

## ELIKAGAI TALDEAK

Elikagaiak antzeko ezaugarri nutrizionalak dituzten elikagaiak osaturiko taldeetan sailkatzen dira, osagai nagusiaren arabera (ia ez dago egoera puruan dagoen nutriente bakarrez osaturiko elikagairik). Beraz, sailkapen horrek antzeko funtzioak dituzten eta nutrienteen antzeko kopuruak dituzten elikagaiak elkarrekin jartzen ditu; era horretan, talde bereko elikagaiak truka ditzakegu dietaren osaera edo nutrienteen ekarpena nabarmen aldatu gabe.

Elikagaiak hainbat eratan sailka daitezke, erabiltzen den sailkapen-irizpidearen arabera.

Nutrienteen eta ohiko kontsumoaren arabera sailkatzen baditugu, sei talde hauetan bana ditzakegu elikagaiak:



(<https://elikaduraosasangarria.elika.eus/wp-content/uploads/sites/12//2018/12/grupos.jpg>)

- I. **Barazkiak eta ortuariak**
- II. **Frutak**
- III. **Zerealak eta eratorriak (irin-produktuak) eta patatak**
- IV. **Esnekiak eta eratorriak**
- V. **Proteinadun elikagaiak**
- VI. **Gantzak eta olioak**

### BARAZKIAK ETA ORTUARIAK

Landare-jatorriko elikagai ugari sartzen dira talde honetan. Landareen hainbat atal jangarri hartzen ditu barne:

- **Hostoak:** uraza, zerba, espinaka, eskarola, kalonjea, errukula, berroa, endibia, azak, txikoria...
- **Zurtoinak:** kardua, borraja, zerbaren orri-mamia, zainzuria, apioa, mihilua...
- **Loreak:** azalorea, brokolia, alkatxofa...
- **Erraboilak:** porrua, tipula, baratxuria...
- **Sustraiak:** azenarioa, errefaua, erremolatxa...
- **Lekak edo fruituak:** tomatea, kuitaxoa, kuia, berenjena, luzokerra, piperra...

Elikagai ugari sartzen dira talde horretan eta, ondorioz, askotariko osaerak dituzte; dena den, oro har, nutrigai hauetan aberatsak dira:

- ura (% 80-90).
- zuntz dietetikoak
- bitaminak: C bitamina, karotenoak, B1, B2, azido nikotinikoa eta azido folikoa
- mineralak: potasioa, magnesioa
- antioxidatzaileak

Azpimarratu beharra dago lipido eta proteina gutxi dituztela. Horri gehitzen badiogu ur asko dutela, era horretako elikagaiek kaloria gutxi dituzte.

Beste alde batetik, beroak nabarmen murrizten du elikagai horien bitamina edukia; gainera, egosiz gero, nutriente batzuk uretara igaroko dira.

## FRUTAK

Talde honetan sartzen dira landare, zuhaixka edo zuhaitzen fruituak. Frutak gozoak eta mikatzak izaten dira; hori dela eta, bakarrik eta gordinik kontsumitu ohi dira.

Fruta mota ugari dago: laranja, kiwia, marrubia, mandarina, madaria, muxika, sagarra, platanoa, meloia, arana, anana, gerezia, pikua, albertxikoa, angurria, mangoa, papaia...

Barazki eta ortuariak bezalaxe, fruten % 80-90 ura da, eta nutriente hauen iturri dira:

- ura
- zuntza
- bitaminak: C bitamina, karotenoak
- mineralak: potasioa, magnesioa
- antioxidatzaileak
- karbohidratoak (azukreak): sakarosa, glukosa eta fruktosa

Ohartarazi beharra dago fruta-urak, fruta ziropatan edo fruta-pure komertzialak ez direla frutatzat hartzen.

## ZEREALAK ETA ERAORRIAK, PATATAK

Honako zereal hauek hartzen ditu barne:

- garia eta eratorriak: ogia, pasta, kuskusa, polenta
- arroza
- artoa
- garagarra
- artatxikia
- zekalea
- patata (almidoi ugari duen tuberkulua)

Elikagai talde honen ezaugarri nagusia, nutrizioari dagokionez, **karbohidrato konplexuen** iturri izatea da, berezi almidoi-iturri; horren zeregin nagusia energia ematea da. Zerealen kasuan, **zereal integralek** oskola ere badute; ondorioz, zuntz iturri garrantzitsua ere badira. Talde horrek B bitamina ugari ere badu.

# ESNEKIAK ETA ERATORRIAK

Ur asko dute, eta ohiko dietan kaltzio-iturri nagusia dira. Hauek sartzen dira taldean:

- **esnea**
- **esneki hartzituak:** jogurtak, esne hartzituak, kefirra
- **gaztak:** freskoak, erdi-onduak eta onduak

Lipido ugari dute eta, gehienak aseak izan arren, frogatu da (esnearen eta jogurten kasuan) kontsumoak ez duela gaixotasun kardiobaskularrak izateko arriskua areagotzen, baizik eta kontrakoa (helduaroan gaixotasun kardiobaskular, diabetes eta obesitate gutxiago izatearekin lotzen dira).

Hau ematen dute:

- ura
- erraz digeritu daitezkeen kalitatezko proteinak
- gantzak (esneki oso eta erdi-gaingabetuetan, eta, batez ere, esne onduan)
- mineralak: kaltzioa, fosforoa
- bitaminak: A, B1, B2
- azukrea: laktosa (neurrian)

Gurina, esnegaina, esnekiekin egindako postreak eta izozkiak esnetik abiatuta egiten badira ere teknologikoki, euren osaera oso desberdina da, eta ondorioz, ez dira esnekien taldean sartzen, dietari dagokionez.

## PROTEINADUN ELIKAGAIK

Ia beti balio biologiko altua duten proteina ugari dituzten elikagaien taldea. Hainbat azpitalde ditu:

### LEKALEAK

Lekadunen haziak dira (babak, garbantzuak, dilistak), eta almidoi nahiz proteina ugari dituzte (proteina gehien duten landare-jatorriko elikagaien taldea dira). Hori dela eta, irin-produktuen taldeko elikagaien (zerealak, patatak eta eratorriak) antzekoak nahiz proteinadun elikagaien (haragia, arraina, arrautzak eta eratorriak) antzekoak dira.

Hau ematen dute, batez ere:

- zuntza
- karbohidrato konplexuak
- mineralak: burdina (nahiz eta animalia jatorriko burdina baino zailagoa den xurgatzen)
- bitaminak: folatua

### FRUITU LEHORRAK

Haziak dira, baita ere; kasu honetan, baina, osasun kardiobaskularrari dagokionez osasuntsuak diren lipidoak dituzte (odolean kolesterol eta triglizerido maila egokiak izaten laguntzen dute), eta, beraz, dentsitate energetiko handia dute.

Hau ematen dute, batez ere:

- lipidoak: gantz asegabeak

- bitaminak: E bitamina, folatua
- antioxidatzaileak

## ARRAINA ETA ITSASKIAK

Gantz kantitatearen arabera, honela sailka daitezke:

**Urdinak:** sardina, sardinaharra, atuna, berdela, izokina, hegaluzea, antxoak,

**Zuriak:** legatza, bakailoa, mihi-arraina, zapoa, itsas kraba, lupia, erreboiloa, legazkumea, itsas oilarra, paneka handia

**Erdikoipetsuak:** ezpata-arraina, amuarraina, barbarina, bisigu ahogorria

Urdinek gantz gehiago badute ere (lipidoen % 7 baino gehiago), osasun kardiobaskularrerako eta nerbio-sistemaren garapenerako onak diren gantz-azidoak dituzte.

Zuriak lipido gutxi dituzte (% 1 baino gutxiago) eta, ondorioz, egokiak dira kaloria gutxiko menuetarako.

Hau ematen dute:

- kalitate handiko proteinak (funtsezko aminoazidoak dituzte)
- gantz asegabeak: omega-3
- bitaminak: D bitamina (batez ere koipetsuek), B12 bitamina
- mineralak: iodoa, burdina eta kaltzioa (arantzekin kontsumitzen diren kontserba-arrainetan)

## ARRAUTZAK

Arrautzen proteina kalitate handienekoa da, gainerako elikagaien aldean; gainera, A, D eta B12 bitaminak ematen ditu, baita burdina ere.

Lipido eta kolesterol edukiak ez du kontsumoa baldintzatzen; izan ere, lipidoen profila osasungarria da (ase/asegabe proportzioa dela eta). Gainera, gaur egun badakigu arrautzen kontsumoak ez duela loturarik arrisku kardiobaskular handiagoa izatearekin.

## HARAGIA

Honela sailka dezakegu:

- **Gihartsuak:** oilasko, indioilar, untxi, moxal eta txahal haragia.
- **Koipetsuak:** txerri, behi eta arkume haragia.

Kalitatezko proteinak dituzte, eta gantz kopurua aldatu egiten da espeziearen eta gorputzeko atalaren arabera. Horrez gain, B12 eta erraz barneratzen den burdina ere badute.

## GANTZAK ETA OLIOAK

Beharrezkoak dira, batez ere gantz-azido asegabeak dituztenak.

Hazi-olioek eta oliba-olioak lipido asegabe eta bitamina antioxidatzaile ugari dituzte; gurina bezalako gantzek, aldiz, lipido ase ugari dituzte. Oro har, talde honetako produkturik interesgarriena, nutrizioari dagokionez, oliba-olio birjina estra da; izan ere, azido oleiko eta antioxidatzaile ugari dituenez, osasungarria da sistema kardiobaskularrerako.

Bukatzeko, aurreko taldeetan sartzen ez diren elikagaiak daude; noizean behin eta neurrian kontsumitu behar dira:

## BEHARREZKOAK EZ DIREN EDO NOIZEAN BEHIN BAINO JAN BEHAR EZ DIREN ELIKAGAIAK

- **Gozokiak eta zizka-mizka:** zereal-irinez eginak badaude ere, gailetak, opilak (azukre asko dute, baita lipido asko ere, batzuetan) eta gosariko zereal azukredunak ez dira talde horretan sartzen, baizik eta gozokien taldean.
- **Haragitik eratorritako produktuak:** freskoak (hanbursesak, saltxitxak) edo prozesatuak (hestebeteak, ondutako haragiak); proteina asko badituzte ere, ez dira beti kalitatekoak izaten eta, gainera, gantz ase eta gantz ugari izaten dute.
- **Koipetsuak:** osagai nagusia lipido aseak dituzten elikagaiak, hala nola gurina, margarina eta esnegaina (hazi-olioak eta, batez ere, oliba-olioa talde honetatik kanpo daude). Gantzak energia-iturri dira eta kaloria-dentsitate

---

handia dute, baita gantz asko (gurina) edo azukre asko (esnegain harrotua) ere, kasu batzuetan.  
**ELIKA** . Granja Modelo, z/g . 01192 . Arkaute (Araba) . Telefonoa: 945 122 170 . Faxe: 945 122 171 .  
berri@elika.eus (mailto:berri@elika.eus)