

17.GAIA. DIETETIKAREN OINARRIAK. Dieta orekatuak

Edurne Simon eta Jonatan Miranda

□ Bi motatako arazo nutrizionalak:

□ **Herrialde garatuetan**

■ Gehiegizko elikadura

- Energia gehiegi, zuntz gutxi, gantza-ase eta kolesterol gehiegi, azukre simple asko, Na asko....

■ Endekapen prozesuak: osteoporosia, arteriosklerosia, diabetesa, hipertentsioa...

□ **Garapen bidean dauden herrietan**

■ Elikagaiak ziurtatu

■ Ohiturak moldatu dieta hiperlipidikoa ez egiteko

■ Gaixotasunak:

- Desnutrizio proteiko-kalorikoa (kwashiorkor eta marasmoa)
- Gabeziak: xeroftalmia, bozio endemikoa, erraktismoa eta osteomalazia, anemiak, pelagra...
- Gaixotasun kutsagarriak: edateko ura

Sarrera

Definizioak

Dieta orekatua

Jarraibideak

Elikagai hautaketa

Gomendioak

- Zentzuzko elikadura, egokia, normala, zuhurra, osasuntsua, etab.
- Osasuna eta asaldurak saihesten dituen, elikatzeko eredu egoki baten bidez
- Energia eta nutrienteen ekarpen egokiak bermatzen ditu, eta organismoaren beharrian nutrizionalak betetzea ahalbidetzen du
- Askotariko elikaduraren ondorioa da
- Dieta osasuntsua

□ Beharrizan nutrizionala

- Gizabanako baten osasun-egoera eta hazkuntza egokia (haurtzaroan eta nerabezeroan) ziurtatzeko behar den nutriente kopuru txikiena
- Indibiduala

□ Gomendio dietetikoa (RDA)

- Talde osasuntsu bateko ia pertsona guztien beharrizanak betetzeko behar den nutriente esentzialen ingestio kopurua
- Talde bati dagokio

□ Ingesta dietetiko egokia eta ziurra

- Beharrizanak finkatu ezin direnean
- Toxikotasuna

□ Norentzat daude eginda?

Sarrera

Definizioak

Dieta orekatua

Jarraibideak

Elikagai hautaketa

Gomendioak

- Gomendio dietetikoak erreferentzia
- Eguneko daude adierazita (10-15 eguneko balioetsi)
- Elikagai-anoak makronutrienten banaketaren arabera finkatzen dira
- Elikagai-gidak



- **Bi sistema:**

- 1. Pisu zehatzak eta elikagai-konposizioaren taulak erabiltzea

- **Abantailak:**

- Kontsumitutako elikagaien kantitateak zehatzak dira
 - Emandako aholku dietetikoak mugatuagoak dira
 - Datuen desbideratzeak saihesten dira
 - Proporzio txikietan agertzen diren nutrienteen ingestioa zehatzago ezagutu daiteke

- **Eragozpenak**

- Dena pisatu behar
 - Herrialde horretarako taula egokia eta askotariko elikagai mota dituen erabili behar
 - Sistema neketsua eta bizkortasun gutxikoa
 - Aholku dietetiko oso zorrotza da

2. Elikagai-anoen kontzeptua erabiltzea

- Ez hain zorrotza
- Anoa edo errazioen kontzeptua eta elikagai talde bereko baliokidetzak erabiltzen dira
 - Abantailak:
 - Ez da dena pisatu behar
 - Azkarragoa
 - Aholku dietetikoa errazagoa
 - Momentu eta leku ezberdinetara molda daiteke
 - Erabiltzaileentzat ulergarriagoa da
 - Eragozpenak:
 - Energia eta nutrienteen ekarpenak ez dira hain zehatzak
 - Aholkua ematean kontrolik ez dagoelako susmoa izan dezake dietistak
 - Akatsak egiteko joera dago



<http://www.mamashealth.com/nutrition/pyramid.asp>

<http://www.dge.de/pyramide/pyramide.html>

www.mypyramid.gov

- KH %55, azukre sinpleak < 10%
- Gantzen kontsumoa gutxitu < 30%
 - ▣ Gantz aseak < %10 (7-8)
 - ▣ Gantz poliasegabeak <%10 (3-7)
 - ▣ Gantz monoasegabeak %10-15
 - ▣ Kolesterola < 300 mg
- Proteinak gehienez %15
 - ▣ Animalien jatorrizko elikagaiak kontrolatu
- Zuntza 27-40 g
- Ingestio energetikoak gorputz-pisua mantentzeko eta, adin garai bakoitzaren berezko beharrianak eta egoera fisiologikoak betetzeko
- Gatzaren kontsumoa < 6g

Sarrera

Definizioak

Dieta orekatua

Jarraibideak

Elikagai hautaketa

Gomendioak

- Elikagaien hautaketa askotarikoa izan behar
- Taldearen edo pertsonaren beharrianetara eta aurrekontura moldatu behar dugu
- Elikagaien kantitatea, higiena eta prezioa kontuan hartu behar ditugu
- Kalitatea, sukaldean egindako prestaketaren araberakoa izango da

Elikagaien kalitatea eta higiena mantentzeko, erosketa hurrengo ordenean egitea gomendatzen da:

1. Kontserbak
2. Produktu lehorrak, zerealak
3. Barazki eta ortuariak
4. Frutak
5. Haragi eta arrainak
6. Produktu izoztuak

Sarrera

Definizioak

Dieta orekatua

Jarraibideak

Elikagai hautaketa

Gomendioak

- Elikagaien hautaketa egiteko kontuan hartzen diren faktoreak:

- Familiaren gustuak
- Aurrekontu ekonomikoa
- Balio nutritiboaren eta prezioaren arteko erlazioa
- Sasoiak
- Prestatzeko era

Sarrera

Definizioak

Dieta orekatua

Jarraibideak

Elikagai hautaketa

Gomendioak

1.- Indibiduoaren historia klinikoa, jarduera fisikoa eta elikadura-ohiturak jaso

2.- Pisu ideala ezarri

3.- Beharrezkoa izatekotan, energia ingestioa murriztu

4.- Gomendioak ematerakoan elikagai-taldeen sistema eta errazioak erabili

5.- Dieta ahal den neurrian indibiduoaren gustuei egokitu

Sarrera

Definizioak

Dieta orekatua

Jarraibideak

Elikagai hautaketa

Gomendioak

6.- Jan-neurria edo dieta okerreko elikatzeko ohiturak aldatzen saiatu

7.- Dietak malgua

8.- Dietistak indibiduoren aurrerapenak baloratuko ditu eta adore eman eta dieta berriro egokitu beharrezkoa izatekotan

9.- Obesoa bada, pisu helburua ailegatu ondoren, mantentzeko dieta prestatu

10.- Eguneko gastu energetikoa 1800 kkal (pertsone estandar batean) inguru baino txikiago izatekotan, jarduera fisikoa bermatu behar dugu eta ez ingestio energetikoa gutxitu