

Gosariari buruzko Ikerketaren Nazioarteko Ekimenaren ondorioak

Nazioarteko lankidetzarako ekimen honen helburua da hainbat herrialdetan eginiko inkesta nazioaletatik ateratako datuen azterketa harmonizatua egitea, gosarian hartzen diren elikagaien eta nutrienteen irudi argiagoa lortzeko.

Gosariari buruzko Ikerketaren Nazioarteko Ekimenaren emaitzak Nutrients aldizkariko ale berezi batean argitaratu dira 2018an, eta parte hartu duen herrialde bakoitzak argitalpen zientifiko bat prestatu du, bere inkesta nazionaleko datuak oinarri hartuta.

Herrialdeek banaka argitaratutako datuak osatzeko, berriki laburpen-gida bat argitaratu da. Bertan, datuak biltzeaz gain, **gosariko nutrienteei buruzko gomendioak aplikatzeko** zenbait printzipio jaso dira. Adibidez:

- Elikagai desberdinak eta **gomendatutako anoak**
- **Ideiak** gosari osasuntsu baterako
- **Nola sortu** zure gosaria
- Elikagaien **balio nutrizionalak**

Ondo gosaltzeko gomendio nutrizionalak: Gosariari buruzko Ikerketaren Nazioarteko Ekimenaren ondorioak
(https://www.fen.org.es/storage/app/media/pdf/Informe_DND_19_marzo_2019_VW.pdf)

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