

## ELIKADURA, OSASUNA ETA ONGIZATEA

### EGUNERO IRENSTEN DIREN ELIKAGAIAK MODU OREKATUAN OSATZEKO GOMENDIOAK

Mantenugaiak, bizitarako beharrezkoak diren elikagaietan dauden sustantziak dira. Haien arteko oreka aurkitzea zaila izan daiteke; horretarako, mantenugai horiek zeintzuk diren, zertarako behar diren eta zein elikagaietan dauden jakin behar dugu.

#### PROTEINAK

Funtzioak:

- Hezurak, muskuluak eta azala indartzea eta mantentzea.



#### GANTZAK/LIPIDOAK:

Funtzioak:

- Energia biltegitratzea.
- Hormonak eta beste sustantzia batzuk sortzea.
- Hainbat bitaminaren garraioa erraztea.



#### KARBOHIDRATOAK

Funtzioak:

- Energia ekoiztea.
- Energia biltegitratzea.
- Makro-molekulak eraikitzea.
- Proteinak kontserbatzea .
- Lipidoak metabolizatzen laguntzea.



#### BITAMINAK Y MINERALAK

Funtzioak:

- Immunitate-sistemaren funtzionamendua sustatzea.
- Gorputzaren hazkunde eta garapen normala sustatzea.
- Zelulei eta organoei dagozkien funtzioak betetzen laguntzea.



#### URA

Funtzioak:

- Gorputzaren temperatura mantentzea.
- Odolaren zirkulazioan parte hartzea.
- Mantenugaiak eta beste substantzia batzuk garraiatzea.
- Sustantzia toxikoak eta gorputzean gehiegi daudenak kanporatzea.
- Organoak eta ehunak babestea.



## GOMENDIOAK: DIETA OREKATU BATERAKO AFARIAK

- ✓ Murriztu frijituak ahal den neurrian.
- ✓ Prestatu haragia eta arraina plantxan edo laban.
- ✓ Erabili oliba-olio birjina.

Zer afaldu, eguerdian jandakoaren arabera:

 <b>BAZKARIAN</b>	 <b>AFARIAN</b>
Zerealak (pasta edo arroza) lekaleak, patatak	Barazki gordinak edo sukaldatuak
Barazkiak	Zerealak (pasta edo arroza) lekaleak, patatak
Haragia	Arraina edo arrautzak
Arraina	Haragia edo arrautzak
Arrautzak	Haragia edo arraina
Fruta	Esnekiak

### ADIBIDEA:

 <b>BAZKARIAN</b>	 <b>AFARIAN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indaba gorriak</li> <li>• Patata tortilla entsaladarekin</li> <li>• Sasoiko fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barazki zopa</li> <li>• Oilaskoa</li> <li>• Jogurta</li> </ul>