: frutak eta barazkiak (bitaminak, zuntza, mineralak, ura eta antioxidatzaileak ematen dituzten 5 errazio egunean).
- Zerealetatik datozen ogi eta elikagaien eguneroko kontsumoa (pasta, arroza (Energia ematen duten karbohidratoak).
- Esnekien eguneroko kontsumoa (bitaminak, mineralak).
- Haragi zuriaren eta arrainaren asteko kontsumoa (hobe arrain urdina zuria baino) eta arrautzak.
- Haragi gorrien noizbehinkako kontsumoa.
- Elaborazioak: gordinak, erreak, plantxan eginak edo irakinak, frijituak, enpanatuak eta saltsadunak baino hobeto.
- EZ KONTSUMITU: edari azukredunak, aurrez prestatuak, opil industrialak, zereal finduak, ultra prozesatuak.
- URA EDAN ETA EGUNERO JARDUERA FISIKOA EGIN.

ZER FAKTOREK ERAGIN DEZAKETE ELIKADURA OSASUNGARRIAN?

Kontua ez da bakarrik "menuak antolatzea", itsasontziko dietaren gaia askoz ere konplexuagoa da, itsaso zabalean gaudela zer elikagai hartzea komeni zaigun jakin behar dugu.

Menuak egiterakoan hozkailuaren edukiera **kontuan hartu behar da**, elikagai askok hotza behar dute kontserbatzeko eta itsasontzietako hozkailuek ez dute leku handirik izaten.

Tripulazioko kideren bat elikagairen bati alergia edo intolerantzia dion jakitea, horrela erreakzio alergikoak saihestuko ditugu. Gogoratu behar da itsasoan gorabehera medikoak zaildu egiten direla, osasun-interbentzioa atzeratzen duen lehorrerako distantziagatik.

ONDO JAN ONDO NABIGATZEKO

Garrantzitsua da janariak on egitea itsasoan lasai nabigatu eta lan egin ahal izateko, urdaileko minen edo itsasontziko bizitza zailduko duten bestelako eragozpenen beldurrik gabe.

Ikerketa askok hipertentsioarekin, gaixotasun kardiobaskularrekin, obesitatearekin, diabetes mellitusarekin, minbizi mota batzuekin, osteoporosiarekin eta abarrekin lotzen dute dieta. Dieta osasungarri (askotarikoa eta orekatua) batek gaixotasun hauek eta beste batzuk prebenitzen lagun zaitzake eta zure ongizateari lagundu.

AHOLKUAK



Menuak aldeztu aurretik prestatzea eta behar baino elikagai gehiagorekin ez ontziratzea.



Armairuak zerrendatu janaria sailkatzeko eta, horrela, haien egoera zaintzeko.



Lehor mantendu behar den janaria aireztatutako armairu irisgarrietan sartu beharko da.



Kontserbetako elikagaiak gutxiago aireztatutako sentina eta armairuetan gorde daitezke.



Maiz erabiltzen diren elikagaiek eskuragai eta eskura egon behar dute.



Ez pilatu fruta eta barazkiak, eta zaindu egoera txarrean dauden piezak.



Prestatutako platerak eta kontserbek estualditik aterako dute meteorologiak janaria prestatzen uzten ez duen egunetan.

ELIKADURA ON BATEK:

- Gorputzak behar bezala funtzionatzeko beharrezkoak diren mantenugaiak ematen ditu, eta, ondorioz, **osasun fisiko** ona.
- **Osasun mentalean** eta emozionalean ere eragina du. Ikerketa batzuek elikadura txarraren eta depresioa eta antsietatea bezalako nahasmenduen arteko lotura aurkitu dute. Elikagai nutritiboen bariedade bat barne hartzen duen dieta orekatu batek aldarte egonkor bat mantentzen eta estresa murrizten lagun dezake.
- Laneko energia eta produktibitatea handitzen laguntzen du.
- Loaren kalitatea hobetzen du.

Gehiago eta hobeto bizitzeko, beharrezkoa da ondo jatea eta pisu egokia mantentzea.

