**DIETETIKA OROKORRA ETA APLIKATUA**

**GIZA NUTRIZIOA ETA DIETETIKAKO GRADUA**

**Irakasleak: ITZIAR TXURRUKA eta ARRATE LASA**

**2. PRAKTIKA**

## **“24 orduko inkesta baten balorazio nutrizioanala**

## **errazioen tamainak eta bolumenak zehaztuz”**

1. **Sarrera**

**Dietista batek bere eguneroko lanean pazientearen ingesta ebaluatzeko maiz erabiltzen duen tresnetako bat 24 orduko oroitzapena deritzon inkesta da. Oroitzapen honetatik abiatuta dietistak pazientearen gustuak eta gorrotoak, elikatzeko ohituak, otordu kantitatea, etab. ezagutuko ditu. Are gehiago, elkarrizketa honen bitartez dietistak pazientearen eguneroko ingesta ebaluatu ahalko du eta bertatik kontsumitutako kaloria eta nutrienten estimazioa egin ahalko du. Lan horretan ezinbestekoa izango da elikagai eta edarien errazioen tamainak ezagutzea, baita tamaina horiek suposatzen duten pisua eta bolumena ere. Izan ere, errazioen tamainak definituko du zehazki hartzen duen nutriente eta energia kopurua eta beraz ingesta dietetikoaren ebaluazioa zehatza izan dadin tamaina horien ezagutza ezinbestekoa izango da praktika dietetikoan.**

1. **Helburua**

Praktika honen helburua pertsona baten ingesta dietetikoa ebaluatzearako orduan elikagai errazioen tamainak maneiatzen ikastea da. Horrez gain, errazioen estimazio oker batek ekar ditzakeen energia eta nutrienteen ingestaren desberdintasunak aztertuko dira. Guzti horretarako ikasle bakoitzak gelako kide bati azken 24 orduetan zehar jandakoari buruz galdetuko dio. Ondoren, jandako errazioen estimazioa egingo da eta errazioen tamaina laborategian zehazki konprobatu beharko da. Behin errazioen tamaina definituta, dieta ebaluatu beharko da elikagaien konposaketa taulak erabiliz.

1. **Protokoloa**
   1. **Beharrezko materiala**
      1. **Ikasleak ekarri beharreko materiala**
         * **24 orduko oroitzapenaren fotokopia (klase teorikoetan emandakoa)**
         * **Kalkulagailua**
         * **Elikagaien konposaketa taulak**
      2. **Laborategian prestatu beharreko materiala**
         * **Elikagaiak eta edariak**
         * **Elikagaien pisua neurtzeko balantzak**
         * **Edarien bolumenak neurtzeko probetak**
         * **Tamaina ezberdinetako edalontziak, katiluak, platerak, eta koilarak.**
   2. **Jarraitu beharreko protokoloa**
      1. **24 orduko oroitzapena**

**Gelako kide bati azken 24 ordutan jan eta edandakoari buruz galdetuko zaio. Kopurua zehazterako orduan etxeko neurriak erabiliko dira, hots, edalontzi bat, plater erdi, koilarakada bat, etab. Gainera, kontu handia eduki beharko da otordu tarteetan edo lagungarri gisa jandako elikagai eta edariak ahaztu ez daitezen, hala nola, freskagarriak, alkoholdun edariak, ongarriak, gozogarriak, etab.**

**24 ORDUTAKO GOGOETA**

|  |  |
| --- | --- |
| **IZEN-ABIZENAK:** | **DATA: / /**  **ASTEKO EGUNA:** astl – asta – astk – ostg – osti – lar - iga |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **ELIKAGAIA** | **Prestaketa modua (beharrezkoa bada)**  ***Plantxan, egosita, frijituta, etab*** | **Kopurua**  **(etxeko neurria)** |
| **GOSARIA** |  |  |  |
| **HAMAIKETAKOA**  **GOIZEKO PIKOTEOA** |  |  |  |
| **BAZKARIA**  **Lehen platera**  **Bigarren platera**  ogia  edaria  olioa  **Postrea** |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **ELIKAGAIA** | **Prestaketa (beharrezkoa bada)** | **Kopurua** |
| **MERIENDA**  **ARRATSALDEKO**  **PIKOTEOA** |  |  |  |
| **AFARIA Lehen platera**  **Bigarren platera**  ogia  edaria  olioa  **Postrea** |  |  |  |
| **GABEKO**  **PIKOTEOA** |  |  |  |

**Honen adibideak autoebaluaziorako kasuan daude, 3. eranskinean.**

* + 1. **Errazioen estimazioa**

**24 orduko inkesta egin ondoren ikasle bakoitzak etxeko neurrietan adierazitako errazioak gramo eta mililitrotara pasa beharko ditu.**

* + 1. **Elikagai eta edarien pisu eta bolumenen neurketa**

**Ikasleek elikagai talde bakoitzeko elikagaiak eta edari mota desberdinak izango dituzte eta baita errazioen tamaina neurtzeko balantza eta probetak ere. Modu horretan, ikasle bakoitzak ondoren aurkezten den zerrenda bete beharko du elikagai eta edari bakoitzaren pisu eta bolumen zehatza apuntatuz:**

**Bolumenak (mL):**

Zopa- koilarakada: \_\_\_\_\_\_

Koilaratxokada: \_\_\_\_\_\_

Edalontzi txikia: \_\_\_\_\_\_

Edalontzi handia: \_\_\_\_\_\_

Konbinatu edalontzia:\_\_\_\_\_\_

Ardo gozo kopa:\_\_\_\_\_\_

Kaba-kopa:\_\_\_\_\_\_

Katilua \_\_\_\_\_\_

Kafe-katilua handia:\_\_\_\_\_\_

txikia: \_\_\_\_\_\_

**Pisuak (g):**

**Zerealak eta eratorriak:**

Arroz gordina: Errazioa: \_\_\_\_\_\_

Makarroi gordinak: Errazioa: \_\_\_\_\_\_

Fideo gordinak: Errazioa: \_\_\_\_\_\_

Madalenak: Unitatea: \_\_\_\_\_\_ Errazio bakoitzeko unitateak: \_\_\_\_\_\_

Bizkotxoak: Unitatea: \_\_\_\_\_\_ Errazio bakoitzeko unitateak: \_\_\_\_\_\_

Maria gailetak:Unitatea: \_\_\_\_\_\_ Errazio bakoitzeko unitateak: \_\_\_\_\_\_

Irina: Koilarakada: \_\_\_\_\_\_ Errazio bakoitzeko koilarakadak: \_\_\_\_\_\_

Gosari-zerealak: Errazioak: \_\_\_\_\_\_

Moldeko ogia: Xerra: \_\_\_\_\_\_ Errazio bakoitzeko unitateak: \_\_\_\_\_\_

Barra-ogia: Xerra: \_\_\_\_\_\_ Errazio bakoitzeko unitateak: \_\_\_\_\_\_

Bokata: \_\_\_\_\_\_

Ogi erromatarra Xerra: \_\_\_\_\_\_ Errazio bakoitzeko unitateak: \_\_\_\_\_\_

Bokata: \_\_\_\_\_\_

Ogi birrindua: Koilarakada:\_\_\_\_

**Esnekiak eta arrautzak:**

Esnea: Errazioa: \_\_\_\_\_\_

Gazta xerrak: Xerra: \_\_\_\_\_\_ Errazio bakoitzeko unitateak: \_\_\_\_\_\_

Gazta-atalak: Atala: \_\_\_\_\_\_ Errazio bakoitzeko unitateak: \_\_\_\_\_\_

Gazta: Zatia: \_\_\_\_\_\_\_\_ Errazio bakoitzeko unitateak: \_\_\_\_\_\_

Jogurta: Unitatea: \_\_\_\_\_\_ Errazio bakoitzeko unitateak: \_\_\_\_\_\_

Arrautza: Unitatea: \_\_\_\_\_\_ Errazio bakoitzeko unitateak: \_\_\_\_\_\_

**Gantzak eta olioak**

Olioa: Koilarakada: \_\_\_\_\_\_

Gurina: Gaileta errazioa: \_\_\_\_\_\_

Xerra errazioa: \_\_\_\_\_\_

Olibak: Hezurrarekin: \_\_\_\_\_\_ Hezurrik gabe: \_\_\_\_\_\_\_ Beteak \_\_\_\_\_\_\_

Maionesa: Koilarakada: \_\_\_\_\_\_

Patea: Xerra errazio: \_\_\_\_\_\_

**Frutak, barazki eta ortuariak**

Patatak: Unitatea: \_\_\_\_\_\_ Zuritua: \_\_\_\_\_\_

Ilarrak: Errazioa: \_\_\_\_\_\_

Tipula: Unitatea: \_\_\_\_\_\_

Baratxuria: Unitatea: \_\_\_\_\_

Laranja Unitatea: \_\_\_\_\_\_ Zuritua: \_\_\_\_\_\_

Sagarra Unitatea: \_\_\_\_\_\_ Zuritua: \_\_\_\_\_\_

Banana Unitatea: \_\_\_\_\_\_ Zuritua: \_\_\_\_\_\_

Kiwia Unitatea: \_\_\_\_\_\_ Zuritua: \_\_\_\_\_\_

**Haragia eta lekaleak**

Txorizoa xerratan: Xerra: \_\_\_\_\_\_ Errazio bakoitzeko unitateak: \_\_\_\_\_\_

Txorizo-korda: Zatia: \_\_\_\_\_\_ Errazio bakoitzeko unitateak: \_\_\_\_\_\_

York urdaiazpikoa: Xerra: \_\_\_\_\_\_ Errazio bakoitzeko unitateak: \_\_\_\_\_\_

Urdaiazpiko ondua: Xerra: \_\_\_\_\_\_ Errazio bakoitzeko unitateak: \_\_\_\_\_\_

Mortadela: Xerra: \_\_\_\_\_\_ Errazio bakoitzeko unitateak: \_\_\_\_\_\_

Saltxitxoia: Xerra: \_\_\_\_\_\_ Errazio bakoitzeko unitateak: \_\_\_\_\_\_

Saltxitxak: Unitatea: \_\_\_\_\_\_ Errazio bakoitzeko unitateak: \_\_\_\_\_\_

Babarrun gordinak Errazioa: \_\_\_\_\_\_

Dilista gordinak Errazioa: \_\_\_\_\_\_

Txitxirio gordinak Errazioa: \_\_\_\_\_\_

**Arrainak**

Izokina: Pisu-Unitatea: \_\_\_\_\_\_ Errazioa: \_\_\_\_\_\_ Pisu meharra: \_\_\_\_\_

Legatza: Pisu-Unitatea: \_\_\_\_\_\_ Errazioa: \_\_\_\_\_\_ Pisu meharra: \_\_\_\_\_

Atun lataratua: Pisu-Unitatea: \_\_\_\_\_\_ Errazioa: \_\_\_\_\_\_

Merlenka: Pisu-Unitatea: \_\_\_\_\_\_ Errazioa: \_\_\_\_\_\_ Pisu meharra: \_\_\_\_\_

Sardina lataratuak: Pisu-Unitatea: \_\_\_\_\_\_ Errazioa: \_\_\_\_\_\_

**Bestelakoak**

Marmelada: Koilarakada: \_\_\_\_\_\_ Xerra errazioa: \_\_\_\_\_\_

Kakao-hautsa: Koilarakada: \_\_\_\_\_\_

Kakao-krema: Koilarakada: \_\_\_\_\_\_ Xerra errazioa: \_\_\_\_\_\_

Kafe-hautsa: Koilarakada: \_\_\_\_\_\_

Txokolatea: Ontza: \_\_\_\_\_\_\_

Irasagar-gozoa Errazio: \_\_\_\_\_\_

Perrexila Koilarakada: \_\_\_\_\_\_

Eztia Koilarakada: \_\_\_\_\_\_

Azukrea Koilarakada: \_\_\_\_\_\_

Gatza Koilarakada: \_\_\_\_\_\_

Starlux Laukia: \_\_\_\_\_\_

**Adibidez…**

Zopa- koilarakada: 10 ml

Madalena unitatea: 25 g

Jogurta, unitatea: 125 g

Etab.

**3. praktikan hainbat elikagaien anoen tamainak eta argazkiak daude.**

1. **Errazioen tamainaren zuzenketa**

**Errazio bakoitzaren tamaina neurtu ondoren ikasle bakoitzak bere kideari egindako 24 orduko oritzapena hartu eta bertan egindako errazioen tamainaren estimazioa zuzendu beharko du.**

1. **Dietaren balorazioa**

**24 orduko oroitzapenean agertzen diren elikagai eta edari guztiak eta berauen pisu eta bolumenak kontuan hartuta, dietaren ebaluazioa egin beharko du ikasle bakoitzak elikagaien konposaketa taulak erabiliz. Alde batetik hasieran estimatutako errazioekin egingo da balorazioa eta ondoren zuzendutako errazioekin.**

**Dieta ebaluazioan ondoren aurkezten den taula bete beharko da:**

**DIETAK EGITEKO TAULA.tif**

1. **Emaitzak:**

Ikasle bakoitzak ondorengo datuak aurkeztu beharko ditu laborategiko txostenean:

* + - * Hasieran egindako 24 orduko inkesta (etxeko neurriekin)
      * Errazioen estimazioa
      * Zuzenean neurtutako pisu eta bolumenekin egindako zuzenketa
      * Dietaren balorazioa pisu eta bolumenen estimazioarekin (1. egindako kalkulua) eta zuzenketa egin ondoren

1. **Ondorioak:**
   * + - Zer nolako garrantzia dauka pisu eta bolumenen tamaina ezagutzeak?
       - Ze ondorio izan ditzake ezagutza hori ez izateak?
       - Zer nolako desberdintasunak aurkitzen dituzu estimatutako errazioekin egindako dietaren eta zuzendutako dietaren artean?