

## Zer da elikadura osasungarria?

Elikadura osasungarri baten oinarria **dieta orekatu** bat da. Dietaren bitartez bizitzarako beharrezkoak diren nutrienteak jasotzen ditugu.

Ez dago elikagairik beharrezkoak diren nutriente guztiak ematen dituenena, nahiz eta elikagai batzuk besteak baino egokiagoak izan. Horregatik, sendo bizitzeko, dieta askotarikoa eta orekatua izan behar da, elikagai-talde guztiak hartuz, hauek proportzio desberdinetan, nutriente guztiak ez direlako beharrezkoak era berean.

**Elikagaiak ez dira onak edo txarrak**, batzuen kontsumoa altuagoa izan behar da eta beste elikagai betzuen kasuan sahiestu behar dira gehienetan.

Osasuntsu bizitzeko, hoberena **ohitura osasungarriak** hartzea da. Gaixotasunak ekiditu eta hobeto biziko gara.

## Elikadura osasungarri baterako gomendioak

Elikadura osasungarri bat eramateko dauden gomendioak eredu desberdinetan aurki ditzakegu:



(<https://elikaduraosasungarria.elika.eus/wp-content/uploads/sites/12/2018/12/plato-comer-saludable-de-harvard-1024x801-1024x801.jpg>)



(<https://elikaduraosasungarria.elika.eus/wp-content/uploads/sites/12/2018/12/pirámide-belga.jpg>)



(<https://elikaduraosasungarria.elika.eus/wp-content/uploads/sites/12//2018/12/HealthyEatingPyramid-724x1024-724x1024.jpg>)

Gehiengoak, elikadura osasungarriaren oinarria frutak eta barazkiak jatean dela dio. Gainera, azken urteko ereduetan, beste bi gomendio garrantzitsu ematen dituzte: ura edan beharra eta egunero kirola egitea, ohitura sedentarioak baztertuz.

Azken urteotan agertu diren eredu artean, "plater osasungarria" izan da gehien onartu dena. Eredu hau, plater baten itxura du eta kontsumitzaileek hobeto ulertzen dute eman nahi den mezua. Platerraren bidez ematen diren gomendioak honako hauek dira:

- **Plater erdia fruta eta barazkiak izatea:**

Mota guztitako fruta eta barazkiak hartu behar dira ( patatak ez dira barazkiak)), egunero kolore desberdinekin ere.

- **Platerraren laurden bat zereal integralak izatea:**

Zereal integralak (gari integrala, garagarraa, quinoa, oloa, arroza integrala) eragin gutxiago dute odoleko azukrearegan eta insulinaregan.

- **Beste laurdena proteina osasungarriak izatea:**

Arraina, oilaskoa, lekaleak eta fruitu lehorrak proteina osasungarrien iturria dira, eta entsalada batean edo beste barazkiekin jan daitezke.

Haragi gorrien kontsumoa jaitsi behar da, y saltxitxak, hestekiak eta hirugiharra sahiestu behar dira.

- **Olio begetal osasungarriak erabili:**

Sukaldatzeko, hobe da olio begetalak erabiltzea (oliba, ekilore, artoa edo bestelakoak) eta partzialki hidrogenaturiko gantzak ez erabiltzea, hauek trans-gantzak dituztelako.

- **Ura edan:**

Ura egunero edan behar da eta azukredun edariak sahiestu. Fruta -zukuak gehienez, edalontzi bat egunean.

- **Egunero kirola egin:**

Ohitura sedentarioak alde batera utzi eta egunero kirola egitea oso gomendagarria da.



([https://elikaduraosasungarria.elika.eus/wp-content/uploads/sites/12//2018/12/plato-saludable\\_euskadi-1024x712.png](https://elikaduraosasungarria.elika.eus/wp-content/uploads/sites/12//2018/12/plato-saludable_euskadi-1024x712.png))

**ELIKA** . Granja Modelo, z/g . 01192 . Arkaute (Araba) . Telefonoa: 945 122 170 . Faxa: 945 122 171 .  
berri@elika.eus (mailto:berri@elika.eus)