

1. GAIA: OINARRIZKO KONTZEPTUAK

Edurne Simon eta Jonatan Miranda

Historia



□ Garai Naturalista

- Sokrates: “Kasu egiezu goserik gabe jan ditzakezun janariei eta egarririk gabe edan ditzakezun edariei”
- Hipokrates eta Galeno jakintsuek zenbait elikagaien ahalmena osasunarekin erlazionatu

□ Garai kimiko-analitikoa

- 1780. urtean Lavoisierrek zelula barnean ematen zireneko arnasketa eta oxidazio prozesuak aztertu zituen.
- XX. Mendean Benedict eta beste amerikar batzuk, oinarritzko metabolismoaren kontzeptua ezarri zuten

Historia



□ Garai kimiko-analitikoa

- 1850. Leibig-ek eta Voil-ek elikagaiak sailkatu zituzten.
- 1900. Blumek oinarritzko AA buruz hitz egin zuen lehenengoz.
- Bitaminen aurkikuntza

□ Teknologiaren garaia

- Gizabanakoen beharrianak eta elikagai-industrien eskaintzak egokitu egin dira

Oinarrizko kontzeptuak: definizioak

□ ELIKAGAIA

- Egoera naturalean edo transformatu ondoren, giza-organismoak nutriziorako beharrezko elementuak (nutrienteak) eskuratzeko irensten dituen produktu solido edo likido guztiak.
- Nutrienteak bere barnean dituen edozein produktu solido edo likidoa

□ ELIKAGAIA

- Organismoaren nutrizio-beharrak betetzeko elikagaien elementu xehe eta xurgagarria, (edo haien erratoriak).
- Nutrienteak elikagaien baitan dauden substantzia kimikoak dira, organismoak energia lortzea, gorputz-egiturei eustea eta prozesu metabolikoak erregulatzea ahalbidetzen dutenak.

Nutrientek



Honela sailkatzen dira:

- **Makronutrientek:** karbohidratoak, gantzak eta proteinak
- **Mikronutrientek:** bitaminak eta mineralak
- **Ura**

Nutrienteak



□ KARBOHIDRATOAK

1.- Funtzio energetikoa dute, nagusiki.

Batzutan, funtzio estrukturala edo erregulatzaile

□ PROTEINAK

1.- Funtzio estrukturala, nagusiki.

2. - Funtzio erregulatzailea

3.- Funtzio energetikoa

□ LIPIDOAK

1.- Funtzio energetikoa, nagusiki.

2.- Funtzio estrukturala (fosfolipidoak, zeluletako mintzetan)

3.- Funtzio erregulatzailea: Hormona esteroideak.

Nutrienteak

□ BITAMINAK

1.- Funtzio erregulatzailea, eksklusiboki.

Erreakzio entzimatiakoen koentzimak

□ MINERALAK

1.- Funtzio estrukturala, nagusiki (adib. kaltztoa: hezurretan, hortzetan)

2.- Funtzio erregulatzailea (adib. kaltztoa: muskuluen uzkurduan, odol-gatzapenean edo koagulazioan).

□ URA

1.- Gorputzaren ~% 60-a da (jaioberrian: %80) ---> Funtzio estrukturala.

2.- Funtzio erregulatzaile: gorputz- tenperatura kontrolatzea, e.a.

* Urak ez du funtzio energetikorik

Beste batzuk



□ ZUNTZA

Ez da nutrientzat hartzen.

Liserigaitza da.

□ ALKOHOLA

Nutrientea da, energia ematen baitu.

Bere metabolismoaren ikuspuntutik, batzuk karbohidratutzat hartzen dute eta beste batzuk lipidotzat hartzen dute.

Nutriente-mota

1.- ESENTZIALA:

- Biziraupenerako beharrezkoa denean
- Elikagaien bidez jasotzen dugu
- Organismoa ez da gai nutriente hau sintetizatzeke edo, egiten badu,

Kopuru gutxiegitan sintetizatzen du

2.- EZ- ESENTZIALA

Nutriente hauek ez dira beharrezkoak biziraupenerako edo organismoa behar adina kopuru sintetizatzeke gai da bere biziraupenerako

3.- ESENTZIAL SAMARRA

- Nutriente hauek beharrezkoak dira bizitzarako
- Sintetizatzen dugu BAINA BAKARRIK beste nutriente esentzial batetik hasita

Erlazionatutako zientziak edo kontzeptuak



BROMATOLOGIA

* Janarien nondik norakoak aztertzen ditu, hau nekazaritza, abeltzaintza eta arrantzatik lortutako produktuek gure mahaira iritsi baino lehen bete behar dituzten urrats ezberdinak.

NUTRIZIOA

* **Nahigabeko prozesua**

Bizitzari eusteko elikagaien nutrienteak eta horiek organismoan egiten duten norabidearen atalak, aztertzen ditu: ingestio, liseriketa, xurgapena, garraioa, metabolismoa, metaketa eta iraizketa.

Erlazionatutako zientziak edo kontzeptuak

ELIKADURA

* Eskura ditugun elikagaiak aukeratu, prestatu eta jateko ekintza (ohartzen garenaz eta borondatezkoa dena). Dietetikak elikadura ikertzen du.

Borondatezko prozesua da. 

Elikadura egokia. Norberaren beharrian guztiak asetzen dituen da, bide batez osasun ezin hobea ziurtatuz

Elikadura desegokia. Gehiegi edo gutxiegi jateagatik, osasun-egoera egokiari eustea galarazten duena da

Erlazionatutako zientziak edo kontzeptuak



DIETA edo JAN-NEURRIA

* Ohiko elikagai-ekarpenak edo eguneko elikagai anoa.

DIETA OREKATUA

*Gizabanako baten garapen egokirako egoera zehatz bakoitzean behar dituen elikagai guztiak (kopuru eta proportzio egokitan).

NUTRIZIO TXARRA

* Elikagaien ingestio edo nutrienteen aprobetxamendu txarra egiten denean (gehiegikeria edo gabezia).

Erlazionatutako zientziak edo kontzeptuak

DIETETIKA

* Nutrizioari buruzko funtsezko ezagutzak gizabanakoari aplikatzean datza.

Definizioa: organismoak egoera desberdinetan (haurdunaldian, edoskitzaroan,..) behar dituen elikagaiak eta zein proportzioan ikertzea. Beti ere osasunari eusteko eta gaixotzea saihesteko

DIETOTERAPIA

* Osasun arazo edo asalduraren bat dieta zehatz baten bidez sendatzean datza.

* Tratamendu dietekikoak sintomak arintzea bilatzen du.

Erlazionatutako zientziak edo kontzeptuak



ESKAKIZUN NUTRITIBOA

- * Pertsona batek duen nutriente esentzial baten beharrizanak betetzeko kopuru txikiena da
- * Beharrizan hau **INDIBIDUALA DA**, hori dela eta, oso zaila da ezagutzea

GOMENDIO DIETETIKOAK (Recommended daily allowances)

Batzorde baten irizpidearen arabera, talde osasuntsu baten pertsona guztien beharrizanak betetzeko behar den nutriente ingestio kopurua (eguneko)

TALDEKO datua da