

IKASTETXEA	IESO OTSAGABIA		
IZENBURUA	Helduen elikadura orekatua	MAILA	1/2DBH
IRAKASLEA	José Ramón Sola	IKASGAIA	Natur zientziak

DBHrako Irakurketaren Ulermenerako Hobekuntza Plana.

2. ATAZA

TESTUA

Helduen elikadura orekatua

Laura Ansotegui Alday, Giza Nutrizioan eta Dietetikan diplomatua. Nutrizio eta Bromatologia Saileko ikertzailea. Farmazia Fakultatea. Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU)

Argazkiak: Usoa Otaño

Itzulpena: Koro Garmendia



Elikadura orekatu edo "osasungarria", pertsona bati osasun maila bikainean egotea ahalbideratzen diona da, eta hainbat jarduera fisiko egiteko aukera ematen diona. Dieta guztien artean osasungarriena Mediterraneokoa dela esaten da, bai bere ezaugarriengatik (fruta, barazki, zereal, eltzekari, arrain eta oliba olio asko hartzen direlako), bai eskualde honetako biztanleek osasun bikaina izaten dutelako.

Elikadurak osasunean hainbesteko eragina duenez, gizakia betidanik arduratu da ondo elikatzeaz, elikagaien bidez bere osasuna zaintzeaz.

Elikadura hainbat faktoreren menpe egoten denez (kultura, gizartea, ekonomia, psikologia, ezaugarri fisikoak, etab.), elikatzeko oso modu ezberdinak aurki ditzakegu, baina, orekatua izateko, hiru ezaugarri hauek bete behar ditu:

- Anoa bakoitzak behar adina energia eman behar digu organismoak modu egokian funtzionatzeko eta bizitzen jarraitzeko. Egunero hartu beharreko energia kopurua adinaren, sexuaren, egitura fisikoaren eta jarduera fisikoaren arabera izango da, kasu bakoitzean beharrak guttiz ezberdinak izaten baitira.

- Mantenugai energetikoak (karbohidratoak, proteinak eta lipidoak) eta ez energetikoak (bitaminak, mineralak eta ura) ere eman behar dizkigu.

- Aipaturiko elikagai horiek guztiak neurri egokian kontsumitu behar ditugu; beraz, nolabaiteko oreka bilatu beharko dugu anoa bakoitzean.

Gure eguneroko elikadurak, egokia izateko, askotarikoa, orekatua eta nahikoa behar du izan; beraz, mota guztietako elikagaiak hartu beharko ditugu, tamainan (ez gehiegi, ez gutxiegi), eta aurreko hiru baldintzak bete.

Ez da batere komenigarria osasuntsu daudenak kalkulu energetikoak eta elikagaien konposaketan koadroak egitearekin obsesionatzea; hobe da kalitatezko dieta orekatu bat jarraitzeko ahaleginak egitea. Horretarako, elikagaiak hainbat multzotan sailkatzen dira (organismoan betetzen duten funtzioaren arabera), eta horietako bakoitzaren eguneroko anoa zenbatekoa izan behar duen zehazten da.



Anoa, plater "arrunt" bati dagokion elikagai kopurua da. Nolanahi ere, batzuetan elikagai unitate bat edo batzuk ere adieraz ditzake (frutaren anoa bat = fruta pieza bat = 3 aran...). Horrela, errazago ulertzen eta aplikatzen dira elikadura orekatuaren printzipioak.



Elikagaiak 7 edo 8 taldetan banatzen dira, baina, betetzen duten funtzioaren arabera, honela sailka ditzakegu:

- Energetikoak: funtsean energia, koipea eta karbohidratoak ematen dituzten elikagaiak dira (landare olioak, koipeak, fruitu lehor koipetsuak, zerealak, eltzekariak, azukrea eta gozokiak).

- Plastikoak: ehunak birsortzeko eta plastikotasuna emateko balio dute, eta proteina ugari izaten dituzte (esnea eta esnekiak, haragiak, arrainak, arrautzak eta eltzekariak).

- Erregulatuak: bitamina eta mineraletan aberats diren elikagaiak dira (frutak eta barazkiak).

Beharrezkoa denez elikadura osasungarriaren oinarriak ongi ezagutzea, elikagaien multzoak islatzen dituzten hainbat irudi edo grafiko erabiltzen dira gaur egun hezkuntzan (gurpil, sagar, errobo zein piramide itxurakoak, adibidez). Irudi hauetako batzuetan, eguneroko elikaduran presente egon beharreko elikagaiez gain, talde bakoitzeko zenbat anoa kontsumitu behar ditugun ere adierazten zaigu.



ELIKADURA OREKATUAREN URREZKO ARAUAK

- Denetarik jan beharra dago, baina tamainan, ez gehiegi, eta ez gutxiegi.
- Poliki jan beharko genuke, janariak ondo murtxikatuz.
- Pisua egonkor mantentzea, modu orekatuan elikatzearen seinale da.
- Ez gence animalien koipe gehiegi hartu behar (zaindu, beraz, hestebete, gurin, gantz, haragi koipetsu eta opil industrialen kontsumoa).
- Karbohidrato konplexuak dauzkaten elikagaiak hartu (ogia, pasta, arrosa, patatak, etab.) eta baita zuntzdunak ere (entsaladak, fruta, barazkiak, egoskariak, elikagai integralak, etab.).
- Zaindu eta mugatu azukreen kontsumoa (azukrea, eztia, gozoak eta produktu azukredunak).
- Edari guztien artean fisiologikoena ura da. Ez ahaztu edateaz.
- Alkohola, edatekotan, neurrian hartu.

Bibliografia

- Cervera P, Clapés J, Rigolfas R. *Alimentación y dietoterapia: nutrición aplicada en la salud y la enfermedad* (3. edizioa) Madril: Interamericana McGraw-Hill, 1998.

- Vázquez C, Alcázar V, Hernández ME, del Olmo D. "Normas de una alimentación saludable. Relación salud y enfermedad con la alimentación". In: *Nutrición en atención primaria*. Madril: Novartis, Jarpyo editores, 2001.

JATORRIA	
EGILEA	Laura Ansotegui Alday
IZENBURUA	Helduen elikadura orekatua
ARGITALETXEA/Webgunea	www.euskonews.com/0261zbk/gaia26103eu.html
URTEA	2004
ORRIALDEA (K)	
ISBN	
TESTU-MOTA	
OINARRIA	Inprimakia
FORMATOA	Mistoa
MOTA	Azalpenezkoa eta instrukziozkoa
ERABILERA	Pribatua

JARDUERAK	
1. INFORMAZIOA BILATU EDO BERRESKURATU	
1.1 Galdera	
Zeintzuk dira Mediterraneoko dietaren ezaugarriak?	
1.1 Erantzuna	
Fruta, barazki, zereal, eltzekari, arrain eta oliba olio asko hartzea.	
1.1 OHARRAK	
1.2 Galdera	
Erlazionatu gezien bidez:	
Jogurta	Elikagai energetikoa
Ogia	Elikagai energetikoa
Eskarola	Elikagai plastikoa
Intxaurrak	Elikagai plastikoa
Laranja zukua	Elikagai erregulatzailea
Amuarraina	Elikagai erregulatzailea
1.2 Erantzuna	
Elikagai energetikoak: Ogia, intxaurrak Elikagai plastikoak: Jogurta, amuarraina Elikagai erregulatzaileak: Eskarola, laranja zukua	
1.2 OHARRAK	

2. ULERMEN OROKORRA

2.1 Galdera

Zure ustez, zein da testu honen ideia nagusia?

2.1 Erantzuna

Denetarik jan behar dugula, baina tamainan, ez gehiegi, ez gutxiegi.

2.1 OHARRAK

2.2 Galdera

Frantziako Tourreko txirrindulariek energia asko gastatu behar dute etapan zehar. Elikagai hauetatik zein izango da egokiena haientzat? Arrazoitu erantzuna.

- a) Mandarina
- b) Eztia
- c) Tomate zukua
- d) Azenarioa

2.2 Erantzuna

b) Eztia. Elikagai energetikoa delako. Besteak erregulatzaileak dira.

2.2 OHARRAK

2.3 Galdera

Testu idatzian elikadura orekatua aholkatzen du egileak. Zure ustez, "oreka" hori islatzen da argazkietan? Erantzuna arrazoitu.

2.3 Erantzuna

Bai. Hiru multzoetako elikagaiak agertzen dira: energetikoak (babarrunak, urrak), plastikoak (zigalak) eta erregulatzaileak (sagararak).

2.3 OHARRAK

3. INTERPRETAZIOA- INFERENTZIAK

3.1 Galdera

Egileak azken urrezko arauen artean azukreen kontsumoa mugatzea proposatzen du. Zure ustez zein da horren arrazoia?

3.1 Erantzuna

Azukreek energia asko ematen dute. Ez badira neurrian hartzen, obesitatea eragin dezakete.

3.1 OHARRAK

3.2 Galdera

"Anoa" hitza esanahi desberdinekin agertzen da testuan. Aurkitu bi eta hemen jarri.

3.2 Erantzuna

- Laugarren paragrafoan zentzu orokorrean erabiltzen da, janari osotzat hartua, behar adina energia eman behar duena, edo oreka bat mantendu behar duena, organismoa ongi funtzionatzeko.
- Bost paragrafo beherago, neurri unitate gisa erabiltzen da: plater arrunt bat, pieza bat fruta, hiru pieza fruta txikiak badira...

3.2 OHARRAK

3.3 Galdera

Testu honen jatorrizko bertsioa ez da euskaraz. Zertan oinarritzen gara hori baieztatzeko?

3.3 Erantzuna

Hasieran agertzen da nork egin duen itzulpena.

3.3 OHARRAK

4. EDUKIAREN GAINEKO HAUSNARKETA EDOTA BALORAZIOA

4.1 Galdera

Egileak urrezko arauak proposatzen ditu, baina argudiatu gabe. Azal ezazu zuk zergatik ez genuke **animalien** koipe gehiegi hartu behar.

4.1 Erantzuna

Kolesterol tasa handiagotzen duelako.

4.1 OHARRAK

4.2 Galdera

Zer iruditzen zaizu azken araua? Ez luke “alkoholaren kontsumoa baztertu” proposatu behar? Azaldu zure iritzia.

4.2 Erantzuna

Erantzun librea.

Bai. Elikaduraren ikuspuntutik, alkoholak ez du ezer aportatzen eta, gainera, organismoan kalteak eragin ditzake, beraz, ez kontsumitzeko aholkua emango nuke.

Ez, alkoholak bere onurak dituelako, modu orekatuan hartuta. Esaterako, ardoa antioxidantea da, wiskia parkinson dutenendako ona...

4.2 OHARRAK

5. FORMAREN GAINEKO HAUSNARKETA EDOTA EBALUAZIOA

5.1 Galdera

Lehenengo paragrafoan “osasungarria” hitza komatxoan artean agertzen da. Zein asmorekin jarri ditu komatxoak idazleak?

5.1 Erantzuna

Hitz horren esanahia nabarmentzeko, garbi uzteko elikadura orekatua jarraitzeak osasuna mantentzen laguntzen duela.

5.1 OHARRAK

5.2 Galdera
Testuaren amaieran urrezko arauak agertzen dira. Arau bakoitzaren aurrean puntu edo bolatxo beltzak agertzen dira (testu-prozesadoreetan buletak deitzen direnak). Zure ustez zertarako erabiltzen dira ikur horiek?
5.2 Erantzuna
<ul style="list-style-type: none">- Zerrenda baten elementuak bereizteko.- Paragrafo-hasierak markatzeko.
5.2 OHARRAK