RUBÉN GARCÍA

ZAILA AL DA OSASUNTSU JATEA?

OHITURA OSASUNGARRIAK

EDUCAIDEAren laguntzarekin



ESKUTIK

begoñazpi ikastola



KAIXO!

Ongi etorri Rubén García, haurren medikua, dibulgatzailea eta Euskadiko Lehen Mailako Pediatria Elkartearen presidentea.

Harekin elikadura egokiari eta gosea erregulatzen duten mekanismoei buruz hitz egin dugu. Garrantzitsua da elikagai aniztasuna kontsumitzea, beharrezko mantenugaiak lortzeko, osasuntsu eta indartsu egoteko.

Lehen Mailako Pediatria Elkartearen elikaduraren hamabosteko gida aztertu dugu, dieta mediterraneoaren onurak nabarmentzen dituzten bitartean. Era berean, horri eusteko oztopoak aztertu ditugu: prezioak, publizitatea, denbora faltak, eta bizimodu eta modako joera berriak.

Aldizkari honetan, elkarrizketa interesgarri honetako ideia nagusiak jaso ditugu.

Goazen horretara!

Elikadura egokiak elikagai aniztasuna kontsumitzea eskatzen du, beharrezko mantenugaiak emateko, osasuntsu egoteko, ongizate-sentsazioa izateko eta energia izateko.
Gosea eta asebetetze mekanismoen bidezko gosearen erregulazioa gorputz-pisu orekatua mantentzea eta benetan behar duguna kontsumitzea ahalbidetzen du.

ONDO ELIKATZEA ETA ERREGULAZIO-MEKANISMOAK

Lehen Mailako Pediatria Elkarte Espainiarrak (AEPap) hamabosteko gida bat proposatzen du, frutak eta barazkiak kontsumitzea, azukrea eta gatza gehiegi ez hartzea eta dieta mediterraneoaren sustapena bezalako gomendioak barne hartzen dituena.
Gida honek ohitura osasuntsuak haurtzaroan zehar ezartzea du helburu (1. irudia).





Decálogo de la alimentación

ELIKADURAREN HAMAR GOMENDIO



Antes de empezar,
las manos te has de lavar
y al acabar,
también los dientes limpiar.

1. Una alimentación completa y equilibrada mantiene la salud y previene enfermedades. Se consigue con una dieta variada que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan desde el principio a comer de todo, se acostumbran para siempre.

2. La dieta mediterránea es muy sana. Consiste en comer muchos vegetales (frutas, verduras, hortalizas, legumbres), cereales (pan, pasta, arroz) y más aves y pescado que carne roja. Cocinar con aceite de oliva y poca sal, mejor yodada.

3. Es bueno repartir lo que se come en 5 comidas. Desayuno, comida y una cena ligera. Además, a media mañana y merienda, es mejor una fruta fresca o un bocadillo que un zumo envasado o bollería industrial. No hace falta "picar" nada más.

4. Los niños aprenden a comer imitando a los mayores. Mejor comer despacio, masticando bien, sentados en la mesa, disfrutando en familia. Sin tele, porque el niño mal comedor se distrae y no come; y el que come mucho, lo hace sin darse cuenta de la cantidad que toma.

5. Siempre un buen desayuno antes de ir a clase: lácteo, cereales (pan) y fruta (una pieza entera o zumo natural o ¡tomate!). Mejora el rendimiento físico e intelectual y evita la obesidad.

6. Todos los días frutas, verduras y hortalizas. Se recomiendan 5 raciones al día. Dos o tres deben ser frutas enteras y a mordiscos. Es mejor postre que un lácteo. No más de un vaso de zumo natural, recién hecho, al día.

7. El agua es la única bebida necesaria y más sana que cualquier refresco, zumo o batido.

8. Evite la comida precocinada (con más grasas y sal) y los alimentos con grasas saturadas, trans o hidrogenadas y aceites de coco y palma (lea las etiquetas). Si toma dulces y aperitivos salados que sea con moderación. Cocine más veces a la plancha, en el horno, por cocción o al vapor y menos fritos, empanados y rebozados.

9. Deje que su hijo decida cuánto quiere comer. Tenga confianza: mejor ofrecer, no obligar. Los niños comen la cantidad que necesita su cuerpo, no la que nosotros queremos. La comida no es un castigo; ni tampoco debería ser un premio.

10. Conseguir una hora de ejercicio todos los días: correr en el patio, pasear, subir las escaleras, sacar al perro o ir andando o en bici al colegio. Además, 5 veces a la semana al menos, un poco más de deporte; más divertido en compañía.

AEPap
Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria
www.aepap.org

FAMIPED
www.famiped.es

Familia y Salud
www.familiaysalud.es

1. irudia: AEPap-en elikaduraren hamar gomendioak

PLATERA OSASUNTSU JATEKO

HARVARDE-KO GOMENDIOA

"Platera Osasuntsu Jateko" Harvardeko Osasun Publikoko Eskola eta Harvardeko Medikuntza Eskolak garatutako gida nutrizionala da. Eredu honek elikagai-talde desberdinak orekatu behar direla azpimarratzen du, dieta osasuntsua mantentzeko.

Elikagai hauek gain, gida honek eguneroko jarduera fisikoaren garrantzia ere nabarmendu du, bizimodu osasuntsua izateko.

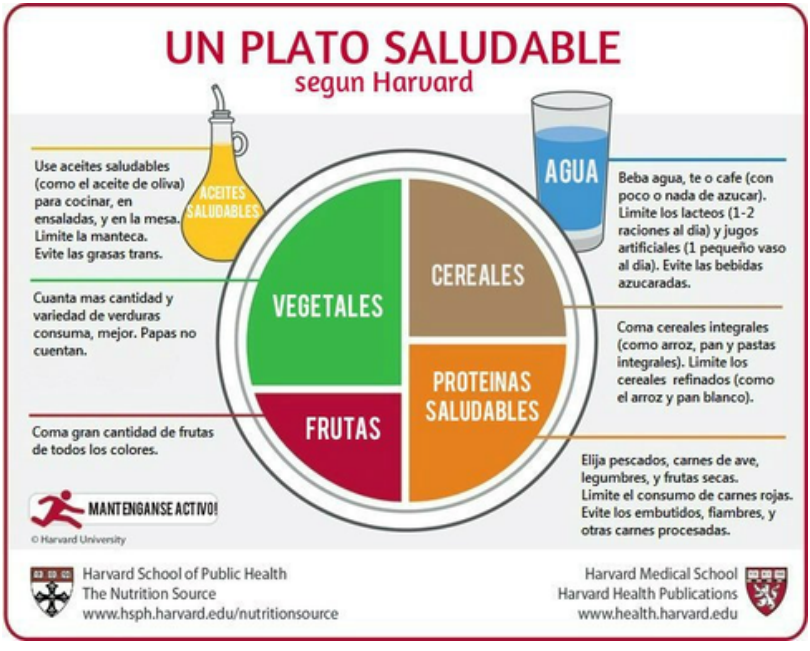
Plateraren osagai nagusiak honako hauek dira:

1. **Barazkiak**: Plateraren zati handi bat bete behar dute. Barazki aniztasun handia kontsumitzea gomendatzen da, patatak kanpo utzita, odol-azukrearen gaineko eragin negatiboagatik.
2. **Fruituak**: Ukipeko kontsumoa gomendatzen da, kolore eta moten aniztasuna aprobetxatuz, mantenugai desberdinak lortzeko.
3. **Proteina Osasuntsua**: Proteina osasuntsuak kontsumitzea gomendatzen da, arrain, hegazti, babarrun eta intxaurretatik etor daitezkeenak. Haragi gorriak mugatu behar dira eta haragi prozesatua, hala nola bakailaoa edo saltsitxa, saihestu.

4. **Zereal integralak**: Zereal integralek, hala nola ogia integral, artoa eta arroz integralak, plateraren lau zatiren bat bete behar dute. Zereal biribildutakoak saihestea gomendatzen da, hala nola ogia zuria edo arroz zuria, fibra eta mantenugai gutxiago dutelako.

5. **Oli osasuntsuak**: Oli osasuntsuak erabiltzea gomendatzen da, hala nola oliba-olioa edo kanola-olioa, sukaldatzeko eta entsaladetan. Gurina mugatu behar da eta trans-ko gantzak saihestu.

6. **Ura**: Edari nagusia ura izan behar da. Esne eta esnekiak eguneko 1-2 zerbitzuetara mugatzea gomendatzen da, eta zukua edalontzi txiki batera. Edari azukredunak saihestea hobeto da.



Harvard T.H. Chan Osasun Publikoko Eskola eta Harvard Medikuntza Eskola

DIETA MEDITERRANEORA EUSTEKO OZTOPOAK

Dieta mediterraneoak onura ugari ditu, hala nola gihar-hodietako gaixotasunak, diabetes-a eta minbizi moten arriskua murriztea, baina askok zaila deritzote elikadura-patroi hau jarraitzea.



Faktore batzuk daude ohitura hau ez betetzera eramaten dutenak:

PREZIOAK

Dieta mediterraneko oinarriak diren elikagai fresko eta kalitatezkoak, hala nola frutak, barazkiak, arrainak eta oliba-olioa, prezio altua izan ohi dute. Aurrekontu murriztua duten familiek sarritan aukera merkeagoak hautatu behar izaten dituzte, hala nola elikagai ultraprozesatuak, prezio baxuagokoak izateaz gain, erraz eskuragarri eta prestatzeko azkarrak baitira.

Oztopo ekonomiko hau erronka handia da elikadura osasuntsua jarraitu nahi duten pertsona askorentzat, baina egoera finantzarioak mugatzen dituelako.

PUBLIZITATEA

Elikagaien industriak diru kopuru handiak inbertitzen ditu elikagai prozesatu eta azkarren sustapenean, erraz prestatzekoak eta zaporetsuak direlako erakargarriak izan ohi baitira.

Produktu hauen publizitate etengabea, batez ere haurren eta gazteen helburuarekin, ingurune bat sortzen du, non elikagai hauek aukera erosoena eta desiragarriena diruditen.

Publizitate-kanpaina hau elikagai fresko eta naturalezkoak ordezkatzen ditu, eta horrela dieta mediterraneoa kontsumitzaileen buruan bigarren planoan geratzen da.



BIZIMODU ETA OHITURA BERRIAK

Bizimodu modernoak, lan ordutegi luzeak, gizarte betebeharrak eta familiekiko erantzukizunak tarte gutxi uzten du ohiko bazkariak prestatzen. Dieta mediterraneoa, osasuntsua izan arren, denbora eskatzen du, osagai freskoak erosteko eta bazkariak prestatzeko.

Pertsona askok aukeratzen dituzte soluzio azkarrak, hala nola prestatuak dauden elikagaiak eta fast food-a, denbora faltagatik.

Gainera, egungo joera nutrizionalak, globalizazioak eta sare sozialek eraginda, dieta mediterraneotik aldentzen direnak sustatzen dituzte. Dieta ketogenikoa, begetarianoa, paleo eta beste batzuk, batzuetan, ezagun eta influencerrek sustatuta ospea hartzen dute.

Bizimodu eta elikadura-patroi berriak dieta mediterraneoko onura frogatuetatik arreta urruntzen dute, eta pertsonak elikadura-ikuspegi ezberdinak probatzera eramaten dituzte, beti ez baita ebidentzia zientifiko beraren babesa ematen.





ETIKETA ZINTZOA

Elikagaien industriak sarritan egiten ditu elikagai jakinen onurezko aldarrikapenak. NutriScore, Nova eta Eroski bezalako tresnak lagungarriak dira elikagai antzekoak konparatzeko eta haien osagai nutrizionala hobeto ulertzeko. Tresna hauek funtsezkoak dira informazio egokiarekin erabakiak hartzeko.

ELIKAGAIEN BERRIZ FORMULAZIOA ETA GREENWASHING-A

Elikagaien reformulazioak produktuen osagaiak hobetzea du helburu, baina batzuetan greenwashing estrategiatzat erabiltzen da, iraunkortasun faltsu baten irudia emateko. Osasuntsuagoak diren elikagaiak normalean ez daude ontziratuta, eta horrek esan nahi du etiketa konplexuak interpretatu beharrik ez dutela.

ELIKAGAI ULTRAPROZESATUAK ETA HAIEN MUGAK

Gaur egungo gizartean, elikagai ultraprozesatuak eguneko dieta parte bihurtu dira pertsona askorentzat. Produktu hauek, edari azukredunak, snacks-ak, otordu izoztuak eta gozokiak barne, oso erosoak eta erakargarriak izan daitezen diseinatuta daude.

Hala ere, kontsumo gehiegizkoak osasun publikoarentzat kezka larriak sortzen ditu. Hona hemen elikagai ultraprozesatuen ezaugarri batzuk, osasungarriak ez izateko arrazoiak:

- Nutrizio kalitate eskasa
- Prozesatze maila konplexua
- Erraz eskuragarriak eta erakargarriak
- Zapore atsegina (oso erakargarria)
- Asetasun gutxi
- Kontsumo erraza eta azkarra
- Elikagai osasuntsuen kontsumoa ordezkatzeko gaitasun handia

Elikagai hauek oso atseginak eta erosoak izan daitezen diseinatuta daude, baina balio nutrizionalik ez dute, eta elikagai osasuntsuak dietatik baztertzen dituzte. Ohiko kontsumoak beharrezko mantenugai gutxiago jasotzera eta gaixotasun kroniko desberdinen arriskua handitzera eraman dezake.





ELIKATZEKO MODU HOBEA EDO TXARRAGOA AUKERATZEKO FAKTORE GAKOA

ZER DAGO ZURE HOZKAILUAN?

Zure hozkailuaren eta despentsaren edukia faktore erabakigarria da elikadura osasuntsua izateko. Elikagai fresko eta nutrizionalak eskuartean izateak, elikagai ultraprozesatuak ordezkatu gabe, aldaketa handia eragin dezake zure eguneroko dietan.

Gainera, ohiko esaldia da "denetarik jan behar dela neurriz", baina garrantzitsua da arreta jartzea nutrizio-kalitatean eta kontsumo maiztasunean. RealFooding mugimenduak ideia hau sustatzen du, pertsonak elikagai erreala kontsumitzera bultzatuz eta ultraprozesatuak minimizatuz, dieta orekatuago eta osasuntsuago bat lortzeko.

ZER DA REALFOODING?

RealFooding filosofia edo mugimendu gisa sortu zen, elikadura elikagai errealean eta naturaletan oinarrituta sustatzen duena, ahalik eta gehien saihestuz elikagai prozesatu eta ultraprozesatuak.

Joera honek dieta tradizionalarekiko hurbiltzea aldarrikatzen du, elikagai freskoz eta gehigarri artifizialik gabe osatua.

Gaur egun, mugimendu honi buruzko kritikak ere badaude.

Hasieran osasuntsu eta naturalezko elikagaiak kontsumitzeari buruzko estilo bat zen, frutak, barazkiak, lekaleak, zereal integralak, proteinak eta gantz osasuntsuak lehenetsiz, baina orain negozio erakargarria bihurtu da.

Horrela, gure elkarrizketatua zentzuzko iritziari, pentsamendu kritikoari eta koherentziari egiten die dei, benetako elikagai osasuntsuen aukerak eta marketin engainagarriaren estrategiak bereizteko.

3 MEZUA FAMILIENTZAT

Elkarrizketaren amaieran, Rubén Garcíak hiru gomendio erraz eta balio handikoak uzten dizkigu familientzat:

- Haurrak sukaldean inplikatzea: Osasunaren inbertsio luze-hondokoa da.
- Erosketen zerrenda egiteko oinarrizko ezagutzak ematea: Elikagai osasuntsuak aukeratzen laguntzen du.
- Harvardeko platera aztertzea: Dieta orekatu baten gida bisuala eskaintzen du.

ELIKADURA, EMOZIOAK ETA ERABAKIAK HARTZEA

Elikadura ez da soilik beharrizan biologikoen erantzuna, baizik eta inguruneak eragindako emozio eta erabakien isla ere bada. Marketing-aren 4P-ak (Produktua, Prezioa, Salmenta puntua eta Publizitatea) funtsezko papera dute gure elikadura-ohituretan.
Supermerkatuan produktu batzuk aukeratzean edo inguruan ditugun estrategiak ikusten dugunean, aldagai hauek zuzenean eragiten dute kontsumitzen dugunari. Horregatik, garrantzitsua da informatua egotea eta kontzienteki erabakiak hartzea elikadura osasuntsua izateko.



Eskerrak eman nahi dizkiogu Rubén Garcíari Begoñazpi Ikastolarekin elkarrizketa egiteko prestutasunagatik. Eskutik aldizkarirako elkarrizketan, elikadura egokiaren garrantzia, hori zailtzen duten faktoreak eta gure elikadura-ohiturak hobetzeko estrategiak partekatu zituen. Rubén ez dago gure artean, baina bere ondarea eta ezagutza guretzat inspirazio iturri izaten jarraitzen dute.

Egilea eta itzultzailea: Zaira Vicente - Educaidea-ko zuzendaria

ESKERRIK ASKO!

EDUCAIDEAren laguntzarekin

begoñazpi ikastola