

Bizitzeko pasioa

50 URTE
zurekin

Helduaroan
bizimodu
osasungarria
eramateko
gida praktikoa



EROSKI
FUNDAZIOA

zurekin

2019ko iraila

Argitaratzailea: EROSKI Fundazioa

San Agustín auzoa, zk/g 48230 - Elorrio (Bizkaia). Tel. +34 946 211 211

EROSKI Fundazioa: Alejandro Martínez Berriochoa, Eduardo Cifrian Yagüe, Maite Ibarra Markaida y Eva Gosenje Abalos.

Egileak: Marta Arroyo Izaga¹, Nekane Basabe Barañano², Sonia Ribeiro de Luca², Saioa Telletxea Artzamendi², Estibaliz Mateos Pérez², Unai Martín Roncero³, Maite Morteruel Arizcuren⁴, Nerea Tellería Aramburu¹, Iker Alegria Lertxundi¹, Nerea Bermúdez Marín⁵, Verónica Ovejas Arzá⁶, Maddi Garaizabal Buldain⁷.

Koordinatzailea: Marta Arroyo Izaga¹.

¹Farmazia eta Elikagaien Zientziak Saila, Euskal Herriko Unibertsitatea, UPV/EHU.

²Gizarte Psikologiaren Ikerketarako Bateraturiko Taldea: Kultura Kognizioa eta Emozioa, Gizarte Psikologia eta Portaera Zientzien Metodologia Saila, Euskal Herriko Unibertsitatea, UPV/EHU.

³Osasunaren Gizarte-Baldintzatzaile eta Aldaketa Demografikoari Buruzko Ikerketa Taldea-OPIK, Soziologia Saila 2/Gizarte Zientzien Fakultatea, Euskal Herriko Unibertsitatea, UPV/EHU.

⁴Osasunaren Gizarte-Baldintzatzaile eta Aldaketa Demografikoari Buruzko Ikerketa Taldea-OPIK, Erizaintzako Saila, Euskal Herriko Unibertsitatea, UPV/EHU.

⁵Dietista-nutrizionista, Farmazia eta Elikagaien Zientziak sailean dihardu ikerketan Euskal Herriko Unibertsitatean.

⁶Dietista-nutrizionista ospitaleetako janari zerbitzu kolektiboetan.

⁷Praktiketan ari den Irakaskuntza Publikoko funtzionarioa, Hezkuntza Saila, Eusko Jaurlaritza.

Iradokitako aipua: Arroyo Izaga, Marta; Basabe Barañano, Nekane; Ribeiro de Luca, Sonia; Telletxea Artzamendi, Saioa; Mateos Perez, Estibaliz; Martín Roncero, Unai; Morteruel Arizcuren, Maite; Tellería Aramburu, Nerea; Alegria Lertxundi, Iker; Bermudez Marín, Nerea; Ovejas Arza, Verónica; eta Garaizabal Buldain, Maddi. Bizitzeko pasioa: bizimodu osasungarria helduarroan praktikatzeko gida. 2019. EROSKI Fundazioa.

© **Jabetza eskubideak:** Egileek eta Eroski Fundazioak dituzte hemen argitaratzen den edukiaren jabetza intelektualaren eskubide guztiak, eta Creative Commons lizentziaren arabera kudeatuko dira: cc by-nc-sa 4.0



Errealizazioa: Emociona.

Rodríguez Arias 65, 48011 Bilbo Tel. +34 94 439 99 74

Inprenta: Printhaus.

Bilbo-Galdakao errepidea 18, 48004 Bilbo Tel. +34 94 401 01 00

ISBN: 978-84-09-13881-4

Lege gordailua: BI-1382-2019



Orria

Aurkezpen gutunak 2

Zer dakar gida honek? 4

1. Ongizatearen, zoriontasunaren eta emozioen aldeko pasioa

1.1 Zer dira emozioak? Eta zergatik dira garrantzitsuak?	5
1.2 Emozio positiboak, ongizatea eta zoriontasuna	10
1.3 Pentsaera positiboa	18
1.4 Gizarte harremanak	21
1.5 Nola egin aurre estresari	25
1.6 Konpromisoa eta esperientzia optimoak	29
1.7 Arreta osoa: uneaz eta lekuaz gozatzeko	31
1.8 Osasun pertsonala eta kolektiboa	47
1.9 Bibliografia	50

2. Elikadura osasungarri eta jasangarri baten aldeko pasioa

2.1 Gomendioak: nola planifikatu elikadura osasungarri eta jasangarri bat	52
2.2 Mitoak eta uste okerrak elikadurari buruz	63
2.3 Elikagaien etiketak	68
2.4 Asteko menua: nola planifikatu, kopuruak, sukaldaritzako teknikak, erosketak...	73
2.5 Sasoian sasoiko elikadura	84
2.6 Errezetak: gosari-askarietarako iradokizunak	89
2.7 Errezetak: bazkari-afarietarako proposamenak	96
2.8 Bibliografia	104

3. Bizimodu aktibo baten eta atseden on baten aldeko pasioa

3.1 Jarduera fisikoa egitearen onurak eta kontuan hartu beharrekoak	106
3.2 Ariketa gomendatuak	114
3.3 Ondo lo egitea: gomendioak	122
3.4 Bibliografia	124

4. Burua aktibo edukitzearen aldeko pasioa

4.1 Funtzio kognitiboak hobetzeko eta mantentzeko ariketak	125
4.2 Bibliografia	139

5. Hobetzeko pasioa

5.1 Hemen da zure erronka pertsonalei heltzeko momentua	140
5.2 Bibliografia	145



Agustín Markaide

EROSKI Taldeko Presidentea

Bizitza pasioz hartzen bada, gauzak gertatu egiten dira, zuretzat eta zuri eskerrak. Eta aitzitik pasioa eta bere zirrara-zurrunbiloa saihesten dituen astiro hiltzen da (Pablo Neruda).

Aurten, Eroskiren 50. urteurrena ospatzen ari gara. Mende erdi honetan, gure bazkideen eta oro har gizartearen bizi kalitatea hobetzeko pasioaren haizeak mugitu gaitu, eta horretan jardun gara haiei elikadura orekatsua eta jasangarriago bat egiten lagunduta batez ere.

Jendearen elikadura beharrak eta norberaren orekan eragiten duten gainerako faktoreak aldatuz joaten dira bizitzako etapa guztietan. Helduaroari dagokionez, gero eta lausoagoak dira adinen arteko mugak, eta adinak baino gehiago markatzen du desberdintasuna bizimoduak. Hala, adinekoek gero eta zerbitzu eta produktu ugariagoak eta konplikatuagoak eskatzen dituzte, eta, gure konpromisoa ahal den neurrian horiek betetzea denez, gida praktikoa hau egin dugu. Honek erakusten du zenbaterainokoa den konpromiso hori, herritarren segmentu zabal eta askotarikoak hartzen baititu.

Eskerrak eman nahi dizkiet Euskal Herriko Unibertsitateko espezialista bikainei, gida honen sorkuntzan jarritako pasioagatik. Bertako kapituluetan xehe-xehe ageri dira —ariketa teoriko zein praktikoen bitartez— heldutasunean bizitza oso eta osasungarri bat eramateko sekretuak.

Bizimodu osasungarri bat eramaten ikasi egin daiteke, eta praktikarekin hobetu; gainera, edozein adin da aproposa praktikatzeko hasteko. Gida honetan deskribatzen den bezala, ohitura osasungarriak hartzeko kontuan izan behar dira elikadura, jardura fisiko eta mentala, oreka emozionala eta gizarte harremanak. Hemen proposatzen diren ariketak egin ahala, ongizatearen bidean ariko gara, bakoitza bere pausoan eta bideaz gozatzen.

labilbide zorientsu bat egin dezazula.



José M. Ordovás doktorea

Katedraduna Nutrizioan eta Genetikan. Nutrizio eta Genomikako laborategia zuzentzen du Tuftseko Unibertsitatean (USDA-Human Nutrition Research Center on Aging, Boston, AEB) eta IMDA Elikadura arloko Ikasketa Aurreratuen Madrilgo Institutuko zuzendaria da

Biztanleriaren piramideak biztanleria nola banatua dagoen irudikatzen du, adinaren eta sexuaren arabera. Grafiko horretan, hiru faktorek eragiten dute, heriotzak, ugalkortasunak eta migrazioak. Piramide esaten diogu; izan ere, gizakiaren historia guztian, une jakin batean adinaren banaketak irudi arkitektoniko hori ematen zuen, hots, oinarri zabal bat mehartzten zihoana adinaren luzera maximora heldu arte. Gaurko egunean, gero eta gehiago bizi garenez eta gero eta gutxiago ugaltzen garenez, biztanleriaren piramidea eboluzionatu egin da herrialde garatuetan, eta Egiptoko piramide klasikoaren irudia beharrean Moskuko San Basilio katedralaren erraboi itxurako kupula irudikatzen du orain, oinarri estua eta biztanleriaren gehiengoa erdialde horretan. Azken batean, **mundua zahartzen** ari dela erakusten du horrek.

Ez dakigu **gizakia zenbat bizi daitekeen**; ikertzaile batzuek diote dagoeneko heldu garela mugara, eta 115 urte ingurukoa dela; beste batzuek ez dute mugarik jartzen, eta iradokitzen dute etorkizuneko aurrerapen teknologiko eta medikoekin kasik betierekoak ere izan gaitzkeela. Kontuak kontu, bizi garen bitartean, kopuruari ez ezik, kalitateari ere begiratu behar zaio, eta gaur egun horretan jarri behar dugu indarra.

Munduko zenbait eskualdetan, dagoeneko agertzen zaigu etorkizuneko ikusmira hori; **ehun urtetik gora bizi diren gizarteak** dira. Eskualde urdinak esaten zaie, eta honako hauek dira: Okinawa (Japonia); Sardinia (Italia); Nicoya (Costa Rica); Ikarria (Grecia); eta Zazpigarren Eguneko Adbentistak Loma Lindan, Kalifornia (Estatu Batuak). Eskualde horietan, biztanleak gehiago bizi bakarrik ez, sanoago eta hortaz hobeto bizi dira. Urteetan jardun dira **luzetasun** eta osasun horren sekretua non dagoen bilatzen. Batzuek genetika dela diote, eta, jakina baietz, herentzia genetiko onak gehiago bizitzen laguntzen du. Beste batzuek eremu horietako elikadura berezi eta erdi mirakuluzkoari egozten diote, baina kontua da ez dagoela sekretu bat eta bakarra, baizik eta **ageriko sekretu zenbait**, zeinak bat datozen toki guztietan:

1. Jarduera fisikoa maiz egitea,
2. Estresa gutxitzea,
3. Bizitzeko motibo bat izatea,
4. Tokian tokiko eta sasoian sasoiko janaria kontsumitzea, neurrian,
5. Bizimodu sozial aktibo bat izatea, eta
6. Familia lotura indartsuak izatea.

Laburbilduz, **"bizitzeko pasio hori"** pausoz pauso xehetu dugu obra zoragarri honetan, eta irakurleak teoria bezainbat praktika aurkituko du, ez bakarrik gehiago bizitzeko, baita hobeto eta zorientsuago bizitzeko ere. Izan ere, horrela, ongizate pertsonalaren alde ez ezik, gure ingurukoen eta gizarte globalaren alde egingo dugu.

Zer dakar gida honek?

Esku artean duzun gida hau pasio handiz eginga dago. Bizitza osoan gauza asko egiten ditugu konpromisoz, besteek zer esango duten, eta, oro har, motibatzen ez gaituzten gauzak izaten dira, atseginak ez zaizkigunak. Baina egiaz gauza batek betetzen bagaitu, emozioztatzen bagaitu, irribarrea sorrarazten digu eta energiaz hornitzen gara, zoragarria da.

Liburu honen egileok, irakurle, izugarri maite ditugu gure laneko jakintza arloak: psikologia, soziologia, dietetika eta nutrizioa, eta jarduera fisikoaren eta kirolaren zientziak; eta pasio hori erakutsi nahi dizugu gida honen bitartez. **Bertan, teoria eta jarduera praktikoa aurkituko dituzu, zure osasunari eusten eta/edo hobetzen lagunduko dizutenak**, eta ez bakarrik osasun fisikoa edo gorputzarena, baizik eta baita osasun psikikoa eta ongizate mentala ere, hau da, era autonomoan eta solidarioan eta gozamenaz bizitzeko modua ematen digun osasun hori. Izanez ere, osasuna ez da bakarrik gaixo ez egotea, zeren eta gaitzen bat duenak ere aldi berean senti dezake ongizatea edo izan dezake bizitza bere osotasunean gozatzeko gaitasuna.

Gida honekin, jarrera, sinesmen eta ohitura berriak hartzen lagunduko dizugulakoan gaude, hots, ohitura osasungarriak batez ere honako alor hauetan: **elika-dura, jarduera fisikoa, mentala eta soziala eta oreka psikikoa eta emozionala**. Bizimodu osasungarria egiten ikas daiteke musika tresna bat edo margotzen ikasten den bezalaxe. Praktikatzen baduzu, oso ona izan zaitezke zeure burua zaintzen. **Ohitura osasungarrietan entrenatzen bazara, horrek lagundu egingo dizu gero** ongizatearen eta zoriontasunaren bidean ibiltzen. Ez al du merezi saiatzea?

Dena den, ohartzen gara ohitura osasungarri horiek hartzea ez dela erraza. Erraza da idatzian ematea; baina egiaz garrantzitsuena, eta batzuetan zailena, praktikan jartzea izaten da. Horrexegatik, informazio teorikoa sartu dugu gida honetan, baina ez hori bakarrik, **ariketak** ere sartu ditugu eta; hau da, **jarduera praktikoa, norbere baitarakoak eta kontzientzia hartzekoak**. **Horrela, errazago barneratuko duzu irakurtzen zoazena**. Espero dugu ariketa horiek egingo dituzula irakurraldiari probetxu handiagoa ateratzeko. Eta ahalegina eta pasioa jarrita zure gogoak beteko duzula.

EROSKI Fundazioarentzat eta egileontzat, gida hau egitea **erronka** bat izan da, eta uste dugu ongi atera garela. Harro gaude emaitzarekin, eta espero dugu zure atseginetara iratezea.

Gozatu berau irakurtzen!

1. Ongizatearen, zoriontasunaren eta emozioen aldeko pasioa

1.1 Zer dira emozioak? Eta zergatik dira garrantzitsuak?

Uneoro izaten ditugun erreakzioak dira emozioak, eta gure bizitzako alderdi guztietan eragiten dute. **Dauden emozio motak ezagutzen eta kudeatzen ikasten badugu**, gure bizimodua hobetzeko aukera irekiko zaigu.

Garrantzitsua da emozioak eta afektua bereiztea:

- **Emozioak:** afektu mota konplexu bat dira, eta errailetiko erreakzioak eta erreakzio kognitiboak direla esan daiteke. Egoera eta objektu batzuetara lotuak egoten dira, eta erreakzioz osatuak daude: erreakzio fisikoak, mentalak, espresio bidezkoak eta jokaerazkoak. Esperientzia emozionala bizia eta laburra izaten da. Adibidez, alai nago, bidaia honetan lagun bat egin dudalako. **Gure esperientzien %25 inguru emozioak izan ohi dira.**

- **Afektua:** fenomeno orokor eta ez-espezifiko bat da, eta haren barnean sartzen dira ebaluazioak, aldarreak eta emozioak. Aldarteek emozioek baino gehiago irauten dute. **Kausa espezifikorik ez duen ñabardura batez ari gara: gogoz eta bizi egotea / haserre egotea / goibeldua edo lur joa egotea. Afektua izan ohi da gure esperientzien %75 inguru.**

Ikuspegi zientifiko bat baino gehiago dago emozioak definitzeko orduan. Bestalde, emozioak oinarritzko emozioetan eta emozio konplexuetan sailkatzen dira.

Oro har, oinarritzko sei emozio bereizten dira, aurpegiko espresio unibertsalen (jaiotzezkoen) bidez adierazten direnak. Hauek dira: poza, haserre, beldurra, tristura, ezustea eta nazka.

Emozioa

Poza:

Emozio honek zoriontasuna eragiten digu. Gertaera baikor bat izaten dugunean sortzen da. Egoera afektibo horrek ongizatea eragiten du, eta irribarre zintzo batez adieraz daiteke.

Zertarako balio duen

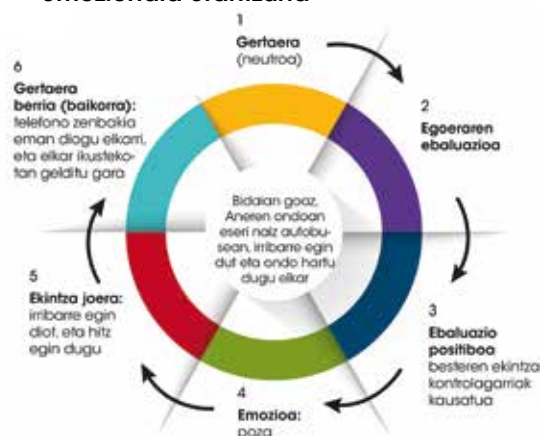
SORMENA BULTZATZEKO ETA LAGUNKOIAK IZATEKO. Honako hauek dakartza: pentsamendu baikorra eta aldarre sortzailea, autoestimua, norbere buruarengan eta gainerakoengan konfiantza izatea.



Emozioa

Tristura: Emozio hori sortzen da oro har zerbait garrantzitsua galtzen dugunean. Hasperenaren bidez ager daiteke, edo malkoen bidez eta/edo apatiaren bidez.	GOGOETA ETA IRITZIA BULTZATZEKO, BAKARTZEKO, LAGUNTZA ESKATZEKO. Honako hauek dakartza: norbere baitara biltzea, gogoeta egitea, pentsamendu analitiko eta gogoetazkoa.	
Beldurra: Egiazko nahiz irudizko edozein arriskurekin sortzen da emozio hori. Dardararekin eta norbere baitara biltzearekin ezagutzen da, edo ihes egitearekin edo "ileak laztearekin".	ARRISKUTIK BABESTEKO. Honako hauek dakartza: arriskutik ihes egitea, alde egitea, saihestea, egoera eta pertsona uztea.	
Haserrea: Ohiko emozioa izaten da egoera bat bidegabetzat jotzen dugunean. Keinu mehatxagarriekin adierazten da, baita garasika edo eskuak estututa ere.	BORROKA EGITEKO, DEFENDATZEKO. Honako hauek dakartza: borroka egitea, aurre egitea, trabak gainditzea, beste pertsona batzuk gainditzea.	
Ezuste: Berria, bat-batekoa, kasualitatezkoa edo ezezaguna den zerbaitek eragiten duen emozioa. Besteak beste, begi niniak zabaldua, bekainak igota eta ahoa irekita adierazten da.	BERRIAK DIREN EGOERETARA EGOKITZEA. Portaera egokitzeko modua ematen du ezuste bat dugunean. Jakin-mina eta ikaskuntza errazten ditu.	
Nazka: Sentipen desatsegina baina babesgarria. Goragalea, zorabioa eta abar eragin ditzake. Espresio horiek ohikoak dira desatsegina adierazteko.	ARBUIOA. Egoera desatseginetatik edo kaltegarrietatik ihes egitea edo haiek saihestea.	

Zikloa: gertaera-ebaluazioa-erreakzio emozionala-erantzuna



Iturria: guk landua (Ribeiro de Luca, S., Mateos Perez, E., Basabe Barañano, N. eta Telletxea Artzamendi, S.).

Oinarrizko emozioetan oinarrituz, **emozio konplexuak** eratzen dira, hala nola maitasuna, errua, larridura eta errukia. Maitasunaren osagaiak, esaterako, poza, samurtasuna eta jakin-mina dira; eta larridurak beldurra dauka, eta tristurarekin nahiz haserrearekin batera ager daiteke.

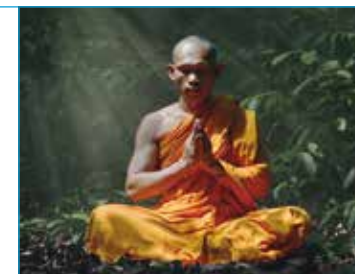
Emozio transzendentek

GORATASUN EDO INSPIRAZIO MORALA

Zerk eragiten du?

Ekintza edo pertsona bikainek, bertutetsuek, moral handikoek.

"Trukean zerbait emateko gogoa" pizten dute, zaurgarriak sentitzea eta konpromiso soziala handitzea.



HARRIDURA EDO MIRA

Zerk eragiten du?

Naturaren handitasunak, arteak (monumentuek), giza topaketek, ezagutzak, erlijioak, jaiotzak...

Gure buruaz eta gure munduaz dugun kontzeptua iraultzen dute, eta gure ikuspegia egokitzea behartzen gaituzte.



KAMA MUTA EDO MAITASUNAK HUNKITZEA

Zerk eragiten du?

Aspaldiko topaketek, berradiskidetzeek, barkamenak, erditzeek, karitateak...

Batasuna bultzatzen dute, elkartasuna, laguntza, hurbiltasuna eta maitasuna.



Emozioak doitzea eta inteligentzia emozionala

Gure emozioak eta afektuak nola maneiatzen ditugun, bietako bat, edo bizimodu sanoa eta gozamenez betea eramango dugu edo bizimodu ez hain sanoa, gure blokeoekin eta are gaixotasunekin.

Emozioak doitzeko, egokitu egin behar ditugu gure erantzun kognitiboak: (Nola definituko dut egoera bat: mehatxu bat da ala erronka bat?; jokabidezko erantzunak (*egoerari aurre egin ala saihestu?*); edo espresio bidezkoak (nire sentimendua adieraziko dut, ala inhibititu egingo naiz). **Intelligentzia emozionalaz** baliatzekotan emozioak onartzeko, ezagutzeko, erabiltzeko eta adierazteko gaitasunak garatu behar dira egokitzapen xedeekin.

1. ariketa

Zure inteligentzia emozionala ebaluatzeko, hona hemen taula bat baieztapen batzuekin; bakoitzari puntuaketa bat ipintzeko proposatzen dizugu. Zure emozioen eta sentimenduen gaineko baieztapenak dira.

Erne irakurri esaldi bakoitza, eta adierazi zure adostasun edo desadostasun gradua: 1, ez nago batere ados; 2, zertxobait ados nago; 3, nahiko ados nago; 4, oso ados nago; eta 5 erabat ados nago.

Adierazi "X" batekin, zure iritzira gehien hurbiltzen den erantzuna. Ez dago erantzun zuzenik edo okerrik; are gutxiago, onik edo txarrik. Ez hartu denbora asko erantzunak emateko.

1. Arreta handia jartzen diet sentimenduei	1	2	3	4	5
2. Oro har, asko kezkatzen naiz sentitzen dudanarekin	1	2	3	4	5
3. Oro har denbora asko ematen dut nire emozioetan pentsatzen	1	2	3	4	5
4. Uste dut merezi duela nire emozioei eta aldarteari arreta jartzea	1	2	3	4	5
5. Sentimenduek nire pentsamenduetan eragin dezaten uzten dut	1	2	3	4	5
6. Beti ari naiz nire aldarlean pentsatzen	1	2	3	4	5
7. Sarritan pentsatzen dut nire sentimenduetan	1	2	3	4	5
8. Arreta handia jartzen diot sentitzen dudanari	1	2	3	4	5
9. Argi ditut nire sentimenduak	1	2	3	4	5
10. Nire sentimenduak maiz defini ditzaket	1	2	3	4	5
11. Ia beti dakit nola sentitzen naizen	1	2	3	4	5
12. Normalean badakit jendeagatik zer sentitzen dudan	1	2	3	4	5
13. Sarritan konturatzen naiz nire sentimenduak nolakoak diren egoera ezberdinetan	1	2	3	4	5
14. Gauza naiz beti esateko nola sentitzen naizen	1	2	3	4	5
15. Batzuetan nire emozioak nolakoak diren esateko gauza naiz	1	2	3	4	5
16. Nire sentimenduak nolakoak diren ulertzea hel naiteke	1	2	3	4	5
17. Batzuetan triste sentitzen banaiz ere, ikuspegi optimista bat izaten dut	1	2	3	4	5
18. Aldarte txarrean nagoenean, gauza atseginetan pentsatzen saiatzen naiz	1	2	3	4	5
19. Goibel nagoenean, bizitzako plazer guztietan pentsatzen dut	1	2	3	4	5
20. Pentsamendu baikorrak izaten saiatzen naiz, aldarre txarreko banago ere	1	2	3	4	5
21. Buruari asko ematen badiot, konplikatu arteraino, lasaitzen saiatzen naiz	1	2	3	4	5
22. Aldarte ona izateaz kezkatzen naiz	1	2	3	4	5
23. Energia handia izaten dut zorientsu nagoenean	1	2	3	4	5
24. Haserre nagoenean, nire aldarrea aldatzen saiatzen naiz	1	2	3	4	5

Iturria: Fernández Berrocal eta Ramos Díaz (2002).

Batu baieztapen hauetako puntu guztiak:

- 1etik 8ra: puntu
- 9tik 16ra: puntu
- 17tik 24ra: puntu

Egiaztatu orain taulan dimentsio bakoitzaren interpretazioa: bizipenak nola jasotzen edo sumatzen dituzun (esperientzia emozionala, 1-8 baieztapenak), argitasun edo ulermen emozionala (9-16 baieztapenak) eta emozioen osaketa edo doikuntza (17-24 baieztapenak). Ikusiko duzunez, puntuaketak ez dira berak gizonetan eta emakumeetan.

Dimentsioak	Gizonak	Emakumeak
Bizipenak nola jasotzen diren (esan nahi du nola sumatzen dituzun zeure bizipenak, ea arretarik jartzen diozun sentitzen duzunari)	• 21 baino gutxiago. Finago ibili behar zenuke, arreta gutxi jartzen duzu. • 22-32 puntu. Arreta egokia. • 33 puntutik gora. Finago ibili behar zenuke. Arreta gehiegi jartzen duzu.	• 24 baino gutxiago. Finago ibili behar zenuke, arreta gutxi jartzen duzu. • 25-35 puntu artean. Arreta egokia • 36 puntutik gora. Finago ibili behar zenuke. Arreta gehiegi jartzen duzu.
Ulermen emozionala (zeure bizipenen inguruan duzun ulermen emozionalaz dihardu, sentitzen duzuna nola hautematen duzun)	• 25 baino gutxiago. Ulermena hobetu behar zenuke. • 26-35 puntu. Ulermen egokia. • 36 puntutik gora. Ulermen bikaina.	• 23 baino gutxiago. Ulermena hobetu behar zenuke. • 24-34 puntu. Ulermen egokia. • 35 puntutik gora. Ulermen bikaina.
Emozioen doikuntza (zeure emozioak nola doitzen dituzun, sentitzen duzunari aurre egiten diozun)	• 23 baino gutxiago. Hobeto doitu behar zenuke. • 24-35 puntu. Doikuntza egokia. • 36 puntutik gora. Doikuntza bikaina.	• 23 baino gutxiago. Hobeto doitu behar zenuke. • 24-34 puntu. Doikuntza egokia. • 35 puntutik gora. Doikuntza bikaina.

Iturria: Fernández-Berrocal eta Ramos Díaz (2002).

1.2 Emozio positiboak, ongizatea eta zoriontasuna

Gure bizitzako une guztietan sentitzen ditugun emozioek eta afektuak ematen digute ongizate handiagoa edo txikiagoa. Emozio baikorrak: esperientzia baikorrak eratzen dituzte; gozamina sustatzen dute, eta sari bat dira guretzat; gure sormena eta espontaneotasuna areago garatzen laguntzen dute, eta gure atsegina eta konpromisoa handitzen. Emozioek gure indarguneak eta bertuteak lantzen eta suspertzen dituzte, eta **zoriontasuna** dakarkigute.

Ongizatea eta zoriona elkarri lotuta doaz, eta banaezinak dira. Zenbat eta ongizate handiagoa (subjektiboa) are eta handiagoa gure sormena eta espontaneotasuna, eta gure jarrera atseginagoa da.

Zer da zoriontasuna?

Zoriontasunaren gaineko ikuspegiak askotarikoak dira:

- **Zoriontasuna betetasun gisa:** egoera afektibo baikorren batura da; baretasuna eta lasaitasuna sumatzen dira.
- **Zoriontasuna bertute:** ikuspegi etikoa, indargune pertsonalak.

Ongizatearen osagaiak

Ongizateak bi elementu ditu funtsean, bat hedonikoa eta bestea eudaimonikoa. **Ongizate hedonikoa** dago une atsegin pila bat dugunean eta gure desirak beteak sumatzen ditugunean. Oro har, **gertaera ezkorrek baikorrek baino gehiago jotzen gaituztenez, baikorrei arreta handiagoa eman behar diegu.**

Ongizate eudaimonikoak bizitzaren betetasunari eta zoriontasunari egiten dio erreferentzia. Ongizate mota horretan, **gure giza indarraren garapen harmonikoa** da esanguratsuena. Ildo horretan, zoriontasuna pareka daiteke osasun mental baikorra lantzearekin eta honako alderdi hauek hartzen ditu:



- **Norbere burua onartzea eta norbere bururarenganako jarrera baikorra izatea:** zeure buruarekin betea sentitzea, eta dituzun indarguneak eta ahulguneak onartzea, baita iragana ikuspegi baikorrenekin berrebaluatzea ere.
- **Ingurunea menderatzen dugulako sentipena:** lanerako gaitasuna, helburu errealistak ipintzea, eta zure balioak eta premiak beteko dituen giroa hautatzea edo sortzea.
- **Harreman baikorrak beste batzuekin:** harreman estuak, beroak eta konfiantzazkoak ezartzea beste pertsona batzuekin, besteen ongizateaz kezkatzea, afektua sentitzea, enpatikoa izatea, hurbiltasuna erakustea, giza harremanen alde onak eta txarrak ulertzea.
- **Asmoak edo koherentzia ikuspegia izatea bizitzan:** helmugak edo

helburuak izatea eta bizitzari norabide bat ematea, orainak eta iraganak zentzu bat dutela sentitzea; bizitzari zentzua ematen dioten sinesmen ideologikoak, espiritualak eta erlijiosoak partekatzea.

- **Autonomia edo independentzia handiagoa bilatzea:** pertsona independenteak, gizarteko presioa jasateko gauza direnak, jokabide pertsonalen bidez eta barne irizpideen bidez jarrera doitzea.
- **Hazkuntza pertsonala:** ikasteko, hazteko eta hobetzeko sentimendua, irekia egotea esperientzia berrietara, zeure izaera indartzen ari zarela sentipena izatea.
- **Errealitatea behar bezala haute-matea:** norberaren ikuspegi baikorra ikuspegi errealista batekin konbinatzea, egoerak kontrolatzeko dugun gaitasuna neurritz gaindi ipini gabe, eta gure gaitasunak.



2. ariketa

Autoezagutza emozionala lantzea proposatzen dizugu, egoera bat aztertuta.

Idatzi zerk estresatzen zaituen sarriena:

.....

.....

.....

.....

.....

Zein emozio lotzen dituzu egoera hauekin?

☐ Poza ☐ Haserrea

☐ Tristura ☐ Beldurra

Nolako erreakzio fisikoak edo sentsazioak izaten dituzu (adibidez, izerdia eskuetan, hanka pisuak, tximeletak urdailean...)?

.....

.....

.....

.....

.....

Zer egiten duzu horrelako kasuetan? Nola jokatu ohi duzu?

.....

.....

.....

.....

.....

Nolako emaitzak eta ondorioak izaten dituzu?

.....

.....

.....

.....

.....

Zure ustez, zer moldatu behar zenuke gida honetan orain arte irakurri duzun informazioa irakurrita?

.....

.....

.....

.....

.....

Idatzi orain hiru edo lau ideia, gida honetan orain arte irakurritakotik atera dituzunak:

.....

.....

.....

.....

.....

Zertan lagundu diezazukete ideia horiek? Nola gauzatuko dituzu?

.....

.....

.....

.....

.....

Orain gehiago dakizu emozioez, zoriontasunaz, ongizateaz... Hona hemen orain **zenbait gako zoriontsuagoa izateko**:

- **Jardun beti zer edo zertan.**
Bilatu bete ditzakezun jarduerak eta zereginak, helburu garbi eta zehaztu bat dutenak; izan dezatela amaiera epe jakin bat eta izan dadila saria hura gauzatzea hutsa.
- **Erabili zure denbora gizartera begirako jardueretan.**
Eman denbora gizartera begira betetzen zaituzten jarduerari, taldeko kide sentiarazten zaituztenei.
- **Jarri helmugak.**
Zeure buruarekin konprometitu zerbait lortzeko, helburu bat erdieste-ko. Horretan saiatzeak segurtasuna emango dizu, eta bizitzan eginkizun bat aurkitzen lagunduko dizu.
- **Antolatu eta planifikatu gauzak.**
Eduki antolatuta eta planifikatuta zure jarduerak, finantzak eta ondasunak.
- **Ez gehiegi kezkatu.**
Ikasi bereizten zer den egoera bat ebaluatzea eta planifikatzea irtenbide atsegin bat lortzeko, eta zer den bueltaka ibiltzea, hausnartzea eta marmarrean aritzea.
- **Garatu baikortasuna.**
Bizitza honetan, zenbait gertaera aldaezinak dira, baina ikuspegi batetik baino gehiagotatik begiratu ahal zaie. Ikasi gauzen alderdi ona ikusten eta sentimendu ezkorrek urrutiratzen.
- **Ez konparatu zeure burua bestee-
nekin.**
Saiatu zu zeu izaten, aukeratu zer

egin eta jokatu zeure sentimenduen eta pentsamenduen arabera. Bilatu zeuretzako moduko balioak eta ez besteentzako balio dutenak. Konparatu zaitez zeure buruarekin, eta baloratu zeure aurrerapenak, baina ez neurtu besteek lortu dutenarekin.

- **Adierazi esker ona.**
Besterik gabe, eskertu daukazuna, lortu duzuna, zauden unea. Eskertu, hala berean, adostasunak eta desadostasunak.
- **Izan onbera.**
Entzun bihotzari eta egin ongia ahal duzun guztietan. Egin ezazu hala nahi duzulako, onbera izateak poztasunez betetzen zaituelako eta ez trukean zer edo zer espero duzulako.
- **Ikasi barkatzen.**
Mina eman zigutenenganako erresuminak eta gorrotoak gure emozio ezkorrek sustatzen ditu.
- **Zaindu harreman intimoak.**
Zenbat eta hurbilagoa izan harreman bat, are gehiago kanporatzen ditugu sentimenduak. Eta oro har, hurbiltasunagatik, batzuetan ahaztu egiten zaigu nolako garrantzia duten horrelako harremanek guretzat.
- **Egin adiskide berriak eta zaindu zaharrak.**
Landu zure adiskidetasunak eta saiatu jende berria ezagutzen, haren laguntasunaz gozatzeko.
- **Gozatu unea.**
Eman aukera zeure buruari bizitzak ematen dituen poz txikiez gozatzeko. Dastatu te edo kafe kikara baten zaporea, ikusi egunsentia, entzun txoriak kantuan, behatu eguzkia



- nola sartzen den leihotik eta haizeak nola ukitzen duen zure aurpegiko azala.
- **Balioetsi zoriontasuna.**
Denaren gainetik, aitortu eta utzi zeure buruari zoriontsua izaten, izan bedi ongizatea bera helmuga bat.
- **Praktikatu espiritualtasuna.**
Espiritualtasuna ez erlijio bat balitz bezala, baizik eta zuzenean zure hazkuntza eta eboluzioa bilatzen duen bizitzeko modu bat bezala. Norbera espirituala bada, pentsatu, sentitu eta jokatzeko orduan ere hor azalduko dira kontzientzia, maitasuna, ontasuna, adeitasuna, poztasuna, ekitatea, irekitasuna eta errukitasuna, eta norberaren eta gainerakoen mugak errespetatuko ditu.
- **Zaindu zure gorputza.**
Gorputzak lagun egiten digu bizitza osoan, gure tenplua da. Hura zainduta, onurak datozkio norberari, bai alderdi fisikotik eta bai alderdi mentaletik. Zeure burua zaintzeko orduan, onena da gauza hori atsegi-na bihurtzea eta ez betebehar bat. Oro har, ongizatearen mesedetan izaten da dieta orekatu bat eramatea, denetarik jatea, jarduera fisikoa edo ariketak maiz egitea, ondo atse-den hartzea eta baikorra izatea.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

16

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A horizontal number line with arrows at both ends. It has major tick marks labeled with integers from 0 to 10. There are also minor tick marks between each pair of major tick marks, representing tenths of a unit.

17

1.3 Pentsaera positiboa

Pentsaera baikorra zera da, norbere buruarengan sinestea eta optimista izatea; sinestea edozer lor daitekeela konfiantza hartuta, saiatuta eta ahaleginduta. Horri esker, gure itxaropen propioak era ditzakegu, eta helburuetara hurbiltzen lagunduko diguten jarrerak eduki. Pentsamendu ezkorrek, aldiz, eragin ezkorra izan dezakete gure egunerokoan, baita gure emozioetan eta portaeran ere. Zorionez, ordea, **ikas dezakegu gure pentsamendu ezkorrak aldarazten** honelako ariketen bitartez:

- **Hizkera aldatzea:** hitzak erabiltzeko **moduak** forma ematen dio munduaz dugun ezagutzari. Pentsamendu baikorrak izateko, honela has zaitezke:

- Baldintzazko perpausak gutxitu; esaterako: *hau egingo banu, hori ongi joango balitz, hura behar bezala balego, baldin eta...* Eta horien orde, indikatiboak erabili: *hauxe egin behar dut, joango naiz, ongi nago...*
- Ez hitz egin EZEZKA zeure buruari: *ezin dut, ez naiz gauza, ez dut lortuko...*
- Zeure buruarekin onbera izan; ez zaitez zigortu okerbidez egindako gauzengatik; saritu itzazu ongi eginak.

4. ariketa

Idatzi zer hiru gauza on egin dituzun edo gertatu zaizkizun gaur:

.....

.....

.....

- **Orainaldian jarri ikusmira:** iraganean edo etorkizunean bizi bagara, asko ahuldu gaitzeko, ezin mugituta gelditzeraino. Orainaldian bizitzen ikasten badugu, benetako posibilitateen mundu batean egongo gara. Horretarako, has zaitez egiten dituzun gauzen kontzientzia hartzen:

- Egon aktibo horietan.
- Behatu zure inguruari.
- Behatu zeure buruari zerbaitetan ari zarelarik.

5. ariketa

Idatzi gaur gauzatzea lortu duzun hiru jarduera:

.....

.....

.....

- **Landu erresilientzia:** zailtasunak gainditzeko gaitasuna da erresilientzia. Denok dugu gaitasuna, non batzuek beste batzuek baino garatuago daukaten. Ezin ditugu bizitzako kolpe guztiak saihestu, baina bai aldatu gure erreakzioa, **eta geure burua indartu datozen zorigaitzei aurre egiteko**. Zeure erresilientzia handitzeko, honela has zaitezke:

- Ikasi zoritxarrari alde ona bilatzen, gertatu denagatik zeure burua zigortu beharrean.
- Honelako galdera gutxiago egin: Zergatik niri?
- Utzizu honelakoak esateari: *beti niri gertatzen zaizkit horrelako gauzak*.

6. ariketa

Idatzi gaur zorigaitzokoak gertatu zaizkigun egoeretatik zein hiru ikasbide baikor ateratu dituzun:

.....

.....

.....

- **Saihestu harreman toxikoak:** jarrerak kutsatu egiten dira; hala, pentsaera baikorra entrenatu eta menderatu nahi baduzu, hemendik hasi:
- Detektatu eta urrundu negatibo-

- tasuna jariatzen duten pertsonengandik.
- Ingura zaitez **jende baikor eta alaiarekin**, istorio interesgarriak kontatzen dituztenekin.

7. ariketa

Idatzi ongi sentiarazten zaituzten hiru lagunen izenak:

.....

.....

.....

- **Egin ariketa fisikoa:** Jarduera atseginez eta aisiaz gozatzeak onura asko dakartza, hala nola endorfinen liberazioa (analgesiko naturalaren efektua egiten duen hormona, zoriontasuna sentiarazten duena). Alaiago, aktiboago, eta baikorrago sentituko zara. Hasteko:
 - Detektatu zure posibilitate fisikoak eta zure ingurunearenak.
 - Egiaztatu plazerra eragiten dizuten jarduerak, hala nola ibiltzea, lasterka egitea, dantzatzea, igeri egitea...
 - Sortu zure neurriko ariketak egunerokoan.
 - Beharrezkoa bazaizu, kontsultatu espezialista bat.
- Xehetasun gehiago aurkituko duzu jarduera hauetaz buruz gida honetako 3. kapituluaren **bizitza aktibo bat eta atseden on bat**.

8. ariketa

Idatzi zein jarduera fisiko eta ariketa egunero egiteko gauza zarela uste duzun, ordu-tegia barne. Aintzat hartu irakurri berri dituzun gomendioak.

.....

.....

.....

1.4 Gizarte harremanak

Zaharrentzat, ondorio onak ditu sozializazioak; **gizartetik bakartzea saihesten dute, eta** ongizate fisiko eta emozionalari mesede egiten diote. Partaidetzaren bidez, sare sozialak indartzen dira, garrantzia hartzen dute; horrek balioa, jabetasuna, nortasuna eta atxikimendua ematen ditu. Horregatik lotzen da gizartean parte hartzea bizitza kalitate handiagoarekin.

- **Familia.**
Adineko jendeak eginkizun garrantzitsua betetzen dute familian.
 - Laguntza ematen dute eguneroko zereginetan, hala ilobak zaintzen nola etxeko lanak egiten.
 - Krisi ekonomikoa den garaian, seme-alabei laguntza ekonomikoa ematen diete edo janariarekin laguntzen diete, edo haietakoren bat etxean hartzen dute.
 - Belaunaldi berrien memorian bizirik gordetzen dituzte familiaren erroak eta denbora, bizitzako esperientzien kontakizunaren bidez.
 - Adibideen eta sentimenduen bitartez transmititzen dituzte balioak. Garrantzitsua eta arina zer den erakusten dute, baita bizitzan egiaz garrantzitsua zer den ere, eta maite ditugunak balioesten dituzte.
 - **Komunitatea.**
Helduak komunitatearekin duten konpromiso sozialaren eredu dira, rol sozialak hartuz, jardueretan boluntario arituz eta aisialdiko taldeetan edo talde ludikoetan parte hartuz.
 - Aisialdia adiskideekin partekatzen dute.
 - Konpromiso sozialak hartzen dituzte.
- Harremanak izaten jakitea eta trebetasun sozialen jabe izatea oso garrantzitsua da. Trebetasun sozialak jokabide multzo bat dira, zeinek aukera ematen baitigute besteekin era efektiboan harremanak izateko. Jokabideez dihardugu, eta ez ezaugarri pertsonalez; ikasi egin ditzakegu, indartu eta garatu. Horren erakusgarri dira enpatia eta asertibitatea.
- **Enpatia eta komunikazioa: Entzuten jakiteak laguntzen digu pertsona baten sentimenduak ezagutzen, zer sentitzen duen sumatzen (sinpatia) eta bihozberak izatea (laguntzea).** Enpatia izateko aholkuak:
 - Hitzeko mezuak behin eta berriz igortzea, erakusteko entzuten ari garela.
 - Norbere hitzekin laburtzea besteak azaldu duena.
 - Azalpenak eskatzea.
 - Sentimenduekin zerikusia duten galdera zehatzak egitea.
 - **Asertibitatea.**
Horren bidez, gure eskubideak, iritzia, ideiak, beharrak eta sentimenduak azaltzen ditugu era konfiantzian, argian eta zintzoan, gainerakoak zauritu gabe edo kalterik eragin gabe.
 - Elkarriketak abiatu, eduki eta amaitzea.
 - Hitz adeitsuak esatea eta entzutea.
 - Eskariak egitea eta ukatzea.
 - Sentimenduak adieraztea (maitasuna, atsegina, afektua / gorro-

toa, atsekabea, nahigabea...).

- Iritzi pertsonalak adieraztea, desadostasuna barne.
- Besteren jokabidea aldatzeko eskatzea.
- Norberaren eskubideak defendatzea.
- Barkamena eskatzea eta ezjakintasuna onartzea.
- Kritikak onartzea eta behar bezala erantzutea.
- Gatazka eta haserrea kudeatzea.

Asertibitatearekin zerikusia duten sinismenak:

- Duintasun eta errespetu propio-rako eskubidea dut.
- Eskubidea dut batzuetan lehena izateko.
- Errudun ez sentitzeko eskubidea dut.
- "Ez" esateko eskubidea dut.
- Jokaera bidegabe bat dagoe-nean, kritika eta protesta egiteko eskubidea dut.
- Aldatzen saiatzeko eskubidea dut.
- Iritziz aldatzeko eskubidea dut.
- Laguntza edo babes emozionala eskatzeko eskubidea dut.
- Besteek nigan duten itxaropena ez betetzeko eskubidea dut.
- Besteen arazoez ez arduratzeko eskubidea dut.
- Bakarrik egoteko eskubidea dut.
- Ez dut denen atseginekoa izan beharrik.

Asertibitatearen garapenak funtsezko bi alderdi ditu: pentsaera aldatzea, bate-

tik, eta portaera asertiboak praktikatzeko, bestetik. Pentsaera aldatzeari esker, pentsamendu automatikoak, irrazionalak eta ezkorak ordezkatzeko ditugu pentsamendu kontziente, arrazional eta baikorrekin. Eta portaera asertiboaren praktika lotua dago norbere iritziak, interesak eta eskubideak era sinplean adieraztearekin, besteen espazioan sartu gabe. Hona hemen asertibitatearen trebetasun sozial hori garatzeko pauso batzuk.

Pentsaera aldatzea.

Pentsamendu desitxuratuak.

- ERREALISTAK EZ diren desirak eta itxaropenak (esaterako, denen atseginekoa izatea desio dut, mundu guztiak ni ontzat ematea).
- Erreakzio ezkor HANPATUAK edo FATALISMOA (esaterako, ezetz esaten badiot, ondorioak latzak izango dira).
- BABESGABETASUNA (esaterako, amore ematea beste erremedio-rik).
- Beti jarri behar dira besteen beharrak norbere aurretik.
- Lotsagarria da hutsegiteak egitea.
- Iritzi desberdinak norberarentzat gorde behar dira.
- Beti jokatu behar da era logikoan eta ondorioak aintzat harturik.
- Maltza izan behar da eta beti egokitu.
- Diren baino okerragoak izan daitezke gauzak.
- Hobe da arazoak besteei ez kontatzea.
- Ez da denborarik galarazi behar besteei norbere arazoak kontatzen.

9. ariketa

Zure asertibitatea lantzea proposatzen dizugu berregituratze kognitiboaren teknikak erabilita. Teknikak horiek lagunduko dizute zeure buruari mezu baikorrak ematea eragozten dizuten pentsamenduak maneiatzen. Pentsamendu irrazional (ez-asertibo) bakoitza identifikatu, eta idatzi alternatiba bat, hau da, pentsamendu asertibo bat.

Pentsamendu irrazionalak	Pentsamendu alternatibo asertiboak
Ez nuen okertu behar.	
Beti egin behar ditut gauzak besteen onarpena izateko moduan.	
Izugarria da kritikak jasotzea. Ezin dut jasan kritikarik.	
Arrazoiz kritikatzeko banaute, txotxolotzat hartzen dut neure burua.	
Zitala da, kritikatu egiten bainau.	
Okertu naizelako kritikatzeko banaute, inoiz ez dut ikasiko neure burua zuzentzen.	
Kritikak oso gaizki hartzen ditut.	
Norbaitek kritikatu egiten banau eta ez badut neure burua defendatzen, ergela pare gelditzen naiz.	

10. ariketa

Ebaluatu zure **asertibitatea egoera sozialetan**. Adierazi zenbateraino diren zure deskribapena honako baieztapen hauek: 1, ez naiz batere holakoa, zertxobait deskribatzen nau; 2, hori egin ohi dut; 3, holakoa naiz, naizen bezalakoa erakusten du. Seinalatu "X" batekin esaldi bakoitzean zer erantzuten duzun.

1. Ezagutzen dudan jendearekin bezala berdin gozatzen dut ezagutzen ez dudanarekin ere hizketan.	1	2	3
2. Jendaurrean erraz agertzen dut nire iritzia.	1	2	3
3. Maiz, ez duk jakiten zer esan beste sexukoari.	1	2	3
4. Zaila egiten zait akatsen batekin iritsi zaidan erosketa bat itzultzea.	1	2	3
5. Norbait niregatik gogoko ez dudan zerbaite esaten badu, aipatu egiten diot.	1	2	3
6. Erraz adierazten eta defendatzen ditut nire iritzia, nahiz eta taldeak bestelakoak izan.	1	2	3
7. Ez naiz erraz konbentzitzen nautenetakoa, egin nahi ez dudan zerbaite egiteko presionatzen nautenean.	1	2	3
8. Nire eskubideak eta iritzia defendatzen ditut besteen aurrean, eta argi uzten dut zein den nire jarrera.	1	2	3
9. Publikoan galderak ez egiten saiatzen naiz (hizlari, irakasle, prestatzaile, talde batean), beldur bainaiz besteek pentsatuko dutela argelkeria bat esan dudala.	1	2	3
10. Sarritan kosta egiten zait norbaiti jatorra iruditzen zaidala adieraztea edo atsegin dudala esatea.	1	2	3

Iturria: Rathusen 1973ko lanetik.

Puntuazio osoa lortzeko, 3, 4, 9 eta 10 esaldietako puntuazioak alderantzikatu behar dituzu; 1 ipini baduzu, 3 puntuatu behar duzu; 3 ipini baduzu, 1 puntuatu behar duzu, eta 2 ipini baduzu, 2 puntuatu. Gainerakoetan "X" batekin markatu dituzun zenbakiak batu behar dituzu.

Atera duzun puntuazioaren guztizkoa zenbat den:

- 20-30 artean, esan daiteke asertibitate handia duzula.
- 16-19 artean, apala da zure asertibitatea, eta hobetu egin dezakezu.
- 15 baino txikiagoa bada, zure asertibitatea apala da; entrenatzea komeniko litzaizuke.

1.5 Nola egin aurre estresari

Zaharrentzat zenbait gertaera sistemati-ko azaltzen dira zeinetan pertsonak bereziki sentiberak bihurtu ohi diren, batez ere babes sozial aproposik ez badute eta beren baliabideak murriztuta badaude. Horrelakoetan, ohikoena da estresa sortzea. Dena den, komeni da gogoraztea hori ez dela nahitaez gauza ezkorra bat.

Norbait arriskuan dagoenean, tentsio horrek berak zenbait mekanismo akti-

batzen ditu organismoan arriskutsutzat hartzen denari aurre egiteko balio dutenak, paralizatuta gelditu gabe.

Estresaren alderdi onak:

- Baliagarria zaigu bizirik irauteko.
- Gure garunaren erreakzioa bizkortzen du; batez ere, funtzio kognitiboak eta erantzuteko gaitasuna.
- Immunitate sistema estimulatu du.
- Izaera indartzen du.

11. ariketa

Detektatu **estresa duzunean nola erantzuten duzun**. Estresari erantzuteko modu hauetatik, markatu "X" batekin erabiltzen dituzunak edo erabili izan dituzunak.

Estresari erantzuteko moduak	Markatu "X" batekin erabiltzen dituzunak edo erabili izan dituzunak
1. Gizartearen babesa bilatzen eta jasotzen duzu.	
2. Zuk zeuk bakarrik egiten diozu aurre.	
3. Arazoak konpontzen dituzu.	
4. Zure aldartea doitu, eta emozioak kanporatzen dituzu; esaterako, zure arazoak konfiantzazko norbaiti kontatuta, ariketa fisikoa eginda zein relax jarduerak praktikatuta, hala nola yoga.	
5. Zure animoa umorearen bidez doitzen duzu, eta jarrera baikorra izaten duzu.	

6. Tentsioa gutxitzen saiatzen zara; esaterako, jaten, ohi baino gehiago lo egiten, alkohola hartzen eta erretzen.	
7. Zure aldartea doitzen duzu arreta desbideratuta; esaterako, ariketa fisikoa eginez edo aisialdiko jarduerak praktikatzuz.	
8. Zer gertatu den ikusi, eta sinesgogor jokatzeko duzu, edo konpontzen dela amets egiten duzu.	
9. Estresa zer eragiten dizun hura saihesten saiatzen zara; ahal duzun guztia egiten duzu erlaxatzeko.	
10. Ekintza plan bat garatzen duzu zure arazoari buruz, eta hari jarraitzen diozu.	
11. Besteei ezkutatu egiten diezu zein gaizki doazkizun gauzak; sentimenduak zeuretzat gordetzen saiatzen zara.	
12. Ez zara jarduera lehiakorretan sartzen, eta eginahala jartzen duzu aurre egin behar diezun gauzei.	

6, 8 eta/edo 11 erantzunetan "X" batekin markatu baduzu, egin gogoeta horri buruz, eta pentsatu alternatibak erantzun horiei.

.....

.....

.....

"X" batekin markatu dituzun gainerako esaldiei dagokienez, azaldu jarraian nola moldatzen zaren edo moldatu izan zaren. Adibidez, non bilatu duzu babes soziala eta zein laguntza mota jaso duzu.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aurretik, zure ongizatea eta gizarte harremanak hobetzeko pentsaera ereduak aldatzeri buruzko informazio zerbait irakurri duz. Orain, zure pentsaera nola moldatu azalduko dizugu estresa gutxitzeko. Estresa sumatzen dugunean gure

emozioak, pentsamenduak eta portaerak nolakoak diren konturatzen bagara, **datozen estres egoerei aurre egiteko prestatu ahalko gara.**

12. ariketa

Idatzi zerk eragin izan dizun estresa, antsietatea, kezka, egoneza eta depresioa.

.....

.....

.....

Saiatu egoera hori berriz sumatzen:

- Identifikatu eta idatzi zer-nolako emozioak aterata zitzaizkizun:

.....

.....

.....

- Gogora ekarri eta idatzi zure portaerak:

.....

.....

.....

Hartu astia zure pentsamendu automatikoak behatzeko eta burura zer datorkizun ikusteko:

- Identifikatu eta idatzi:

Pentsamendu ezkorak	Zein diren pentsamendu ezkor horien motiboak edo ideiak	Errealitatea, froga errealak... erakusten dutenak pentsamendu ezkor horiek ez dutela funtsik

- Identifikatu eta idatzi:

Pentsamendu baikorrak	Zein diren pentsamendu baikor horien motiboak edo ideiak	Errealitatea, froga errealak... erakusten dutenak zerk eusten dien pentsamendu baikor horiei

Behatu zure sentimenduei une honetan, hartu denbora bat, eta idatzi:

.....

.....

.....

Berriz ebaluatu hasieran idatzi duzun estres egoera eta planteatu beste ikusmolde bat hartzea:

.....

.....

.....

1.6 Konpromisoa eta esperientzia optimoak

Noizbait gertatu al zaizu denbora konturatu gabea igaro izana? **"Flow"** edo **fluxu** esaten zaio, egoera emozional bat non gure arreta hain dagoen zerbaitetan finkatuta ezen konturatu ere ez baikara egiten gure inguruan gertatzen diren gauzekin.

- **Jariorako baldintzak.**

Jariozko egoera bat gertatzeko, pentsatu gogoko duzun jarduera fisiko batean zeinetan trebezia apur bat duzun eta aldi berean erronka bat den zuretzat. Honako baldintzak hauek behar lirateke:

- **Helmuga argiak:** zailak baina heltzeko modukoak.
- **Zeure buruak berehala erreakzionatzen du:** berehala jasotzen

duzu informazioa gaizki edo ongi ari ote zaren.

- **Trebetasunaren eta erronkaren arteko oreka:** jarduera zure auke-retara egokitzen da.
- **Jarduera berez da gozagarri:** berez duzu gogokoa, ez sari-rik edo goraipamenik jasotzen duzulako.
- **Jarioak esperientzia pertsonalean dituen eraginak.**
Egin gogoeta nolako emailtzak dakartzan pentsaturiko jarduera fisiko hori praktikatzek. Begiratu ea honako erreakzio hauetakoren bat izan duzun:
 - **Kontzentrazio eta arreta indartsuak.**
 - **Baretasun sentimendua eta lotsa galtzen duzulako sentimendua.**



- **Denboragabetasuna:** denboraren zentzu distorsionatua. Orainaldian hain zentratuta zaude ezen ez baitzara konturatzen denbora nola pasatzen den. Iru-ditzen zaizu edo oso laster edo oso mantso doala.
 - **Egoera eta emaitzak kontrolatzen dituzulako sentimendua.**
 - **Premia fisikoen kontzientzia falta.**
 - **Arreta osoa jardueran bertan doa.**
- Hona hemen zenbait baieztapen esperientzia optimo berezi bat edo "flow" bat deskribatzen duena. Mesedez, kontu handiz irakurri.
- *Nire kontzentrazioa arnasa bezalakoa da, ez dut hartan pentsatzen. Erabat ahazten naiz nire inguruan dagoenaz; telefonoak edo txirrinak jo lezake, eta ni ez konturatu. Pentsatzen jartzen naizenean, mundu osoa kanpoan geldituko balitz bezala da, eta bukatzean berriz sartzen utziko banie bezala.*
 - *Egiten dudana besterik ez dut buruan. Erabat sartuta nago egiten ari naizen horretan.*
 - *Ongi sentitzen naiz, ez dut minik eta ez dudala deus entzuten iruditzen zait. Guztiengandik urrun banengo beza-la da. Nire arazoak ahazten ditut.*

1.7 Arreta osoa: uneaz eta lekuaz gozatzen

Denbora joan ahala, **esperientzia eta jakintza** ugari pilatzen ditugu, eta horrek aukera ematen digu beste etapa bati **gogoz beterik ekiteko, umorez, atseginez eta ongizatez beterik.**

Adinarekin, naturala da gure gorputzak ajeren bat izatea eta gure trebetasun kognitiboek (hala nola arreta, memoria eta hizkuntza) jokaldi makurren bat egitea. Egia da, halaber, adin handia dugunean, aproposa dela bidaia bat abiatzea geure baitara. Oraintxe berean abiatuko dugun bidaia bat. Hasi zure ekipajea prestatzen:

- **Eman balioa zeure bizipenei:** segur asko esperientzia ugari izan dituzu zeure bizitzan, batzuk besteak baino atseginagoak. Denak dira garrantzitsuak, bakarrak eta zentzua ematen diotenak gaur zaren horri.
- Nabarmendu zure esperientzia atseginak.
- Bilatu alderdi baikorra hain atseginak ez zaizkizun esperientziei.

13. ariketa

Izan al duzu esaldi horietakoak edo aurreko adibideetakoak bezalako esperientziarik?

Izendatu nolako jarduerekin gertatu zaizun esperientzia optimo hori:

-
-
-
-
-

Aholkua: landu jarduera horietakoren bat egunean behin, gutxienez. Bilatu jardue-
ra optimo gehiago eta saiatu horrelakoak maizago egiten.



14. ariketa

Idatzi zeure bizitzan izan dituzun hiru esperientzia atsegin:

.....

.....

.....

Idatzi nolako esangura baikorra ematen diezun zure bizitzan oso atseginak izan ez diren hiru esperientziari:

.....

.....

.....

Hona hemen egunero egiteko beste **ERRONKA** proposamen bat. Konprometitu zeure buruarekin. Gauero, loak hartu aurretik, gogoratu egunez izan dituzun esperientzia atseginak.

Apuntatu egunez izan dituzun esperientzia baikorrak:

.....

Deskribatu horietakoren bat:

.....

.....

.....

Idatzi zer izan duzun gustukoena bizipen horretan:

.....

.....

.....

Deskribatu nola sumatu duzun zeure burua:

.....

.....

.....

- **Aitortu zeure bertuteak:** onarpenak, pazientzia, erantzukizuna, zintzo-tasuna, eskuzabaltasuna, esker ona, konpromisoa, kooperazioa eta leialtasuna, seguru horietako bertuteren bat baduzula.
- Zeure bertuteei behatuta hobeto ezagutuko duzu zeure burua.
- Bertute horiek aitortu eta aipatzea bide ona da zu zeu indartzeko.

15. ariketa

Idatzi zeure buruari ezagutzen dizkiozun hiru bertute edo indargune:

.....

.....

.....

Orain zeure buruarekin konprometitzeko ordua da. **ERRONKA** honetan, idatzi berri dituzun hiru bertute horietako bat aukeratu beharko duzu, eta hura praktikatu.

Idatzi zein bertute landu nahi duzun:

.....

Ipini hasierako data:/...../.....

Eta 7 egun iraganik, idatzi zenbat aldiz praktikatu duzun astebetez bertute hori:

.....

Deskribatu nola sentitu zinen bertute hori landuta:

.....

.....

.....

Egin gauza bera beste bertute batekin.

- **Piztu zure dohainak:** dohainak izatea edo ez izatea ez da gauza zalantzagarri bat. Dohainak geure parte dira; alabaina, gerta liteke haiekin ez konturatzea edo ezkutuan izatea. Geure dohain ahaztuak edo ezkutukoak aurkitzen ditugunean, geure buruari begira jartzen gara, eta aukera izaten dugu geure burua berrasmatzeko. Geure bizitzako eremu guztiak ukitzen dituzten dohain ugari dago: musika tresna bat jotzea, abestea, margotzea, marraztea, imitatzea, txistu egitea,

dantza egitea, sukaldean aritzea, idaztea, korrika egitea, jostea...

- Aitortu zer dakizun egiten eta zerk bereizten zaituen besteetatik, zertan zaren ona eta zer egiten duzun ondoena.
- Behatu zer egiten duzun grina bizia edo zerk pizten duen zure pasioa.
- Emaiozu baimena zeure buruari gainerakoetatik desberdina den zerbait egiteko.

16. ariketa

Idatzi zein hiru gauza egiten dituzun pasioz, ondo egiten ez badituzu ere:

.....

.....

.....

Idatzi zein hiru gauzarekin sumatzen duzun grina bizia eta ez duzun egiterik izan orain arte:

.....

.....

.....

Konprometitu zeure buruarekin. **ERRONKA** honetan, aurreko bi galderei eman diezkiezun erantzunak berrikusi beharko dituzu, eta **grina gehien pizten dizun dohaina identifikatu**. Proposatu zeure buruari ondoko egunetan dohain hori lantzea.

Idatzi zein dohainekin hasi nahi duzun lehenengo:

.....

Idatzi zein pauso eman behar dituzun hasi aurretik:

.....

.....

.....

Deskribatu nola sentitzen zaren dohain hori praktikatzeko orduan:

.....

.....

.....

Ipini egun bat dohaina praktikatzeko:/...../.....

Deskribatu nola sentitzen zaren dohain hori praktikatzen duzunean:

.....

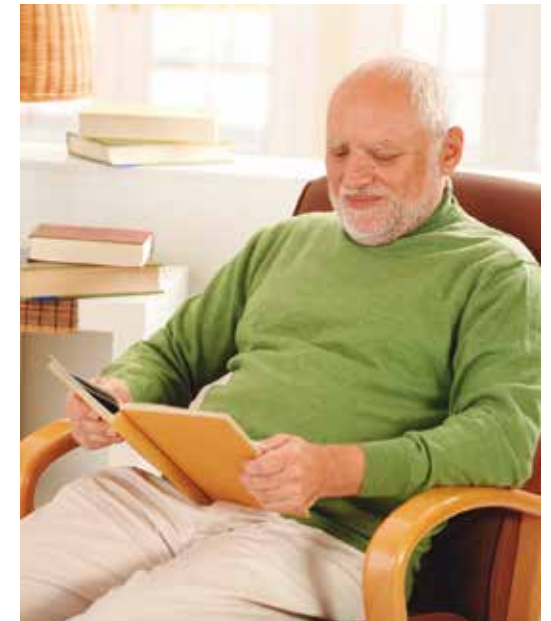
.....

.....

Egin erronka hori bera beste dohain batekin.

- **Aktibatu sentimendu onak, eratu sinesmen baikorrak:** sentimendu baikorrak atsegin iturri agorrezina dira, ikuspegia hobetzen dute, erresistentzia handitzen eta loturak indartzen. Sentimenduak ez dira agertzen sentimendu txarrik ez dugulako, baizik eta geure baitan lantzen ditugun sinesmen baikorrek sorrarazten dituzte.

- Une onak gogoratzeak laguntzen du sentimendu on horiek pizten.
- Sinesmen baikorrak eratuta, sentimendu onak sortuko zaizkizu.



17. ariketa

Idatzi zure bizitzako hiru momentu on:

.....

.....

.....

Idatzi ongi sentiarazten zaituzten hiru sentimendu:

.....

.....

.....

Idatzi zein hiru sinesmen baikor lantzen dituzun:

.....

.....

.....

Beste **ERRONKA** bat proposatzen dizugu, astez egiteko. Zeure egunerokoan, erreparatu une onei, sentimendu baikorrei, eta utzi sinesmen osasungarriak zeure baitara sartzen.

Idatzi eguna:/...../.....

Egin zerrenda bat izan dituzun momentu gozoezin:

.....

.....

.....

Zerrendatu zure sentimendu baikorrak (esaterako, miresmena, maitasuna, atsegina, afektua...):

.....

.....

Idatzi zein sinesmen baikor eratu duzun (esaterako, poza sumatzen dut gauza txiki-tan, beti dago bide bat konpromisorik izanez gero, eta abar):

.....

.....

.....

- **Baloratu zure posibilitateak:** giza-kiaren joera naturala izaten da arre-ta gehiago jartzea bere mugei, fisiko zein intelektualei, bere posibilitateei baino. Ohikoa da bizitza osoa emate-a ahalegin betean geure mugak gaitzitzeko, eta kostatzen zaiguna lortzen saiatzeko; horrek gure ahul-dadeak nabarmentzen ditu, eta gure gaitasunei garrantzia kentzen die. Mugak gaitzitzea konpentsa-tzailea bada ere, ikuspegia posibi-litateetan jartzen badugu, jarduera sorta atseginagoen aukera zabal-duko zaigu; segurtasuna handitu eta autoestimua igoko zaigu.
- Arreta zure posibilitateetan jartzen baduzu, itxaropentsuagoa den mundu bateko leihoak irekiko zaizkizu.
- Zure jarduerak posibilitateetan oinarritzen badituzu, optimistago jokatuko duzu, eta zoriontsuagoa izango zara.
- Zure posibilitateetan oinarritzen bazara, zure indarguneak handi-tu egingo dira.



18. ariketa

Egin zerrenda bat zure posibilitateetan sartzen diren jarduera fisikoekin edo ariketekin (gutxienez, hiru):

.....

.....

.....

Egin zerrenda bat zure jarduera intelektualetara egokitzen diren jarduerekin (gutxienez hiru):

.....

.....

.....

Konprometitu zeure buruarekin, eta hartu beste **ERRONKA** bat egunero. **Jarri arreta** aste osoan **egiten duzunari** eta **gertatzen zaizunari**, eta baloratu zure posibilitate fisiko eta intelektualak.

Idatzi eguna:/...../.....

Idatzi nolako jarduerak gauzatu zenituen zeure posibilitate fisikoak errespetatuta:

.....

.....

.....

Idatzi zein egoeretan jokatu zenuen zeure posibilitate intelektualak errespetatuta:

.....

.....

.....

Ez ahaztu zeure baitara egin beharreko bidaia horretan ekipaje garrantzitsuak dela zeure esperientziak baloratzea, bertuteak aitortzea, talentuak aurkitzea, sentimendu onak aktibatzea, sinesmen baikorrak eratzea eta zeure posibilitateak baloratzea.

Adinak laguntzen digu zereginak hartze-ko orduan selektiboagoak izaten, gizarte harremanak egiten, eta orobat denbora gehiago dugu geure buruari eskaintzeko, orainaldiaz gozatuz. Arrazoi logiko bat dela medio, orainaldian bizi gara, orainaldiarekin harremanetan gara, orainaldian jarduten dugu, geure gorpu-

tzak orainaldian mugitzen dira, eta, nahiz eta objektiboki espazio fisiko bat bete orainaldian, ohikoa da geure pentsamenduak eta emozioak iraganean edo etorkizunean iltzatuak egotea.

Orainaldian egotea, ez da fisikoki toki batean egotea, baizik:

- Geure gorputzari eta gogoari uztea toki berean egoten.
- Arreta, pentsamendua eta sentimenduak egiten ari garen horretan jartzea.

Hautua zurea da

Orainaldian eta orain bizitzeak esan nahi du iraganetik eta etorkizunetik askatzea eta bete-betean orainaldian egotea.



Orainaldia opari bat da:

- Ireki dezakezu eta hartaz gozatu orain
- Gorde egin dezakezu etorkizunean iraganekeo zeozer izan dezazun.



Orainaldia eta orain bizitzea entrenamendu kontua da lor daiteke erabakitazunarekin, konpromisoarekin eta kontzientziarekin. Horretarako:

- **Pentsamenduen amarauna urratu behar duzu.** Geure pentsamenduei behatzen diegunean, konturatzen gara zenbat eta arreta handiagoa eman eta zenbat eta gehiago kontrolatzen saiatu orduan eta gehiago handitzen direla. Eta geure buruari ematen hasten gara, gero eta sakonago, eta nolabait amaraun

bat eratzen dugu non askotan harrapatuta gelditzen baikara. Gure pentsamenduekin hain gaude identifikaturik, badirudi ezinezkoa zaigula pentsatzea ez garela gure pentsamenduak eta ez dugu uste haiengandik bereiz gaitezkeela. Haiei behatzea da kontua, haiek borrokatu eta erreprimitzen saiatu gabe.

19. ariketa

Praktikatu zeure burua isurtzen uztea. Egunean behin, behintzat, behatu zeure pentsamenduei, haiek trabatu gabe edo haietan esku hartu gabe, moldatzen saiatu gabe, alegia. Seguru asko, pentsamendu batetik bestera joango zara... oporrak hondartzan... erosketa zerrenda... autoa tailerrean dago... ustekabeko enkontrua... dutxatu egin behar duzula. Pentsamenduen bitartez, etorkizuna interpretatuko duzu, iragana gogoratu, eta elkarren arteko loturak egingo dituzu... Ez kezkatu gogoeta horiengatik, soilik behatu zeure pentsamenduei.



Jarri eroso, itxi begiak, hartu arnasa sakon eta behatu zeure pentsamenduei. Ez saiatu ezer aldatzen, ez gelditu emozioen batean trabatuta, ez epaitu pentsamendurik. Soilik behatu, eta utzi pentsamenduak igaro daitezen.

Uneren batean pentsamenduren batekin identifikatzen bazara eta harekin katigatuta gelditzen bazara, konturatzaren zarenear, ez erreprimitu zeure burua, ez bota errurik, soilik izan kontzientea arreta galdu duzula eta hasi berriz lasai-lasai behatzen.

- **Eman denbora garrantzitsua eta premiazkoa den horretan:**

- Zauden une hori da daukazun bakarra, ez alferrik galdu. Jarri arreta osoa horretan, zentzumen guztiekin.
- Ez utzi denborari eskuetatik alde egiten, hura ez balioesteagatik edo aprobeatzeagatik.

- Jarri arreta guztia egiten ari zaren horretan eta gertatzen ari den unean. Era automatikoan jarduteari uzteko modu bat da.

- Jaten ari bazara, JAN.
- Mintzatzen ari bazaizkizu, ENTZUN.
- Oinez bazoaz, IBILI.
- Irakurtzen ari bazara, IRAKURRI.
- Begiratzen duzunean, IKUSI.
- Dutxatzen ari bazara, DUTXATU.

20. ariketa

Praktikatu zeure buruaren lekukoa izatea. Eguneroko une guztietan, jarri arreta zeure mugitzeko moduan, jarduteko moduan, nola hartzen duzun atseden, nola begiratzen diozun zeure buruari, nola sentitzen zaren... Ez saiatu deus ere aldatzen, ezer egiten, soilik beha zaitez eta lagun egiozu zeure buruari, zeure hurkoren bati beha bazeunde bezala.

<i>Egon zaitez zeure buruarekin</i>	<i>Behatu</i>
Esnatzen zarenear	Zer egiten duzu esnatzeko orduan.
Gosaltzeko orduan	Zer ahoratzen duzu lehenengo.
Janzten zarenear	Zer janzten duzu azkeneko.
Dutxatzen zarenear	Zeure gorputzeko zer garbitzen duzu aurrean.
Atea ireki eta ixtean	Nola irekitzen duzu eta ixten duzu.
Telebista ikustean	Nola jartzen duzu gorputza.
Telefonoz hitz egitean	Nolako aurpegia jartzen duzu.
Ibiltzean	Zein oin ipintzen duzu lehenengo.

- **Ohar zaitez zeure arnasteko moduaz:**

- Gorputza eta adimena bizirik irauteko funtsezkoak badira ere, geure arnasarekin dugun kontaktua hain da estua ezen konturatu ere ez baikara egiten harekin, bere kasa jokatzaren uzten diogu. Aire mugimendu automatiko bat bezala ikusten duzu, bere erritmoan doana. Oso ohikoa da konturatu ere ez egitea, oharkabean egiten baitugu.
- Arnasaren kontzientzia hartzea gakoa da orainaldian egoteko, eta onura asko dakartzkio osasun fisikoari, mentalari eta emozionalari.



21. ariketa

Praktikatu arnasa era kontzientean hartzea.

- Egin hiru-lau arnasaldi sakon; hartu haizea sudurretik eta bota ahotik.
- Erreparatu nolako ibilbidea egiten duen haizeak irtetea eta sartzea.
- Behatu baino ez egin... Ez aldatu arnasteko era, ez jarri trabarik haren bidean.
- Soinu, emozio edo pentsamendu batek arreka galarazten badizu, itzuli berriz eta jarraitu zure arnasari erreparatzen.



- Urrundu zaitez badaezpada-koeta-tik:** gure bizitzan ondasun material asko gordetzen dugu, eta uneren batean oso erabilgarriak izan bazi- ren ere, denborarekin gero eta gu- txiago erabiltzen ditugu, nahiz eta emozio asko gordetzen dituzten.

Horiek gordetzeko motiboak zera dira:

- Iraganari lotzen gaituztela. Objektuak emozio baikorrek eta ezko- rrek kargaturik daude, iraganeko esperientzia batzuetara, eta ez dugu nahi desagertzerik badaez- pada ere.
- Etorkizunean "justu huraxe" be- harko dugula. Ez dugu damutu nahi badaezpada gordetzen ge- nuen zerbaite bota dugulako.

Gutako askok beteak izaten ditugu armairuak, apalak, ganberak, poltsak eta abarrak, ordenatuta edo desordenatuta, iraganeko gauze- kin, "badaezpada" etorkizunean beharko ditugulakoan, eta azkenerako ez dugu txokorik uzten gure etxeetan benetan egunerokoan erabiltzen ditugun gauzetarako.

Balio emozionala ematen diegu ondasunei, hala nola ezkontzaren batean erabilitako soinekoari, gure lehen soldatarekin erositako oinetako erabiliei, bidaietan erabiltzen genuen maletari, bizi izan garen etxeetako giltzei, bankuko txartel iraungiei, gure lurrin gogokoenen aspaldi erosi baina erabili ez dugun gauza bati.

22. ariketa

Gainditu erronka: egin lekua, bota balio ez dizuten gauzak eta utzi lekua gauza berriei. Eginahala eskatzen duen zeregina da.

Hastea kosta egiten da, eta ohikoa izaten da badaezpada horretan erortzea, ez dugulako gure bizitzetan gauza material eta mental berriei lekua egiteko aukerarik eman nahi.

Praktikatu lekua egitearena.

1. pausoa - Idatzi etxeko zein txokotan egin nahi duzun lekua:

.....

.....

.....

2. pausoa - Ikusi zein den txokorik errazena lekua egiteko eta zama emozional txiki- ena, hortik hasi. Garrantziak: izan eskura:

- Zabor poltsak, kartoi poltsak, errafiazkoak...
- Zuk zeuk mugitzeko moduko kutxak.
- Zinta itsasgarria, orri zuriak, etiketak, guraizeak eta bolaluma.
- Saskiak, esekigailuak, kutxak, latak...

Bereizi objektuak hiru multzotan:

1		2		3
Erabiltzen dituzun gauzak		Erabiltzen ez dituzun gauzak		Botatzeko diren gauzak
Bereizi		Bereizi		
Maite duzuna	Maite ez duzuna	Oraindik gorde nahi duzuna	Dohaintzan emango duzuna	Ipini zabor poltsatan
Ordenatu itzazu: Esekigailuetan, kutxetan, latetan, saskietan... Jar itzazu eskura gelditzen zaizun leku batean, erraz hartzeko moduko leku batean.	Bota itzazu: Ongi badaude: sartu birziklatzeko poltsan edo kutxan eta aprobetxatu norbaiti emateko. Ongi ez badaude: sartu zabor poltsetan. Sailkatu edukiontzia- ren arabera.	Ordenatu kutxatan: idatzi orri batean zer dagoen bakoitzean. Itsatsi etiketa edo zerrenda kutxaren kanpoaldean. Itxi kutxa eta idatzi zein egunetan itxi zenuen. Gorde ezazu zeure bistatik urrun.	Ipini poltsa edo kutxa batean, eta eman aprobetxatuko duen norbaiti.	Ipini edukiontzia egokietan.

23. ariketa

Ariketa praktiko sail bat proposatzen dizugu. Errazak dira, eta **arreta lantzen** lagunduko dizute, orainaldiaz unean-unean gozatzen.

Hasi aurretik kontuan izan:

- Tokia: aukeratu leku lasai bat, inor agertuko ez zaizuna.
- Jantzkerak: eroso izan dadila, ez estua, eta ez dezala azkurarik eman.
- Jarrera: jarrera eroso hartu, ahalik eta gutxiena mugitzeko.
- Denbora: hasi bost minuturekin, eta, trebatu ahala, luzatu denbora 20 edo 30 minutura.

Hasi aurretik, eskura izan:

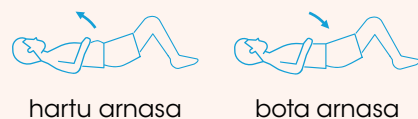
- Manta bat:
- Kuxin bat edo bi: eroso jartzeko.
- Erloju bat: ipini alarma, denbora igaro ondoren jotzeko.

1. Praktikatut arnasa sabeletik hartzea:

- Etzan bizkar gainean, eroso egoteko moduan.
- Jarri eskuak sabelean, zilborraren parean.
- Arnastu mantso eta sakon.
- Hartu arnas birikek ematen duten guztia, eta utzi arnasa biriken oinarriaraino heltzen, sabela puztuta.
- Sentitu nola zure eskuak goratzen diren, eta eutsi arnasari segundo batzuez.
- Bota haizea, birikak eta sabela hustu arte.
- Sentitu nola jaisten diren zure eskuak.
- Egin geldialdi bat, eta hartu berriz arnas, prozedura bera errepikatuta zuk ikusi arte.
- Saiatu minutuko 6-10 arnasaldi egiten mantso-mantso.

Hauek dira arnasketa mota honen helburuak:

- Norberarekin konektatzea.
- Orainaldian eta unean-unean zentratzea.
- Antzietatearen sintomak gutxitzea.
- Lasaitasuna eta autokontrola praktikatzea.

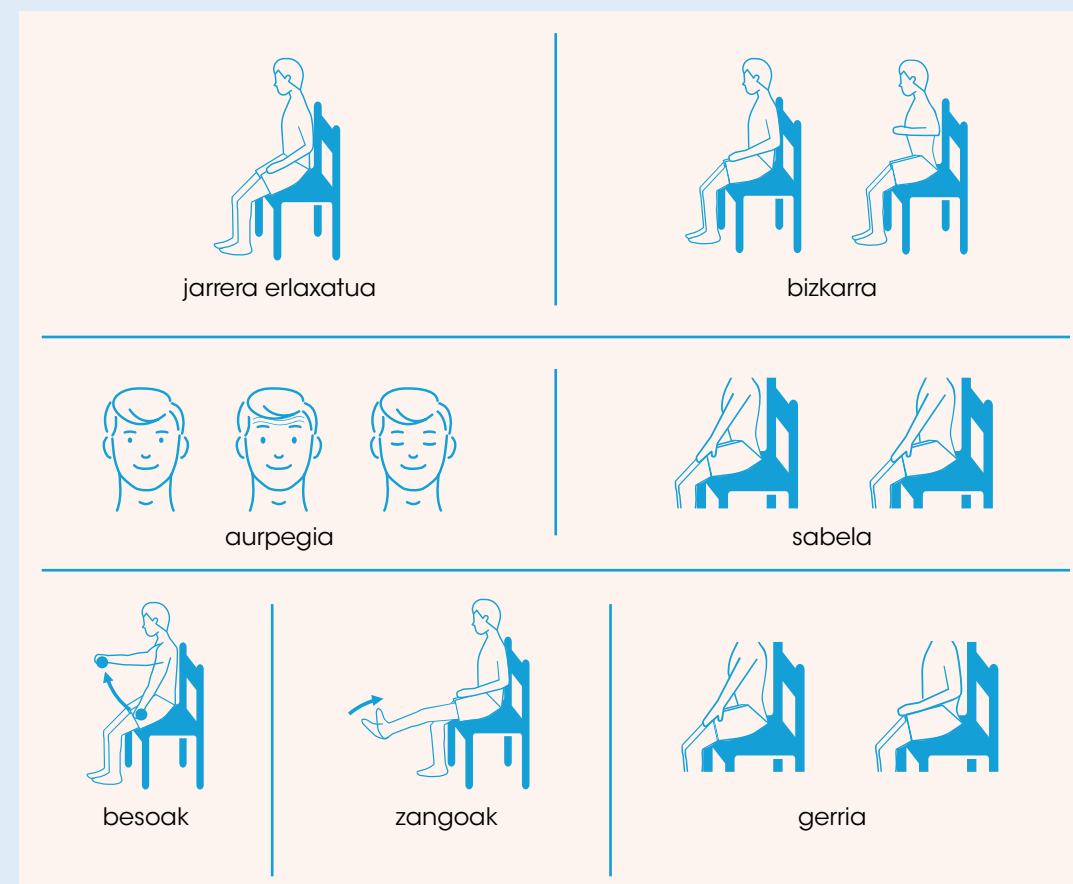


hartu arnasa

bota arnasa

2. Praktikatut giharren erlaxazio progresiboa:

- Jarri eroso, etzanda edo eserita.
- Itxi begiak, eta lasaitu gorputza.
- Hartu arnasa mantso baina sakon hiruzpalau aldiz. Sudurretik hartu eta ahotik bota.
- Kontzentratu giharrek nola tenkatzen eta gero erlaxatzen dituzun.
- Tenkatu bizpahiru segundoz, eta erlaxatu bizpahiru segundoz.
- Hasi hankako behatzetatik, orkatiletatik, zangoetatik, belaunetatik, izterretatik, segi ipurmasailetatik, eskuetatik, besoetatik, bizkarretik, bularretik, lepotik, matrailetik eta bukatu buruan.
- Gorputzaren zati bat tenkatzez eta erlaxatzez amaitzen duzunean, hartu arnasa mantso eta sakon, bostera arte kontatuz, gorputzaren gainerako zatia tenkatzen eta erlaxatzen hasi aurretik.
- Praktika amaitzeko, mugi zaitetz leun-leun, zangoetatik eta oinetatik hasita, gero besoak eta eskuak, burua eta lepoa eta azkenik ireki begiak.



jarrera erlaxatua

bizkarra

aurpegia

sabela

besoak

zangoak

gerria

Osasuna hobetzeko, hortaz, begirada eta baliabideak zuzendu behar ditugu, ez bakarrik alderdi biologiko eta indibidualetara, baizik eta baita aipatu berri dugun ereduko azken geruzara ere; hau da, **arreta jarri behar diogu baldintza sozioekonomikoei, kulturei, politikoei eta ingurumen arlokoiei**. Beharbada hobeto ulertuko duzu adibide batekin. Jarduera fisikoa eta elikadura osasungarria sustatzeko hezkuntza kanpainak, berez, ez dira eraginkorrak biztanleriaren osasuna hobetzeko. Alabaina, fruta eta berdura freskoa eskuragarriago jartzen badira (prezio merkeetan) edo pasiatzeko edo bizikletan ibiltzeko eremuak sustatzen badira, efektibotasuna asko igoko da.

Eta hain zuzen baldintza horiek (sozioekonomikoek, kulturek, politikoei eta ingurumen arlokoek) **markatzen dute diferentzia kasu askotan osasunaz ari garela**, eta horrek eragiten du denok ez izatea bizi oso batez gozatzeko posibilitatea. Esate baterako, bizi itxaropenari begiratzen badiogu, ez da gauza bera auzo batean edo beste batean jaiotzea. Halako molde da hori horrela, ezen Bilbon bizi itxaropen handiena duen auzotik txikiena duenera sei urteren diferentzia baitago gizonetan eta ia bostena emakumeetan.

Bizimoduaren gaiari atzera helduta (osasunaren baldintzatzaileetako bat den aldetik), pentsatu ohi dugu bakoitzak bere kasa eta era autonomoan erabakitzen duela nolako bizimodua izan nahi duen (zer-nola jan, nolako jarduerak praktikatu, eta abar). Baina ez da erabat egia. Esate baterako:

- Jarduera fisikoa praktikatzen dutenak eta aldi berean era osasunga-

rrian jaten dutenak eta gizentasunik ez dutenak gehiago dira zenbat eta **maila ekonomiko** altuagoa izan.

- **Bizi garen ingurunean** elikagai freskoak eta osasungarriak erraz eskuratzeko laguntzen du ohitura osasungarriak sustatzen.
- **Interes ekonomikoek** eragina dute osasunerako kaltegarriak diren zenbait produktu —hala nola azukre gehigarriak dituzten horiek— kontsumitzeko orduan.

Beharbada, puntu honetara iritsita, zertxobait etsituta egongo zara pentsatuz ez dagoela zure eskuetan osasunerako eta zure ingurunean pertsonentzako garrantzitsuak diren gorabehera horiek aldatzea. Ez izan pentsamendu ezkorrik; saiatu aplikatzen gida honen **1.3 ata-lean ikasitakoa Pentsaera baikorra**. Osasunaren gorabehera ikuspegi zabal batetik begiratzen badiezu (osasuna giza eskubide gisa, eta osasuna justizia sozial gisa), konturatuko zara egunerokoan **erabaki asko hartzen dituzula zure osasuna eta komunitatearena hobe dezaketena**. Hona hemen horietako batzuk:

- **Bilatu ezagutza**. Gaur egun gehiegizko informazioa dugu, baina askotan informazio hori lotua egoten da interes komertzial eta politikotara. Hortaz, komeni da begirada kritikoa izatea, eta ez sinestea irakurtzen eta entzuten duzun guztia. Bilatu ezagutza komunikabide independente eta fidagarrietan osasunaren arloan, elikadurarenean...

- **Osasun kolektiboan pentsatuz kontsumitzea**. Kontzientziarekin erostea oso eraginkorra da bai norberaren ongizaterako eta bai kolektiborako. Eta gure elikadurari buruz pentsatzen badugu, kontua ez da elikagai fresko eta osasungarriak aukeratzea, baizik eta baita produktu jasagarriak, tokian tokikoak eta guregandik hurbil dauden saltokietakoak erostea ere. Hala, ingurumena errespetatzen duen kontsumo eta harreman eredu baten alde egiten dugu, aldi berean gizabidezkoa eta osasungarria dena.
- **Parte hartzea. Elkarrekin arituta indartsuagoak eta sanoagoak gara**. Lagundu ongizate kolektiboaren alde diharduten elkarteei eta taldeei; esaterako: auzo elkarteak, hiri baratzak, kontsumo taldeak... Taldean, errazagoa da hobekuntzak aldarrikatzea norbere ingurunean, ongiza-

te eta osasun aukera handiagoak lortzeko (esaterako, adinekoentzako menuen kalitatea, espazio publikoen hobekuntza...).

- **Eman botoa osasuna gogoan hartuta!** Rudolf Virchowek zioen bezala —XVIII. mendeko mediku sozial ezagun bat bera—, politika ez da medikuntza eskala handian baizik. Osasuna kontu politikoa da, eta horrela erakusten dute ikerketa ugari, zeinek erregimen politiko askotarikoak aztertu dituzten eta herritarren osasunean duten eragina konparatu. Gainera, osasuna arlo politikoan hartzen diren erabakiek baldintzatzen dute. Hortaz, botoa emateko orduan, pentsatu osasunean, herritarren tresnarik indartsuenetako bat da ongizate indibidual eta kolektiboari begira.



24. ariketa

Egin gogoeta osasun indibidual eta kolektiboan erabakigarriak diren alderdiei buruz. Idatzi hemen zein hiruzpalau ideia hartu dituzun azken atal honetan **1.8 Osasun pertsonala eta kolektiboa:**

Eta nola aldatuko duzun zure jokabidea:

1.9 Bibliografia

- Amutio, A. (1999). *Teoría y práctica de la relajación: Un nuevo sistema de entrenamiento*. Bartzelona: Martínez Roca.
- Amutio, A. (2006). *Relajación y Meditación: Un manual práctico para afrontar el estrés*. Madril: Biblioteca Nueva.
- Benach, J. (1997). *La desigualdad social perjudica seriamente la salud*. Gaceta Sanitaria, 11(6), 255-7. Eskuragarri hemen: <http://www.gacetasanitaria.org/es-la-desigualdad-perjudica-seriamente-salud-articulo-S0213911197713049>
- Carr, A. (2007). *Psicología Positiva, la ciencia de la felicidad*. Bartzelona: Paidós. Psicología Psiquiatría Psicoterapia.
- Cofiño, R. (2019). #28A Tu voto es uno de los mejores remedios para mejorar la salud de la población. *Salud Comunitaria bloga*. Eskuragarri hemen: <https://saludcomunitaria.wordpress.com/2019/04/26/28a-tu-voto-es-uno-de-los-mejores-remedios-para-mejorar-la-salud-de-la-poblacion/>
- Comisión para Reducir las Desigualdades Sociales en Salud en España (2010). Avanzando hacia la equidad. *Propuesta de políticas e intervenciones para reducir las desigualdades sociales en salud en España*. Madril. Eskuragarri hemen: <http://web.ua.es/es/iudesp/documentos/publicaciones/comision-para-reducir-las-desigualdades-en-salud-en-espana-2010.pdf>
- Dahlgren, G. y Whitehead, M. (1993) *Tackling inequalities in health: what can we learn from what has been tried?* Working paper prepared for the King's Fund International Seminar on Tackling Inequalities in Health, Oxfordshire. London: King's Fund.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755.
- Fernández Berrocal, P. y Ramos Díaz, N. (2002). *Corazones Inteligentes*. Bartzelona: Editorial Kairós.
- Fernández, I. y Carrera, P. (2007). Emociones y Psicología Social. En J. F. Morales, M. Moya, E. Gaviria y I. Cuadrado (Ed.), *Psicología Social* (pp. 295-330). Madrid: McGraw-Hill.

- Fernández, I., Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2006). Inteligencia Emocional en el contexto cultural y educativo. En A. Gómez, E. Gaviria y I. Fernández (Coord.), *Psicología Social* (pp. 297-328). Madrid: Sanz & Torres.
- Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24(6), 511-521. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.24.6.511>
- Fordyce, M. W. (1988). A review of research on the happiness measures: A sixty second index of happiness and mental health. *Social Indicators Research*, 20(4), 355-381.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity*. Crown Publishers: New York. doi: 10.1080/17439760903157109
- Kabat-Zinn, J. (2008). *Llamando a tu propia puerta: 108 enseñanzas sobre la atención plena: extractos de La práctica de la atención plena*. Bartzelona: Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quiera que vayas, ahí estás*. Barcelona: Paidós.
- Kateb, E. (2011). *Piensa, siente, actúa. El poder de la atención plena*. Robinbook.
- López, L. (2018ko ekainaren 11). ¿Por qué los vecinos de Otxarkoaga viven seis años menos que los de Indautxu? *El Correo*. Eskuragarri hemen: <https://www.elcorreo.com/bizkaia/vecinos-otxarkoaga-viven-20180610183945-nt.html>
- Lyubomirsky, S. (2011). *La ciencia de la felicidad*. Ed. Urano, Books4pocket crec. y salud. ISBN: 978-84-15139-12-6
- Martín, A. (2008). *Con rumbo propio: Disfruta de la vida sin estrés*. Bartzelona: Plataforma.
- Martín, U. y González-Rábago, Y. (coord.) (2018). *La salud de Bilbao en cifras*. Un diagnóstico cuantitativo. Bilbao: UPV/EHU y Ayuntamiento de Bilbao. Eskuragarri hemen: <https://www.ehu.es/documents/3638427/0/La+salud+de+Bilbao+en+cifras.+Un+diagn%C3%B3stico+cuantitativo/f03c9447-d83a-3802-ae54-34e21e6cbd68>
- Namto, A. S. S. (2008). *Atención plena momento a momento: Meditación vipassana*. México: Prana: Lectorum.
- Nussbaum, M. C. y LeVmore, S. (2018). *Envejecer con sentido. Conversaciones sobre el amor, las arrugas y otros pesares*. Barcelona: Paidós.
- Páez, D., Amutio, A., Basabe, N., Beristáin, C., Bilbao, M., Campos, M., Fernández, I. y col. (2008). *Entrenamiento en competencias de regulación emocional. Profesionales del ámbito socio-comunitario de Guipúzcoa*. Donostia: Gipuzkoako Foru Aldundia eta EHU.
- Palomas, M.T. (2015) *Mindfulness para mayores*. Kairós.
- Porter, B. y Andrade, M. (2013) *La vida es ahora: Los beneficios de mindfulness en el día a día*. Santiago: Aguilar.
- Rathus, S. A. (1973). A 30-item schedule for assessing assertive behavior. *Behavior therapy*, 4(3), 398-406.
- Rimé, B. (2011). *La compartición social de las emociones*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Rodríguez-Álvarez, E., Font, R., Morteruel, M., Martín U. (2018). *El Estado como Garante de Salud. Retos y amenazas al derecho a la salud en los sistemas sanitarios de Guatemala, Honduras, El Salvador y la Comunidad Autónoma Vasca*. Resumen ejecutivo. Bilbo: Medicus Mundi Bizkaia. Eskuragarri hemen: <http://www.medicusmundibizkaia.org/wp-content/uploads/2018/04/RESUMEN-2018-OSOA-Z.pdf>
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G. y Teasdale, J. D. (2006). *Terapia cognitiva de la depresión basada en la consciencia plena: Un nuevo abordaje para la prevención de las recaídas*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Siegel, D. J. (2010). *Cerebro y mindfulness: La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*. Barcelona: Paidós.
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2009). *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva*. Madril Alianza Editorial.

2. Elikadura osasungarri eta jasangarri baten aldeko pasioa

2.1 Gomendioak: nola planifikatu elikadura osasungarri eta jasangarri bat

Dieta

Nahiz eta askotan “*dieta*” hitza erabili pisu galera lor dezaketen erregimenak aipatzeko... alabaina, “*dieta*” pertsona baten elikatzeko modua da. Eta jaten dugunaren atzean faktore asko izan ohi dira, psikologikoak, ekonomikoak, kulturalak, erlijiosoak eta abar. Hortaz, ez dago dieta egoki bakarra, baizik eta dieta osasungarri ugari, nolakoa den norbanakoa, eskualdea, urtaroa, erlijioa etab. Edozein gisaz, komeni da kontuan izatea ez dagoela janari “txarrik”, baizik eta dieta “ez oso osasungarriak”; hala, dieta osasungarri bat egiteko, egunero jan behar dugu janari konbinazio apropos bat neurri egokian.

Dieta osasungarria

Dieta osasungarria esaten zaio bizi-tzako etapa askotarikoetan eta osasuna aintzat hartuta gure behar nutrizionalak estaltzeko bidea ematen digun jateko moduari, eta, gainera, gaixotasunetatik babesten gaituenari eta gure bizi kalitatea hobetzen duenari, batez ere helduaroan. Dieta bat osasungarria dela jotzeko, honelakoa izan behar da: atsegina, behar adinakoa, osoa, orekatua, harmonikoa, segurua, egokitua, jasangarria eta eskuragarria.

- **Atsegina:** janariak goxoa izan behar du, eta gozatu egin behar dugu jaten. Adinarekin, usaimena eta dastamena apaldu egiten dira; hori dela eta, janaria ez da hain gustagarria gertatzen; orduan, oso garrantzitsua da plateren aurkezpena eta osaera zaintzea.
- **Behar adina:** jaten dugunak behar beste energia eman behar digu, baina ahaztu gabe helduaroan energia gutxiago behar izaten dugula; izan ere, metabolismo basala gutxitu egiten zaigu, eta jarduera fisiko gutxiago izaten dugu.
- **Osoa:** dietak neurri egokian behar ditu mantenugai guztiak, nutrizio aldetik gabeziarik ez izateko.
- **Orekatua:** dietak janari mota ugari izan behar du, ez bakarrik gure gustukoa dena, baizik eta baita nutrizio aldetik ditugun beharrak beteko dituen ere. Edari alkoholodunak eta nutrizio kalitate apalekoak, berriz, hau da, gantz saturatu, azukre eta gatz asko dituztenak, gutxi-gutxi edo batere ez jan behar ditugu.

- **Harmonikoa:** elikagaiak kopuru egokietan eman behar dizkigute mantenugaiak, hala nola karbohidratoak, gantzak, proteinak, bitaminak eta mineralak. Bakoitza bere neurrian.
- **Segurua:** kutsagarri biologiko edo kimikoek ez dute gairitu behar agintari eskudunek ezartzen dituzten segurtasun mugak, eta ezin dira dietan sartu berezitasunak dituzten norbanakoentzat kaltegarriak direnak.
- **Egokitua:** pertsona bakoitzaren egoerara edo egoeretara egokitu behar da, bai eta bakoitzaren ezaugarri sozial eta kulturaletara eta ingurunera ere.
- **Jasangarria:** FAOk, Elikadura eta Nekazaritzarako Nazio Batuen Erakundeak, honela definitu ditu dieta ja-

sangarriak: ingurumen eragin txikia dutenak, elikadura eta nutrizio aldetik seguruak direnak eta oraingo eta etorkizuneko belaunaldien osasunari mesede egiten diotenak. Dieta horiek bioaniztasuna, ekosistemak eta kultura babestu eta errespetatzen dituzte. Gainera, ekonomia aldetik horiek bidezkoak, eskuragarriak eta merkeak izan behar dute, eta nutrizioaren ikuspegitik egokiak, kaltegabeak eta osasungarriak. Horretaz gainera, natur eta giza baliabideak optimizatzen dituzte. Hori dela medio, gaur egun beti gomendatzen dute ahal baldin bada tokian tokiko elikagaiak eta sasoian sasoikoak jateko, eta janaririk alferrik ez galtzeko.

- **Eskuragarria:** elikadurak ez du oztopatu behar gizakien arteko harremana eta bizikidetzak, eta, jakina, merkea izan behar du.



1. ariketa

Ba al dakizu zer den “**Dieta Mediterranea**”? Bizimodu orekatu bat da, bere errezetekin eta janariak prestatzeko erarekin, eta ospakizun, ohitura, produktu tipiko eta giza jarduera askotarikoekin. UNESCOk, Hezkuntza, Zientzia eta Kulturarako Nazio Batuen Erakundeak, aitortpena egina dio jateko eredu horri, eta gizateriaren ondare ez-materialaren zerrendan sartua du.

Bihotz-hodietako arriskua gutxitzea da **dieta mediterraneoaren onuretako bat**. Hona hemen Predimed testa, **dieta mediterraneoari** nolako atxikimendua diotzun jakin nahi baduzu (Eskura dago hemen: http://predimed-es.weebly.com/uploads/8/0/5/1/8051451/p14_medas.pdf). Markatu “X” batekin galdera bakoitzean hautatu duzuna.

1. **Oliba olio** al duzu sukaldetan gantz printzipala?

☐ Bai (1 puntu) ☐ Ez (0 puntu)

2. Egunean **zenbat oliba olio** kontsumitzen duzu guztira (kontuan izan frijitzeko erabiltzen duzuna, etxetik kanpo egiten dituzun otorduena, entsaladana eta abar)?

☐ 4 koilarakada edo gehiago (1 puntu) ☐ 4 koilarakada baino gutxiago (0 puntu)

3. Egunean zenbat **berdura edo barazki** jaten duzu (guarnizioak eta jakiari laguntzeko erabiltzen direnak errazio erdi gisa zenbatu, eta errazio bat 200 bat gramo jo)?

☐ 2 errazio edo gehiago (horietako bat, behintzat, entsaladan edo gordinik) (1 puntu)
☐ 2 errazio baino gutxiago (0 puntu)

4. Egunean zenbat **fruitu** ale jaten dituzu (zukuak ere aintzat hartu)?

☐ 3 errazio edo gehiago (1 puntu) ☐ 3 errazio baino gutxiago (0 puntu)

5. Egunean zenbat **haragi gorri, hamburger, saltxitxa** eta hestebete jaten duzu? (100-150 gramoko errazioak)

☐ Errazio bat baino gutxiago (1 puntu) ☐ Errazio bat edo gehiago (0 puntu)

6. Egunean zenbat **gurin, margarina eta esne-gain** jaten duzu? (12 gramoko errazioak)

☐ Errazio bat baino gutxiago (1 puntu) ☐ Errazio bat edo gehiago (0 puntu)

7. Egunean zenbat **edari karbonatatu eta/edo azukretu** hartzen dituzu (freskagarriak, kolak, tonikak, bittersak)?

☐ Errazio bat baino gutxiago (1 puntu) ☐ Errazio bat edo gehiago (0 puntu)

8. **Ardorik** edaten duzu? Astean zenbat?

☐ Astean 7 baso edo gehiago (1 puntu) ☐ Astean 7 baso baino gutxiago (0 puntu)

9. Astean zenbat **lekale** jaten duzu? (150 gramoko platerak edo errazioak)

☐ 3 errazio edo gehiago (1 puntu) ☐ 3 errazio baino gutxiago (0 puntu)

10. Astean zenbat **arrain-itsaski** jaten duzu? (arrainetan 100-150 gramoko platerak edo errazioak eta itsaskietan 4-5 pieza edo 200 gramo)

☐ 3 errazio edo gehiago (1 puntu) ☐ 3 errazio baino gutxiago (0 puntu)

11. Astean **gozogintza** komertzialeko (ez etxeko) zenbat gauza jaten duzu, hala nola galletak, flanak, gozokiak eta pastelak?

☐ 2 errazio baino gutxiago (1 puntu) ☐ 2 errazio edo gehiago (0 puntu)

12. Astean zenbat aldiz jaten dituzu **fruitu lehorrak**? (30 gramoko errazioak)

☐ 3 errazio edo gehiago (1 puntu) ☐ 3 errazio baino gutxiago (0 puntu)

13. Gehiago jaten duzu **oilasko, indioilar eta untxi haragia ala txahalkia, txerrikia, hamburgerrak eta saltxitxak**?

☐ Bai (1 puntu) ☐ Ez (0 puntu)

14. Astean zenbat aldiz jaten dituzu barazki prestatuak, pasta, arroza eta beste plater batzuk tomate, baratxuri, tipula edo porru saltsarekin su ez-tian eta oliba olioarekin eginda (erregosia)?

☐ 2 errazio edo gehiago (1 puntu) ☐ 2 errazio baino gutxiago (0 puntu)

Batu ateratako puntu guztiak, eta ikusi zenbateraino betetzen duzun dieta mediterraneoaren eredua:

- Asko: 10-14 puntu.
- Erdizka: 7-9 puntu.
- Gutxi: 0-6 puntu.

Maila handian betetzen baduzu, zorionak zure osasuna zaintzeagatik! Jarraitu horrela.

Erdizka edo gutxi betetzen baduzu, **idatzi orain 0 puntu atera dituzun galderak**

.....

Pentsatu **zergatik ez dituzun betetzen** janari horiek kontsumitzeko **gomendioak** (salbu eta ardoaren kasuan, zure erantzuna "Astean 7 baso baino gutxiago" izan bada; salbuespen horren motiboak aurkituko dituzu elikadura osasungarri eta jasangarri baterako dekalogoan, **2.1 Gomendioak: nola planifikatu elikadura osasungarri eta jasangarri bat atalean**). Eta prestatu ekintza zerrenda bat gomendioak betetzen saiatzeko. Oso garrantzitsua da idaztea, zeren eta idaztea pentsatzea da, eta pentsatzeak jarrerak aldarazten ditu.

Esaterako, 2. galderan 4 koilarakada oliba olio baino gutxiago hartzen duzula erantzun baduzu, gehiago kontsumitzeko, proposatu zeure buruari ekilore olioarekin, eta erabili hura gordinik nahiz janaria prestatzean.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hamabost egunen buruan, ebaluatu zeure buruari jarritako helburuak bete ote dituzun. Hala bada, zorionak! Orain garrantzitsuena ohitura berri horiei eustea da. Ez baduzu lortu, gogoetatu zergatik den hala, eta saiatu erdiesteko moduko beste helburu batzuk jartzen. Edonola ere, animatzen zaitugu atal hau irakurtzen jarraitzea, bertan aurkituko baitituzu zenbait gomendio dieta osasungarri eta jasangarri bat eramateko.

Adinarekin izaten diren aldaketak, elikadurari eragin diezioketenak

Adinarekin gure gorputzak aldaketa batzuk izaten ditu egitura eta funtzioen aldetik, zeinak gure energia eta nutrizio

beharretan eragiten duten, bai eta gure elikatzeko moduan ere. Hona hemen aldaketa horien eta dieta eta nutrizio aldetik dituzten ondorioen laburpen bat, eta gomendio praktikoa batzuk.

Adinarekin aldaketak izaten dira ... mailan	Ondorioak maila dietetikoan eta nutrizionalean	Gomendioak
Digestio aparatua		
- Hortzak galtzea, gaixotasun periodontalak. - Listu jarioa gutxitzen du. - Elikagaiak motelago igarotzen dira urdailetik eta hesteetatik. - Azido gutxiago jariatzen da urdailean. - Urdailean fluxu eta entzima gutxiago	- Murtxikatzeko arazoak, eragina dutenak haragiak eta berdurak kontsumitzeko orduan. - Irensteko arazoak. - Digestioa egiteko arazoak. - Mantenugai batzuk kopuru txikiagoan xurgatzen dira. - Intolerantzia laktosari; horrek esneki batzuen kontsumoa mugatzen du. - Idorreria, haizeak...	- Elikagaien testura murtxikatzeko eta irensteko gaitasunera egokitzea. - Erraz digeritzen diren elikagaiak kontsumitzea. - Elikagaiak norbere tolerantzia mailaren eta premien arabera sailkatzea.
Zentzumeneren organoak		
- Ikusmen eta entzumen arazoak. - Dastamena eta usaimena gutxitzea.	- Autonomia gutxiago erosceta egiteko orduan, sukaldean aritzeko orduan... - Gogorik eza, elikagaien zapoak indartzeko premia...	- Alternatibak bilatzea autonomia hobetzeko. - Zapora eta usainak indartzea azukre gehigarriak eta gatz gutxituta (espezieak eta ongailuak erabiltuta).
Metabolikoa		
- Tolerantzia gutxiago laktosari. - Energiaren gas-tua gutxitzea.	- Diabetesa garatzeko arrisku handiagoa. - Kaloria premia txikiagoa.	Osasunerako on-onak ez diren gantzak eta azukre gehigarriak neurrian jatea.

Hormonala

Hormona batzuk kopuru txikiagoan (hazkuntzaren hormona, melatonina, estrogenoak...).	- Aldaketak gorputzaren osaeran. - Gaitasun txikiagoa gluzemia (odoleko azukre maila) eta ur kopurua doitzeko.	Dieta pertsonen beharretara egokitzea.
--	---	--

Gorputz osaera

- Ura kopuru txikiagoan. - Giharretako masa gutxitzea. - Hezur masa galtzea. - Gorputzeko gantz kopurua igotzea.	- Deshidratatzeko arrisku handiagoa (gorputz aldaketa horretaz gain, egarriaren pertzepzioa galtzen da). - Energia behar txikiagoa (kaloriak). - Indar gutxiago, gihar ahulak, erortzeko arrisku handiagoa... - Kaltzioaren eta D bitaminaren premia handiagoa.	- Behar beste likido kontsumitzea. - Kaloria kopurua beharren arabera egokitzea. - Behar beste proteina kontsumitzea. - Esnekian eta mantenu nagai horietan aberatsak diren beste elikagai batzuk kopuru egokian hartzea. Kontsultatu espezialista batekin nutrizio gehigarriak hartzeko beharra. - Pisu gehiegiari aurrea hartzea edo pisua jaitea
---	--	---

Elikadura osasungarri eta jasangarri baterako dekalogo**1. Landare jatorriko janariei lehentasuna eman behar diegu.**

Batez ere elikagai hauek jan behar ditugu: frutak, berdurak, zerealak (ahal dela bihi osokoak), lekaleak, oliba olio eta fruitu lehorrak. Gainera, ahal dugun guztietan, hurbileko eta sasoiko elikagaiak aukeratu behar ditugu.

Nolako onurak dakartzate elikagai horiek?

Ez dira bakarrik **osasunerako onak** dituzten bitaminengatik, mineralengatik, antioxidatzaileengatik, zuntz dietetikoa-gatik eta bihotzerako on diren gantze-gatik (oliba olioaren, fruitu lehoren eta ahuakatearen kasuan), **ingurumenean eragin txikiena dutenak** dira halaber. **Zuntz** dietetikoak idorreriari aurrea hartzen eta arazo hori hobetzen laguntzen du, kolesterol eta glukosa maila kontro-

latzen eta bihotz-hodietako gaixotasunei aurrea hartzen, baita minbizi mota batzuei ere.

Frutek eta berdurek, oro har, kaloria gutxi dute, eta **ur** kopuru handia, baita aipaturiko mantenu nagai horiek ere. Elikagai talde horietatik kolore sorta zabal bat hartuta, askotariko beste osagai batzuk gorputzeratuko ditugu, **fitokimiko deritzenak**, hau da, mantenu nagaitzat hartzen ez diren substantzia kimikoak.

Lekaleak, berriz, **janari merkeak eta jasangarriak** dira (ur gutxiago behar da haiek lantzeko, animalia jatorriko produktuak baino), eta alternatiba bikaina dira haragi gutxiago jateko, proteina ugari dute eta. Lekaleek, flatulentziak sor ditzaketenez irabiagailuan pasa ditzakegu azala kentzeko.

Zergatik kontsumitu behar dugu sasoian sasoiko janaria?

Sasoiko elikagaiak izenak berak dioen bezala sasoi jakin batean bakarrik dau de eskura. Batez ere **frutak, barazkiak, perretxikoak, arrainak eta itsaskiak** dira. Produktu horiek era naturalean eta bere ziklo biologikoagatik daude urteko une jakin batean kontsumitzeko garai onean. Eta une horretan izaten ditu **ezaugarri organoleptikoak bere gorenean** (gustua, lurrina, itxura...). Gainera, eskaintza handia egoten denez, **merkeago erosten dira**. Produktu horiek lortzeko moduak **ingurumena** errespetatzen du.

Zergatik jan behar ditugu tokian tokiko elikagaiak?

Urruneko elikagaiak oraindik ontzekoak daudenean biltzen dituzte, bidean iraun dezaten. Horregatik, haien ezaugarri organoleptikoak (zaporea, kolorea, usaina, testura...) ez dira tokian

tokikoenak bezain onak.

Bestalde, tokian tokiko janaria erosita, **iraunkortasunaren alde egiten dugu, eta, aldi berean, landa eremuko ekonomiaren alde**; izan ere, **ekosistemen paisaiari eusten laguntzen dute, eta tokian tokiko inguruneke aberastasuna bertan gelditzen da.**

2. Esnekiak ez daude sobran dieta batean.

Esnekiak oso elikagai multzo interesgarria dira, kaltzio ugari dutelako, bai eta beste mineral eta bitamina batzuk dituztelako ere. Gainera, erraz kontserbatzen eta erabiltzen diren elikagaiak dira, eta horietako asko ez daude murtxikatu beharrik. Laktosa intolerantziaren kasuan, esne hartzitetara jo daiteke (jogurtak), edo laktosarik ez duten esneetara, tolerantzia maila zenbatekoa den.

3. Haragia eta arraina ere jasangarriak izan daitezke.

Bai arrain urdina eta bai zuria, eta bai haragi gihartsuak (oilaskoa, indioliarra, untzia eta beste animalia batzuen giharrek) **proteinen eta B12 bitaminaren iturri onak dira**. Elikagai horiek proteinak ematen dituzten beste batzuekin txandakatzea komeni zaigu; besteak beste, arrautzekin, lekaleekin eta fruitu lehorekin. Haragi gorriak eta haragi prozesatuak (esaterako, hestebeteak) neurrian jan behar dira, gantz saturatu, kolesterol eta gatz asko izaten dutelako; eta ingurumenean eragin handia dutelako. Haiek ekoizteko orduan, berotegi efektuko gas asko igortzen da, eta ur eta energia baliabide handiak behar dira. Janari horiek erosteko orduan, **lurreko eta ureko bioaniztasunean** pentsatu behar dugu, haien jarraipena arriskuan ez jartzeko.

4. Olorik onena olibarena da beti.

Garrantzitsua da hotzean ateratako **oliba olio birjina estrari** lehentasuna ematea —ahal dela, bildu eta ondoko urtekoari— bai sukaldean erabiltzeko eta bai janariak ontzeko, hobeak baitira hazitik eta margarinaren moduko gantzetatik lortzen direnak baino. Oliba olioak **janarien zaporea indartzen** du, eta beste olio batzuetan ez dauden polifenolak ditu, hau da, ezaugarri antioxidatzaileak dituzten substantziak zeinak onuragarriak baitira bihotzaren osasunerako. **Erabiltzera ez goazen olio hondarra** harraskatik behera bota beharrean **edukiontzi berezietara** bota behar dugu birziklatua izateko.

5. Edateko, zer? Beti ura!

Ura maiz edan behar dugu, baita **egarririk sumatzen ez badugu ere**. Elikadura arloko Segurtasunaren Europako Agintaritzaren gomendioa da (EFSA) helduek batez beste 30-35 ml ur hartu behar dutela kilogramoko; hau da, emakume batek 60 kg pisatzen badu, eguneko 1,8-2,1 litro ur edatea gomendatzen dio. Ur ingestio osoa edari eta elikagai dezberdinek daukaten batura da. Baina, beti bezala, **ur premia horiek ez dira orokortu behar**; izan ere, gauza askok dute eragina, jarduera fisikoak, giroko baldintzak, dieta ohiturak, ohitura toxikoak (tabakoa eta/edo alkohol kontsumoa) eta bakoitzak izan ditzakeen osasun arazoak.

Gomendio horiek betetzeko, SENC Nutrizio Komunitarioko Espainiako Elkartearen aholkuei jarrai diezaikegu:

- Ura ahal dela **otorduetan eta otordu artean edatea** aholkatzen du, eta, beste edari batzuk edanez gero, ematen dituzten kaloriak eta

elektrolitoak kontrolatzea,

- **Edaria giroko temperatura edukitzea**; izan ere, oso hotzak edo oso beroak badaude, gutxiago edan ohi dugu, eta
- **Egunero edan behar dugun ur kopurua ageriko toki** batean jartzea, ez ahazteko hartu behar dugula.

Oso garrantzitsua da **alkohol kontsumoa apaltzea edo kentzea**, zeren eta:

- Adinarekin, **gehiago nabaritzen ditugu ondorioak**. Alkohol kopuru berak alkoholemia tasa handiagoa ematen du helduetan gazteetan baino.
- Alkoholak **gosea txikitzen du**; hortaz, dieta osasungarri batean hartu beharreko elikagaiak irenstea galaz dezake.
- Alkoholak **erreakzionatu egiten du zenbait bitaminarekin eta farmakorekin**

Alkohol kontsumoaz ematen diren gomendio hauek ez dira soilik graduazio handiko alkoholei buruzkoak; ardoa eta garagardoa ere sartzen dira. Orain berriki erakutsi dute zenbait ikerketak alkohol kontsumo apalak ez dakarrela onurarik bihotz-hodietako gaixotasunak dituzten adinekoen hilkortasunean. Eta Predimed testak (kapitulu honetako 1. ariketan) modu baikorrean puntuatzen badu ere egunean baso bat ardo edatea, ez da gomendagarria alkoholik hartzea. Nahiz eta alkoholaren kontsumoarekin larritzen ez den gaixotasunik ez eduki, edo alkoholarekin elkarrekintzak daukaten farmakorik hartzen ez duten pertsonetan: **“Zenbat eta gutxiago, hainbat hobeto”**.

6. Errezeta tradizionalak eta tokian tokikoak modan daude.

Herrietako ondare gastronomikoa alderdi garrantzitsu bat da elikaduraren jasangarritasunerako. Errezeta horietan aintzat hartzen da elikagaien sasoia; gainera, **janari hondarrak aprobetxatzeko errezetak** izaten dira horietako asko. Errezeta tradizionalaren eta tokian tokikoaren adibide bat eltzekariak dira; esaterako, dilistak arrozarekin eta garbantzuak patatekin.

7. Dietak ezin du izan estatikoa, edozein egoerataraz egokitu behar da. Adinarekin, aldaketa asko gertatzen dira gure gorputzean eta horrek berak eragina du gero:

- Gure gorputzaren osaeran (ura, giharrak eta hezurdura gutxitu egiten da, eta gantza loditu),
- Aldatu egiten dira zentzumenak



(dastamena eta usaimena gutxitzen dira...), eta

- Murtxikatzeko modua, besteren artean.

Aldaketa horiek eragina izan dezakete gure bizi estiloan, eta batez ere gure elikaduran. Hortaz, oso garrantzitsua da dieta egokitzea bakoitzaren premietara.

8. Elikagaiak zenbat eta gehiago banatu otorduetan, orduan eta hobeto.

Gomendio orokorra da egunean **4-6 otordu egitea**, eta, ez badugu gose handirik, hobe da 6 otordu baino gehiago egitea eta bakoitzean arin-arin jatea. Nolanahi dela ere, garrantzitsua da **gosaririk ez kentzea**, izan ere, eguneko jarduerari aurre egiteko behar den energia ematen digu. **Afaria**, berriz, ez dadila izan oso oparoa, eta **eguneko otorduetako** bat, behintzat, **beroa** izan dadila.

9. Ez ahaztu jatea plazera dela.

Elikadurak ez dizkigu energia eta mantentzeak bakarrik ematen, otordua **une atsegin bat** izan behar da komunikatzeko, konpainiaz gozatzeko eta afektuzko loturak indartzeko. Arreta jarri behar dugu ez bakarrik jaten dugunarekin, baita nola, noiz eta norekin jaten dugun ere.

10. Badakizu hiru arau hauek aplikatu ditzakegula elikaduran eta hala elikaduraren jasangarritasunean lagundu?

- Janari gutxiago alferrik galtzea.
- Janari hondarrak segurtasunez bererabiltzea (hondarrei probetxua ateratzea).
- Janari hondarrak aprobetxatu ez ezik janarien ontziak ere birziklatzea.

2. ariketa

Elikadura osasungarri eta jasangarri baterako dekalogoaren lehenengo puntuan **(2.1 Gomendioak: nola planifikatu elikadura osasungarri eta jasangarri bat atalean)**, tokiko produktuez hitz egin dugu. **Badakizu nondik datorren jaten duzuna?**

Hona hemen **ERRONKA** bat. Idatzi taula honetan etxean dituzun elikagaietatik etiketak dituzten hamar. Zoaz hozkailura, janaria gordetzen duzun lekura, armairuetara..., eta aukeratu eskura dituzunak.

Produktuaren izena	Produktuaren jatorria
Esaterako, "garbantzuak"	Mexiko
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Idatzitako hamar produktuetatik zenbatek egin dute milaka kilometro zure mahaira heldu aurretik?

.....

Elikagai "bidaiari" edo "kilometrikoak" esaten zaien horiekin konparatuta, "tokikoak" abantailak dituzte:

- gutxiago kutsatzen dute
- tokian-tokian enplegua bultzatzen dute,
- nekazaritzaren bioaniztasuna galtzea eragozten dute, eta
- nortasun ezaugarri esanguratsuak dituzte gure kulturen eta historian.

Onura horiek ikusita, zera proposatzen dizugu, **erosketa egiten duzun hurrengo aldirako, erreparatzeko etiketari**; zehazki, **nondik datozen elikagaiak**; eta hurbilekoak direnak hautatzen saiatu.

2.2 Mitoak eta uste okerrak elikadurari buruz

Elikaduraren arloan oso ohikoak dira mito faltsuak, sinesmen okerrak, ahoz aho transmititzen direnak, baita egiazko bihurtzeraino ere. Egunero jaten dugu, eta erraza da horren inguruan iritzi bat ematea norbere zein besteren teoriak erabilita. Mito horietako gehienek **ez dute oinarri zientifiko demostraturik**, eta zenbait elikagai hartzeari ere utz diezaiokegu horren erruz, gure osasuna bera ere arriskuan jartzeraino. Jarraian, mito horietako batzuk gezurtatuko ditugu; dena den, aurrerantzean ere agertuko dira mito berriak. Hortaz, gogoratu, **errezeta magiko bakarra** dago elikaduraz ari garela, hau da, **dieta orekatsu, neurritsu eta jasangarri bat eramatea**.

Ogi beltzak edo bihi osoarekin egindakoak ogi zuriak baino gutxiago gizentzen du.

GEZURRA. Ogi zuriak ez du ogi beltzak baino askoz energia gehiago izaten: ogi zuriak 261 kcal ditu 100 gramotan eta beltzak, berriz, 221 kcal. Alabaina, ogi beltzak zuriak baino zuntz gehiago duenez (7,5 g beltzak eta 3,5 g zuriak 100 gramotan), bi ogiek asetasunean oso eragin desberdina izango dute (jakina denez, zuntzak ase egiten baitu). Gainera, ogi beltzak bitamina, mineral eta osagai antioxidatzaile gehiago ditu zuriak baino. Hortaz, ez da egia ogi beltzak berez zuriak baino gutxiago gizentzen duela; kontua da gehiago asetzen duela, eta, beraz, gutxiago jaten dugula.

Otorduetan ura edateak gizendu egiten du

GEZURRA. Jendeak uste du urak gizendu egiten duela eta gehienbat otorduetan edateak gizentzen duela. Alabaina, urak ez du gizentzen, ez baitu kaloriarik ematen. Aitzitik, mesede egiten die giltzurrunei, eta oreka hidrikoari eusten laguntzen du. Oso garrantzitsua da behar den beste ur edatea egunero, bai otorduetan eta bai otordu tartetean. Elikadura osasungarri eta jasangarri baterako dekalogoaren 5. puntuan **(2.1 Gomendioak: nola planifikatu elikadura osasungarri eta jasangarri bat atalean)**, informazioa irakurri duzu ur beharren gainean.

Frutak postrean janda gizendu egiten du

GEZURRA. Frutak kaloria kopuru bera du otorduen aurretik eta gero. Janaria jaten den ordenak ez du eraginik kaloria kopuruan. Elikagai osasungarriak dira frutak. Zuntz dietetikoak, bitaminak, mineralak eta ura ematen dizkigute, besteak beste, eta egunero egon behar dute gure dietan. Komeni da jakitea zein den unerik egokiena bakoitzarentzat; batzuek nahiago dute bazkal ondoren eta beste batzuek bazkal aurretik; beste batzuek, berriz, otordu tartetan nahiago dute.

Karbohidratoak eta proteinak batera jateak gizendu egiten du

GEZURRA. Dieta disoziatuetan oinarritzen da sinesmen hori. Halako dietetan ez dira otordu berean nahasten karbohidratoetan aberatsak diren elikagaiak (arroza, ogia, pasta...) eta proteinetan aberatsak direnak (haragia,

arrautzak, arraina...). Horrelako dietak gomendatzen dituztenek diote gure gorputzak ezin duela ongi digeritu mantenugai konbinazio hori, eta horrek ez dauka inolako oinarri zientifikorik. Naturan ohikoa da bi mantenugaiak batera dituzten elikagaiak aurkitzea; esaterako, esnea eta lekaleak. Horrelako dieta "disoziatuak" egiten dituztenek pisua galtzen dute, elikagaiak ez-nahasi behar horretan azkenean gutxiago jaten dutelako. Alabaina, dieta horiek ez dira gomendagarriak, zeren eta dituzte ohitura dietetiko osasungarriak sustatzen, eta gabeziak izan ditzakete nutrizioaren ikuspegitik.

Fruitu lehorrek gizendu egiten dute

 **GEZURRA.** Fruitu lehorren ezaugarria da ur gutxi dutela eta bihotzerako onak diren gantzak kopuru handitan dituztela; hori dela eta, kaloria handiko janak dira (570-720 kcal izaten dute 100 gramotan). Energia asko ematen dutenez, neurrian jan behar dira. 25-30 gramok edo eskukada batek 170-215 kcal ematen ditu. Hori bai, zuntz ugari dute, eta horrexegatik asetzeko gaitasun handia dute. Fruitu lehorrak maiz jateak pisu gehiegi hartzeko arrisku txikitzen duela diote, hau da, gorputzak gantz soslai hobea hartzen duela (gerribuelta txikiagoa) eta bihotz-hodietako gaixotasunei aurrea hartzen laguntzen digula. Elikagai horiek dieta mediterraneoaren parte dira, eta gosaritan bezala har daitezke nola askaritan eta nola plater nagusietan (esaterako, entsaladetan) baita gaztekin, lekaleekin eta zerealekin batera ere. Gida honetako **2.6 atalean Errezetak: gosari-askarietarako irado-kizunak**, zenbait adibide aurkituko dituzu elikagai horiek zure dietan sartzeko.

Otordu bat kentzeak argaldu egiten du

 **GEZURRA.** Otordu bat jan gabe pasatzen badugu, gose handiagoa izango dugu datorren otorduan, eta gehiago jango dugu. Oro har, komeni da 4-6 otordu egitea egunero, baina otorduen kopurua eta maiztasuna bakoitzak bere bizimodura eta nahietara egokitu behar du. Edonola ere, pisua galtzea bada kontua, kaloria gehien ematen duten elikagaiak gutxitu behar ditugu, edo kopuru txikiagoan jan. Eta, janari kopuruari dagokionez, batzuei mesede egin diezaieke maiz jatea, horrela gosea eta antsietatea kontrolatzen baitituzte; beste batzuek, berriz, beren erritmoa dela eta, nahiago izan ditzakete hiru otordu.

Light erako produktuek argaldu egiten dute

 **GEZURRA.** Light erako elikagaiek kendua izaten dute beren osagai kalorikoren bat (azukrea, gantzak...) %30ean behintzat. Horrelako elikagaiek kaloria ematen duen osagaiaren bat kopuru txikiagoan badute ere, egiaz garrantzitsuena da produktuak bere osoan duen energia balioa. Light erakoek ez dute berez argaltzen laguntzen. Baina dieta egoki baten testuinguruan, pisua kontrolatzen lagundu dezakete. Dena den, beti aintzat hartu behar da zenbat kontsumitzen den, zeren eta maiz gizentzen ez duelako kontu horrekin light ez direnak baino kopuru handiagoetan jaten ditugu.

Gatzak gizendu egiten du

 **GEZURRA.** Gatzak ez du kaloriarik, eta, beraz, ez du gizentzen. Kasu batzuetan bai likidoak atxiki ditzake. Gatz gehiegi kontsumitzen bada, sodio kopurua handitu egiten da gure gorputzean, eta gure organismoak, giltzurrunen bitartez, ur gehiago bilduz eta gatz urtzen saiatuz orekatzen du hori. Aspalditik dakigu gatz asko janda hipertentsioa izateko arrisku handiagoa dagoela, eta, are, bihotzeko bat edo garun-hodietan istripu bat izatekoa, baita gizentasuna ere. Bai, ongi irakurri duzu, "gizentasuna". Zenbait adituk dioenez, janari batek duen gatz kopuruak eragina izan dezake jaten dugun kopuruan, eta are gehiago gantz ugari duten janariez ari bagara; konbinazio horrekin, gizentzeko arrisku handiagoa dago. Beraz, gatzak gizentzen duelako hori erdi egia ere izan daiteke.

Ez dira batera hartu behar laranja zukua eta esnea, esnea galdu egiten delako eta ondoezak jotzen gaituelako

 **GEZURRA.** Esnea beti gatzatzen da ingurune azido batean; esaterako, gure urdailean. Gatzatzea hura digeritzeko prozesuaren parte da. Gainera, gure urdaileko azidoa beti izango da laranjaarena baino askoz azidoagoa; beraz, esnea beti gatzatzen da urdailean, eta ez digu horregatik gaizki egin behar, salbu eta laktosari intolerantzia edo alergia badiogu.

Landare olio guztiak onak dira osasunerako

 **GEZURRA.** "Landarea" eta "osasuna" beti ez dira bat etortzen. Koko eta palma olioak, biak ere landare jatorrikoak izanagatik, gantz azido saturatu ugari

dute. Eta, horietatik gehiegi jaten bada, igo egin daiteke kolesterol maila odolean, eta, horrekin, bihotz-hodietako gaixotasunak izateko arriskua. Olio mota horiek maiz erabiltzen dira elikagaien industrian, opilgintzan, txokolateetan eta abarretan, baina pixkanaka gutxitzen ari da horien erabilera. Dena dela ere, koko eta palma olioak eta olio horiek dituzten produktuak jan behar baditugu, neurrian eta noizbehinka jan behar ditugu, betiere dieta osasungarri baten testuinguruan (dieta atsegin, behar adinako, oso, orekatu, harmoniko, seguru, egokitu, jasangarri eta eskuragarri baten testuinguruan).

Dieta beganoa (edo begetariano zorrotzarena) da osasunerako onena

 **GEZURRA.** Dieta beganoan, ez dira sartzen haragiak, arrainak, arrautzak, esnea eta esnekiak. Arrazoi etikoengatik egin ohi da dieta hori, eta ez dakar arazorik osasunerako, baldin eta behar bezala osatua badago. Alabaina, dieta mota hori ez badago behar bezala planifikatua, funtsezko zenbait mantenugaiaren gabeziak izan ditzakegu, hala nola balio biologiko handiko proteinak, B12 bitamina, D bitamina, kaltzioa, burdina eta omega-3 gantz azidoak. Horrelako dietak egiten dituztenek, mantenugaie-tan premia guztiak betetzeko, ezagutza dietetiko onak behar dituzte, eta/edo espezialista baten zaintza.

Arrautzak txarrak dira kolesterolerako

 **GEZURRA.** Arrautza ertain batek (58 gramo inguru, gutxi gorabehera) 200 bat gramo kolesterol du, eta gehiena gorringoan dago. Baina urte askoan pentsatu izan denaren kontrara, arrautzak ez du odoleko kolesterol maila asko

igotzen. Odoleko kolesterola igotzen duten faktore dietetiko nagusiak gantz saturatuak eta partzialki hidrogenatuak dira (edo, bestela esan, *trans* erako gantzak). Arrautzak kolesterol ugari badu

ere, ez du gantz saturatu handirik; ez-saturatutik gehiago du (ona osasunerako) saturatutik baino. Beraz, esan daiteke arrautzak neurrian jatea ez dela arrisku-tua bihotz-hodietarako.

3. ariketa

Zenbat dakizu elikaduraren gaineko mitoez? Ikusi zenbat dakizun honako test honen bidez (Jose M. Capitanek proposatutako testetik egokitua) Eskura webgune honetan: <https://www.restauracioncolectiva.com/n/cuanto-sabes-sobre-mitos-alimentarios-comprueba-tus-conocimientos>:

1. Egunean fruta eta berdura errazio batzuk jan behar dira.

☐ Mitoa ☐ Egia ☐ Ez dago oso garbi

2. Ura azukrearekin hartuta giharretako minak joaten dira.

☐ Mitoa ☐ Egia ☐ Ez dago oso garbi

3. Badira elkarrekin bateragarriak ez diren elikagaiak; esaterako, proteina ugari dituztenak eta karbohidrato ugari dituztenak.

☐ Mitoa ☐ Egia ☐ Ez dago oso garbi

4. Tokian tokiko produktuek ingurumen eragin txikiagoa dute "kilometrikoak" direnek baino (hau da jatorritik salmenta puntura edo kontsumogunera distantzia handiak egiten dituzten horiek).

☐ Mitoa ☐ Egia ☐ Ez dago oso garbi

5. Elikagai ultraprozesatuak jaten badira, gizentasuna jasateko arrisku handiagoa dago.

☐ Mitoa ☐ Egia ☐ Ez dago oso garbi

Egiaztatu zure erantzuna:

- Egia. Elikagai ultraprozesatuek energia malia handia izaten dute maiz, eta azukre gehigarriak eta/edo gantz saturatuak. Substantzia horiek gehiegi janda gizentasuna eta beste gaixotasun batzuk jasateko arriskua handitzen da, hala nola bihotz-hodietarako.

5. Elikagai ultraprozesatuak jaten badira, gizentasuna jasateko arrisku handiagoa izaten da.

nahitaez jasangarriena.

osagaiak eginak izaten dira. Hortaz, tokian tokiko elikagaiak jatea ez da dagoen hango berokiari eusteko. Gainera, produktu asko jatorri desberdineko batean berotegian ekotizitako produktu bat, zeinetan energia erabili beharra eskualde batean ureztaketaz ekotzen den produktu bat, edo herrialde hotz honako produktu mota hauek tokian tokikoak izanagatik ere: ur gutxiak bat jasangarria izango da nola ekotzen den. Esaterako, ez dira jasangarriak honako produktu izan. Tokiko horrela izan. Tokiko produktuek ingurumen eragin txikiagoa dute.

4. Tokian tokiko produktuek ingurumen eragin txikiagoa dute.

dirren elikagai motak batera digeritzeko gaia da gure urdila.

-Mitoa. Arestian esan bezala, mito horiek ez du oinarri zientifikorik, hau da, karbohidratoak eta proteinak batera jateak ez zertan gizendu. Berdinak ez diren elikagai motak batera digeritzeko gaia da gure urdila.

3. Badira elkarrekin bateragarriak ez diren elikagaiak; esaterako, proteina ugari dituztenak eta karbohidrato ugari dituztenak.

-Mitoa. Neurri hori ez da eraginkorra. Pixkanaka entrenatzeak bai laguntzen du aurrea hartzen, baita nutrizio eta hidratazio onak ere.

2. Ura azukrearekin hartuta giharretako minak joaten dira.

hobeto kontrolatzen da gorputzeko pisua.

-Egia. Oso gomendagarria da; ez da mito bat; eta hain zuzen minbizari aurre hartzeko oinarritzko gomendioetako bat izaten da. Gainera, haiek janda, hobeto kontrolatzen da gorputzeko pisua.

1. Egunean fruta eta berdura errazio batzuk jan behar dira.

Berdin dio zenbat galdera asmatu dituzun, jarraitu ikasten eta ikertzen, eta jarrera kritiko bat lantzen, zure osasuna zaintzen jarrai dezazun.

2.3 Elikagaien etiketak

Elikagai ontziratuen etiketak giltzarrizkoak dira **zer erosi eta kontsumitzen dugun erabakitzeko orduan**. Haietan askotariko informazioa aurkituko dugu, hala nola aipuak, jarraibideak, markak, marrazkiak eta produktuarekin ikustekoa duten ezaugarriak. Badago Espainian eta Europan araudi bat, elikagai ontziratuen etiketak nolako izan behar duen eta nolako informazioa eduki behar duen arautzen duena. Araudi horren helburua da kontsumitzaileen osasuna babestea eta informaziorako eskubidea bermatzea.

Elikagaien etiketetan nahi-taez agertu behar direnak (UE 1169/2011 Araudia)

- Elikagaien **izena**.
- **Osagaiak**. "Osagaiak" hitza eduki behar dute aurretik. Pisua ordenan zerrendatu behar dira osagai guztiak. Osagai bakarra badute, ez da beharrezkoa.
- Elikadurarekin zerikusia duten **aler-giak eta intolerantziak** eragin ditzaketen osagaiak.
- Zenbait osagaien **kopurua**.
- **Kantitate garbia**. Elikagai solido bat likidotan datorrenean, likidorik gabe zenbat pisatzen duen ere agertu behar da.
- **Iraupen minimoaren data edo iraungitze-data**. Iraungitze datek erakusten dute noiz arte gorde ditzaketen elikagaiek beren propietateak nutrizio, itxura eta zapore aldetik, betiere behar bezala kontserbatzen

badira. Produktuek honelako esapide bat ekar dezakete: "Consumir preferentemente antes del fin de..." (hobe da data hau pasatu baino lehen jatea...); horrek esan nahi du data horretatik aurrera jateko ere ez dagoela arriskurik osasunerako, baina nutrizio eta zapore aldetik ezaugarriak gal ditzaketela.

- **Produktuak kontserbatua** izateko eta erabiltzeko zer-nolako **baldintzak** behar dituen.
- **Nola erabili**, baldin eta informazio hori ez agertzeak zaildu egiten badu elikagaia erabiltzea.
- **Alkohol gradua** %1,2tik gora duten edarrietan.
- **Informazio nutrizionala**, elikagaien 100 gramoko.
- **Enpresaren izena** edo egoitza soziala eta helbidea.
- **Jatorrizko** herrialdea edo lekua.

Nahitaezko informazio guztiak leku nabarmena izan behar du produktuan, erraz ikusteko modukoa eta argi eta garbi irakurri behar da.

Nutrizio-alderdiei buruzko informazioa

Elikagai baten informazio nutrizionala agertzeko orduan, zenbat kaloria dituen aipatu behar da, eta zenbat duen mantenu-gai jakin batzuetatik (gantzak, gantz saturatuak, karbohidratoak, azukreak, proteinak eta gatzak). **Nahitaez agertu behar dira** datu hauek: energia balioa, gantzen eta gantz saturatuen kopurua, karbohidratoena, azukreena, proteina eta gatzarena. Horrez gain, honako informazio hau ere eman daiteke: Gantz monoinsaturatuak, poliinsaturatuak, poli-alkoholak. Poli-alkoholak erderaz badaude, euskeraz ez, beraz sartu egin behar dira, almidoia, zuntz dietetikoa, bitaminak eta mineralak (kopuru esanguratsuetan daudenak). Mantenu-gaien kopuruak datuak 100 gramoko edo 100 mililitroko emanak daude. Borondatez sartu daitezke pertsona heldu baten beharria-zen ingestio erreferentzia.

Kontuan izan beharreko hiru alderdi garrantzitsu:

- **Errazioaren tamaina**: datu hori funtsezkoa da etiketaren informazioa interpretatuko badugu nutrizio aldetik. Elikagai baten bi errazio jaten badi-tuzu, kaloria kopuru bikoitza hartuko

dituzu, eta mantenu-gai kopurua ere bi aldiz handiagoa izango da.

- **Egunean hartzea komeni denaren ehunekoak**: informazio horrek lagundu egin diezaguke jakiteko elikagai batek asko edo gutxi ote duen mantenu-gai jakin batetik. Hori ona edo txarra izan daiteke, mantenu-gai zein den; esaterako, ona izan daiteke kaltzio asko badu, baina ez hain ona gantz saturatu ugari badu. Ez da nahitaez sartu beharreko datu bat.
- **Mantenu-gaiak**: mantenu-gai batzuk neurrian jan behar dira, gaixotasunak izateko arriskua handitu dezaketelako (gantzak, batik bat saturatuak, kolesterola, sodioa eta azukreak); beste batzuk, berriz behar beste jan behar ditugu gure osasuna zaintzeko (proteinak, kaltzioa, zuntz dietetikoa, bitaminak...).

Etiketak nutrizio aldetik dakarren informazioa ulertzea eta zein produktu den gure osasunerako hobea jakitea ez da beti erraza izaten. Horregatik, zenbait sistema sortu dira koloreen eta/edo hizkien bidez modu errazean ematen digutenak jana-riek zer-nolako **kalitatea duten nutrizio aldetik**; hori da, esaterako, Nutrizio Arloko Semaforoaren eta Nutri-Scoreren kasua.



Ohikoa da elikagai pakete batek errazio bat baino gehiago izatea.

Hartzea komeni den kopuruak janari errazio bati egiten dio erreferentzia.

Lehen zutabean adierazitako kaloriak 100 gramo janariri dagozkie, eta bigarren zutabekoak errazio bati..

Iturria: Gosenje Abalos (2019)

Nutrizio Arloko Semaforoak

Nutrizio Arloko Semaforoak koloreen bidez adierazten du bizkor eta erraz ikusteko moduan nutritzio aldetik duen informazioa esanguratsuen. Sistema horrek informazioa ematen du energiari eta kopuru handitan jan behar ez diren mantenugaiak buruz, hala nola azukreak, gantzak, batik bat gantz saturatuak eta gatzak.

Semaforoaren informazioa ontziaurrealdean aurki dezakegu, eta honako honi buruzko datuak ematen ditu:

- **Kalorien eta arestian** aipaturiko mantenugaien **kopuruak** produktuaren errazio bakoitzeko.
- Heldu batek **mantenugai bakoitza egunean** hartzea komeni duen kopurutik **ehuneko zenbat** duen.
- Produktu horrek **mantenugai bakoitzetik zenbat ematen duen**, egunean hartzea komeni den kopuruaren aldean, kolore kode baten bitartez. Kopuru apala **kolore berdearekin adierazten da (kopuru gomendatuaren %7,5 baino gutxiago); kolore horiarekin erdibideko kopurua (%7,5-%20); eta laranja kolorearekin kopuru neurritsua (%20tik gora)**. 200 gramotik gorako errazioak dituzten plater prestatuek kolore muga desberdinak dituzte. Esaterako, elikagai batek kolore horiko mantenugaiak baditu gomendatutako ingestioaren gehienezko %20 ko baliora arte, plater nagusi gisa eratutako plater prestatuek horiz edukiko dituzte mantenugaiak gomendatutako ingestioaren %35eko baliora arte.

Pentsatuko duzunez, ez dago produktuek nutritzio aldetik nolako kalitatea duten erakusten duen sistema perfekturik. Hona hemen **Nutrizio Arloko Semaforoaren** muga batzuk:

- **Azukreen gutzitzea.** Semaforoan azukreen gainean datorren informazioan gutxitze kopurua ageri da, hau da, bai prozesatzeko orduan gaineratu direnak eta bai elikagaiak berez dituenak. Era naturalean dagoen azukrea, dela frutena dela esnekiarena, ez da kaltegarria gure osasunerako. Hortaz, produktu batek fruta kopuru handitan badu, azukreak kolore horiz edo laranja ager daitezke baina hala ere osasungarria izan.
- **Gantzak, gutzitza.** Atal honetan gantz guztiak datoz, bai osasungarriak (mMonoasegabeak eta poliasgabeak) eta bai osasungaitzak (saturatuak eta trans erakoak). Semaforoaren koloreak eta ehunekoak interpretatzeko orduan okerrik ez izateko, komeni da batez ere gantz saturatuei erreparatzea. Dena den, gantz saturatu guztiak ez dira kaltegarriak osasunerako.
- **Bost semaforo bakar batean.** Nutrizio Arloko Semaforoak bost jarraibide ematen dizkigu, kolore bat bere osagai bakoitzeko: kaloriak, gantzak, gantz saturatuak, azukreak eta gatzak. Eta horrek beti ez du laguntzen erabaki bat hartzeko orduan. Esaterako, osasungarritzat al duzu hiru osagai berde eta bi gorri dituen elikagai bat?

Edonola ere, kontuan izanik etiketak nutritzio aldetik dakarren informazioa interpretatzea ez dela erraza, semaforoa erabilgarria gerta dakiguke **erabakiak hartzeko honako egoera hauetan**:

- Norbaitek **osasun arazoren** bat badu eta semaforoak dakartzan osagaietako bat kontrolatu behar badu, informazio hori garrantzitsua izan daiteke. Adibidez, norbaiti gatz gutxiko dieta bat agindu badiote, errepara dakioke elikagaien etiketat datu horri, eta gatzak kolore laranja dutenak saihestu eta kolore horian dutenak neurrian jan.
- Osasun arazorik ez izanda ere, komeni da **gatz, gantz saturatu eta azukre** askorik ez jatea; hortaz, neurrian jan behar ditugu semaforoan kolore laranja edo horia duten osagaiak.

gaiak.

- Konturatu behar gara, nahiz eta produktu batek kolore berdeko osagai asko izan, ez direla kantitate handitan jan behar. Izan ere, baliteke osasunerako onak ez diren beste substantzia batzuk izatea eta semaforoak horien gaineko baloraziorik ez izatea. Hortaz, komeni da ongi erreparatzea **osagaien zerrendari**.

Ez ahaztu **neurrian jatea dela koxka**. Nutrizio Arloko Semaforoaren azken helburua da osagaiak horiz edo laranja dituzten elikagaiak ez kontsumitzea, baina eta zure osasunerako gehien komeni zaizkizunak aukeratzea. Eta, zalantzarik bazenu, hautatu janari freskoak prozesatuak baino lehen, osasungarriagoak izan ohi dira eta.



Nutri-Score

Nutri-Score nutrizio arloko beste adierazle bat da, semaforoa osatzen duena. Sistema horrek janaria sailkatzen du bost mailatan, letra batekin eta kolore batekin. A, berde iluna; B, berde argia; C, horia; D, laranja argia; eta E laranja iluna. Tamainarik handiena duen zirkuluak adierazten du produktuak nolako balorazioa duen kalitate aldetik.

Letrak eta koloreak algoritmo matematika batekin egokitzen dira, janari horrek 100 gramotan edo mililitrotan nutrizio aldetik duen osaera kontuan hartuta. Adierazle horrek **kopuru handitan hartuta osasunari kaltea egiten dioten osagaien** presentzia analizatzen du (azukreak, gantz saturatuak, kaloriak eta gatzak) eta **orobat onuragarriak direnak** (frutak, barazkiak, lekaleak, eskola duten fruitu lehorrak eta proteinak).

Nahiz eta Nutri-Scorek zenbait abantaila dituen semaforoarekin alderatuta, bere mugak ere baditu. Adibidez, dieta mediterraneoan ohikoa den janari bat, oliba olioak, alegia (bihotz-hodietarako osasungarria izatearen ospea duena) nahiko leku txarrean jartzen du adierazle horrek. Hori konpontzeko, egokitzen egin behar dira Nutri-Scoren kalkuluetan; nutrizio osaera dela-eta tratamendu jakin bat eskatzen duten elikagaien kasuan, behintzat. Gaur egun, osasun agintariak, beste herrialde batzuetan ari diren bezala, lanean ari dira kasuok kontuan hartuta.

Nolanahi ere, Nutri-Score, gaur egun aplikatzen den bezala, aproposa izan daiteke gama bereko produktuen marka askotarikoak kalitate aldetik konparatzeko. Kontsumitzaileak hautua egin dezake etiketa duen elikagai

batekin: edo A, B edo C letrak eta bere kolorea dituen aukeratu edo sailkapen kaskarragoa duen produktu bat aukeratu eta kopuru txikitik kontsumitu eta/edo maiztasun txikiagoz. Onena da produktu baten nutrizio etiketa konbinatzea Nutri-Scoren balorazioarekin eta nutrizio arloko semaforoarekin. Izan ere, horrela, produktu batek nutrizio aldetik duen kalitatearen balorazio bat izango dugu, haren osagai nagusiez gain.



Alergenoak etiketatzen

Elikadurarekin zerikusia duten alergia elikagai gutxi batzuek sorrazten dituzte; besteak beste, behi esneak, arrautzak, sojak, krustazeoek lehorrek. Hori dela eta, elikagaien etiketatzen, derrigorrez azaldu behar da elikagai horietakoren bat ote duten.

Produktu ontziratuetan, alergenoen gaineko informazioa osagaien zerrendan agertu behar da, eta beste osagaiak

baino gehiago nabarmendu behar da (adibidez letra larri idatzita).

Etiketak ez badakar osagaien zerrenda bat, "contiene" aipua agertu behar da aitortu beharreko substantziaren aurretik; adibidez, "contiene huevo" (arrautza dauka). **Ontziratutako ez diren produktuetan** edo saltokian bertan ontziratzen dutenetan, alergenok produktuen ondoan jartzen diren kartel batzuetan azaldu behar dira.

2.4 Asteko menua: nola planifikatu, kopuruak, sukaldaritzako teknikak, erosketak...

"Zer jango dugu bihar?" "Uf! Berdin zait, nahi duzuna" Izan al duzu inoiz horrelako elkarrizketarik? Hori gertatzen da gure otorduak planifikatzen ez ditugunean. Azkenean ideiak amaitzen zaizkigu, eta behin eta birritan prestatzen ditugu aste osoan plater berak edo antzekoak. Elikadura osasungarri eta orekatu bat egiteko, otorduak planifikatu behar dira, bizitzako beste alderdi batzuk antolatzen ditugun bezalaxe.

Otorduak planifikatzaren alderdi onak

1. Dirua aurrezten duzu.

Gutxiagotan joan beharko duzu erostera, eta, hortaz, ez duzu beroan erosten ari beharko (saskia edo kapazua behar ez diren gauzekin betez). Gainera, gauzak pixka bat aldez aurretik ikusita, deskontuak eta sustapenak aprobetxa ditzakezu.

2. Denbora aurreztuko duzu.

Aldez aurretik presta dezakezu, eta izozkailuan sartu. Ondoren, izozkailutik behar bezala atera, berotu eta jan besterik ez duzu. Hala, denbora libre gehiago izango duzu familiarekin, adiskideekin edo zeure buruarekin egoteko. Biharamunean zer jan behar duzun pentsatzen aritu beharrik ez duzu izango.

3. Osasuna hobetuko duzu.

Prestatuta saltzen dituzten produktu gutxiago jango duzu, "janari laster" esaten zaion hori; hortaz, zure otorduak eta zure familiarenak sanoagoak eta orekatsuagoak izango dira.

Zure otorduak antolatzeke orduan, lagungarria izango zaizu jarraian azaltzen dizkizugun tresna bisualak, hau da, Platera eta Elikadura Osasungarriaren Piramidea.

Elikadura Osasungarriaren Piramideak

Piramidea gida bat da, gomendioak ematen dituena elikadura eta bizimodu osasungarri bat nola egin. **Nutrizio arloko heziketa-tresna bat da, osasuna sustatzeko balio duena** eta ebidentzia zientifikoan oinarritzen dena. Gida honek elikagaien barietatea, oreka eta neurritasun kantitatea gomendatzen du, **Dieta Mediterraneoaren** parte diren produktuak nabarmenduz (hala nola frutak eta barazkiak, lekaleak, zereal integralak, arrainak, esnekiak, fruitu lehorrak eta oliba olioak).

Piramidearen oinarrian, bizimodu osasungarri baterako aholkuak aurkituko dituzu: hidratazioa, oreka emozionala, energia balantzea, sukaldaritza teknika

osasungarriak eta jarduera fisikoa. Piramidearen erdialdean, egunero hartu beharreko elikagaiak ageri dira: frutak, barazkiak, zereal integralak, patata, oliba olioak, fruitu lehorrak, esnekiak, eta arraina/haragi zuria/arrautzak/lekaleak.

Piramidearen goialdean, berriz, astean behin jan beharrekoak ageri dira, (haragi gorriak eta prozesatuak) eta noizbehinka jan beharrekoak (hestebeteak, gozoak, zizka-mizkak, opil industrialak, gurina, saltsa komertzialak eta edari azukretsuak).

Edari alkoholduak ez dira sartzen Elikadura Osasungarriarekin Piramidean. Hura kontsumitzea norbere hautua da, eta neurrian eta era arduratsuan kontsumitu behar da.



Iturria: Gosenje Abalos (2019).

Platera

“Platera” beste tresna bisual bat da, era eskematikoan azaltzen diguna nola antolatu otordu nagusiak (barkaria eta afaria) era erraz eta osasungarrian. Ondoko irudian ikusiko duzunez, komeni da:

- kontsumitzen denaren erdia barazkiak izatea (berdurak eta frutak),
- laurden bat bihi osoko zerealak izatea, eta
- beste laurden bat proteinetan aberatsak direnak izatea (haragia, arrainak/itsaskiak, lekaleak, arrautzak, fruitu lehorrak eta/edo esnekiak).

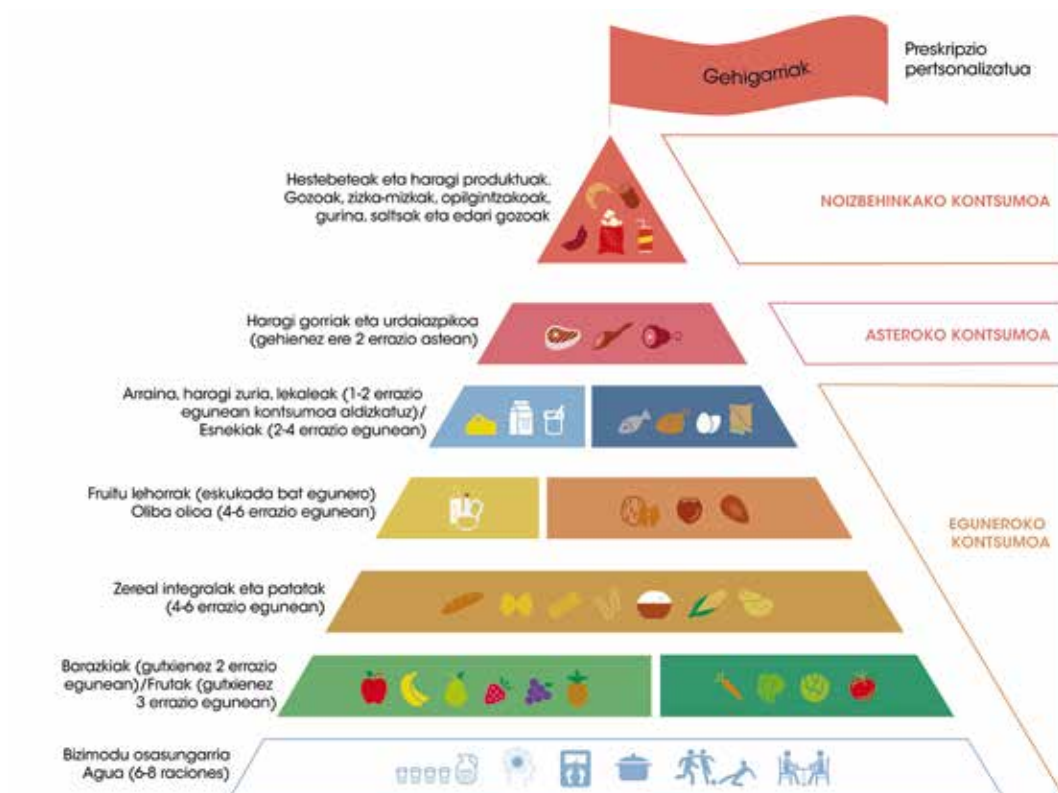
Janaria prestatzeko erak

Elikadura osasungarri bat egiteko, ez diozu garrantzia eman behar soilik janari motari eta kopuruari; izan ere, hori bezain garrantzitsua baita nola egiten

den, hau da, nola prestatu eta jaten ditugun, zeren eta horrek bere zapoan, kolorean, testuran eta abarretan eragiten baitu, baita dituen mantenugaietan ere.

Hona hemen zerrenda bat sukaldaritzan erabiltzen diren zenbait teknikarekin, erabili ohi den olio edo gantz kopuruaren arabera (txikitik handira):

- Lurrunetan egostea:** ezin hobea berdurak, arrainak eta itsaskiak prestatzeko. Horretarako balio duten tresna bereziak baldin badaude ere, teknika hori aplikatzeko, nahikoa da eltze bat ur pixka batekin, eta eskuzko iragazki bat, janaria sartzeko. Oso mantenugai gutxi galtzen da.
- Mikrouhinean egostea:** etxetresna elektriko horren zeregin nagusia janaria berotzea izaten da, baina gero eta gehiago erabiltzen da sukaldaritzako teknika bat bezala.



Iturria: EROSKlren Ekilibria piramidetik eta Nutrizio Komunitarioko Espainiako Elkarteak 70 urtetik gorako pertsonentzat 2004an egindako Elikadura Osasungarriaren Piramidetik egokitua.

Gauza asko presta daitezke horrela, berdura kremak, saltsak, arrainak, pastak, arrozak, eta, are, baita flanak eta bizkotxoak ere. Sukaldean emandako denbora aurrezten da, baina, zer prestatzera goazen, beti ez da aukerarik onena (adibidez, erreki kurruskatsu bat egin nahi badugu, hobe da labean egin). Dena dela, teknika honekin, kopuru txikitik galtzen dira mantenu-gaiak.

- **Uretan egostea:** uretan egoteko era bat baino gehiago dago, hala nola irakinaldi laburra, luzea, galdarraztatzea, presioan... Bakoitza egokia da elikagai mota baterako. Zenbat tenperatura eta denbora ematen diogun, mantenu-gaiak gehiago edo gutxiago galduko ditugu. Dena dela, komeni da egosaldiko ura aprobetxatzea galerririk ez izateko.
- **Papillotea:** teknika honekin, elikagaiak bilduta egiten dira, beren barnean sortzen den lurrunaren beroarekin. Paketeak egiteko, esate batera, erabil daiteke zilarrezko papera, labekoa, silikonazko ontziak, banana edo juka azalak eta arto malutak. Produktuak beren zukutan egiten dira. Labean egin daitezke, edo lurrungailu batean, baita mikrohuinean edo are plantzan ere. Oso ongi kontserbatzen ditu mantenu-gaiak, eta zaporeak indartzen ditu.
- **Erregosia:** teknika hori aplikatzeko zartagi zabal bat edo wok bat erabil daiteke. Gantz kopuru txiki batekin egiten da, tenperatura handian eta denbora laburrez. Garrantzitsua da elikagaiak etengabe mugitzea gainazala lehor ez dakien. Gainera, osa-

gaiak zati txikietan puskatu behar dira, eta antzeko tamainan, denak bateratsu egin daitezten. Erregosiarekin ongi gordetzen dira produktuen ezaugarri organoleptikoak (testura, kolorea, zaporea...), baita mantenu-gaiak ere.

- **Erretzea:** erretzeko era bat baino gehiago dago, labean, plantzan, parrilan... Dena dela eginda ere, kontua da produktua kanpoaldetik gorritzea eta barrena samur-samurra gelditzea. Batez ere proteinak eta bitaminak galtzen dira beroaren eraginez.
- **Frijitzea:** elikagai bat gantzen batean prestatzea da; normalean, landare olioak erabiltzen da (olibarena, ekilorearena...), baina erabil daiteke txerri gantza eta beste gantz batzuk. Janariak frijituta, zapora, kolore eta testura erakargarriak lortzen dira, baina bitaminak ere galdu egiten dira (tenperatura dela bide). Teknika horrek abantaila bat du, produktua aberastu egiten da oliotan edo gantzetan frijitzen dugunean, horregatik gomendatu ohi da oliba olioak erabiltzeko. Gainera, oliba olioak hobeto eusten die tenperaturari handiei, eta gutxiago hondatzen da beste olio batzuekin alderatzen badugu; hori dela eta, ezin hobe da jana frijitzeko.

Ez ahaztu **produktu gordinak** ere sartzea zure elikaduran, bai barazkiak, bai fruta freskoa eta bai fruitu lehorrak; osasunerako onak dira eta janaria prestatzeko erabili behar den energia aurrezten da.

4. ariketa

Hona hemen asteko menu baten plangintza, 8 pauso errazetan, Elikadura Osasungarriaren Piramidean kontuan izanik.

1. pausoa - Aukeratu zure/zuen plater gogokoenak

Bil zaitezte egunero elkarrekin jan ohi duzenak, eta prestatu 15-20 platerako zerrenda bat (lehen eta bigarren platerak), gehien gustatzen zaizkizuenak. Saiatu sasoiko platerak eta tokian tokiko elikagaiekin eginak izan daitezten, freskoagoak eta zaporetsuagoak izango dira. Zerrenda prest duzuenean, sailkatu platerak, osagai nagusia zein duten, honako kategoria hauetan:

- Barazkiak (egosiak, entsaladak, kremak eta zopak).
- Karbohidratoak (arrosa, pasta, pizza erako oreak, kroketak, quiche-a).
- Haragiak (oilaskoa, indioilarra, untzia, txerria, txahala...).
- Arrainak (zuriak eta urdinak) eta itsaskiak.
- Arrautzak (arrautza nahaskia, tortilla, ur irakinetan...).
- Lekaleak (babarrunak, garbantzuak, dilistak...).

Idatzi duzun informazioarekin, honako taula hau bete behar duzu, eta bertan zutabe bakoitzean bi edo hiru plater behintzat sartu behar dituzu.

ASTEKO MENUA PRESTATZEKO PLATEREN ZERRENDA					
Osagai nagusia berdura duten platerak	Osagai nagusia karbohidratoak dituzten platerak	Osagai nagusia haragiak dituzten platerak	Osagai nagusia arrainak/itsaskiak dituzten platerak	Osagai nagusia arrautzak dituzten platerak	Osagai nagusia lekaleak dituzten platerak

2. pausoa - Planifikatu egunean eguneko bazkariak eta afariak

Oro har, gomendatzen dute egunean 4-6 otordu egitea, baina kopurua eta maiztasuna bakoitzaren bizimoduarekin, gogoarekin eta abarrekin uztartu behar da hori. Oro har, bi otordu printzipal egin ohi ditugu (bazkaria eta afaria), eta gainerakoak arinagoak izan ohi dira (gosaria, goiz erdikoa, askaria, afalondokoa...).

Orain, aste bateko otordu nagusiak planifikatzea proposatzen dizugu. Horretarako, eskura izan beharko duzu aurreko pausoen prestatu duzun zerrenda eta Elikadura Osasungarriaren Piramidea (lehenago aipatu duguna). Platerak konbinatu beharko dituzu (lehen eta bigarren platerak) honako aukera hauek kontuan izanda:

A. Lehen platera osagai nagusia berdurak dituenak + bigarren platera osagai nagusia haragia, arraina, itsaskia, lekaleak edo arrautzak dituenak karbohidratoekin lagunduta.

B. Lehen platera osagai nagusia karbohidratoak dituenak + bigarren platera osagai nagusia haragia, arraina, itsaskia, lekaleak edo arrautzak dituenak berduarekin lagunduta.

C. Plater bakarra edo konbinatua, hiru janari mota dituenak (berdurak; karbohidratoak; haragia, arraina, itsaskia, lekaleak edo arrautzak) (oso egokia afarietarako, arinagoak izan behar baitute).

Saiatu haragia, arraina, itsaskia, lekaleak eta arrautzak txandakatzen. Banatu taula honetan aurreko pausoen idatzi dituzun platerak.

ASTEKO MENUA	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
Bazkaria							
Afaria							

Lagundu ditzakezu bazkari-afariak ogi zati batekin; hobe bihi osokoa bada (40 gramo gutxi gorabehera), eta edateko, bai otorduetan eta bai otordu tarteetan, ura edan behar zenuke. Gida honetako **2.7 atalean (Errezeta bilduma: bazkari-afarietarako proposamenak)**, janari sano, elikagarri eta goxoen adibideak aurkituko dituzu.

3. pausoa - Planifikatu gosariak

Gosaria orekatua eta osoa izan dadin, gomendatzen dute esnekiren bat, karbohidratoen bat eta fruta ale freskoren bat kontsumitzea. Baina ez bagaude ohituak horietakoren bat gosaritan hartzera, ez dugu kezkatu behar. Garrantzitsuena da eguneroko gomendioak betetzea (ikus Elikadura Osasungarriaren Piramidea **2.4 atalean. Nola planifikatu menu osasungarri eta jasangarri bat**).

Hona hemen zenbait adibide elikagai talde horietako bakoitzarentzat.

- Esnekiak: esnea, jogurt naturala, gazta freskoa...
- Karbohidratoak (bihi osoko zerealak): ogi freskoa edo txigortua, gosaritarako zerealak azukre gehigarririk gabeak (Corn Flakes erakoak, olo malutak...), eta abar (lagundu dezakezu tomatearekin, fruitu lehortu edo deshidratatuekin, fruitu lehorrekin, oliba olioarekin eta abarrekin).
- Fruta freskoa: laranja, sagarra...

Orain, berriz, aurreko produktuak konbinatzea gomendatzen dizugu, zure gustuaren arabera gosari bat planifikatzeko.

GOSARIA	
Esnekiak	
Karbohidratoak	
Fruta freskoa	

4. pausoa - planifikatu zer hartu otordu tarteetan

Gosaritan eta/edo hamaiketakoan zer hartu aurretiaz pentsatzen baduzu, ez diozu utziko zeure buruari ahorratzen eskura duzun lehenengo gauza eta batez ere osasungarriak ez diren produktuak. Gida honetako **2.6 atalean (Errezeta bilduma: bazkari-afarietarako proposamenak)**, janari sano, elikagarri eta prestaerazzen zenbait adibide aurkituko duzu. Gosea pizteko, hona hemen zenbait elikagai-talde hamaiketakoan zein askaritan sar ditzakezunak:

- Fruta freskoa (ale osoak), irabiatuak, konpotan, erreta...
- Fruta deshidratatuak: mahaspasak, datilak, pikuak...
- Fruitu lehorrak: intxaurrak, urrak, almendrak...
- Esnekiak: esnea, jogurta, gazta...

- Ogitartekoa: ogi beltza eta hegaluzea/hegalaburra, izokin ketua, gazta, tortilla... berdukin lagunduta (letxuga, tomatea, tipula, ahuakatea, humusa bezala ogian zabaltzekoak...).

Aukera asko eta askotarikoak dituzte elikagai talde horiek. Adibidez:

- Fruta fresko bat eta fruta lehortu eskukada bat.
- Marrubi eta banana irabiakia eta esnearekin.
- Jogurta fruitu lehorrekin.
- Atuna, letxuga, tomatea eta azeituna ogi tartean.
- Ogi eta intxaurrak.

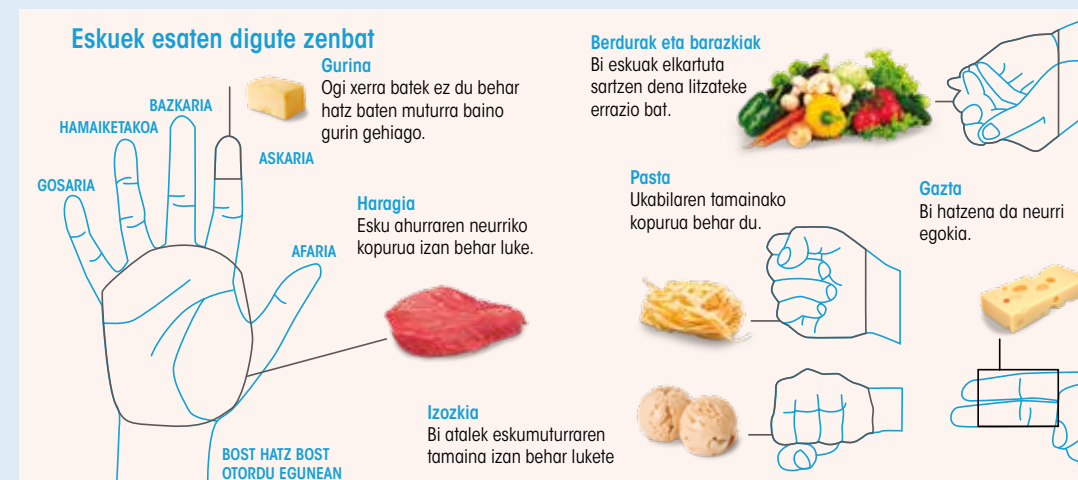
Orain, pentsatu zer gosaldu edo askaldu nahi izaten duzun eta idatzi taula honetan.

ASTEKO MENUA	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
Hamaiketako							
Askaria							

5. pausoa - Kalkulatu kopuruak

Tamaina nolakoa errazioa halakoa izaten da. Hona hemen azalduta, **eskuaren metodoa**, elikagai batetik edo elikagai multzo batetik zenbat behar duzun kalkulatzeko. Metodo honetan, eskuak erabiltzen dira errazioen tamaina kalkulatzeko, hala:

- Esku ahurra da animalia jatorriko proteinen errazioa kalkulatzeko neurria (haragia, arraina eta itsaskiak)
- Ukabilak balio du arroz, pasta eta beste zereal batzuen kopurua ezartzeko,
- hatz lodiaren mamiak gurin errazio baten pareko da
- bi hatz, berriz, gazta onduaren eta beste gantz batzuen errazioaren pareko,
- bi eskuak elkartuta, berdura errazio bat, eta
- eskuko bost hatzek gogorarazten digute egunean bost otordu egitea komeni dela.



Iturria: Coriscoren 2014ko lanetik egokitua.

Azkenik, eman begi kolpe bat 2, 3 eta 4 pausoetan bete dituzun taulei, eta saiatu kalkulatzeko janari bakoitzetik zenbat beharko duzun eskuaren metodoa erabilia. (Ikusi 5. pausoa).

6. pausoa - Erosketa planifikatzea

Asteko otordu guztiak antolatu ondoren, aurreko pausoetan egin duzun bezala, iritsi da erosketa zerrenda prestatzeko ordua. Zerrenda horri esker, behar duzun guztia erosiko duzu, ezertxo ere ahaztu gabe.

- **Idatzi elikagaiak taldeetan** (berdurak, frutak, haragia, janari izoztuak...) edo non erosiko dituzun (Hipermerkatuak, Supermerkatuak...) edo supermerkatuan non kokatuta egon ohi diren, denbora aurreztuko duzu. Begiratu zer duzun oraindik armairuetan, hozkailuan eta izozkailuan, berriz ez erosteko.
- Saiatu **elikagai ez prozesatua edo gutxi prozesatuak** aukeratzeko, hau da, haragia, arraina, barazkiak... eta, ahal dela, izan daitezela sasoikoak eta hurbilekoak. Produktuak hautatzeko orduan, ez diogu bakarrik kalitateari eta prezioari begiratu behar, baita ingurumenean eta gizartean duten eraginari ere.
- Sartu zerrendan produktu bakoitzetik **zenbat beharko duzun** ere.
- **Dendan zaudenean, antolatu zure ibilbidea** erosi behar duzunaren arabera. Saiatu ez sartzen behar ez dituzun produktuen koridoreetan. Hartu denbora iraungitze data eta kontsumo data egiaztatzeko, osagai zerrenda ikusteko eta nutrizioaren arloko semaforoari eta/edo Nutri-Scoreri begiratzeko. Hasi hozturik egon beharrik ez duten elikagaiekin, eta utzi bukaerarako produktu hotzak eta izoztuak; horrela, hotz kateari eutsiko diozu.

- **Saiatu gosez ez joaten** erosketa egitera, zeren eta litekeena da osasunerako onak ez diren elikagaiak edo behar baino kopuru handiagoak erostea.
- **Erosi jende gutxiago dagoen orduetan**; denbora gutxiago beharko duzu hala, eta apaletan aukera handiagoa izango da.

7. pausoa - Janaria armairuetan nola gorde planifikatzea

Etxean zaudenean, bereizi hotzak edo hoztuta eta izoztuta egon behar duten janariak. Produktuen etiketetan aurki dezakezu ondoena nola komeni den gordetzea.

Armairua behar bezala antolatuta izateko gomendioak:



- Atera armairuan duzu guztia, hustu apalak eta aprobetxatu garbitzeko. **Kendu iraungita daudenak edo jatera ez zoazenak.**
- Armairu bat behar bezala ordenatuta edukitzeko sekretua **ikusgarritasuna** da. Ahal duzunean, erabili ontzi gardenak (esaterako, kristalezkoak) edukia eta kopurua ikusten lagunduko dizute, beste bat irekitzen edo gehiago erosten jardun gabe.
- Elikagaiak poltsetan uzten badituzu, ziurtatu **behar bezala itxita** daudela pintza batekin.
- **Ordenatu nolabait**: elkartu antzekoak diren elikagaiak apaletan, edo elkarrekin prestatzen direnak (esaterako, pastak eta saltsak). Jarri erosi berriak hondoan, eta zaharrak aurrean. Maiz erabiltzen direnak, hala nola gosaritakoak, begien parean egon behar dute. Goienean, jar ditzakezu gutxiago erabiltzen dituzunak, eta behean zama handiena dutenak (adibidez, esne brikak).

Elikagaiak hozkailuan antolatzeako aholkuak:

- **Haragiak eta arrainak** lekuri hotzenez ipini ohi dira; oro har, berdura kaxen goialdean.
- **Esnekiak eta hestebeteak** erdialdean jarri behar dira, ez baitute hainbesteko hotzik behar. Toki horretan jar daitezke janari prestatuak, janari hondarrak, pastelak eta etiketan "Ireki eta gero hozkailuan gorde" jarrita dutenak.
- **Frutak eta berdurak** beren kaxetan joan behar dute.
- **Hozkailuko atea** da hotz gutxiena dagoen lekua; hor jartzen dira edariak, zia-pea, tomate saltsa, gurina...

Izozkailua antolatzeako iradokizunak:

- **Lehen kaxan** jarri epe laburrean kontsumitu beharrekoak, hori dago-eta esku-ragarriena.
- Erabili **Ontzi hermetikoak** janaria ez dadin deshidrata. Prestatuta dauden janariak sar itzazu hoztuta daudenean.
- **Multzokatu elikagaiak** taldeka: arrainak, haragia, hegaztiak, berdurak...
- **Gainbegiratu maiz izozkailua**, janaririk hondaturik badago kentzeko.
- **Ez dadila izotzik era izozkailuaren paretetan**; horretarako ireki atea behar duzunean bakarrik.

8. pausoa - Aprobetxatu janari hondarrak eta birziklatu

Askotan janari gehiago prestatzen duzu edo besterik gabe prestatu dugunaren zati bat sobratu egiten zaigu. Komeni da hondar horiek aprobetxatzea, aurrezteko eta ingurumen-eragina gutxitzeko.

Aholku praktikoak janari hondarrak aprobetxatzeko:

- Arrainekin eta itsaskiekin enpanadaxoak egin ditzakezu, edo piper beteak, bu-dina...
- Berdurekin zopak eta pureak egin ditzakezu.
- Haragi gisatuekin eta errekin, kroketak eta ogitartekoak egin ditzakezu.
- Lekaleekin ogian zabaltzeko pasta egin dezakezu.
- Arrozekin eta pastarekin entsaladak egin ditzakezu.

Eta ez ahaztu **zabor organikoa** bereiztea poltsa birziklagarrietan. Janari prestatuaren eta haragiaren hondarrak, arrain hezurak, fruta hondarrak, kafe kondarrak, infusio hondarrak eta sukaldeko papera edo zapi zikinak eta kortxozko tapoiak **tapa marroia duen edukiontzira joan behar dute.**



2.5 Sasoian sasoiko elikagaiak

Elikadura osasungarria eta jasangarria egiteko, funtsezkoa da sasoian sasoi-ko produktuak hautatzea, hau da, bere unerik optimoenean hartuak eta harritatuak izan direnak.

Sasoian sasoiko produktuak onak dira:

- **Gure osasunerako**, elikagarriagoak baitira (bitamina eta mineral gehiago dituzte).
- **Gure sakelarako**, gehiago izaten baita, eta horrexegatik merkeago

egoten dira.

- **Gure zentzumenetarako**, zeren eta ezaugarri organoleptikorik onenetan egoten dira, zapoetsuagoak izaten dira eta usain, kolore eta testura hobeak izaten dituzte
- **Gure ingurunerako**, batez ere tokian tokiko produktuak badira; babes-tu egiten dituzte landa ingurunea, bioaniztasuna, garapen ekonomiko eta soziala eta ondare kultural eta gastronomikoa.

Hona hemen, fruten, berduren, arrainen eta itsaskien egutegiak; horien bidez, jakingo duzu zein den elikagai bakoitza kontsumitzeko garairik onena.



Fruten sasoia (alfabetikoki ordenatuta)

	Urt	Ots	Mar	Api	Mai	Eka	Uzt	Abu	Ira	Urr	Aza	Abe
Ahuakatea					✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	
Abrikota				✗	✓	✓	✓	✓	✗			
Uztapikua						✓	✓					
Ahabia							✓	✓	✓			
Kakia	✗								✗	✓	✓	✓
Gaztaina										✓	✓	✓
Gerezia				✓	✓	✓						
Arana					✗	✓	✓	✓	✗			
Txirimoi	✗								✗	✓	✓	✓
Mugurdia					✗	✓	✓	✓	✓			
Marrubia		✓	✓	✓	✓	✓	✓					
Fruitu lehorrak	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Granada									✓	✓	✓	
Andere mahatsa				✓	✓	✓						
Pikua							✓	✓	✓			
Kiwi	✓	✓	✓	✗					✗	✓	✓	✓
Limoia	✓	✓	✓	✓	✓	✗				✗	✓	✓
Mandarina	✓	✓	✓	✗						✗	✓	✓
Mangoa							✗	✓	✓	✓	✓	
Sagarra	✓	✓	✓				✗	✓	✓	✓	✓	✓
Melokotoia				✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗		
Meloia					✗	✓	✓	✓	✓	✗		
Irasagarra							✗	✓	✓	✗		
Masusta								✓	✓			
Laranja	✓	✓	✓	✓	✗					✗	✓	✓
Nektarina				✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗		
Mizpira			✗	✓	✓	✓	✗					
Paraguaioa						✓	✓	✓	✗			
Udarea	✓	✓	✓			✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Banana	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Anana	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Pomelo	✓	✓	✓	✗							✗	✓
Sandia					✗	✓	✓	✓	✗			
Mahatsa								✗	✓	✓	✓	✓

✓: Kontsumitzeko garairik onena; ✗: Biltzeko goizegi edo beranduegi

Iturria: hemendik egokitua: UPV/EHUren "Elikadura jasangarria" ikertzaile taldea (Arroyo-Izaga eta kol.) (2017), Soy de temporada (2017), Erika (2019), Gosenje Abalos (2019), Kontsumitzaileen eta Erabiltzaileen Antolakundea (OCU) (2019), Nirea.(s.f).

Berduren sasoia (alfabetikoki ordenatuta)

	Urt	Ots	Mar	Api	Mai	Eka	Uzt	Abu	Ira	Urr	Aza	Abe
Zerba	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Txikoria	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓
Baratzuria	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Alkatxofa	✓	✓	✓	✓	✓					✗	✓	✓
Apioa	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓
Arbi-apioa	✓	✓	✓							✓	✓	✓
Batata										✓	✓	
Berenjena							✓	✓	✓	✓		
Aza	✓	✓	✓						✓	✓	✓	✓
Borrajia						✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Brokolia	✓	✓	✓	✓	✗	✗			✗	✓	✓	✓
Kalabazina						✓	✓	✓	✓	✓		
Kalabaza			✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗
Kardua	✓	✗									✓	✓
Tipula	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Tipuleta					✓	✓	✓					
Txanpiñoia					✗				✗	✗	✓	
Kukulua					✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Aza	✓	✓	✓	✗				✗	✗	✓	✓	✓
Bruselazak	✓	✓	✓							✗	✗	✓
Azalorea	✓	✓	✓						✓	✓	✓	✓
Endibia	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓
Eskarola	✓	✓	✓						✓	✓	✓	✓
Zainzuria			✓	✓	✓	✗						
Espinaka	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓
Ilarra			✓	✓	✓	✗						
Baba			✓	✓	✓							
Mihilua									✓	✓	✓	✓
Leka				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗		
Lexuga	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Artoa								✗	✓	✗		
Arbia	✗	✗	✗	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓
Patata						✓	✓	✓	✓	✓		
Luzokerra						✓	✓	✓	✓	✓		
Piperra						✓	✓	✓	✓	✓		
Babarrun zuria								✓	✓			
Porrua	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓
Errefaua					✓	✓			✓	✓	✓	
Erremolatxa	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Romaneskoa	✓	✓	✓						✓	✓	✓	✓
Errukula					✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Perretxikoak					✓				✓	✓	✓	
Tomatea					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Boilurra	✓	✓										
Azenarioa	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

✓: Kontsumitzeko garairik onena; ✗: Biltzeko goizegi edo beranduegi

Arrainen eta itsaskien sasoia (alfabetikoki ordenatuta)

	Urt	Ots	Mar	Api	Mai	Eka	Uzt	Abu	Ira	Urr	Aza	Abe
Txirlak				✓				✓	✓	✓		✓
Antxoa edo bokarta				✓	✓	✓	✓					
Aingira			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
Angula	✓	✓	✓	✓								✓
Atuna			✓	✓	✓	✓						
Liba urdina			✓	✓	✓	✓						
Bakailaoa	✓	✓	✓	✓	✓							✓
Bisigua	✓	✓	✓									✓
Berberetxoak	✓	✓	✓	✓						✓	✓	✓
Hegaluzea						✓	✓	✓	✓	✓		
Abakandoa					✓	✓	✓	✓				
Buia							✓	✓	✓	✓		
Berdela		✓	✓	✓	✓							
Itsas kabra			✓	✓	✓	✓	✓	✓				
Txipiroiak							✓	✓	✓			
Izkira	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Karpa	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Txangurrua				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Txitxarroa				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Txipiroia							✓	✓	✓			
Zigala	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Itsas aingira			✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓
Urraburua			✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓
Oilarra			✓	✓								
Izkira handia											✓	✓
Otarraia					✓	✓	✓	✓	✓			
Otarraixka					✓	✓	✓	✓				
Mihi arraina		✓	✓	✓								
Liba	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Lupia	✓	✓	✓							✓	✓	✓
Muskuiluak	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Legatza				✓	✓	✓	✓					
Meroa	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Nekora					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Ostrak	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Itsas potxua	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Lanperna			✓			✓			✓			✓
Olagarroa	✓								✓	✓		
Zapoa				✓	✓							
Arraia			✓	✓	✓	✓						
Erreboiloa				✓	✓	✓	✓					
Izokina	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Barbarina										✓	✓	✓
Sardinak					✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Txibia				✓	✓							
Amuarraina	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Bieira	✓	✓	✓								✓	✓

✓: Kontsumitzeko garairik onena

5. ariketa

Badakizu jaten duzuna sasoikoa ote den? Beste **ERRONKA** bat proposatzen dizugu. Idatzi taula honetan etxean dituzun hamar fruta, berdura, arrain eta/edo itsaski. Idatzi elikagaiaren izena lehen zutabean, eta bilatu, aurreko egutegietan, sasoikoak ote diren.

Oraingo hilabetea:.....		
Elikagaiaren izena	Sasoiko produktua (Bai, Ez)	Sasoikoak ez diren produktuen alternatiba
Adibidez, Oraingo hilabetea: ekaina Laranja	Ez	Udarea
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Idatzi dituzun hamar produktuetatik zein dira sasoikoak?

Itzuli berriz ere taulara, eta sasoikoak ez diren elikagaiak bilatu sasoiko alternatibak (adibidez, ekaina ez da laranjaren sasoia, eta udarearekin ordezkatu ezake).

Zure menua planifikatu eta erosceta zerrenda bat prestatzen duzun hurrengoan, sasoiko produktua sartzea proposatzen dizugu.

2.6 Errezetak: gosari-askarietarako iradokizunak

Atal honetan gosaritarako eta askaritarako errezetak aurkituko dituzu. Errezeta horiek EROSKIren webgunean daude (hemen eskura daitezke: <http://www.consumer.es/alimentacion/recetas>), baita EROSKIren Ekilibriarenean ere (hemen eskura daitezke: <https://www.eroski.es/ekilibria-club-salud>). Horietako bakoitzean hau adierazten da: zenbat laguntzako kopuruak diren, zailtasuna, prestatzeko behar den denbora, EROSKI markako produktuen eta beste marka batzuetako gutxi gorabeherako prezioa, iruzkin dietetiko bat, nutrizio arloko semaforoa eta Nutri-Score.

Prezioak kalkulatzeko, EROSKI 2019ko maiatzean argitaratu dituenak hartu ditugu. Nutrizio arloko edukia DIAL 2.12 softwarearekin kalkulatu dago, eta, jan beharreko kopurua kalkulatzeko, berriz, Europako Batasunak ezartzen dituenak hartu dira erreferentzia gisa (UE 1169/2011 Araudia). Nutrizio arloko semaforoa eta Nutri-Score interpretatzeko, gomendatzen dizugu **2.3 Elikagaien etiketak** atala berrikustea.

Fruta mazedonia jogurtarekin

Osagaiak: 4 jogurt natural; udare bat; sagar bat; 2 banana; 2 mandarina.

Nola prestatu: Lehenik, zuritu fruituak. Moztu udareak eta sagarrak laukitxotan eta banana xerratan. Mandarinen azala edo laranja txikiak erditik zatitu. Fruta moztuta dugunean, bol batean nahasiko ditugu limoi zuku pixka batekin; zaporea ematen dio eta iluntzea eragozten. Jogurt naturalak 4 kopa edo katilutan banatuko ditugu. Zerbitzatu aurretik bota fruitu freskoen mazedonia ontzien gainaldean.

Ohar dietetikoak: Nahiz eta errezeta honek azukre asko izan, komeni da gogoraztea azukre horiek berez dituela fruta freskoak; hortaz, ez dira kaltegarriak gure osasunerako. Prestakin hori egokitu egin dezakegu sasoian sasoiko frutak erabilita.

ANOAK: 4

ZAILTASUNA
|||

ELABORAZIO
⌚ -30'



0,49 €
PERTSONAKO

0,43 €
PERTSONAKO



Jogurta fruitu lehorrekin eta olo malutekin

Osagaiak: Litro bat jogurt natural (8 jogurt); 140 g fruitu lehor; 100 g olo maluta; 50 g mahaspasa.

Nola prestatu: Bi jogurt botako ditugu ontzi batera, eta ongi nahasiko ditugu. Fruitu lehorak zapaldu eta mahaspasak birrinduko ditugu; olo malutekin nahasiko dugu, eta jogurta erantsi.

Ohar dietetikoak: Errezeta erraz honek balio biologiko handiko proteinak ematen dizkigu, baita azukre naturalak (jogurtarenak eta mahaspasenak), bitaminak eta mineralak ere. Gantza neurrian jan behar baduzu, jogurt osoak gaingabetuekin ordezkatu ditzakezu.

ANOAK: 4

ZAILTASUNA
|||

ELABORAZIO
⌚ 5-10'



Kiwi, udare eta banana smoothiea, espinakekin

Osagaiak: 400 g kiwi; 150 g espinaka fresko; 400 g udare urtsu; 100 ml ur/izotz; 20 ml limoi zuku.

Nola prestatu: Garbitu espinaka hostoak. Zuritu eta puskatu udareak (zuritu gabe ere bota ditzakegu, azala garbituta), kiwiak eta bananak. Jarri frutak eta espinakak, urarekin edo izotzarekin eta jogurt naturalarekin batean, erantsi limoi ura, eta birrindu guztia harik eta testura krematsu bat lortzen dugun arte. Egin berria zerbitzatuko dugu, lastotxo batekin eta fruta zati batzuekin lagunduta.

Ohar dietetikoa: Frutaz eginiko irabiakiek egarri gutxiago kentzen dute fruta osorik janda baino, ez dugulako murtzikatzen; horregatik, kopuru handiagoa har dezakegu denbora berean. Nutri-Scoren ura da edari bakarria A duena, eta, fruta duen edari baten kasuan, frutaduna izanagatik ere, errezeta hori B da Nutri-Scoren, gainerakoan, irabiakiak dira fruta hartzeko modurik onena, likuatuak edo zukuak baino hobeak, elikagaiaren matrizea osorik aprobetxatzen delako (ez da zuntzik galtzen). Alternatiba ona dira gosaritako ohiko zukuarena, fruta osorik jateko gogorik ez dugunean.

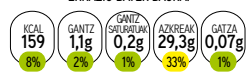
ANOAK: 4

ZAILTASUNA

ELABORAZIO



ERRAZIO BATEK DAUKA:



Elikadura osasungarri eta jasangarri baten aldeko pasioa

0,60 €
PERTSONAKO



Banana irabiakia fruitu lehorrekin

Osagaiak: 200 g banana zuritu; 400 ml esne erdigaingabetu edo oso; 20 g sesamo txigortu; lima 1; 50 g hur txigortu.

Nola prestatu: Bananak zuritu, eta xerra batzuk gordeko ditugu apaintzeko. Platanoaren gainerakoa zuriturik birrinduko dugu, esnearekin batera, sesamo txigortutik koilarakada pare bat botata, lima erdi baten zuku eta koilarakada bat hur txigortu. Irabiatzeko edalontzi luze batean egingo dugu nahastea, krematsua gelditzen den arte. Irabiakia hotzean zerbitzatuko dugu kopa batean, eta bananaren brotxeta batzuekin apainduko dugu. Gomendagarria da esnea hotz-hotza egotea irabiaki freskagarri natural bat lortuko badugu..

Ohar dietetikoa: Fruta irabiatua zuku baino osasungarriagoa bada ere, fruta osoak baino gutxiago asetzen du (ez dugulako murtzikatzen). Ez baditugu kopuruak ongi kontrolatzen, erraza da gehiegi edo kopuru handiegietan hartzea otordu bakar batean.

ANOAK: 4

ZAILTASUNA

ELABORAZIO



ERRAZIO BATEK DAUKA:



Elikadura osasungarri eta jasangarri baten aldeko pasioa

Arroz krematsu gozoa mahaspasekin eta aranekin

Osagaiak: 600 ml esne; 50 g arroz; 20 g mahaspasa; 300 g aran; limoi erdi baten azala; kanela zotz bat; kanela ehoa.

Nola prestatu: Kazola batean, nahasiko ditugu esnea, limoi azala, kanela zotza eta arroza. Nahasi dena ongi-ongi zurezko espatula batekin, eta su eztian egosiko dugu 45 minutuz. Egosaldiaren erdialdera, mahaspasak eta arana zuritu eta hezurrik gabeak botako ditugu puskatan, eta egosten segi dezala, tarteka nahasiz, krematsua gelditzen den arte. Arroz krematsua egina dagoenean, limoi azala eta kanela zotza aterako ditugu, eta hoztera utzi; bol indibidualetan aterako dugu kanela hautsa gainetik botata.

Ohar dietetikoa: Errezeta honek azukre kopuru handia du (18g), baina azukre horiek berez dituzte mahaspasek eta aran onduek. Fruta lehortuak eta deshidratatuak eta fruta helduak oso erabilgarriak dira azukre erantsiak ordezkatzeko eta haren eragin kaltegarriak saihesteko.

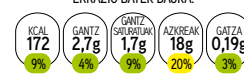
ANOAK: 4

ZAILTASUNA

ELABORAZIO



ERRAZIO BATEK DAUKA:



0,64 €
PERTSONAKO

0,61 €
PERTSONAKO



Kakao esnea, olo malutak, fruitu lehorrak eta sagarra

Osagaiak: 800 ml esne; 40 g kakao puru disolbagarria; 100 g olo maluta; 100 g fruitu lehor; 2 sagar; kanela ehoa (aukerakoa, norberak nahi adina).

Nola prestatu: Ongi garbitu sagarrak, eta moztu. Nahasi bol batean fruitu lehor birrinduak, olo malutak eta sagar zatiak. Berotu esnea; bota kakao purua eta ongi-ongi disolbatu. Lau katilutara botako dugu esnea, eta, ondoren, olo malutak, fruitu lehorrak eta sagarrak banatuko ditugu.

Ohar dietetikoa: Errezeta honek gosari osasungarri batean hartzea gomendatzen diren talde guztietako elikagaiak ditu (esnekiak, zerealak eta fruta freskoa). Nutrizioaren gaineko semaforoan ikus dezakegunez, gantz asko du, baina elikagai iturri osasungarrietakoak dira, hala nola fruitu lehorrenak eta esnekiak. Komeni da kakao hautsa kakao ehuneko handikoa eta azukre gehigarri gutxikoa izatea. Murtzikatzeko arazoak baldin baditugu, fruitu lehorrak birrindu edo eho egin daitezke; horrela, ez diegu haiei uko egin beharrik izango.

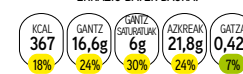
ANOAK: 4

ZAILTASUNA

ELABORAZIO



ERRAZIO BATEK DAUKA:



Ogi txigorkia tomate naturalarekin, oliba olioarekin eta arrautza hutsez egindako tortilla

Osagaiak: Bihi osoko ogi txigortua, 125 g edo 4 xerra; 2 tomate; 4 arrautza; 30 g mahaspasa, hazirik gabe; baratxuri ale 1; 20 g pistatxo; 6 g almendra txigortu (6 almendra); 40 ml oliba olio; gatz pixka ba.

Nola prestatu: Arrautzak irabiatu, eta 4 tortilla egingo ditugu zartagian, oliba olio tanta batekin. Loditzen hasten denean behar duen gatza botako diogu, eta irauli egingo dugu. Ondoren, zartagitik atera, eta epeltzen utziko dugu. Tortillak zerrendetan zatitu, eta tomate xerren gainean ipiniko ditugu. Ertzetatik sobran dagoena moztuko dugu, berdintzeko, eta ogi biribil txigortu batean zerbitzatuko dugu. Oliba eta gatza botako dizkiogu eta baratxuri birrinak gainetik, mahaspasekin eta pistatxo eta almendra zatituekin batera.

Ohar dietetikoa: Errezeta honek kopuru handitan ditu proteinak, karbohidratoak eta mineralak. Nutrizio Arloko Semaforoak gantz ehuneko handi bat nabarmentzen du, arrautzatik eta oliba oliotik datorrena. Gantz hori ez da kaltegarria osasunerako, kopuru egokietan jaten badugu.

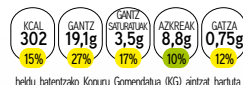
ANOAK: 4

ZAILTASUNA

ELABORAZIO



ERRAZIO BATEK DAUKA:



0,65 €
PERTSONAKO



Elikadura osasungarri eta jasangarri baten aldeko pasioa

0,70 €
PERTSONAKO



Ogi txigortua tomatearekin eta belar finekin

Osagaiak: Herriko ogia, 250 g edo 8 xerra; 3 tomate; 10 ml oliba olio; piper ehoa; oregano; albahaka; gatz pixka bat.

Nola prestatu: Ogi xerrei oliba, tomate eta belar finak ipiniko dizkiogu. Gatz pixka bat gehitu eta labean gorrituko ditugu. Ogi txigortu denean, labetik atera eta epelak jan.

Ohar dietetikoa: Bihi osoko ogiak karbohidrato konplexu ugari ditu, eta zuntz dietetikoa, bitaminak, mineralak eta osagai fitokimikoak (substantzia kimiko batzuk, mantenugaitzat hartzen direnak eta osasunerako onak direnak). Belar usaintsuek elikagaien zaporea indartzen dute; hortaz, gatza botatzea aukerakoa da. Gainera, errezeta honek oliba olio du, lagun bikaina bihotz-hodietako gaixotasunei aurre egiteko.

ANOAK: 4

ZAILTASUNA

ELABORAZIO



ERRAZIO BATEK DAUKA:



Elikadura osasungarri eta jasangarri baten aldeko pasioa

Gazta freskoa kiwiarekin eta pistatxo txigortuekin

Osagaiak: Burgos erako gazta freskoa, 200 g; 4 kiwi; 100 g pistatxo zuritu.

Nola prestatu: Zuritu kiwiak eta zatitu bolatxo txikietan. Zatitu pistatxoak eta erregosi zartagin batean arin-arin txigortu arte. Edalontzi batean edo katilu erako ontzi batean, jarri gazta (zatituta edo irabiatuta), eta, gainetik, erantsi kiwi bolatxoak eta pistatxo epelak.

Ohar dietetikoa: Burgos erako gazta freskoak ur asko du, eta proteina, bitamina eta mineral asko ematen dizkigu. Pistatxoak eta kiwia ere bitamina eta mineral iturri onak dira. Nutrizio Arloko Semaforoan, gantz kopurua horiz ageri da; alabaina, komeni da gogoraraztea gantz hori berezkoak dutela nola gaztak hala fruitu lehorrek, eta ez direla kaltegarriak osasunerako.

ANOAK: 4

ZAILTASUNA

ELABORAZIO



ERRAZIO BATEK DAUKA:



1,18 €
PERTSONAKO



Laranjak kanelarekin

Osagaiak: 5 laranja; 50 ml laranja zuku; 50 ml lima edo limoi zuku; kanela ehoa.

Nola prestatu: Zuritu bat ez beste laranja guztiak. Azal zuria kendu, eta xerra mehetan moztuko dugu. Moztutakoan laranjek bota duten zukuak bilduko dugu ontzi batera, eta gordeta dugun laranja zuku gehituko diogu, kanelarekin eta lima edo limoi zukuarekin batera. Laranjak erretitu batean jarriko ditugu, eta nahastea botako diegu gainetik, aurretik ongi-ongi nahasita. Hozkailuan edukiko dugu ordu erdiz zerbitzatu aurretik.

Ohar dietetikoa: Kanelak, beste espezie batzuek bezala, plateraren zaporea indartzen du, eta erakargarritasuna ematen dio azukrerik erantsi gabe. Errezeta honekin, fruta osoa beste era batera jan dezakegu, bere mantenugai guztiak aprobetxatuta. Frutaren zuntzak onura asko ditu; besteak beste: hesteetako igarotze prozesuan laguntzen du, asegarria da eta hesteetako flora hobetzen du.

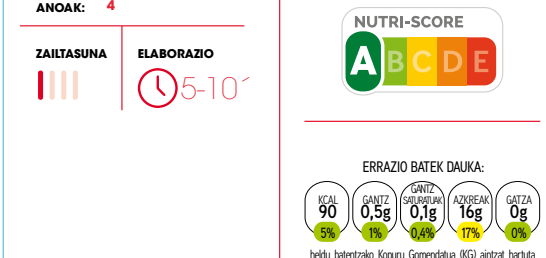
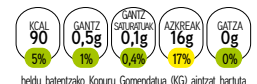
ANOAK: 4

ZAILTASUNA

ELABORAZIO



ERRAZIO BATEK DAUKA:



Magdalenak ahabiekin irinik eta azukrerik gabe

Osagaiak: 400 g garbantzu egosi; 125 g datil hezurrik gabe; 3 arrautza; 50 g olo maluta; 5 koilarakada oliba olio birjina estra; koilarakada-txo bat banilla estraktu; legamia zorro bat; 70 g ahabi.

Nola prestatu: Datilak baso batean ipiniko ditugu, ur txorrotada batekin (estali gabe), eta mikrouhinean ipiniko ditugu indar batean 4 minutuz. Ura kendu. Ongi irabiatuko ditugu garbantzu egosiak. Gainerako osagaiak gehituko ditugu, ahabiak ez beste, eta berriz irabiatu ongi-ongi. Ahabiak bota, eta ongi banatuko ditugu ore guztian. Aurrez koipeztatuko ditugun magdalena-moldeak bete, eta labean sartuko dugu 200 gradura 20 minutuz. Ongi eginak daudela egiaztatu dugu; labetik atera, eta grisela batean utziko ditugu hozten.

Ohar dietetikoa: Errezeta hau magdalena komertzialen alternatiba da; haren alde ona da ez duela azukre erantsirik eta irin findurik, eta horrek osasungarriagoa bilakatzen du. Lekaleak hartzeko beste era bat da. Ahabien orde, erabil daitezke beste baia edo fruta lehortu batzuk.

ANOAK: 8

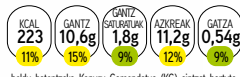
ZAILTASUNA

ELABORAZIO

30-40'



ERRAZIO BATEK DAUKA:



heldu balentzako Kopuru Gomendatua (KG) aintzat hartuta



0,50 €
PERTSONAKO

Elikadura osasungarri eta jasangarri baten aldeko pasioa

0,25 €
PERTSONAKO

Fruituz eta oloz egindako gailletak

Osagaiak: 2200 g sagar edo banana ondu; 80 g olo maluta, 50 g almendra natural; koilarakada-txo bat kanela eho; gatz pittin bat.

Nola prestatu: Hanana pure egingo dugu sardexka batekin, edo sagarra irabiatu edo konpota eran egin. Nahasi ongi-ongi purea eta olo malutak, kanela ehoa eta gatz. Gehitu almendra xehetuak eta nahasi ongi. Berotu labea 180 gradura, eta ipini paper egoki bat erretilu batean. Ore koilarakadekin galleta ez oso lodiak egingo ditugu; beharrezkoa bada, leundu orearen testura, gehitu fruitua baldin lehorra badago, edo olo malutak baldin biguna badago. Eduki labean 10 minutu, gogortu eta gorritu arte. Hozten utziko ditugu grisela batean hezetasuna kanpora dezaten eta bigunak geldi ez daitezen.

Ohar dietetikoa: Errezeta hau galleta industrialen alternatiba osasungarria da. Nutrizio arloko datuak platanorekin egindako galletarekin dira. Gantzak, berriz almendrarekin eta oloarekin; hortaz, onak dira osasunerako; eta azukrea berezkoa du fruta helduak.

ANOAK: 8

ZAILTASUNA

ELABORAZIO

30-40'



ERRAZIO BATEK DAUKA:



heldu balentzako Kopuru Gomendatua (KG) aintzat hartuta



Elikadura osasungarri eta jasangarri baten aldeko pasioa

Izokin ketuaren xerra ahuakatearekin

Osagaiak: 150 g izokin ketu; ahuakate heldu 1; 100 g cherry tomate; 50 g errukula eta askotarikoa letxugak; bihi osoko txapata ogia, 200 g; 30 ml oliba olio estra birjina; 10 ml lima zuku; gatz pixka bat.

Nola prestatu: Ahuakate heldua zuritu, eta xerra mehetan moztuko dugu. Txapata erako ogiaren xerrak pixka bat txigortu, eta tomatea igurtziko diogu, oliba txorrotadatxo batekin, eta gainetik ipiniko diogu ahuakatea. Ogiaren eta ahuakataren gainean izokin ketuaren xerrak jarriko ditugu, eta errukula hostoak eta letxuga askotarikoak, baita tomatea igurtzean gelditu den mami hondarra ere. Zerbitzatzeko orduan, bota oliba olio haritxo bat, gatz eta lima zuku tanta batzuk.

Ohar dietetikoa: Izokina arrain gantzatsua edo urdina da, balio biologiko handiko proteinak eta omega-3 gantzak dituena. Baina ketua dagoenez, gatz kopuru handia dauka; hortaz, neurrian jan beharra dago. Ahuakateak, berriz, gantz monosaturatugabe asko du, osasunerako ona dena, eta E bitamina ugarikoa da. Komeni da aintzat hartzea noiz den ahuakate sasoi (ekainetik urrira batez ere, baina aldatzen da aldaera batetik bestera).

ANOAK: 4

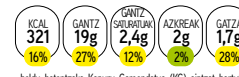
ZAILTASUNA

ELABORAZIO

0-5'



ERRAZIO BATEK DAUKA:



heldu balentzako Kopuru Gomendatua (KG) aintzat hartuta



1,77 €
PERTSONAKO

0,69 €
PERTSONAKO

Jogurt eta gerezi izozkia

Osagaiak: Greziar erako jogurta, 250 g; 50 ml esne oso; 2 arrautza gorringo; 280 g gerezi; banilla pixka bat.

Nola prestatu: Esnea berotuko dugu banilla pixka batekin. Irakin ondoren, hoztera utziko dugu. Aparteko ontzi batean, irabiatu jogurta gorringoekin. Pixkanaka gehituko diogu esne lurrindua salda homogeenoa bat lortu arte. Nahastea ontzi egoki batera aldatu, eta izoztu egingo dugu. Garrantzitsua da noizbehinka nahastea, gogortu ez dadin, izozkiaren sendotasuna har dezan, 5 orduz. Gerezi batzuk zatitu eta izozkiari nahasiko dizkiogu izozten hasten denean eta gogortasun puntu bat duenean. Izozia izoztu denean, berriz, poltsa batzuk atera, eta kopa zabaletan zerbitzatzeko dugu gerezi fresko batzuekin lagunduta, zatitxo izoztu batzuk nahasita; ukitu berezia emango diogu hala.

Ohar dietetikoa: Errezeta honek kaloria, gantz eta azukre asko du; hortaz, noizbehinka hartzekoa da. Dena den, izozki komertziala baino osasungarriagoa da, ez baitu azukre erantsirik, eta dituen gantzak esnekiarenak eta arrautzarekin dira.

ANOAK: 4

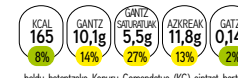
ZAILTASUNA

ELABORAZIO

+2h



ERRAZIO BATEK DAUKA:



heldu balentzako Kopuru Gomendatua (KG) aintzat hartuta



2.7 Errezetak: bazkari-afarietarako proposamenak

UDAKO errezetak

Bazkaria:

Caprese entsalada ahuakatearekin

Osagaiak: Entsaladako 2 tomate heldu; 2 ahuakatea; 200 g mozzarella gazta pilota eran, freskoa; 10 g albahaka hosto fresko; baratzuri ale bat; 30 ml oliba olio birjina estra (3 koilarakada); 10 ml sagardo ozpin; gatz pittin bat.

Nola prestatu: Zuritu tomateak eta ahuakatea, kendu hezurra, moztua biak xerratan eta nahasi entsaladatarako erabiltzen dugun ontzi batean. Moztu mozzarella xerratan edo pilotatxotan, eta nahasi tomatearekin eta ahuakateekin. Irabiagailuaren ontzian, jarri albahaka hosto garbituak, baratzuri ale zuritua, oliba olio, ozpin tanta batzuk eta gatz pittin bat. Xehetu saltsa homogeneous ortu arte, baina ikus daitezela albahakaren hosto zatitxo batzuk. Bota entsaladari salda horretatik.



4,17 €
PERTSONAKO

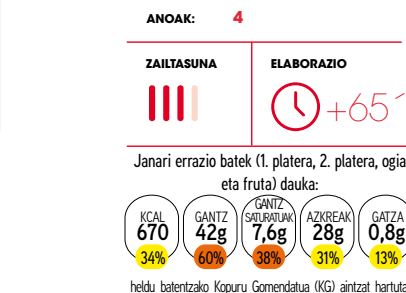
Oilaskoa brotxetan, udako berduarekin eta fruituekin

Osagaiak: Oilasko izterondoak, 500 g edo 4 unitate; 200 g tipula; 100 g piper berde; 2 azenario ertain; 2 baratzuri ale; 200 g mertxika; 200 g paraguaio; 30 ml oliba olio birjina estra (3 koilarakada); gatz pittin bat; 2 g piperbeltz zuri; 20 ml Lager garagardo.

Nola prestatu: Kutsatu oilaskoa olioarekin, gatzarekin eta piperbeltzarekin. Ipini labeko erretiluan, tipula, piper, baratzuri eta azenario puska lodietan, eta jarri gainean oilaskoa. Sartu labean 60 minutuz, 280 gradura. Erdi errea dagoenean, bota garagardoa, eta segi daitezela egiten izterondoak eta berdurak. Erretzez bukatzeko 5 minutu falta direnean, igo 225 gradura, gorri puntua emateko. Une horretan, zatitu melokotoiak eta paraguaioak eta gorritu zartagi batean olioarekin eta gatz pittin batekin. Aurkeztu brotxeta eran: sartu izterondoak barazki eta fruta erreekin lagunduta, erretiluko zukutan.

Bihi osoko ogia: 40 g.

Sasoiko fruta freskoa: 100 g aran.



Afaria:

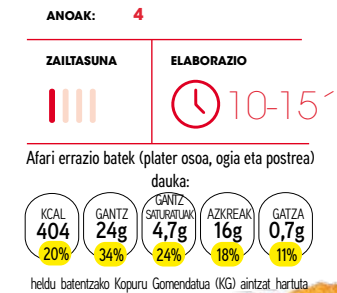
Kuiatxo tortilla

Osagaiak: kuiatxo 1; tipula 1; 6 arrautza; 50 ml oliba olio birjina estra (5 koilarakada); gatz pittin bat.

Nola prestatu: Kuiatxoak azal mehe badu, ez da beharrezkoa zuritzea. Garbitu kuiatxoak xerra finetan moztu aurretik. Zuritu tipula eta moztu brounoisse eran (laukitxo txikiak). Zartagi batean, berotu oliba olio eta olio horretan egin brounoisse eran mozturiko tipula. Tipula egin dagoenean, gehitu kuiatxo xerrak, eta utzi dena egiten 4 minutuz. Emaiozu behar duen gatz, eta kendu olio berduarekin iragazki batekin. Irabiatu arrautzak eta nahasi tipula eta kuiatxo eginak, eta, zartagi batean aurretik erabili dugun olio horretatik pittin bat botata, egin tortilla su ez-tian buelta eta buelta.

Bihi osoko ogia: 40 g.

Sasoiko fruta freskoa: 150 g meloi.



1,88 €
PERTSONAKO



Eguneko menuaren ohar dietetikoa (bazkaria+afaria): Nutrizio Arloko Semafoaren kolore nagusia horia da, plater osoak baitira. Baina Nutri-Scoren bitartez ikus dezakegunez, menu osasungarria da. Interesgarria da, berdurek bitamina, mineral eta zuntz asko ematen baitute, oilaskoak eta arrautzak proteinetan duten balio biologiko handiaz gain. Gainera, bortxetako oilaskoaren errezeta modu erakargarri bat da berdurak eta frutak jateko.

Atal honetan bazkari-afarietarako menu proposamen batzuk aurkituko dituzu, urtaroren arabera antolatuta. Errezeta horiek EROSKlren webgunean daude (hemen eskura daitezke: <http://www.consumer.es/alimentacion/recetas>), baita EROSKlren Ekilibriarenean ere (hemen eskura daitezke: <https://www.eroski.es/ekilibria-club-salud>). Horietako bakoitzean hau adierazten da: zenbat laguntzako kopuruak diren, zailtasuna, prestatzeko behar den denbora, EROSKI markako produktuen eta beste marka batzuetako gutxi gorabeherako prezioa, otordu bakoitzaren nutritzio arloko semafora (bazkaria eta afaria) eta eta iruzkin dietetiko bat.

Prezioak kalkulatzeko, EROSKI 2019ko maiatzean argitaratu dituenak hartu ditugu. Nutrizio arloko edukia DIAL 2.12 softwarearekin kalkulatu dago, eta, jan beharreko kopurua kalkulatzeko, berriz, Europako Batasunak ezartzen dituenak hartu dira erreferentzia gisa (UE 1169/2011 Araudia). Nutrizio arloko semafora interpretatzeko, gomendatzen dizugu **2.3 Elikagaien etiketak** atala berrikustea.

UDAZKENEKO errezetak

Bazkaria:

Endibiai erremolatxarekin eta ahuntz gaztarekin

Osagaiak: 8 endibia; 50 g erremolatxa; ahuntz gazta samurra, 100 g; 40 ml oliba olio birjina estra (4 koilarakada); tipulina; gatz pittin bat.

Nola prestatu: : Egosi endibiai ur askorekin eta gatzarekin 15 minutuz, eta egosi ondotik, kendu ura, eta ipini aurkeztuko dugun plateran. Ipini gainetik erremolatxa zatitua, ahuntz gazta laukitxoak, bota gatz eta tipulin zatitua, eta azkenik oliba olio birjina estra, koilarakada batzuk. Zerbitzatu momentuan.



Untxi gisatua kukus guarnizioarekin

Osagaiak: 500 g untxi, 150 g tipula gorri; 100 g azenario; 150 g txanpiñoi; 2 baratxuri ale; 75 ml ardo zuri; ereinotz hosto bat; 70 g kuskus; 40 ml oliba olio birjina estra (4 koilarakada); gatz.

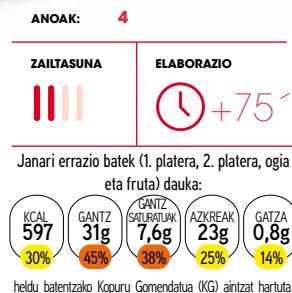
Elaboración: Zatitu tipula juliana eran eta azenarioak xerratan. Zuritu baratxuriak eta utzi osorik. Zatitu untxia gorputz adarrak mozuta, eta saiheskiak bitan, eta atera erraiak. Gazitu arinki zatiak eta irineztatu. frijitu kazola batean gorritu arte. Gehitu berdura, gatz, ardoa, salda eta ereinotza. Nahasi dena eta utzi irakiten. Egin dadila su ez-tian ordu bat. Azken unean bota perrexil xehetu pixka bat. Kuskusaren guarnizioa egiteko, gorritu lehenik eltze batean olio gutxirekin, mugitu alde guztietatik txigortu dadin eta erre ez dadin. Pixka bat gorritzean, egosi irakinaldiko salda-ekin, itzali sua eta eduki tapa itxita hamar minutuz. Ondoren, mugitu zereala zurezko sardexka batekin (edo eskuarekin) aleak bereizteko, eta ondu oliba olioarekin.

Bihi osoko ogia: 40 g.

Sasoiko fruta freskoa: 100 g mango.



5,03 €
PERTSONAKO



Elikadura osasungarri eta jasangarri baten aldeko pasioa

Afaria:

Barbarinak eta berdura erreak papillote eran

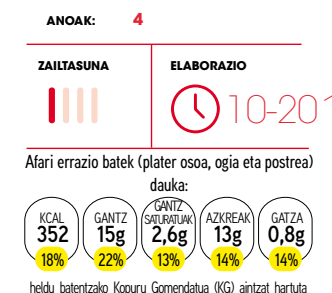
Osagaiak: 500 g barbarin; 100 g leka; 100 g perretxiko, 100 g azenario; 100 g gari zainzuri; 40 ml oliba olio birjina estra (4 koilarakada); piperra, (5 baia); gatz pittin bat.

Nola prestatu: Garbitu barbarinak. Garbitu eta moztu zerrendetan berdura guztiak, eta sartu kazola batean urarekin, estali arte, eta irakin. Irakinaldi bat emanda, atera sutik eta kendu ura. Prestatu labeko 4 paper, eta jarri berdura haien gainean, eta pakete bakoitzean barbarin bat edo bi (nolako tamaina duten). Ipini koilarakada bat oliba olio birjina estra barbarinen gainean, piperraren eta gatz. Bildu labeko papera pakete bat egin arte baina izan dezala lekua barrenean, hazi egingo baita. Mikrouhinean egiten ba-

duzu, ziurtatu papera egokia dela horako. Aparatu horretan, 5 minutuz eduki behar da platera indar betean. Utzi hozten minutuz, eta zerbitzatu plater batean paketean berean, paperaren goiko zatia labana batekin kenduta.

Bihi osoko ogia: 40 g.

Sasoiko fruta freskoa: Udare 1.



2,74 €
PERTSONAKO

Eguneko menuaren ohar dietetikoa (bazkaria+afaria): Bazkariari dagokionez, aipatu behar da lehen platerako ahuntz gaztak gantz eta gatz kopuru handia duela. Hortaz, neurrian jan behar da; batez ere, gizentasunik edo hipertentsiorik badugu. Bazkariaren bigarren platerak osagai nagusi gisa untxi haragia du; haragi samurra da, eta espezieekin eta belar usaintsuekin presta daiteke; hala, ez dugu hainbeste gatz erabili beharrik izango. Azkenik, afariko plateraren sukaldaritza teknikak, papillotearenak, osagaien zaporea indartzen du, eta ez da hainbeste olio erabili beharrik.

NEGUKO errezetak

Bazkaria:

Azalore zopa

Osagaiak: 800 g azalore; tipula 1; porru 1; 4 baratxuri ale; 40 ml oliba olio birjina estra (4 koilarakada); piperrautsa; 100 g patata; ogitxoak, 40 g; gatz pittin bat.

Nola prestatu: Egosi azalorea, eta gorde egosaldiko ura batetik eta azalore egosia bestetik. Kazola batean, erregosi tipula, bi baratxuri ale eta porruaren alde zuria, eta berdura gorritu aurretik, gehitu azalore erdia, patata zurituak eta zatituak eta estali azalore egosteko erabili dugun salda. Utzi irakiten 30 minutuz, eta birrindeu krema arin bat lortu arte. Gehitu azalore zatiak, eman gatz eta zerbitzatu bero-beroa, ogitxoak zati txiki txigortu batzuekin, eta beste bi baratxuri ale frijituekin, eta bota piperrautsa.

3,67 €
PERTSONAKO

Elikadura osasungarri eta jasangarri baten aldeko pasioa



Babarrun zuriak orburuekin

Osagaiak: 2250 g babarrun zuri; 200 g orburu fresko; 100 g tipula; baratxuri ale 1, perrexila; ereinotz hosto bat; 10 ml oliba olio birjina estra (koilarakada 1); gatz pittin bat.

Nola prestatu: Ipini babarrunak bezperatik beratzen ur hotzetan, gatzik gabe. Biharamunean, ipini kazola batean ur horrekin berarekin. Gehitu tipula xehetua, ereinotzarekin eta olio txorrotada batekin. Bota ura estali arteraino, eta egosi taparik gabe bero ez-tian. Zartagi batean frijitu baratxuri xehetua, gehitu orburuak lau zatitan, erregosi eta azkenik gehitu perrexila. Babarrunak eginxeak daudenean, gehitu orburuen erregosia eta utzi guztiak irakinaldi bat har dezan. Gaineratu azafrai hautsa eta segi dezala egosten babarrunak goxoak eta samurrak egon arte. Bota gatz pittin bat eta utzi hozten.

Bihi osoko ogia: 40 g.

Sasoiko fruta freskoa: Laranja 1.

ANOAK: 4

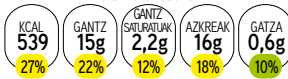
ZAILTASUNA



ELABORAZIO



Janari errazio batek (1. platera, 2. platera, ogia eta fruta) dauka:



heldu batentzako Kopuru Gomendatua (KG) aintzat hartuta

Elikadura osasungarri eta jasangarri baten aldeko pasioa

Afaria:

Solomo adobatua eskarolaren entsaladarekin eta perretxikoekin

Osagaiak: 500g solomo adobatu; shiitake motako perretxikoak, 150 g; tipula gorri 1; 2 baratxuri ale; 40 ml oliba olio birjina estra (4 koilarakada); 50 g eskarola; 20 ml sagar ozipin; gatz pittin bat.

Nola prestatu: Erregosi zartagi bero batean oliba olioarekin gatz, tipula zuritua eta zerrendatan zatitua, baratxuria xerratua, eta perretxiko garbituak eta zerrendatan zatituak. Egin solomo adobatuaren xerrak buelta eta buelta zartagi batean oliba olio pixka batekin. Jarri binaka solomo xerrak eta haien artean perretxikoen eta tipulen erregosia. Zerbitzatu eskarola hosto garbi batzuekin, eta

ondu oliba olioarekin, sagar ozipinarekin eta gatzarekin.

Bihi osoko ogia: 40 g.

Sasoiko fruta freskoa: pomelo (100 g) eta mandarina (2 unitate) zukua.

ANOAK: 4

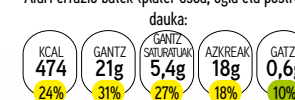
ZAILTASUNA



ELABORAZIO



Afari errazio batek (plater osoa, ogia eta postrea) dauka:



heldu batentzako Kopuru Gomendatua (KG) aintzat hartuta

5,99 €
PERTSONAKO



Eguneko menuaren ohar dietetikoa (bazkaria+afaria): Errezeta horiek osasungarriak dira. Babarrunek haizerik ez eragiteko, pure egiteko batetik pasa daitezke, axalax kentzeko eta hobeto digeritzeko. Bestalde, afariko haragiak, txerri solomoak, ez du gantz askorik, eta mantenugai interesgarriak ematen ditu, hala nola proteinak, bitaminak eta mineralak. Errezeta hori prestatzeko, ez da olio asko behar, ezta gatz asko ere, solomoaren gantzak berak ematen dio goxotasuna platerari, eta tipulak eta baratxuriak zaporea indartzen dute.

ABERRIKO errezetak

Bazkaria:

Leka biribilak porru zerrenda erregosiekin

Osagaiak: 400 g leka biribil; 200 g azenario; tipula 1; 2 porru; 4 baratxuri ale; piperrautsa; 20 ml oliba olio birjina estra (2 koilarakada); gatz pittin bat.

Nola prestatu: Zatitu lekak hiru edo lau puskatan. Ipini olio pixka bat kazola batean, erregosi tipula eta bi baratxuri ale, denak ere brunoise eran xehetuta (lauki txikietan, alegia). Gehitu azenarioa laukitxotan moztuta tipularen erregosiari. Eman gatza eta eduki dena 10 minutuz erregosten. Berriz erregosi lekak gehituta. Utzi guztia ordubetez egiten, edo lekak eginak egon arte, eta eman behar bezainbat gatz. Bestalde, moztu porruak zerrenda finetan, eta frijitu zartagi batean olio pixka batekin, arin gorritu arte. Gorritu baratxuri aleak zartagi batean eta gorritu direnean atera sufik eta gehitu koilarakadaxo bat piperrauts, eta berehala irauli leken erresora. Zerbitzatu porru zerrendekin batera.

4,15 €
PERTSONAKO



Elikadura osasungarri eta jasangarri baten aldeko pasioa



Legatza labean egina

Osagaiak: 600 g legatz fresok; 300 g patata; tipula 1; 2 baratxuri ale; 100 ml ardo zuri; 40 ml oliba olio birjina estra (4 koilarakada); gatz pittin bat; perrexil hosto batzuk.

Nola prestatu: Kendu ezkatat eta hegala legatzari. Garbitu barrutik eta kendu burua. Zatitu solomotan, hezurak kenduta, gatzatu arin-arin eta gorde. Kutsatu labeko erretilu bat olioarekin eta ipini patata zurituak eta xerratuak, gainazala estali arte. Gehitu tipula zerrenda finetan moztuta. Bota gatza eta gehitu olio txorrotadaxo bat gaintetik. Berotu labea 200 gradura, sartu erretilua patatekin eta utzi erre daitezen 20 minutuz. Erretakoan, atera erretilua, estali zilarrezko paperarekin eta erabat egin dadila bere horretan. Prestatu nahaste bat, baratxuri aleak brunoise eran moztuta, eta ardo zuriarekin eta oliba olioarekin, eta zabaldu legatzari. Gatzatu arinki, ipini labeko erretilu batean eta sartu labean 12 minutuz 200 gradura.

Bihi osoko ogia: 40 g.

Sasoiko fruta freskoa: 150 g sandía.

ANOAK: 4

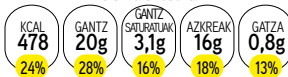
ZAILTASUNA



ELABORAZIOV



Janari errazio batek (1. platera, 2. platera, ogia eta fruta) dauka:



heldu batentzako Kopuru Gomendatua (KG) aintzat hartuta

Elikadura osasungarri eta jasangarri baten aldeko pasioa

Afaria:

Errukula entsalada nektarinekin

Osagaiak: 150 g errukula; 20 g pinazi; 200 g nektarina; 150 g cherry tomate; 30 ml oliba olio birjina estra (3 koilarakada); 10 ml ozpin; 5 g ezi; piperra; gatz pittin bat.

Nola prestatu: Garbitu eta xukatu errukula hostoak. Moztu zati bertsuetan nektarina. Prestatu olio-ozpin saltsa bat eztiarekin: nahasi, gogor irabiatuz, oliba olio, ozpina eta ezti. Prestatu entsalda plateretan, errukularekin, cherry tomateekin, pinaziekin eta nektarinekin. Azkenik, isuri olio-ozpin saltsa, piperbeltza eta gatza.



2,90 €
PERTSONAKO

Arrautza ur irakinetan eginda tomate saltsarekin eta piperrekin

Osagaiak: 4 arrautza; 250 g piper morro; 250 g piper berde; 50 g tipula; 300 g tomate frijitu; gatz pixka bat; 40 ml oliba olio birjina estra (4 koilarakada).

Nola prestatu: Zatitu lauki txikietan piper berdeak, gorriak eta tipula. Erregosi dena eta biguntzen direnean, gehitu tomate saltsa eta eman gatza. Saltsa hori zabaldu 4 kazolatxotan. Ipini kazola bat ur irakin, eta gatz pixka bat. Sartu banan-banan arrautzak uretan eta atera zuringoa mamitzen zaienean. Jarri kazolatxo bakoitzean arrautza bat, eta zerbitzatu guztia berotan.

Bihi osoko ogia: 40 g.

Sasoiko fruta freskoa: 100 g gerezi.

ANOAK: 4

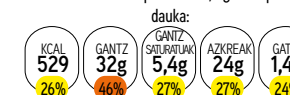
ZAILTASUNA



ELABORAZIO



Afari errazio batek (plater osoa, ogia eta postrea) dauka:



heldu batentzako Kopuru Gomendatua (KG) aintzat hartuta

Eguneko menuaren ohar dietetikoa (bazkaria+afaria): Lekek ura, mineralak eta bitaminak ematen dituzte, eta legatzarekin batera balio biologiko handiko proteina ugari; otordu oso bezain osasungarri bat osatzen dute. Afarian, entsaladak zapore bat baino gehiago konbinatzen ditu, hala nola errukularen mikatza nektarinaren gozoarekin, eta horrek oso plater erakargarria bihurtzen du. Eta afariko bigarren platerak arrautzak jateko modua ematen digu olio askorik erabili gabe, ur irakinetan eginda. Piperrak urte osoan eros badaitezke ere, sasoirik onena uda da (maiatzetik urrira); hortaz, udaberrian esparragoak hauta ditzakegu haien orde. Nutrizio Arloko Semaforoak, bai bazkaritan eta bai afaritan, gantz kopuru handia erakusten du, baina gantz osasungarriak dira, oliba olioarenak, fruitu lehorrenak eta arrautzarenak baitira.

2.8 Bibliografia

- AECOSAN (2013). *Documento guía de preguntas y respuestas relativas a la aplicación del reglamento (UE) n°1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor*. Eskura hemen: <http://eletiquetado-cuentamuchito.aecosan.msssi.gob.es/descargas.html>
- Alimentación Sostenible (2017). *Consumo responsable (productos locales, productos de temporada)*. Eskura hemen: <http://www.alimentacionsostenible.org/es/alimentacion-sostenible/que-es-una-dieta-sostenible/consumo-responsable-productos-locales-productos-de-temporada/>
- Álvarez Hernández, J., Cuenillas Díaz, A., Gómez Busto, F., López Ibor Alcocer, M.I., Mañas Martínez, M.C., Ruiz Hidalgo, D., Sánchez Quiles, B. (2012). *Alimentación y nutrición saludable en personas mayores. Mitos y realidades*. Geriatriako eta Gerontologiako Espainiako Sozietatea. Eskura hemen: <https://www.segg.es/media/descargas/GU%C3%8DA%20ALIMENTACI%C3%93N%20Y%20NUTRICI%C3%93N%20SALUDABLE.PDF>
- Arbones, G., Carbajal, A., Gonzalvo, B., González-Gross, M., Joyanes, M., Marques-Lopes, I., Marfín, M.L., Martínez, A., Montero, P., Núñez, C., Puigdueta, I., Quer, J., Rivero, M., Roset, M.A., Sánchez-Muniz, F.J. eta Vaquero, M.P. (2003). *Nutrición y recomendaciones dietéticas para personas mayores: Grupo de trabajo "Salud pública" de la Sociedad Española de Nutrición (SEN)*. *Nutr Hosp* 18 (3): 109-137.
- Arroyo Izaga, M., Telleria Aramburu, N., Bermúdez Marín, N., Encinas Malagón, D., Telletxea Artzamendi, T., Rocardio Pablo, A., Rebato Ochoa, E. eta Basabe Barañano, N. (2017). *Alimentación sostenible / Elikadura jasangarria*. Gasteiz: Editoriala: Marta Arroyo Izaga.
- Basulto, J., Manera, M., Baladia, E., Misesachs, M., Pérez, R., Ferrando, C., Amigó, P., Rodríguez, V.M., Babio, N., Mielgo-Ayuso, J., Roca, A., San Mauro, I., Martínez, R., Sotos, M., Blanquer, M. eta Revenga, J. Marzo de 2013 (azken eguneratzea: 2013ko apirilaren 8a. *Definición y características de una alimentación saludable* [Interneteko monografía]. Eskura hemen: http://fedn.es/docs/grep/docs/alimentacion_saludable.pdf
- Casa en orden [Internet]. *11 trucos para organizar tu despensa y mantener el orden*. Eskura hemen: <http://casaenorden.com/blog/2014/09/11-trucos-organizar-despensa-orden.html/>
- Consumer.es [Internet]. *Cómo organizar los alimentos en la nevera*. Fundación EROSKI. Eskura hemen: <http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/sociedad-y-consumo/2012/08/20/211642.php>
- Consumer.es [Internet]. *Orden en el congelador, clave para la seguridad de los alimentos*. Fundación EROSKI. Eskura hemen: <http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/sociedad-y-consumo/2014/03/19/219536.php>
- Corisco, M. (2014). *Come según el tamaño de tu mano*. El Mundo. Eskura hemen: <https://www.elmundo.es/cronica/2014/01/19/52da86bbe2704e5f538b4570.html>
- Dom muss [Internet]. *Planificar el menú semanal nunca ha sido tan fácil y ¡sano!* Eskura hemen: <http://blog.dommuss.com/planificar-el-menu-semanal/>
- Elika (2019) [Internet]. *Elika alimentación saludable. Alimentos de temporada*. Eskura hemen: <https://alimentacionsaludable.elika.eus/temporada/>
- Equipo investigador "Alimentación sostenible" de la UPV/EHU (Arroyo-Izaga y col.) (2017) [Internet]. *Alimentación sostenible*. Eskura hemen: <http://www.alimentacionsostenible.org/es/alimentacion-sostenible/>
- EROSKI S. Coop. [Internet]. *Ekilibria*. Eskura hemen: <https://www.eroski.es/ekilibria-club-salud/>
- EROSKI S. Coop. (2018) [Internet]. *Alimentos de temporada*. Eskura hemen: <https://www.eroski.es/inspire/blog-eroski/calendario-los-alimentos/>
- EROSKI S. Coop. [Internet]. *Semáforo nutricional*. Eskura hemen: <https://www.eroski.es/eroski-y-tu/salud-bienestar/semaforo-nutricional/>
- FEN Espainiako Nutrizio Federazioa (2013) *Libro blanco de la Nutrición en España*. FEN. Eskura hemen: <https://www.fen.org.es/storage/app/media/imgPublicaciones/31032013124951.pdf>
- Food Standards Agency, FSA (2016). *Guide to creating a front of pack (FoP) nutrition label for pre-packed products sold through retail outlets*. Eskura hemen: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/566251/FoP_Nutrition_labelling_UK_guidance.pdf
- Galan, P., Gonzalez, R., Julia, C., Hercberg, S., Varela-Moreiras, G., Aranceta-Bartrina, J., Pérez-Rodrigo, C. eta Serra-Majem, L. (2017). *El logotipo nutricional NutriScore en los envases de los alimentos puede ser una herramienta útil para los consumidores españoles*. *Revista Española de Nutrición Comunitaria* 2017; 23(2).
- Gosenje Ábalos, E. (2019). *Guía EROSKI para una alimentación saludable*. Eorrio (Bizkaia): EROSKI S. Coop.
- Nutrizio Komunitarioko Espainiako Elkar-teak (SENC) Aranceta Bartrina, J., Arija Val, V., Maíz Aldalur, E., Martínez de Victoria Muñoz, E., Ortega Anta, R.M., Pérez-Rodrigo, C., Quiles Izquierdo, J., Rodríguez Martín, A., Román Viñas, B., Salvador i Castell, G., Tur Marí, J.A., Varela Moreiras, G. eta Serra Majem, L. (2016). *Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable*. *Nutr Hosp* 33 (8).
- Nirea [Internet]. *Calendario de productos de temporada - Nirea Itsasurra*. Eskura hemen: <http://www.nirea.eus/es/saborea-nuestros-productos/productos-de-temporada-mensual>
- No al cubo (2013) [Internet]. *Alimentos de temporada- Nirea Itsasurra*. Eskura hemen: <http://noalcubo.org/index.php/ahorro/alimentos-de-temporada>
- Kontsumitzaileen eta Erabiltzaileen Erakundea (OCU) [Internet]. *Calendario de frutas y verduras*. Eskura hemen: <https://www.ocu.org/alimentacion/alimentos/calculadora/calendario-de-frutas-y-verduras>
- Rivera, A., Jaldón, J., García, I., Casado, L., Moreno, A.I., Morán, L.J. y Capitán, J.M. Comisión de Trabajo de Restauración Colectiva del Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Andalucía (CODINAN) (2018). *Pirámide de la alimentación saludable y sostenible*. Eskura hemen: <http://codinan.org/piramide-de-la-alimentacion-saludable-y-sostenible-codinan/>
- SENC Nutrizio Komunitarioko Espainiako Elkar-tea (2004). *Guía de alimentación saludable*. Madril: SENC. Eskura hemen: <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/otras-publicaciones>
- SENC Nutrizio Komunitarioko Espainiako Elkar-tea (2018). *Guía de la alimentación saludable para atención primaria y colectivos ciudadanos. Recomendaciones para una alimentación individual, familiar o colectiva saludable, responsable y sostenible. Capítulo 1: Recomendaciones alimentarias: cómo planificar una alimentación saludable*. Eskura hemen: <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia-documento/81>
- Soy de temporada [Internet]. *Calendario. ¿Qué puedo comer este mes?* Eskura hemen: <https://soydetemporada.es>
- Troncoso González, A.M. eta Ruiz López, M.D. (2017). *Información alimentaria al consumidor: Etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios*. Hemen: Gil Hernández, A., Ártacho Martín-Lagos, R., Ruiz López, M.D. (Ed.), *Tratado de nutrición. Composición y calidad nutritiva de los alimentos* (pp. 735-748). Madril: Medica Panamericana editoriala.
- Zamora Navarro, S., Larqué Daza, E., Pérez Llamas, F. (2005). *Errores, mitos y realidades en alimentación*. Hemen: *Tratado de Nutrición. Nutrición en estado de salud* (3. liburukia)(501-522 or.). Madril: Acción Médica.

3. Bizimodu aktibo baten eta atseden on baten aldeko pasioa

3.1 Jarduera fisikoa egitearen onurak eta kontuan hartu beharrekoak

Jarduera fisikoa, ariketa fisikoa eta kirola

Jarduera fisikoa esaten zaio gorputzarekin egindako edozein mugimenduri, non muskulu eskeletikoek (hezurdurari loturik diren gihar ildaskatuak) energia kontsumo bat egiten duten. Kontzeptu orokor bat da, askotariko ekintzak biltzen dituen, hala nola eskailerak igotzea, asteko erosketa egitea, ariketa fisikoa egitea (jarduera fisiko sistematikoa eta planifikatua, egoera fisikoari eusteko edo hura hobetzeko helburuz egiten dena) edo kirolen bat egitea (jarduera fisiko arautua, lehia bidez egiten dena eta instituzionalizatua dagoena).

Adineko jendeari (65etik gora) honelako jarduerak aholkatu ohi zaizkio: aisialdiari loturikoak, ibilaldiak (adibidez, oinez edo bizikletaz), laneko jarduerak, etxeko lanak, jokoak, kirolak eta eguneroko ohituren, familiaren eta komunitatearen testuinguruan programatzen diren ariketak.



Jarduera fisikoa

Ariketa fisikoa

Kirola

Jarduera fisikoa dakartzan onurak

Oso ona da osasunerako jarduera fisikoa maiz egitea, bai maila fisikoan eta bai maila psikologiko eta sozialean.

Jarduera fisikoa maiztasunez praktikatzea

Osasun hobea Fisikoa / Psikologikoa / Soziala

Bizi kalitate hobea

Zergatik da ona jarduera fisikoa maiz egitea **ikuspegi fisikotik**?

- Bihotz-biriken funtzionamendua hobetzen duelako: biriken gaitasuna handitzen du, kardiopatia koronarioa eta bihotzekoak izateko arriskua jaisten du, hipertentsioa eta hiperkolesterolemia murrizten ditu, garun-hodietako istripuetatik babesten du...
- Lokomozio aparatua indartzen du: muskuluen funtzionamendua eta artikulazioen mugimendua hobetzen ditu, gorputzaren postura hobetzen du eta bizkarreko mina gutxitzen, hezurren osasuna hobetzen du eta osteoporositik babesten du, erortzeko arriskua gutxitzen du...
- Gorputzaren osaera hobetzen du, gorputzaren pisua zaintzen lagun-

tzen du eta gehiegizko pisua eta gizentasuna gutxitzen.

- Osasuna eta autonomia funtzionala handitzen ditu.
- Funtzio kognitiboak eusten laguntzen du.
- Zenbait minbizi jasateko probabilitatea gutxitzen du, hala nola koloneko minbizia eta bularreko minbizia.

Zergatik da ona jarduera fisikoa maiz egitea **ikuspegi psikologikotik**?

- Autoestimua eta animoa handitzen ditu.
- Umorea hobetzen du.
- Bizkortasun mentala handitzen du.
- Antsietatea eta estresa gutxitzen ditu.
- Memoria eta arreta hobetzen ditu.
- Lo egiten laguntzen du.
- Autonomia psikikoari eusten dio.

Zergatik da ona jarduera fisikoa maiz egitea **ikuspegi sozialetik**?

- Aisialdia betetzen laguntzen du.
- Harremanetarako, komunikaziorako eta interakziorako gaitasuna hobetzen du.
- Bakardadea saihesten du (batez ere taldean edo aire librean egiten bada).

1. ariketa

Orain Jarduera fisikoaren nazioarteko galdetegiari erantzutea proposatzen dizugu (hemen dago eskura: <http://youthrex.com/wp-content/uploads/2017/06/IPAQ-TM.pdf>).

Pentsatu **joan den zazpi egunetan gutxienez 10 minutu jarraian** egin dituzun jarduera **gogor** guztietan. Jarduera fisiko gogorak egiten ditugunean, eginahal fisiko indartsuak egiten ditugu, eta horrek ohi baino indartsuago arnastera behartzen gaitu.

1. Joan den 7 egunetan, zenbat aldiz egin dituzu jarduera fisiko **gogorrak**, hala nola pisu handiak altxatzea, zuloak egitea, ariketa aerobikoak egitea eta bizikletarekin arin ibiltzea?

Astean..... egun

Ez baduzu ariketa fisiko gogorrik egin, joan 3. galderara

2. Oro har, zenbat denbora eskaini zenion guztira egun horietako batean jarduera fisiko **gogor** bat egiteari?

Egunean..... ordu

Egunean..... minutu

Orain pentsatu **joan den 7 egunetan** egin dituzun **jarduera arin** guztietan. Jarduera arinak egiten ditugunean, eginahal fisiko arina egiten dugu, eta ohi baino zertxobait indartsuago hartzen dugu arnas. Pentsatu zeinetan eman zenituen **gutxienez 10 minutu jarraian**.

3. Joan den 7 egunetan, zenbat egunetan egin duzu jarduera fisiko **arina**, hala nola pisu arinak garraiatzea, bizikletan abiadura erregularrean ibiltzea, tenisean bikoteka aritzea, belarra mozteko makina pasatzea edo areto dantzan aritzea? **Ez** kontuan hartu oinez ibiltzea.

Astean..... egun

Ez ba duzu jarduera fisiko ari nik egin, ezezazu 4. galdera erantzun.

4. Oro har, zenbat denbora eskaini zenion guztira egun horietako batean jarduera fisiko **arin** bat egiteari?

Egunean..... ordu

Egunean..... minutu

Adineko jendearentzat, OME Osasunaren Mundu Erakundearen gomendioa izaten da astean gutxienez 150 minutuko jarduera fisiko arinak praktikatzea, edo gutxienez 75 minutuko jarduera fisiko gogorak, edo, bestela, bien arteko konbinazio baliokide bat. Osasunari be-

gira onura handiagoa lortzeko, astean 300 minutuz landu behar da jarduera fisiko arina edo 150 minutuz jarduera fisiko gogorra, edo, bestela, arinaren eta gogorraren konbinazio baliokide bat. Jarduera horiek 10 minutuko saioak izan behar lukete, gutxienez.

Aurreko 1-4 galderetan eman dituzun erantzunei erreparatuta, ikusi ea OMEk jarduera fisikoaz ematen dituen gomendioak betetzen dituzun. Hau da, ea astean 150 minutuz jarduera fisiko arina edo gutxienez 75 minutuz jarduera fisiko gogorra egiten duzun, edo arinaren eta gogorraren konbinazio baliokide bat.

Erantzuna baiezkoa bada, zorionak zure osasuna zaintzeagatik! Jarraitu horretan. Ez bazara gutxieneko horietara heltzen, idatzi zure ustez zein arrazoi nagusi dagoen hori hala izateko

Hauk dira jarduera fisikoa ez egiteko motibo nagusiak:

.....
.....
.....

Eta, azkenik, egin gogoeta eta idatzi nola luza dezakezun zure jarduera fisikoa:

.....
.....
.....

Nolako jarduera fisikoa praktikatuko behar zenuke?

Edozein jarduera aukeratu aurretik, komenigarria da norbere interesei eta beharrei erreparatzea. Garrantzizkoa da gure gogoko jarduerak izatea, errazagoa izango da eta denbora luzeagoan haietan aritzea. Ez dugu hartu behar zigor gisa, plazer gisa baizik. Jarduera bat edo bestea aukeratzeko orduan, kon-tuan izan honako alderdi hauek:

- **Kirol instalazioak eta beste espazio hurbilago batzuk:** kiroldegia, gimnasioak, parkeak, bide berdeak...
- **Aukera ekonomiko pertsonalak:** jarduera batzuk libreak eta doakoak izaten dira, beste batzuk ez. Udal ki-

roldegi gehienek jarduera eta prezio bereziak izaten dituzte adinekoentzat.

- **Orain arteko esperientzia:** beti izango da errazagoa aurretik probatua dugun jardueraren batekin hastea. Dena den, inoiz ez da berandu jarduera berriak esploratzeko.
- **Norberaren ezaugarriak:** garrantzitsua da ohartzea zertarako gauza garen eta horiekin bat datorren jarduera bat hautatzea.
- **Zenbat denbora dugun.**

Zein maiztasunekin eta gogortasunekin praktikatzen duzu jarduera fisikoa?

Aurretik aipatu bezala, OMEk gomen-datzen du gutxienez 150 minutu ematea astean jarduera fisiko arinari, edo gutxienez 75 minutu astean jarduera fisiko gogorrari, edo, bestela, jarduera arinaren eta fisikoaren konbinazio balio-kide bat. Gainera, komeni da muskuluak indartzea astean bi aldiz edo gehiagotan, muskulu multzo handiak landuta. Gomendio horiei jarraikita, **jarduera programa** bat baino gehiago izango dugu aukeran:

- A. Astean bi ordu eta erdiko **jarduera fisiko arina** + astean bi egunetan edo gehiagotan **muskuluak indartzeko ariketak**

- B. Astean ordu bat eta laurdeneko **jarduera fisiko gogorra** + astean bi egunetan edo gehiagotan **muskuluak indartzeko ariketak**

- C. Jarduera fisiko arina eta gogorra (esaterako: astean 60 minutuko jarduera gogorra + 30 minutuko jarduera arina) + astean bi egunetan edo gehiagotan **muskuluak indartzeko ariketak**

Gida honetako **3.2 atalean (Ariketa gomendatuak)**, jarduera fisiko horietako bakoitzaren adibideak aurkituko dituzu. Bestalde, mugikortasun arazoak dituztenek jarduera fisikoa egin behar lukete **beren oreka hobetzeko eta erorketei aurrea hartzeko** gutxienez astean hirutan.



Zein gaitasun fisiko indartu behar zenuke zeure osasuna hobetzeko?

1. Bihotz-biriken gaitasuna edo erresistentzia.

Gaitasun horri esker, egin ahal fisikoari denbora luzean eutsi ahal zaio. Bihotz-birikak indartzeko erarik ohikoenak dira oinez ibiltzea, korrika egitea, bizikletan ibiltzea, igeri egitea, dantza egitea... Komenigarria da asteko egun gehiengatik erresistentzia lantzea 30 minutuko jardueraren arinarekin. Ariketa horiei esker, errazagoa egingo zaigu denbora luzean ibiltzea, arinago ibiltzea eta malda gora joatea, baita egunerokoak egitea ere, hala nola erosketak edo kirolen bat.

2. Muskuluen indarra.

Erresistentzia bat dagoenean muskuluak tentsioa sortzeko duen gaitasuna da. Muskuluak indartzeko saioetan, 1-3 serieko 8-12 errepikapen egin behar izaten dira ariketa bakoitzean. Saio bakoitzean, komeni da 8-10 muskulu talde lantzea (ariketak). Ariketa horiei esker, errazagoa da eguneroko jarduerak egitea, hala nola aulki batetik zutitzea, eskailerak igotzea, supermerkatuko erosketa garraiatzea eta ilobekin jolastea. Gainera, gorputzaren behealde indartzeko ariketek oreka ere hobetzen dute.

3. Malgutasuna.

Mugimenduak zabalera maximoan egiteko aukera ematen duen gaitasun fisikoa da. Bi osagai ditu:

- **Muskuluen elastikotasuna:** muskulu ehunak luzatzeko eta indarra gelditzean hasierak oposizioa itzultzeko duen gaitasuna da.
- **Artikulazioen mugimendua:** artikulazioak bi hezur edo gehiago elkarrekin dituzten zati gogor eta bigunen multzoa dira. Hauek mugikortasuna ematen diete eskeletoko piezei. Hortaz, mugikortasun articularra esaten zaio artikulazioen mugitzeko gaitasunari.

Malgutasuna saio eksklusiboetan edo beste gaitasun batzuekin inkombinatuta landu daiteke. Luzamenduak edo malgutasun ariketak 3-5 aldiz errepikatzea komeni da saio bakoitzean. Poliki-poliki luzatu behar da luzapen maximoa, minik eragin gabe, eta jarrera horri eutsi behar zaio 10-30 segundoz. Ondoren, lasaitu, atseden hartu eta berriz egin behar da, pixka bat gehiago luzatzen saiatuta. Luzamenduak egitean, era pausatuan eta erlaxatuan hartu behar da arnasa. Ariketa horien bitartez, askatasuna irabazten da mugimenduetan, eta errazagoa zaigu jardueraren fisikoak eta eguneroko jarduerak gauzatzea; esaterako, jantzea eta apal bateko objektuak eskuratzea.

4. Oreka.

Orekari esker gorputzaren jarrera estatiko nahiz dinamiko bati eutsi ahal dugu, grabitatearen ekintzari aurre eginez. Oreka hobetzen duten ariketak egitea garrantzitsua da erorketarik, hausturarik, zainturaturik eta bestelako istripurik ez izateko.

Edozein jardueraren fisikori ekin aurretik (dela indar saio bat eta dela paseo bat), garrantzitsua da gorputza **berotzea**, bai gorputza bera eta bai gogoia prestatzeko.

Beroketak errendimendua hobetu ez ezik, lesioak pairatzeko arriskua gutxitzen du. Gida honen hurrengo atalean **3.2 Ariketa gomendatuak**, mugimendu articularra lantzeko balio duten ariketak datoz, eta egokiak dira gorputza berotzeko.

Ariketa saio baten ondoren, ahalegina dela eta, oso aktibaturik egoten dira aparatuen lokomotorren egiturak, zenbait organo (hala nola bihotza) eta zenbait sistema (hala nola arnasarena). Pixkanaka hasierako egoerara itzultzeko eta ahaleginetik behar bezala berreskuratzeko, komeni da jardueraren saioa amaitzeko orduan **luzamendu estatiko** batzuk egitea (ikus gida **honetako 3.2**



atala, Ariketa gomendatuak).

Zer behar duzu ariketa fisikoa praktikatzen hasteko?

- **Mediku azterketa:** edozein ohitura hartu aurretik edo edozein jardueraren fisiko planifikatu aurretik, fisikoki nola gauden jakin behar dugu, bai segurtasun arrazoiengatik eta bai efizientzia eta kontrol arrazoiengatik. Ebaluatzeko garrantzitsuenak dira bihotz-biriken erresistentzia, gorputzaren osaera, muskuluen indarra, malgutasuna, oreka eta koordinazioa. Oniritzi medikoa baldin badugu, hasteko moduan gara.
- **Jantziera:** erabili arropa eroso eta lasaia, giro tenperaturara egokitzen dena (dela kanpoko delako barnekoa). Eskura izan txapela eguzkiak jotzen duenerako. Oinetakoei dagokienez, malguak izan behar dute, eta pausoa leuntzen lagundu behar dute. Oinak ongi helduta egon behar du, eta egonkortasuna eman behar digu.
- **Kirol materiala:** gida honetan proposatzen diren jarduerak ez dute material espezifiko eta garestirik behar. Aski da etzateko estera bat, pisu txikiak (edozein materialek balio du, hala nola urez beteriko plastikozko botilak), pilota bat, aulki bat eta mahai bat (edo bermatzeko balio duen beste objektu bat).

3.2 Ariketa gomendatuak

Barrenean praktikatzeko ariketa fisikoak:

- Bihotz-biriken gaitasuna hobetzeko ariketak.

Gorputzak etengabe mugimenduan egon behar du, eta, hortaz, errazena da kanpoaldean egitea. Dena dela, eguraldiak ez badu laguntzen edo saioa barrenean egitea nahiago bada, erabil daiteke lasterka egiteko zinta bat edo bizikleta estatikoa (eskura daude gimnasioetan eta kiroldegietan), edo joan gaitezke aquagym-eko, aquaerobic-eko edo mantentze gimnasiako eskoletara, dantza saioetara eta abarretara.

- Muskuluen indarra hobetzeko ariketak.

Muskuluen indarra landu daiteke gorputzaren pisua edo honako hauen gisako materialak erabilita:



Hona hemen zenbait ariketa muskulu talde nagusiak indartzeko:

ARIKETA	LANTZEN DEN MUSKULUA	IRUDIA
Pilota bigun bat eskuekin estutzea	Atzamarretako muskuluak eta besaurrea	
Eskumuturraren flexioa-hedadura	Besaurreko muskuluak	
Besoak altxatzea. a) Aurrealdera b) Alboetara	Sorbaldako muskuluak (deltoidea)	
Ukondoaren flexioa-hedadura. Egin daiteke aulki batean jesarrita	Besoa: bizepsa	

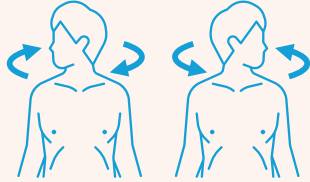
ARIKETA	LANTZEN DEN MUSKULUA	IRUDIA
Ukondoaren flexioa-hedadura. Egin daiteke aulki batean jesarrita.	Besoa: trizepsa	
Aulki batetik zutitzea	Besoa: trizepsa	
Aulki batetik zutitzea besoen laguntzarik gabe	Sabela eta izterrak	
Zangoak atzeraka altxatzea	Ipurmasailak eta bizkarraren beheko aldea	
Zangoak alboetara altxatzea; abdukzioa-adukzioa	Izterrak, ipurmasailak	
Belaunaren flexioa-hedadura	Zangoak: iskiosuralak	
Belaunaren flexioa-hedadura	Zangoak: koadrizepsa	
Hanka puntetan jartzea	Zangoak: bikiak	

• Malgutasuna hobetzeko ariketak:

Mugimendu artikularra hobetzeko ariketak:

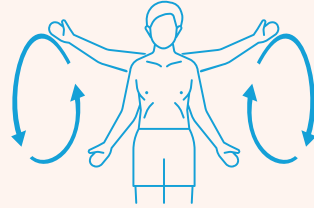
Lepoa mugitzea

- a) Ezker-eskuin
- b) Gora eta behera
- c) Albo batera eta bestera



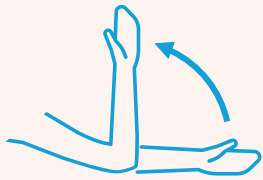
Sorbaldak:

- a) Aurreraka
- b) Atzeraka



Ukondoak:

- a) Flexioa eta hedadura
- b) Zirkuluak egitea (alde batera eta bestera)



Eskumuturrak:

- a) Flexioa eta hedadura
- b) Zirkuluak egitea (alde batera eta bestera)



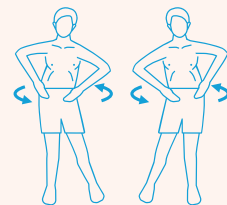
Eskuko hatzak:

eskua ireki eta itxi



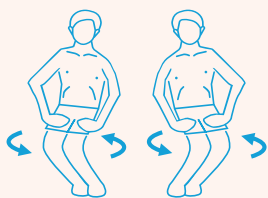
Bizkarrezurra:

aldakarekin zirkuluak egitea (alde batera eta bestera)



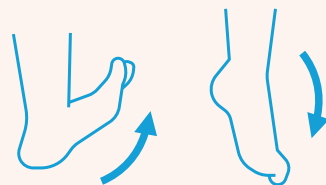
Belaunak:

zirkuluak egitea (alde batera eta bestera)



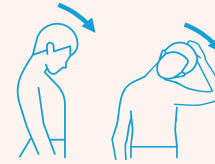
Orkatilak:

- a) Flexioa eta hedadura
- b) Zirkuluak egitea (alde batera eta bestera)



Muskuluen elastikotasuna hobetzeko ariketak:

Lepoa



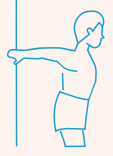
Deltoidea



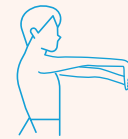
Trizepsa



Bizepsa



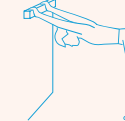
Eskumuturreko tolestaila



Eskumuturreko tolestaila



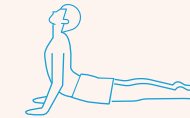
Bizkarraren goialdea eta gerrialdea



Bizkarraren goialdea eta gerrialdea



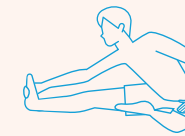
Bizkarraren goialdea eta gerrialdea



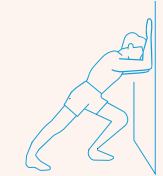
Koadrizepa



Iskiotibialak

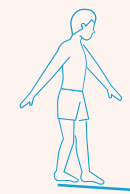


Bikiak

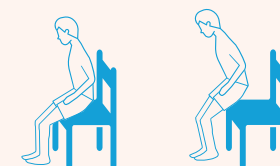


• Oreka hobetzeko ariketak:

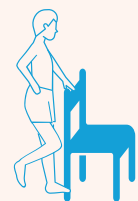
Lerro zuzenean ibiltzea. Pauso bakoitzean, orpoak beste oinaren aurrealdea ukitu behar du.



Aulki batetik zutitzea eta berriz esertzea eskuak erabili gabe.



Pisu guztia gorputzaren zango batean jartzea. Ondoren zangoz aldatzea. Behar izanez gero, bermatu aulki batean, mahai batean edo dena delakoan.



Kanpoan praktikatzeko ariketa fisikoak:

Aurretik proposatutako ariketez gain, beste aukera hauek ematen ditu inguru-neak:

Ibiltzea.

Jarduera fisikoa egiteko erarik naturale-netako bat da. Ez du kirol egoitzarik behar; nahikoa da bide berde bat, parke bat, mendia...

- **Podometroarekin ibiltzea:** podometroak pertsona baten pausoak kontatzen ditu, aldaken mugimendua detektatuta. Zenbait azterketaren arabera, podometroa erabiltzeak laguntzen du adinduak egun osoan gehiago ibil daitezen.



- **Ibilketa nordikoa (eskiatzeko erabiltzen diren makilen antzekoen laguntzaz ibiltzea):** eragin txikiko eta onura askoko jarduera bat da osasunarentzat. Finlandian sortu zen 90eko hamarkadan, eta urte gutxi-ren buruan Europa osora eta mundura hedatu zen. Makilak erabiltzeak honako onura hauek dakartza: gorputzeko muskuluen %90 erabiltzen dira, erretako kaloria kopurua igotzen da, aldakek eta belaunek gutxiago sufritzen dute, jarrera ho-

betzen da, gerritik gorako zatia gehiago mugitzen da, erorketak izateko arriskua txikitzen da...



Parke ludikoak.

Gero eta ugariagoak dira herri eta hirietan. Haietara joanda, erresistentzia eta indarra landu daitezke, edota mugikortasun artikularra; hori guztia doan, eta, gainera, lagunekin egiteko modukoa da. Jende berria ezagutzeko modu bat ere bada.



2. ariketa

Pentsatu **azken 7 egunetan** zenbat denbora eskaini diozun **ibilzeari**. Hor sartzen dira etxea, lantokia, batetik bestera joatea nahiz oinez egiten duzun beste edozein une, dela aisialdia, kirola, ariketak eta abar.

1. Azken 7 egunetan, zenbat aldiz ibili zara gutxienez 10 minutuz jarraian?

Astean..... egun

Ez bazara hainbeste ibili, pasatu 3. galderara.

2. Oro har, zenbat denbora eskaintzen diozu guztira egun horietako batean jarduera fisiko gogor bat egiteari?

Egunean..... ordu

Egunean..... minutu

Ondorengo galderan, esan behar duzu zenbat denbora egon zaren **eserita azken 7 egunetan**. Hor sartzen dira lanaldia, etxea, aisia eta abar. Sar dezakezu, halaber, idazmahaian pasatu duzun denbora, edo lagunekin hizketan eman duzuna, baita irakurtzen, bidaiatzen nahiz telebista ikusten eman duzuna ere.

3. Azken 7 egunetan, zenbat denbora eman duzu **eserita** egun osoan?

Egunean..... ordu

Egunean..... minutu

Adituek gomendatzen dute, oro har, 10.000 pauso ematea **oinenez** egunean; hau da, zortzi bat kilometro egitea. Bestela esanda, ordubete eta 40 minutu ibiltzea, ordu batean 5 kilometro eginez. Eta 65 urtetik gorako jendeari, gutxienez ordu erdi ibiltzea gomendatzen diote asteko

bost egunetan. Maiz ibilita, bizi itxaropena handitzen da, gaixotasunei aurrea hartzen zaie eta sormena hobetzen da. Gainera, jarduera erraza da, doakoa, eta ez du entrenamendurik behar; hortaz, oso gomendagarria da.

1. eta 2. galderetan eman dituzun erantzunei erreparatuta, ikusi ea oinez ibiltzeaz ematen diren gomendioak betetzen dituzun. Hau da, ea asteko bost egunetan gutxienez ordu erdi oinez ibiltzen zaren. Erantzuna baiezkoa bada, zorionak zure osasuna zaintzeagatik! Jarraitu horrela.

Gomendatutako gutxienekoetara iristen ez bazara, kontuan izan honako aholku hauek zure motibazioari eusteko:

- Izan zentzuduna zeure buruari jart-

zen dizkiozun helburuekin.

- Egokitu erritmoa eta distantzia zure gaitasunetara.

- Jarri arreta egiten ari zaren horretan, kendu burutik eguneko gainerako zereginak eta konektatu zure gorputzarekin eta ingurunearekin (erai-kinak, natura...).
- Lagunduta ibiltzen bazara, aukera gehiago dago jarduera ohikoa bihurtzeko.

Eta ez ahaztu, **eguneroko jarduera fisikoak** (erosketa egitea edo etxeko lanak egitea) ez dira jarduera fisiko

arinak, zeren eta ez dute behar beste biziartze bikoitza. Alabaina, geldirik gauden orduak gutxitzen dituzte, eta, hortaz, onuragarriak dira osasunerako.

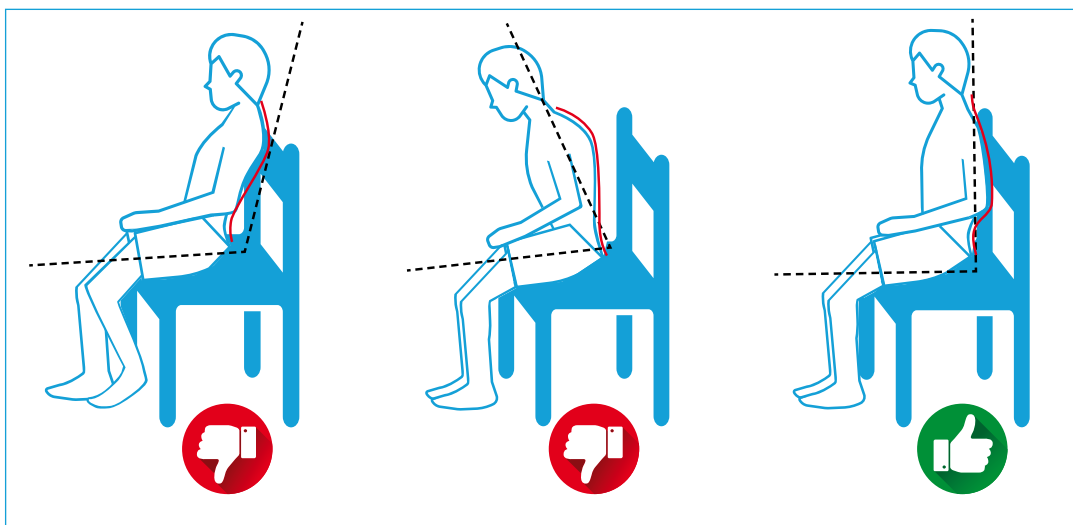
Dena den, ibiltzeaz eta ariketak maiz egiteaz gainera, garrantzitsua da **sedentarismoa saihestea**. Ordu asko ematen baduzu eserita, ondorio ezkorak izango dituzu bihotz-biriketaren eta metabolismoaren, eta zaila izango da konpentsatzea jarduera fisiko maiztasunez praktikatuta ere.

Berrikusi ariketa honetako 3. galderari eman diozun erantzuna. Egunean 6 ordu baino gehiago eserita ematen baduzu, jarraitu honako aholku hauei, sedentarismoak eraginik izan ez dezan zure osasunean:

Sedentarismoa gutxitzeko aholkuak:

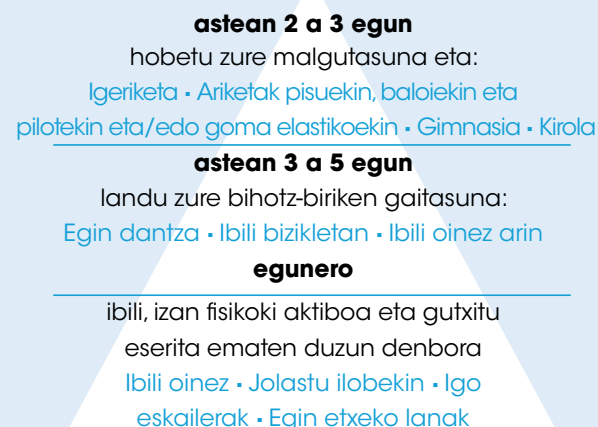
- Zutitu: mugi zaitez orduero, eta ibili minutu batzuez.
- Luzatu: egin luzaketa edo malgutasun ariketak; zure muskuluak gogortuta gelditu ez daitezela.

- Behar bezala eseri: eduki bizkarra tente eta lerrotuta, eta banatu pisua bi zangoetan, hankak lurrean bermatuta eta belaunak aldakarekin angelu zuzenean ipinita.



3. ariketa

Atal hau amaitzeko, proposatzen dizugu zuk zeuk programatzea asteko jarduera fisikoa, erreferentzia gisa piramide hau erabilita.



Iturria: Madrilgo Udala, Enplegu Gobernu eta Herritarrentzako Zerbitzuen Eremua: adinduentzako zuzendaritza nagusiak 2007an egindako gidako jardura fisikoaren piramide egokitua.

Apuntatu asteko egutegiaren eredu honetan zein jardura edo ariketa egin asmo duzun eta zein ordutan (goizean edo arratsaldean).

	Al.	Ar.	Az.	Og.	Or.	Lr.	Ig.
Goizean							
Arratsaldean							

3.4 Bibliografia

- Area de Gobierno de Empleo y Servicios a la Ciudadanía, Dirección General de Mayores, Madridgo Udala (2007). *Adindu guztientzako ariketa fisikoa: "moverse es cuidarse"*. Hemen eskura daiteke: <https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Mayores/Publicaciones/Ficheros/Ejercicio%20F%C3%ADsico/Ejercicio%20f%C3%ADsico%20para%20todos%20los%20mayores.pdf>
- Booth, M.L. (2000). Assessment of Physical Activity: An International Perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71 (2): s114-20.
- Equipo cultural (2015). Osasuna eta ongizatea Madril Cultural SA.
- Gil, P., Ramos, P., Marín, J.M. y López, J.A. (2012). *Guía de ejercicio físico para mayores*. Geriatriako eta Gerontologiako Espainiako Sozietatea.
- National Health Service England. *Physical activity guidelines for older adults*. Hemen eskura daiteke: <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-older-adults/>
- National Institute on Aging (2014). *Ejercicios de fortalecimiento para adultos mayores*. Hemen eskura daiteke: <https://www.nia.nih.gov/health/ejercicios-fortalecimiento-adultos-mayores>
- Osasunaren Mundu Erakundea (2010). *Osasunerako jarduerak fisikoari buruzko gomendioak mundu osorako*. Hemen eskura daiteke: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
- Pont, P., Soler, A., Fortuño, J., Palacios, N., Romo-Pérez, V., Ara, I. eta Arsuaga, I. (2011). *Guía de actividad física para el envejecimiento activo de las personas mayores*. Kiroletako Goi Kontseilua. Espainiako Gobernua.

4. Burua aktibo edukitzearen aldeko pasioa

4.1 Funtzio kognitiboak hobetzeko eta mantentzeko ariketak

Adinarekin normala da memoria pixka bat galtzea; denbora gehiago behar dugu gertaera jakin batez gogoratzeko... Kosta egiten zaigu gauza berriak ikastea. Hori dela eta, oso garrantzitsua da **gure errendimendu intelektuala hobetzen lagunduko diguten jarduerak egitea**, dela memoria jarduerak eta dela kalkuluarenak edo arazoak ebaztekoak.

Gure garuna gihar baten modukoa da, ariketak maiztasunez egitea behar duena sasoari eusteko eta are hobetzeko. Zure burua sasoiari izateko, komeni zaizu honelako ohiturak hartzea:

- **Eduki gauzak ordenatuta.** Esaerak dioen bezala, "gauza bakoitza bere lekuan, eta leku bat gauza bakoitzarentzat". Horretaz gainera, saiatu leku hori logikoa izan dadila; hala, errazago aurkituko dituzu giltzak, betaurrekoak nahiz eguneroko botikak.
- **Jarri arreta** unean-unean egiten duzunari eta zure inguruan gertatzen denari; horrela, errazago gogoratuko duzu. Kontzentratu jarduerak bakar batean, eta saiatu ez egiten gauzak batera. Berrikusi gida honetako **1.7** atalean irakurri duzuna **Arreta osoa: uneaz eta lekuaz gozatzen**.

- **Idatzi agenda** batean edo sakelako telefonoan zer ez duzun ahaztu nahi.
- **Saihestu estresa.** Erlaxa zaitezke arnasaldi sakonak hartuta, musika entzunda, yoga edo meditazioa eginda, elkarriketa atsegin bat izanda... Eman begiratu bat gida honetako **1.5 atalari Nola egin aurre stresari**.
- **Har ezazu behar bezainbat atsedeen.** Lo ongi egitea funtsezkoa da ikasteko eta ikasitakoa gogoratzeko. Nekatuta gaudenean, zaila egiten zaigu kontzentratzea.
- **Irakurri, idatzi, ikasi** hizkuntzak, go-goan hartu gauzak, egin gurutzegramak, hizki zopak, sudokuak... Garuna aktibo baduzu, horrek lagunduko dizu adimena bizkor izaten.

Hona hemen ariketa proposamen batzuk, kontzentrazioa eta memoria indartzen lagunduko dizutenak. Jim Ryun estatubatuar atleta ohi eta politikariak esan zuen bezala, "motibazioak jartzen zaitu martxan, eta ohiturak laguntzen dizu bideari segida ematen". Hortaz, honelako eta bestelako jarduerak maiz praktikatzen animatzen zaitugu, **adimena aktibo eta sano eduki dezazun**.

1. ariketa

Zure bizitzaren bidea. Jarduera honekin memoria biografikoa landuko duzu. Zure bizitzako gertaerak berrituko dituzu.

Lehenik eta behin, lasaitu gorputza eta burua. Hartu minutu batzuk oroitzapen zahar bat ahalik eta xehetasunik handienarekin berritzeko, eta birgogoratu esanguratsuenak ez diren elementuak ere. Nolako irudiak eta sentrazioak piztu dira zure gogoan?

.....

.....

.....

Kontsultatu gogoratu duzunarekin zerikusia duen eguneroko, eskutitz eta argazki zaharren batean idatzitakoa.

Galdetu gertaera horretan egon ziren beste batzuei zertaz gogoratzen diren.

Zuk gogoratutakoari zer eranstean diote?

.....

.....

.....

Oroitzapen horretatik ahaztu nahi ez dituzun alderdiak maiz partekatzen badituzu, horrek lagunduko dizu zure memorian iraun dezaten. Idatz dezakezu eskutitz bat gorabehera horiek jasotzeko. Eta, animatzen bazara, partekatu beste pertsonekin.

2. ariketa

Ikusmenaren pertzepzioa eta arreta. Ikusi irudi hau minutu batzuez, eta saiatu horko elementu guztiak gogoan hartzen.



Ondoren, estali irudia orri zuri batekin, eta idatzi gogoratzen dituzun elementu guztiak:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ariketa

Entzumenaren pertzepzioa eta arreta. Irakurri ahoz gora hitz zerrenda hau, eta saiatu gogoan hartzen.

APALAK
SAGARRA
GEREZIA
ALFONBRA
UDAREA
OHEKO MAHAITXOA
OHEA
BANANA
MAHAIA
AULKIA
LANPARA
LARANJA
MELOIA
AZUKRE KOSKORRA
TELEBISTA

Estali hitz zerrenda orri zuri batekin, eta idatzi gogoratzen dituzun hitz guztiak:

.....

.....

.....

.....

4. ariketa

Usaimenaren pertzepzioa eta arreta. Irakurri ozenki Laura Esquivelen "Como agua para chocolate" liburutik ateratako testu zatia, eta gogora ekarri usainekin zerikusia duten erreferentziak.

"Y sin que mi bisabuela pudiera decir ni pío, Tita arribó a este mundo prematuramente, sobre la mesa de la cocina, entre los olores de una sopa de fideos que estaba cocinando, los del tomillo, el laurel, el cilantro, el de la leche hervida, el de los ajos y, por supuesto, el de la cebolla."

5. ariketa

Dastamenaren pertzepzioa eta arreta. Deskribatu eta saiatu honako elikagai hauen usainak gogoan hartzen (gazia, gozoa, mikatza...). Ondoren, termometroaren koloreak erabilita, adierazi zapore hori zenbateraino gogoko duzun, gutxi bada berdez eta asko bada gorriz.



Nolako zaporea du?

Zenbateraino duzu gogokoa zapore hori?

Asko			Gutxi

Nolako zaporea du?

Zenbateraino duzu gogokoa zapore hori?

Asko			Gutxi



Nolako zaporea du?

Zenbateraino duzu gogokoa zapore hori?

Asko			Gutxi



Nolako zaporea du?

Zenbateraino duzu gogokoa zapore hori?

Asko			Gutxi



Ejercicio nº 6

Kontzentrazioa. Adierazi "X" batekin bi irudi hauen 8 desberdintasunak.



Soluzioa: 1. Informazioaren kartela falta da. 2. Ezkerrean prezioaren "1". 3. Produktuen bereizleak, "eskaintza" hitza falta da. 4. Marra urdinen hondoa, bat falta da. 5. Bezeroari arreta emateko txanda. 6. Legatz bat falta da. 7. Arrainaren eskutia hondoko argazkia falta da, moztuta dago. 8. Prezioaren eskutineko kartela aldatuta dago.

Adierazi "X" batekin bi irudi hauen 8 antzekotasunak.



Soluzioa: 1. Bi gizonak beturrekoak daramatzate. 2. Katilu zuri bat dago bi argazkietan. 3. Bi argazkietan landare bat dago hondoa. 4. Bi gizonak egunkaria irakurtzen ari dira. 5. Bi eszenak lehoen aurrean daude. 6. Bi gizonak bizarra dute. 7. Laranja zuku dago bi argazkietan. 8. Bi emakumeek eratzuna daramate.

7. ariketa

Irudimena. Hartu minutu batzuk koadro hauei begiratzeko, eta irudikatu kontakizun bat horietatik abiatuta. Ondoren, idatz ditzakezu lerro batzuk irudikatutako kontakizunarekin.



*Hondartzako irudiak,
Pierre Auguste Renoir*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



*Maskorrarekin diren haurrak,
Bartolomé Esteban Murillo*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. ariketa

Hitz etorria. Jarduera honek zerikusia du idatzitako eta ahoskatutako hitzak gogoratzeko gaitasunarekin. Hona hemen hitz zerrenda batzuk sinonimoak diren —edo gauza bertsua esan nahi duten— hitzak identifikatzeko lerro bakoitzean.

1	Irrika	Fantasia	Txorakeria	Estiloa	Ilusioa
2	Laudagarria	Zehatza	Eraginkorra	Txalogarria	Amultsua
3	Animatu	Hobetu	Ekin	Gorde	Hasi
4	Adeitasuna	Kemena	Errespetua	Ausardia	Goxotasuna
5	Murritza	Sinoptikoa	Grafikoa	Bidezkoa	Zuzena
6	Gorespena	Iruzkina	Onarpena	Laudorioa	Limurkeria
7	Konfiantza	Ziurtasuna	Lekukotasuna	Irudipena	Uste osoa
8	Pozik	Irribarretsu	Txantxazko	Hunkigarri	Isekazko
9	Eztitasuna	Irudipena	Umorea	Atseгина	Poza
10	Onbera	Misterioitsua	Adeitsua	Bihurria	Errukitsua

Issekazko.

Soluzioak: 1. fantasia eta ilusioa; 2. laudagarria eta txalogarria; 3. ekin eta hasi; 4. kemena eta ausardia; 5. bidezkoa eta zuzena; 6. gorespene eta laudorioa; 7. ziurtasuna eta uste osoa; 8. txantxazko eta pozik; 9. ezititasuna eta irudipena; 10. onbera eta misterioitsua.

Hautatu letra xehea duten hitzetatik letra larriz idatzita dagoenaren kontrakoa esan nahi dutenak.

1	ARRANDITSUA	Sotila	Ugalkorra	Irrigarria	Argala
2	ZUHURRA	Zorrotza	Nahitaezkoa	Ebakitzalea	Ganoragabea
3	KUPIDAGABEA	Bakezalea	Errukitsua	Alaia	Ona
4	EMANKORRA	Isila	Elkorra	Eskuzabala	Arina
5	ARLOTEA	Hezibide onekoa	Isila	Apaina	Zurbila
6	BEREZKOA	Gaurkoa	Ezabatua	Berezia	Bere-berea
7	HUTS EGITEA	Asmatzea	Garatzea	Pentsatzea	Ulertzea
8	BIKAINA	Ulertua	Pobrea	Garestia	Hutsala
9	ALTRUISMOA	Arrunta	Berekoikeria	Oldarra	Mespretxua
10	ALAIA	Goibela	Parrandazalea	Lasaia	Bakartia

Soluzioak: 1. sotila; 2. ganoragabea; 3. errukitsua; 4. elkorra; 5. apaina; 6. bere-berekoa; 7. asmatzea; 8. hutsala; 9. berekoikeria; 10. goibela.

9. ariketa

Orientazio espaziala. Jarduera honekin, objektuak bi dimentsiotan edo gehiagotan irudikatzeko gaitasuna lantzen da. Behatu plano honi. Aukeratu eta marraztu biderik laburrena Sarreratik Harategira joateko. Saiatu gogoan hartzen.

Tapatu planoan orri zuri batekin eta idatzi jarraian nola iritsi Harategira supermerkatuko sarrera nagusitik.

.....

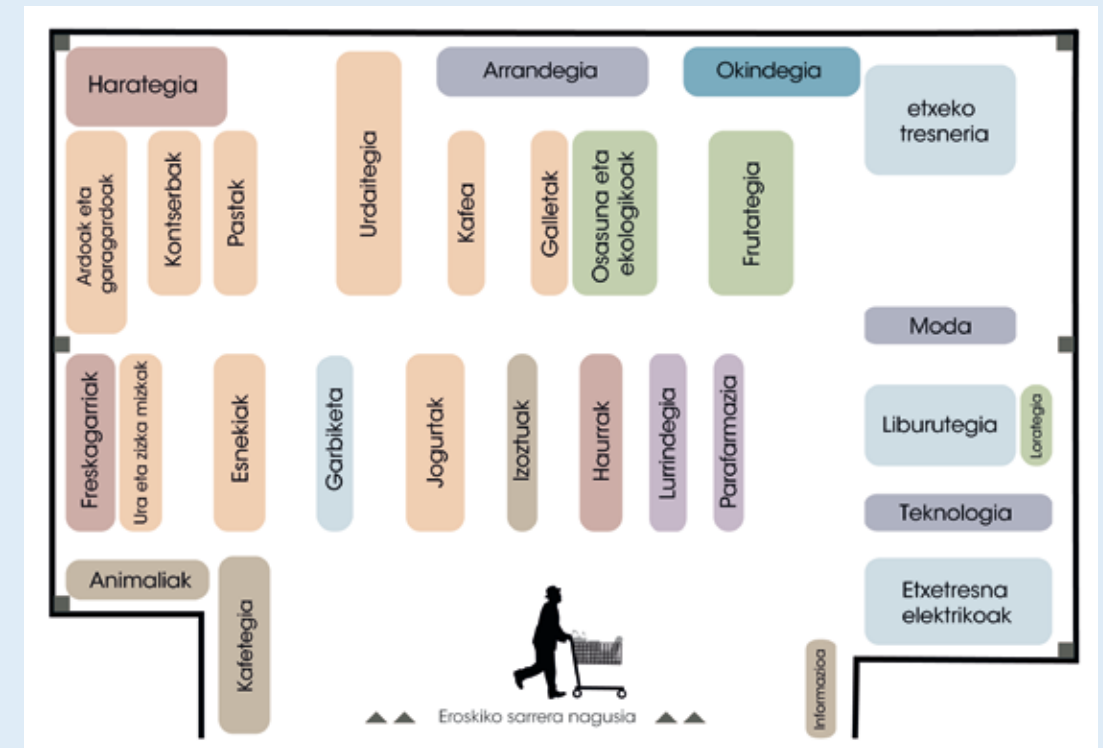
.....

.....

.....

.....

.....



10. ariketa

Orientazio tenporala. Jarduera honekin, garai desberdinetako gertaerak edo egoerak lokalizatzeko gaitasuna lantzen da.

Irakurri paragrafo hau, Ignacio Aldekoa idazlearen bizitzari buruzkoa. Gogoan hartu gertaeren ordena kronologikoa. Idatzi ordena kronologikoan gertaeren sekuentzia.

Gasteizen jaio zen Ignacio Aldekoa idazlea, 1925eko uztailaren 24an. Batxilergoa egin zuen jaioterrian, eta 1942an, Filosofia eta Letrak ikastera joan zen Salamanca Unibertsitatera, eta han atera zuen bere lizentzia, 1945ean. Ondoren, Madrilera aldatu zen, doktoretza egiteko. Poesia liburuak argitaratzen hasi zen; lehenengoa, 1947koa da. 1952an, Josefina Rodriguezekin ezkondu zen. Aurretik, 1948an, lehen ipuina argitaratu zuen, eta 1954an, lehen eleberria. 1958an Estatu Batuetara bidaiatu zuen, eta bizi izan zen urtebetez. Idazle arabarra 44 urterekin hil zen, hau da, 1969an.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Soluzioa:

1. Gasteizen jaio zen, 1925eko uztailaren 24an.
2. 1942an Salamancara joan zen ikastera.
3. 1945ean, lizentzia atera zuen.
4. Madrilera aldatu zen, doktoretza egiteko.
5. 1947an, lehen poesia liburuak argitaratu zuen.
6. 1948an, lehen ipuina argitaratu zuen.
7. 1952an, Josefina Rodriguezekin ezkondu zen.
8. 1954an, lehen eleberria argitaratu zuen.
9. 1958tik 1959ra, Estatu Batuetan bizi izan zen.
10. 1969an hil zen.

11. ariketa

Elkarketak. Irakurri eta gogoan hartu hitz bikote hauek.

Mazedonia	Ordenagailua
Bota	Erregela
Tipula	Aterkia
Entxufea	Ordainagiria
Hiztegia	Sua
Posterra	Teilatua
Tomatea	Kortxoa
Paperontzia	Magdalena
Internet	Bonboia
Baldosa	Inprimagailua

Orain, estali zerrenda orri zuri batekin, eta idatzi hitz bakoitzaren ondoan dagokion bikotea.

Mazedonia	
Bota	
Tipula	
Entxufea	
Hiztegia	
Posterra	
Tomatea	
Paperontzia	
Internet	
Baldosa	

12. ariketa

Egitura kognitiboa. Sailkatu produktu hauek orga berean atal bereko bi produktu ipini gabe (harategia, frutategia, arrandegia...). Idatzi zerrenda bakoitzaren barruan zein produktu sartzerazoa zen orga bakoitzean.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



13. ariketa

Arrazonamendua. Jarduera honekin, antzekotasunei igartzeko eta printzipioak edo arauak ondorioztatzeko gaitasuna lantzen da.

Hemen dagoen tiketa familia batek aurten egindako erosketa batena da. Alabaina, bost urte honetan, ikusi dugu erositako produktu horietako batzuen prezioak aldatu egin direla:

* * *
EROSKI BOULEVARD
 TELEFONO: 945123860 IFK/CIF: F-20033361
 EROSKI S.COOP.
 16-7-2019 21:04 021 08 8444 C:0399
 SOCIO EROSKI club 242080269

 KOP. EURO/S/ALE EURO/S/GUZI SARRERA/
 No. EURO/S/UD EURO/S/TOT ING.CLUB
 12 LECHE SEMI PASCUA 0,89 10,68
 FLAN QUESO EROSKI 1,79
 ZUMO AVENA PLATAN 2,95
 #GAL.VITALDAY YOG 1,89
 CERV.ESTREL.GALIC 3,25
 JABON MANOS MORA 2,69
 BOLSA CAJA 0,10

**ORDAINTZEKOA GUZTIRA/
 TOTAL A PAGAR 23,35**

 RASCAS PROMOCION VERANO 1
 SALDO EN TU MONEDERO E.CLUB 0,03
 PUNTOS TRAVEL CONSEGUIDOS 12 Ptos

 Para mayor detalle:
 www.eroski.es/comprasdetalladas

 S.:01 SC:545717 A.: 423321
 BEZ/IVA
 10,02 IVA DE 6,03 0,60
 21,02 IVA DE 4,99 1,05
 4,02 IVA DE 10,27 0,41


 0399 8444 08 1563303919
 * **EROSKI** *
BOULEVARD
 TELEFONO: 945123860 C.P.:1001
 GASTEIZ

- Esnearen prezioa %2 igotzea. Zenbat kostatuko zen esne litroa 2014an?

Kontuan izanik familiak hamabi litro erosi dituela, zenbat kostako ziren garai hartan erositako hamabi litroak?

- Bestalde, olo zukuaren prezioa eta gazta flanarena %15 igo dira. Zenbat ordainduko zuten zukuarengatik orain bost urte? Gazta flanarengatik? Zenbateko aldea dago produktu horien prezio zaharretik berrira?

- Etxeko enataleko produktuei dagokienez, eskuko xaboiak 2,69 euro balio du. Alabaina, orain bost urte %20 gutxiago balio zuen. Zenbat ordainduko zuten?

- Azkenik, kontuan izanik urte hauetan prezioen igoera progresiboa izan dela, Eroskik aurrezpen txartelak ipini ditu erosketa ordaintzeko orduan fidelizazio txartela aurkezten duten bazkideentzat. Zenbat ordainduko zukeen familia horrek %9ko aurrezpen txartel bat izan balu?

Soluzi3a: 1,087 euro, 2,10,44 euro, 3,2,51 euro, 4,1,52 euro, 5,0,71 euro, 6,2,15 euro 7,21,25 euro.

14. ariketa

Oroipena. Jarduera honek bizitzako gertaerak ahoz gogoratzeko balio du, oro har plazerra eman izan diguten gauzen gaineko gertaerak.

Pentsatu zure bizitzako esperientziarik zoriontsuenean. Deskribatu xehetasunekin. Zer gertatu zen, non zinen, norekin, zer sentitu zenuen ekitaldian, zer sentitu zenuen gero, eta, azkenik, zer sentitzen duzu orain hura gogoratzean.

Amaitzeko, idatzi lerro batzuk gertaera horren inguruan, zure emozioak ordenatzen laguntzeko.

[illegible]

4.2 Bibliografia

- Carter, P. et Russell, K. (2003). *Equilibre su inteligencia*. Bartzelona: Círculo de Lectores.
- Acuña, M. M. et Risiga, M. (1997). *Talles de activación cerebral et entrenamiento de la memoria: Guía para profesionales que trabajan con pacientes añosos*. Bartzelona: Paidós.
- Hancock, J. (2001). *Manual práctico*

para estimular y potenciar la memoria. Más de cincuenta técnicas y ejercicios. Bartzelona: Leopold Blume.

5. Hobetzeko pasioa

5.1 Hau da zure erronka pertsonalei heltzeko unea

Espero dugu gida honetan zer edo zer berria ikasiko zenuela, konturatuko zine-
la zure ohitura on batzuekin eta hobetu
beharreko beste batzuekin. Orain, iritsi
da unea **erronka pertsonalak planteatu eta erdiesteko**.

Zure pentsamenduak, sinesmenak, portaerak eta ohiturak garunean itsatsita daude, eta ez da erraza horiek aldatzea. Dena den, ez dizugu eskatzen derrigorrez aldatzeko. Aitzitik, gonbidatu egiten zaitugu **zure bizitzan ohitura sorta berri bat hartzera** zeure buruari helburu gisa jartzen diozuna lor dezazun.

Gida honetako ariketak berrikusten badituzu, ziur **elikagaiekin, zure jarduera fisiko, mental eta/edo sozialaren mailarekin eta zure oreka psikiko eta emozionalarekin zerikusia duten erronkak aurkituko dituzula**. Esan dugu

aurretik ere bizimodu osasungarria egi-
ten ikas daitekeela musika tresna bat
jotzen edo margotzen ikasten den be-
zalaxe. Entrenatzen bazara, oso ona izan
zaitezke zeure burua zaintzen.

Alabaina, konturatzen gara ohitura horiek hartzea ez dela erraza, eta are zailagoa dela ohiturei eustea. Horregatik, hemen duzu **metodo bat, lagunduko dizuna zeure buruari erronkak jartzen eta horiek betetzen**. Gainera, bizitzako ohiturekin zerikusia duten erronkak egingo ditugunez, oso garrantzitsua da **horiek lortzean ohiturak errepikatzen jarraitzea zure eguneroko bihurtu arte**. Horretarako, borondatea, motibazioa eta konstantzia beharko dituzu. Izan konfiantza zeure buruarekin; gai zara zeure jarrearen gaineko erabakiak hartzeko eta ohitura berriak hartzeko.



1. ariketa

Ongi etorriko zaizu koaderno bat, helburu gisa zure bizitza hobetzea izango duten **ERRONKA pertsonalen ZERREDA** bat prestatzeko. Hasteko, **aukeratu erronka bat**; ahal dela, gida honetan landu ditugun gaien ingurukoa. Deskribatu egin beharko duzu lehenengo pertsona erabilia eta aditza orainaldian, bete berri izan bazenu bezala eta zeure buruari kontatuko bazenio bezala.

Adbidez: Orain dela astebete, konpromisoa hartu nuen nire elikadura hobetzeko eta lortu dut. Urteak neramatzan neure buruari errieta egiten ez nuelako behar hainbat borondate. Badakit egunero zenbait elikagai jatea kaltegarria dela nire osasunerako (besteak beste freskagarriak, opilak eta poltsako patatatak). Baina gehiegizkoa zen niretzat: nekatua edo estresatua nengoenean, horrelako produktuak jaten nituen, hobeto sentiarazten nindutelako, baina ondoren oso txarto sentitzen nintzen. Orain dela 15 egun, berriz, erosketa planifikatzen hasi nintzen, eta horrelako elikagaiak zerrendatik kanpo uzten. Uste baino errazagoa gertatu zait. Hemendik aurrera, ez diet men egingo publizitateari eta eskaintzei... Noizbehinka baino ez ditut jango produktu horiek. Harro nago neure buruarekin hori lortu dudalako.

Kontua da zeure buruarekin konektatzea eta desio duzun hori zeure baitan senti-
tzea. Orain zure txanda da:

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Egiaztatu nahi baduzu ea zure erronka egokia den, hona hemen bost irizpide, SMART metodoan oinarrituta (ingelesezko akronimo bat da, hitz hauek adierazten dituenak: specific, measurable, achievable, relevant eta time-bound). Zure erronkak honelakoa izan behar luke:

- **Zehatza** (*specific*).
Hau esaten baduzu: "Argaldu egin nahi dut", ez da hau esatea bezain zehatza: "Sanoago jaten ikasi nahi dut, eta ariketak egin nahi ditut maiztasunez, osasungarria izango zaidan pisua lortzeko. Horrela hobeto ikusiko dut neure burua, eta kanpotik bezala zainduko dut barrutik".
- **Neurgarria** (*measurable*).
Erronka neurtu egin badezakezu, kontrolatu ahalko duzu. Hala, lorturiko arrakasten adierazle objektiboak izango dituzu. Aurreko adibide berrari jarraituta, honela esaten baduzu: "Osasuntsuago jan nahi dut pisua galtzeko", ez da honako hau bezain neurgarria: "Ikasi nahi dut gehien komeni zaizkidan elikagaiak eta platerak aukeratzeko, eta hala pixkanaka baina etengabe pisua galtzea lortu nahi dut, 0,5 eta 1 kg astean, nire adinari dagokion pisu eta gorpuzkeraren osasungarriak erdiesteko".
- **Irisgarria** (*achievable*).
Ez izan handinahiegia, eta aukeratu lor dezakezula uste duzun hori. Komeni da hasieran helburu errazak jartzea. Adibidez, 15 kg galdu nahi badituzu hilabete bakarrean, zaila izango zaizu lortzea, eta, gainera, ez da batere osasungarria izango. Baina dietista-nutrizionista batengana

joaten bazara, eta haren laguntzarekin 10 kg 5 hilabetean galtzeko planteamendua egiten baduzu, eta ondoren horri eusteko plan bat, lortzeko moduko helburu bat jartzen ariko zara.

- **Esanguratsua** (*relevant*).
Zure bizitzarako esanguratsua izan behar du. Zeure itxura fisikoa kilo batzuk gehiagorekin gogokoago baduzu, osasun ona baduzu eta ez baduzu argaldu nahi, aurreko adibideak ez du zentzu handirik. Kontua bada sano egon nahi duzula, beharbada hobe izango duzu ohitura deitetikoa osasungarriak hartzea, eta sedentarismoa saihestea zeure posibilitateetan sartzen den jardueraren fisikoa eginez.
- **Denbora jakin baten barnean** (*time-bound*).
Oso garrantzitsua da zure erronkari hasierako eta amaierako datak ipintzea. Esanez gero: "Ikasi nahi dut gehien komeni zaizkidan elikagaiak eta platerak aukeratzeko, eta hala pixkanaka eta era konstantean pisua galtzea lortu nahi dut (astean 0,5 eta 1 kg artean), pisu osasungarri bat erdietsi arte". Hor ez dago denbora jakinik. Alabaina, hau esaten baduzu: "Datorren asteartean, ordua dut dietista-nutrizionista batekin, eta, era osasungarriago batez jaten erakutsi ez ezik, astean 0,5 eta 1 kg galtzen lagunduko dit, nire adinari eta gorpuzkerari dagokion pisu osasungarri bat erdietsi arte 5 hilabetez". Horrela askoz garbiago gelditzen da kontua.

Berrikusi zeure buruari jarri diozun erronka, eta idatzi bertsio osoago bat. Deskriba ezazu lehenengo pertsona erabilia eta aditza orainaldian, bete berri izan bazenu bezala eta zeure buruari kontatuko bazen bezala.

Nire erronka bete berri dut; hauxe zen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Eta hauxe egin dut orain arte hura lortzeko:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Orain, zeure buruarekin kontratu bat sinatzera gonbidatzen zaitugu.

Nik -k konpromisoa hartzen dut neure buruarekin, gaur, hilak, (urtea) hauxe egingo dudala:

.....

Horretaz gainera, konpromisoa hartzen dut bidean gozatu egingo dudala, eta eginahalak egingo ditudala hura lortzeko.

Irakurri kontratu hori egunero ahoz gora; horrek lagunduko dizu helburua erdiesten.

2. ariketa

Planifikatu zure pausoak. Pentsatu nola ospatuko duzun zure erronka pertsonala lortu izana, eta kokatu mentalki zeure burua ospakizunaren biharamunean. Gogoe-tatu zer egingo duzun: hurrengo erronka planifikatu?, zeure burua saritu opari bat eginda?...

Nire erronka lortu izana ospatu eta biharamunean, hauxe egingo dut:

.....

Has zaitezke **ekintzak deskribatzen eta ordenatzen** hasieratik amaierara edo al-derantziz. Adibidez, zure erronka akordeioa jotzea balitz, honako ekintza hauek har zenitzake: eskoletan izena ematea irakasleren batekin, lehenengo notak, eskalak, akordeak eta kantuak ikastea, egunean ordu erdi praktikatzea astean bost egunez, beste musikari batzuk entzutea instrumentua jotzen, eta ikasten zoazen kantuak jo-tzea hurbilekoen aurrean (familiakoak, lagunak...).

Zure unea da.

Hauek dira nire erronka pertsonalerako ikusten ditudan erronkak:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Ipini **hasierako eta amaierako data** ekintza guztiei. Epe motzera gabe egitekoa bada, asteka jar ditzakezu datak, eta, luzera begirakoa bada, hilabeteka. Orain, ekintza bakoitza gauzatzeko **baliabideak gaineratzea** faltako litzaizuke. Izan kon-fiantza zeure buruarekin eta gaitasunekin. Egin gogoeta zer dakizun eta zer zaren gauza egiteko; baliagarria suerta dakizuke jardueri ekiteko orduan. Pentsatu nork

lagundu zaitzakeen helburuak betetzen. Eta, jakina, utzi alde batera aitzakiak. Go-goratu: zerbait egin nahi duenak bere bidea aurkitzen du, ezer egin nahi ez duenak aitzakia bat bilatzen du (arabiar esaera).

Hemendik gutxira, zure erronkaren bat lortu izanaz gozatzen ariko zara. Zure zerrendako lehena edo beste bat. Aurre-rantzean erronka gehiago zehaztu eta bete ahalko dituzu; horrela, konfiantza

hartuko duzu, eta **pasioz biziko zara**. Pa-sioak bihotzaren bidaiak dira (Paul Mo-rand, frantziar diplomatikoa eta idazlea). **Bidaia on zeure baitarantz! Goza ezazu bidean!**

5.2 Bibliografia

- Hemmi, M. (2013) *¿Te atreves a soñar? Ponle fecha de caducidad a tu sueño y sal de tu zona de confort*. Bartzelona: Paidós.

Kontsumitzaileen %85 gero eta gehiago kezkatzen da osasunarekin eta ingurumenarekin. Produktu orekatsuago eta iraunkorragoak erosteko modua errazteak bizimodu osasungarriagoa eramaten laguntzen du.

EROSKIn, orain eta beti, konpromisoa dugu osasunarekin eta iraunkortasunarekin



Gida hau kontsulta de-
zakezu bertsio digitalean

<https://www.escueladealimentacion.es/eu/sites/default/files/bizies-tiloengidapraktikoa.pdf>



askoz gehiago web orrian:



www.eroski.es/salud-y-sostenibilidad/



askoz gehiago web orrian
www.eroski.es/salud-y-sostenibilidad/