

# Proteinen erreferentziako balio dietetikoak - EFSA 2015

EFSA (<http://wikia.elika.eus/index.php/EFSA>)ren Dietetikaren, Nutrizioaren eta Alergien Produktuen Panelak (NDA) zientzia-iritzi bat argitaratu du, eta bertan ezartzen dira herritarrentzako proteinen (<http://wikia.elika.eus/index.php/Proteinak>) erreferentziako ingestaren balioak (PRI).

## Helduak

Bi sexuetakoko heldu osasuntsuentzako, eguneko batez beste 0,66 proteina-gramo ezarri dira, gorputzeko pisuaren kiloko. Kontuan hartuta 97,5eko ehunekoa eta aintzat hartuta eraginkorra dela dietan % 47ko proteina-kopurua erabiltzea, aintzatetsi da adin guztietako helduen **PRI** honako hau dela: **0,83 proteina gramu / gorputzeko pisuaren kg / egun.**

## Haurrak

Haurtxo, ume eta nerabeentzat, Panelak ondorioztatu zuen kontuan hartu behar zela hazkundea nahiz mantenimendua. Beraz, **PRI** balioztatzeko, **batez besteko 0,66 proteina-gramo / gorputzeko pisuaren kg / egun balioa aplikatzeaz gain, 1,96ko desbideratze estandarra ere aplikatu zen.**

## Haurdunaldia eta edoskitzaroa

Haurdunaldirako proposatu da helduen **PRI**n honako ingesta **gehigarri hau egitea: 1 proteina g / egun, ingesta haurdunaldiko lehen hiru hilekorako, 9 proteina g / egun bigarren hiru hilekorako eta 28 g / egun hirugarren hiru hilekorako.**

Edoskitzarorako, proposatu da helduen **PRI**n honako ingesta **gehigarri hau egitea: 19 proteina g / egun lehenengo sei hilabeteetan eta 13 proteina g / egun lehenengo sei hilabeteen ondoren.**

- Panelak ondorioztatu du datuak ez direla nahikoak, kontsumo toleragarria baino gehiagoko maila ezartzeko, nahiz eta **segurutzat jo den asko jota ezarritako erreferentziako baloreen bikoitza hartzea.**

**ELIKA** . Granja Modelo, z/g . 01192 . Arkaute (Araba) . Telefonoa: 945 122 170 . Faxa: 945 122 171 .  
Txosten osoa (<http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/doc/2557.pdf>)  
[berri@elika.eus](mailto:berri@elika.eus) (<mailto:berri@elika.eus>)