

Plenufar 7

Bizi-kalitatearen ebaluazioa eta biztanleriaren elikadura ongizatea

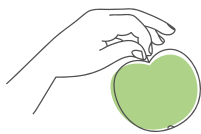


Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos

Vocalía Nacional de Alimentación

3 zutabe osasun ona izateko



Elikadura orekatua

Ariketa fisiko maiztasunez



Bizi-ohitura osasungarriak

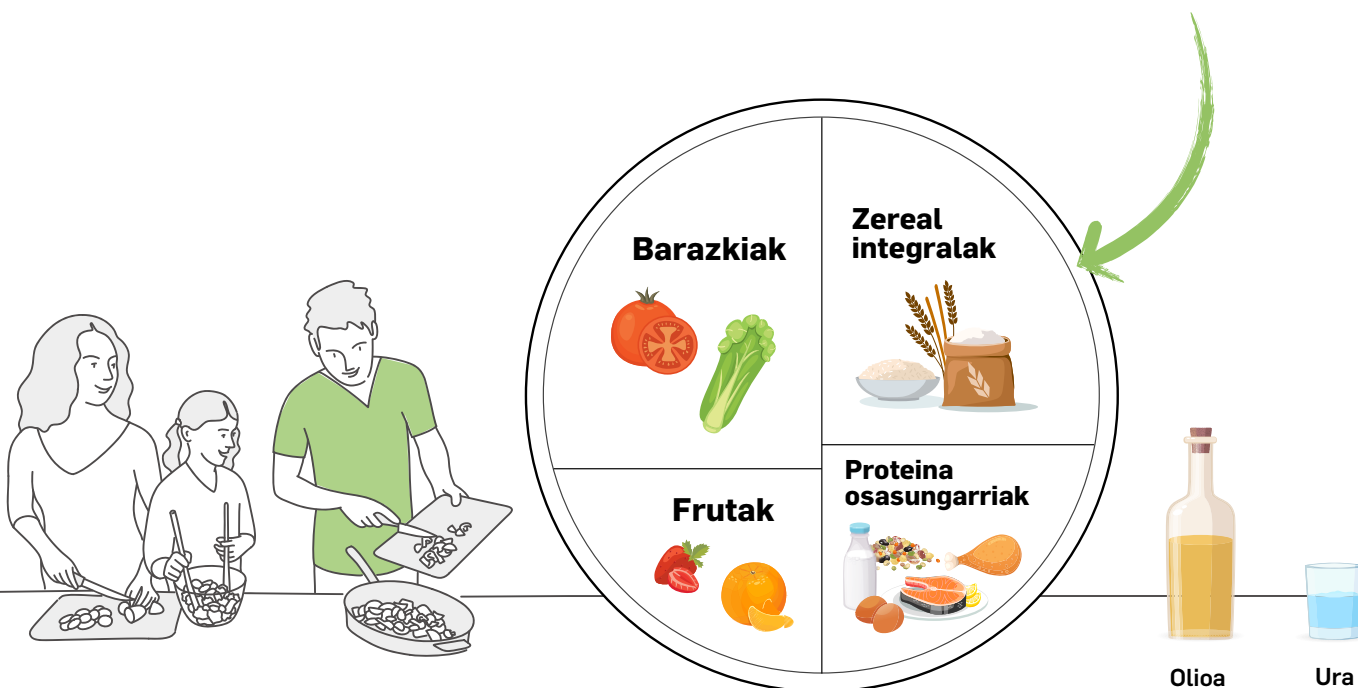


1. Elikadura orekatua

Elikadura-ohitura desegokiak –gutxiegi zein gehiegizkoek– lotura dute prebalentzia handia duten eta goiz hiltzeko arriskua areagotzen duten gaixotasun ez-kutsakor askorekin: gaitz kardiobaskularrak, obesitatea, diabetesa eta minbizi-mota batzuk, besteak beste.

Zer jan behar dugu?

Hobe da produktu freskoak, sasoikoak eta hurbilekoak kontsumitzea; hala, sistema jasangarria izan dadin laguntzen dugu.



Barazkiak

Elikagai hauek bitamina, mineral eta ur ugari ematen digute. Batzuetan, tuberkuluak ere sar daitezke atal honetan, hala nola patatak edo batatak.



Frutak

Garrantzitsua da kolore guztietako askotariko frutak jatea.



Proteinak

Animalienak (hegaztiak, arrainak-urdinak barne, omega-3 baitute -, koipe gutxiko haragiak, arrautzak eta esnekiak) zein landareenak (egoskariak eta fruitu lehorrak).



Olioak

Ahal dela, oliba-olioa erabili, eta birjin estra bada, hobeto. Ez erabili animalia-jatorriko koipe edo *trans* koipe askorik.



Zereal integralak

Sartu jan-neurrian irinak, pastak eta arroz integralak. Zuntza gehitzen diote dietari.



Ura

Erreferentziazko edaria izan behar du. Gainera, 1 edo 2 anoa esne hartzea gomendatzen da. Egunean baso txiki bat fruta-zuku natural ere har daiteke.

Murriztu beharreko *elikagaiak*



Azukredun edariak. Infusioen bat har daiteke haien ordez.



Elikagai **ultraprozesatuak, koipe eta/edo gatz asko dutenak.**



Gozokiak eta opil industrialak, balio energetiko handikoak.



Haragi koipetsuak eta haragi prozesatuak (Hestebeteak, saltxitxak eta hirugiharra).



Gatza. Espeziak edo belar usaintsuak erabil daitezke haren ordez.



Neurrian eta tarteka kontsumitu edari alkoholdunak.

Jakiak prestatzeko era egokienak

Egostea, eta labean, lurrunarekin edo plantxan prestatzea lehenestea gomendatzen da.

Frijitutako elikagaien kontsumoa murriztu.



2. Ariketa fisikoa maiztasunez

Hainbat gaitz prebenitzen laguntzen du: metabolikoak, kardiobaskularrak, arnas aparatukoak, mentalak, osteoartikularrak, obesitatea, minbizia, osteoporosia, etab.

- ✓ **Egin ariketa maiztasunez**, eta norberaren adinari eta gaitasunei egokitu.
- ✓ **Jarduera sedentarioetan ematen den denbora gutxitu**: luzaroan eserita egotea saihestu, luzaketa-saio laburrak edo paseo txikiak egin.



- ✓ **Atsedenaldi nahikoa dugula bermatu**, lesioak saihesteko.

Ariketa fisikoko gomendioak (OMEren arabera)

Haur eta nerabeak, 5 eta 17 urte bitartekoak

- Gutxienez **60 minutu egunero**, ariketa fisiko neurritsua edo bizia egin.
- **Gihar-hezurak sendotzen dituzten jarduerak**, ere egin, astean hiru aldiz gutxienez.



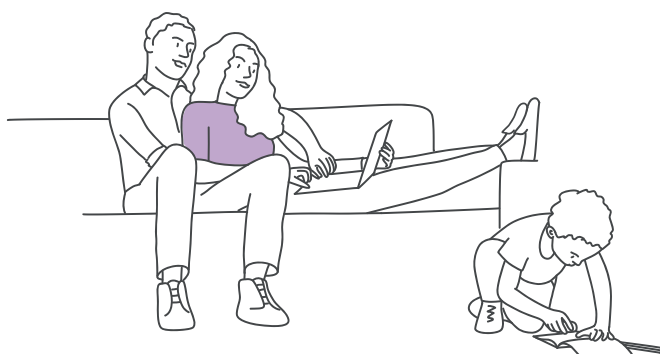
Helduak, 18 eta 64 urte bitartekoak

- Gutxienez **2,5 ordu astero**, ariketa fisiko neurritsua egin.
- Edo gutxienez **75 minutu astero**, ariketa fisiko bizia egin.



3. Bizi-ohitura osasungarriak

- ✓ **Mantendu mediterranear bizimodu tradizionala**: estresa gutxitu, behar bezalako atsedena hartu, behar den neurrian egon eguzkitan, babes egokiarekin, etab.
- ✓ **Ohitura toxikoak baztertu**: tabakoa, abusu-drogak eta beste substantzia toxiko batzuk.
- ✓ **Egunero 7-8 orduz lo egin**. Zenbat eta lo gutxiago egin, orduan eta probabilitate handiagoa dago pisua handitzeko edo obesitatea edo diabetesa izateko, besteak beste.
- ✓ **Harreman sozialak sustatu**.



Con la colaboración de:



Vocalía Nacional de Alimentación