

*d'elikatuz*  
*bizi*

**BIZI  
D'ELIKATUZ...**

**...ETA MUGITUZII!**



**ELIKADURAKO GIDA PRAKTIKOA  
GIPUZKOAKO KIROLARIENTZAT**

Proiektuaren sortzailea:

*d'elikatuz*



Ordiziako Udala

Babeslea:



**Gipuzkoako Foru Aldundia**  
Kultura, Gazteria eta Kirol Departamentua  
Departamento de Cultura, Juventud y Deporte



D'ELIKATUZ BIZI kanpainaren barnean, Ordiziako D'ELIKATUZ Elikadura eta Gastronomía zentroak burututako argitalpena.

Argitalpenaren edukia:

D'elikatuz Zentroa (Ordizia)

Ana Elbusto Cabello

Iñigo Ochoa de Alda Martínez de Apellániz

Saioa Segura Alcaide, Sant Cugat del Valles-eko Goi Errendimendu Zentruko, Fisiologia eta Nutrizio departamenduko Dietista-Nutrizionistak, gainbegiratua

Diseinua, maketazioa, argazkiak eta ilustrazioak: Eukene Lekuona

Argitalpena: 2015eko Urtarrila

Argitalpena [www.delikatuz.com](http://www.delikatuz.com) eta [www.gipuzkoa.eus/kirolak](http://www.gipuzkoa.eus/kirolak) orrialdetan pdf formatoan deskargatu daiteke.

Esker berezi bat gida honetan eskuzabaltasun osoz agertu diren kirolarientzat:

-ORDIZIA I.E. / Igeriketa: Keila Imaz

-ESTANDA ORDIZIA K.E. / Aretu futbola: Irati Esteban, Ainara Balerdi, Sarah Ugarte, Ane Izagirre, Maddi Izagirre, Olatz Ibarburen, Itsaso Galarraga, Itziar Lopez, Miriam Arana, Anna Riera, Maite Gonzalez, Ane Garmendia

-AMPO ORDIZIA R.E. / Errugbia: Danny Kroll, Iñaki Puyadena, Dani Aizpun, Mikel García

-ORDIZIA K.E. / Futbola: Marta Hernández

-ORDIZIA K.E. / Saskibaloia: Jon Hernández

-BOLITAS ANAIK / Atletismoa: Jose Ramón Hernández

Marka handi guztien atzean entrenamendu ikusezin asko dago. Entrenamendu ikusezin hori ikusten ez diren arren kirolariaren azken errendimenduan garrantzia handia duten faktore askok osatzen dute. Hau da, atleten errendimenduan positiboki eragiten duten kirolaz aparteko ekintza edo jarduerak dira.

Elikadura da entrenamendu ikusezin horretako osagaietako bat, bizi-estilo osasungarriaren osagai izateaz gain. Eguneroko elikadurak eragin zinez adierazgarria du kirolari baten errendimendu fisikoan. Entrenamendua eta lehiaketa hasi aurretik, entrenamendu eta lehiaketa horrek irauten duen bitartean eta hura amaitu ostean dieta egokia, kopuru eta kalitateari dagokionez, mantentzea ezinbestekoa da errendimendu fisiko hori hobetu eta lesio ugari saihesteko.

Kirolariaren errendimendua hobetzeko bi faktore erabakigarri zaindu behar ditugu:

➔ Elikadura anitza eta orekatua

➔ Hidratazioa

Premisa horietatik abiatuz, D'elikatuz zentroak -elikadura eta gastronomía arloko interpretazio zentroa-, Gipuzkoako Foru Aldundiaren lankidetzarekin eta hainbat profesionalen laguntza eskertu ezinarekin, ezinbestekotzat jo du zenbait aholku praktiko ematen joatea, kirolari baten elikaduran eta hidratazioan aintzat hartzea komeniko liratekeenak, hala entrenamenduan nola lehiaketan.





# 1 KIROLARIAK ENERGIA ETA ELIKADURAREKIN LOTUTA DITUEN PREMIAK



Hartzen den energia kopurua xahututako kaloria kopurua betetzeko adinakoa izan behar da, betiere, bere kirolean errendimendu egokia izatea ahalbidetuko dion gorputzeko pisua mantenduz. Jarduera fisikoarekin energia-premiak eta elikagai jakin batzuen premiak areagotu egiten dira. Hori dela eta, garrantzitsua da dieta orekatua jarraitzea, jaki mota anitza oinarritzat hartuta, horiek hautatzeko irizpide egokia jarraituz. Gainera, badira norbanako bakoitzaren eskakizun kalorikoak baldintzatzen dituzten beste zenbait faktore:

- ➔ Jarduera mota eta intentsitatea
- ➔ Jardueraren iraupena
- ➔ Adina, sexua eta gorputz-egitura
- ➔ Giro-tenperatua
- ➔ Entrenamenduaren maila

Kirolarien premia nutritiboak ere gero eta gehiago dira. Haatik, oro har, kaloria gehiago kontsumitzen direnez, dieta anitz, oso eta orekatua jarraituz, premia horiek asetzea lortuko da.

## MAKROELIKAGAIEN BANAKETA OREKATUA



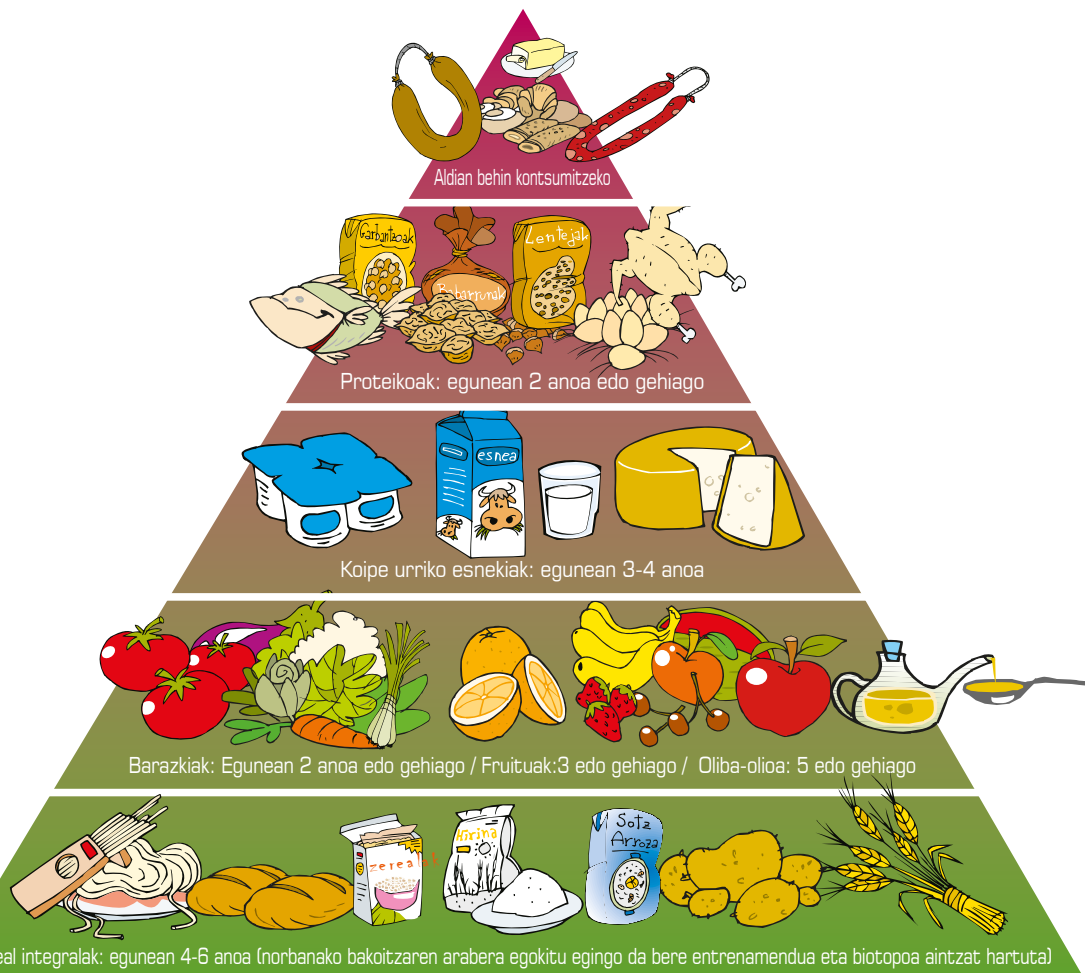
- 55-60% karbohidratoak
- 25-30% lipidoak
- 15-20% proteinak



## 2 ELIKADURA ENTRENAMENDU GARAIAN

Entrenamendu garaian dieta orekatua lortzeko, kirolariak jaki mota anitz kontsumitu behar ditu.

Egunean zehar kontsumitu behar diren jaki taldeak zenbateko maiztasunez hartu behar diren ezagutzeko, **elikaduraren piramidea** erabiltzen dugu.



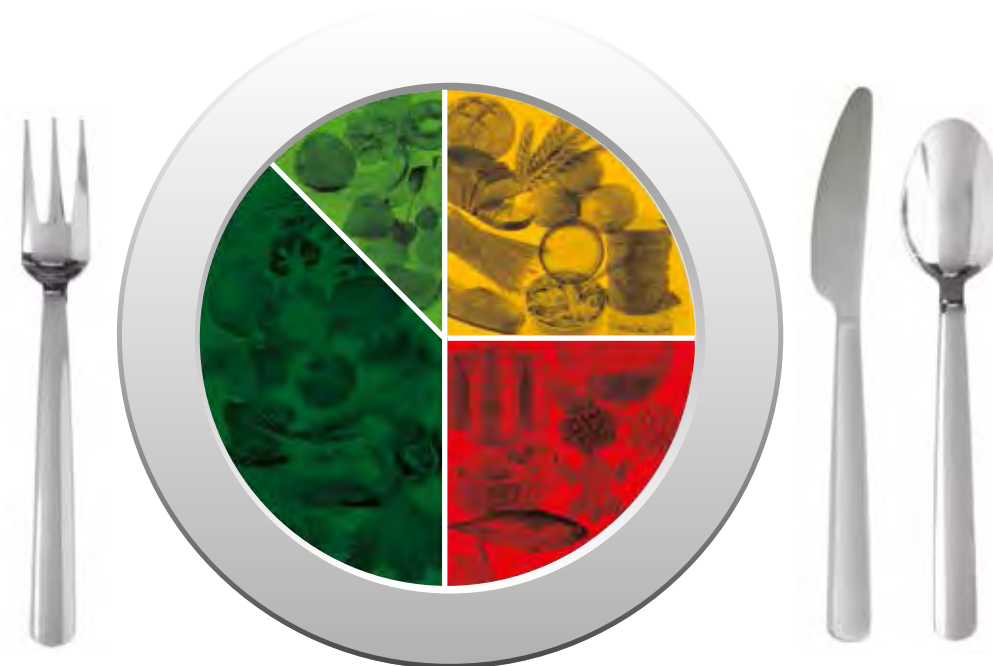
Anoak kirolari bakoitzaren biotipoaren eta entrenamenduaren arabera izango dira. Eta, beste alde batetik, **plater osasungarria** ere baliatzen dugu. Horrela, jatordu bakoitzeko menuetan jaki talde bakoitzean hartu behar dugun kopuru egokia ezagutu ahal izango dugu.

**Barazkiak:** gordinak nahiz egosiak.

**Fruituak:** sasoko fruitu freskoa.

**Proteikoak:** koipe urriko esnekiak, egoskariak, arrainak, arrautzak, haragi giharrak eta fruitu lehorrak (gordinak eta gatzik gabekoak).

**Zerealak eta eratorriak (ale osokoak):** era guztietako ogia, zerealak, irinak, pasta, arrosa, patata.



Egunean 4-5 jatordu egitea komeni da energia-ekarpena banatu eta jatordu nagusietara gose sentsazio (edo antsietate) gutxiagoz iristeko, modu horretan, ahoratze oparoak saihestuz. Kontuan hartu behar da entrenamenduaren ordutegia. Hala, entrenamendua baino bi ordu lehenago beti jakiren bat hartzea komeni da, eta jarduera amaitu ondoren zerbait hartzea ere komenigarria da.



## ELIKADURA ENTRENAMENDU GARAIAN

### GOSARIAREN ADIBIDEA

1

Fruitu freskoa  
Esnea  
Zerealak fruitu  
lehorrekin



2

Zuku naturala  
Jogurta  
Tomatez bustitako  
ogia eta  
urdaiazpikoa



3

Fruituen likidotua  
Gazta eta indioilar-bularraz  
beteriko tostak



### BAZKARIAREN ADIBIDEAK

1

Dilisten entsalada  
Oilasko errea  
barazkiekin  
Ogia  
Fruitu freskoa  
Oliba-olioa

2

Barazkien ravioli freskoak  
Parmako gazta eta  
tomate gordinarekin  
Plantxan egindako izokina  
barazki-entsaladaz  
lagundua  
Ogia  
Jogurta  
Oliba-olioa

3

Arroza barazkiekin  
Plantxan egindako  
txekorraren haragi-xerra  
barazki errez lagunduta  
Ogia  
Fruitu freskoa  
Oliba-olioa





## ELIKADURA ENTRENAMENDU GARAIAN

### MOKADUEN ADIBIDEAK

- 1** Fruitu freskoa  
Ogia urdaiazpiko  
onduaz



- 2** Zuku naturala  
Muesli barratxoak



- 3** Fruituen mazedonia naturala  
Jogurta  
Fruitu lehorrak



### AFARIAREN ADIBIDEAK

- 1** Fideo-zopa  
Labean prestatutako  
legatza entsalada  
berdearekin  
Ogia  
Fruituen mazedonia  
naturala  
Oliba-olioa

**2**

- Kuia- eta azenario-krema  
Plantxan egindako  
indioilarra patata erreaz  
Ogia  
Jogurta intxaurrekin  
Oliba-olioa

**3**

- Pasta-entsalada (pasta,  
hegalaburra, artoa, sagarra,  
cherryak)  
Ziazerba-tortilla  
Ogia  
Mamia  
Oliba-olioa





## 3 ELIKADURA LEHIAKETAN

### Lehiaketaren aurreko egunetan jarraitzeko elikadura:

Lehiaketaren aurreko astean hauek dira helburu nagusiak:

- ➔ Glukogeno-edukia areagotzea
- ➔ Hidratazioa

Glukogeno-edukia areagotzeko nahikoa izango da makroelikagaiak behar bezala banatzearekin (karbohidratoak % 55-60 inguruan; lipidoak % 25-30 inguruan; proteinak % 15-20 inguruan), izan ere, lehiaketaren aurretik entrenamenduaren intentsitatea leundu egiten da eta, horren ondorioz, dietan karbohidrato proportzio bera sartuta, glukogeno-edukia areagotu egingo da.

Hidratazioari dagokionez, gorputzeko oreka hidrikoa mantentzea lortzeko behar den likidoa edatea gomendatzen da. Horrela, kirolariaren tenperatura zentrala gutxiago areagotzen da eta eginahalaren sententzia murriztu egiten da.

### Lehiaketaren egunetan jarraitzeko elikadura:

#### Lehiaketa baino zenbait ordu lehenago

Lehiaketaren aurreko orduetan karbohidrato ugari jatorria egitea lagungarri izan daiteke organismoko glukogeno-edukia osatzeko.

Lehiaketaren aurretik zera hartu behar dugu:

- ➔ Hidrato asko
- ➔ Koipe, proteina eta zuntz gutxi
- ➔ Gozagarri ugariko janaldiak ekidin behar dira
- ➔ Jaki edo plater berriak saihestu egin behar ditugu
- ➔ Lehiaketa baino 3-4 ordu lehenago jan behar dugu, ariketarekin hasi aurretik digestioa egiteko denbora gehiago izan dadin

Lehiaketa baino ordubete lehenago ahoratzen dugun guztia likidoa izatea komeniko litzateke.

#### Elikadura jardunean

Iraupen luzeko kirola (60 minututik gora) egiten dugun bitartean, karbohidratoak dira ahoratuko dugunaren oinarria. Egokiena orduko 40-60 gramo inguru hartzen da, izan ere, akidura atzeratu egiten du eta errendimendua mantendu, batez ere, ahalegin fisikoaren azken faseetan.





## ELIKADURA LEHIAKETAN

### Elikadura jardueraren ondoren

Ariketaren ondoren, gorputzeko glukogeno-edukiak berreskuratu eta berriro hidratatzea da egokiena.

Lehenengo unean, ahalegina amaitu bezain laster, galerak lehenbailehen berreskuratzea komeni da muskulua ere berehala berreskuratzeko. Horregatik, errekupeazioaren lehen orduan karbohidratoak hartzea gomendatzen da, gorputzeko kilogramo bakoitzeko karbohidrato gramo bat hartuz eta, ondoren, lehen 24 orduetan, gorputzeko kilogramo bakoitzeko 7-12 karbohidrato gramo hartuz.



3:1 erlazioa gomendatzen dugu karbohidrato eta proteinen artean.

Muskuluak glukogeno-edukia berreskuratzeko abiadura hauen baitan dago:

- ➔ Ariketa amaitzen denetik ahoatzea hasten denera arte igarotako denbora (horrenbestez, lehiaketa amaitu eta hurrengo 20 minutuen barnean mokadutxoren bat hartzea gomendatzen da).
- ➔ Kirolariaren apetitua eta jakiak eta edariak hartzeko aukera.
- ➔ Hautaturiko karbohidrato mota.
- ➔ Ahoatutako kopurua.

Honatx har daitezkeen mokaduen adibideak:

- 1** Irabiatu energetikoak (karbohidratoak eta proteinak nahastuz)
- 2** Fruitu naturala zatitan eta Muesli barratxoak
- 3** Zuku naturala eta indioilar-ogitarteko txikia

Hurrengo janaldian glukogeno-edukiak guztiz beteta utziko ditugu. Dena den, janaldi hori egin aurretik, ordu eta erdi edota bi orduko tartea uztea gomendatzen da.

Lehiaketaren ostean egiteko jatorduen adibideak:

- 1** Pasta egosia barrerigorri eta Parmako gaztarekin  
Plantxan egindako oilasko-bularra entsalada berdearekin  
Ogia  
Fruitu naturala  
Oliba-olioa
- 2** Arroza barazkiekin  
Plantxan egindako txerriaren azpizuna tomate gordainarekin  
Ogia  
Jogurta edo mamia  
Oliba-olioa
- 3** Barazkien lasagna  
Labean prestaturiko urrururua piper-entsaladarekin  
Ogia  
Idiazabal gazta intxaurrekin  
Oliba-olioa





# 4 HIDRATAZIOA ETA KIROL ERRENDIMENDUA

Behar bezala hidratatzea elikadura bezain garrantzitsua da lesioak ekidin eta errendimendu fisiko egokia lortzeko. Baldintza normaletan oreka hidrikoa izaten da ahoratutako eta galdutako urari dagokionez, baina ariketak egitean galerak nabarmen areagotu daitezke faktore hauen baitan:

- 1- Ariketaren intentsitatea eta iraupena
- 2- Giro-tenperatua
- 3- Airearen hezetasun erlatiboa
- 4- Adina eta sexua
- 5- Kirol jantzia
- 6- Aurreko egoera, hidratazioari eta elikadurari dagokionez
- 7- Entrenamendu fisikoaren maila



Gutxi gorabeherako balio teoriko modura, kontsumitutako 1000kcal bakoitzeko litro 1 likido hartzeko premia onesten da, eta zinez garrantzitsua da kontsumo hori behar bezala banatzea. Horrela, oinarriko arautzat hartu behar da egun osoan zehar likidoa hartzea. Entrenamenduari dagokionez, entrenamenduan bertan, aurrez eta ondotik hartzea gomendatzen da. Likidoarekin lotutako kontsumo-maila egoki batzuk lortzeko, ezinbestekoa da aztura jakin batzuk hartzea:

- ➔ Ariketaren aurretik: ariketa baino ordu bete edo bi lehenago ura edo kirol edaria (400-600 ml). Edari isotonikoa hartzea lagungarri izango da muskuluko glukogeno-edukiak osorik betetzeko.
- ➔ Ariketan zehar: 150-250 ml 15-20 minuturo.
- ➔ Ariketaren ondotik: Galdutako kilogramo bakoitzeko 500-1000 ml. Kopuru hori kalkulatzeko, kirolariak bere pisua neurtu beharko du ariketaren aurretik eta ondoren.

# 5 KIROL OSAGARRIAK

Kirolaren munduan oso errotuta dago osagarriak hartzeko ohitura. Horiek kontsumituta, oro har, errendimendu fisikoa hobetzea, gaixotasunak prebenitzea, energia gehigarria eskuratzea edo elikadurarekin lotutako balizko gabeziak konpentsatzea lortu nahi izaten da.

Ariketa fisikoa maiztasunez egitean elikadurarekin lotutako premiak areagotu egiten direla egia izan arren, era berean, egia da premia gehigarri horiek erraz lor daitezkeela elikadura anitza eta orekatua jarraituz. Eta beste alde batetik, bere premiak aseta dituen kirolari bati, elikagai ezberdinetan osagarriak hartzea, ez dio "hobekuntza gehigarria" ematen bere errendimendu fisikoan, nahiz eta halakoan gabeziak errendimendua jaitea eragin dezakeen.

Kirolariak elikadura-osagarriak hartzea oso ohikoa bada ere, irizpide profesional baten arabera hartu beharko lirateke.





## 6 ALDERDI PSIKOLOGIKOAK

Guztiok dakigu kirolaren, elikaduraren eta ongizate psikologikoaren artean harreman estua dagoela. Aurreko lanetan ariketa egokia, elikadura-ohitura osasungarriak eta ongizate psikologikoa elkar elikatu egiten direla aipatu dugu. Harreman ia sinbiotiko hori ere modu berean ematen da kirolariez eta lehiaketaz hitz egiten dugunean.

Elikadura, kirola eta ongizate psikologikoa uztartzen dituzten ikerketa gehienetan haurtzarotik elikadura-aztura egoki batzuk finkatzearen garrantzia azpimarratzen da, kirola baliabide pertsonalak (autoestimua, auto-eraginkortasuna, lehiakortasun eraikitzailea, etab.) sendotzeko jardueratzat hartzearen garrantziarekin batera. Dena den, txikienean kasuan, bada arriskurik epe ertain eta luzera so.

Arrisku handien artean arrakastaren aurreko presioa eta eskatzen den maila ematearena aipatu behar dira, izan ere, horrela baliabide positiboa aldenitu egiten da eta obsesiora, lehia suntsikorrera, bekaizkerian oinarritutako harremanetara eta norbere buruari muturreko maila eskatzeko joerara hurbiltzen gara, hain zuzen, Elikadura Portaeraren Nahasmenduekin lotura zuzena dutenak. Adin horretan, familiaren edo erreferentziako pertsonen egitekoa zinez garrantzitsua da, arrisku horiek ekidin eta baliabide positiboak bultzatzeko.

Nerabezaro edo gaztaroan, arriskua are handiagoa da, izan ere, nerabezaroan ohikoak diren arriskuei (bulkadarako joera, labilitate emozionala, hormona-aldaketak, etab.), "haur jolasetik" lehiaketa federaturako aldaketa, emaitzak lortzeko presio handiagoa eta arrakasta nahiz garaipenaren garrantzia handiagoa gaineratu behar zaizkie. Faktore horien ondorioz beldurrak areagotu egiten dira eta, horrenbestez, bidezidor nutritiboak edota elikadurarekin lotutako osagarriak hartu ohi dira. Jokabide hori, sarritan, eskatutako maila eman behar izateak sorrarazitako estresaren edo antsietatearen, porrotak eragindako depresio edo ondoezaren, edota gauzak bikain ez egiteak eragindako erru sentsazioaren isla baino ez da. Aro horretan funtsezkoa da entrenatzaileen egitekoa, hori baita erreferentziako pertsona, izan ere, nerabezaroan familia bigarren maila batean kokatzen da. Ikerketetan psikologia positiboaren eskatzeko joera eta metodo eraginkor modura.

alderdi dietetiko eta elikadurazkoen prestakuntza nahiz sustapena azpimarratzen da, autoritarismoa, gehiegi konfrontazioa alde batera utziaz, lehia hobetzeko

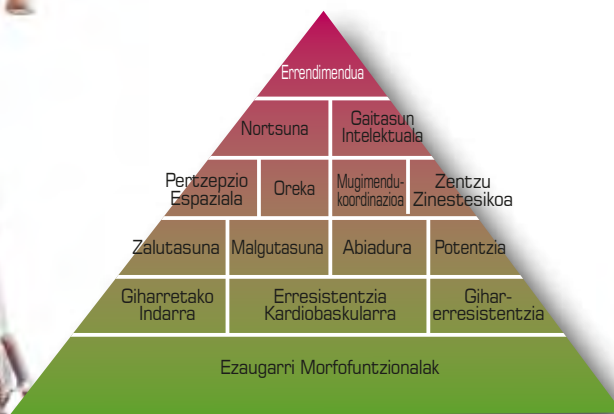




## ALDERDI PSIKOLOGIKOAK

Kirolean sakontzen den heinean eskatutako maila areagotu egiten da. Horrela, errendimendua ezinbesteko faktore bilakatzen da. Eskakizun-maila horretan kirolariaren gorputzak estres fisiologiko nahiz psikologiko etengabea pairatzen du. Horren ondorioz, lesio fisikoak eta asaldura psikologikoak izateko arriskua areagotu egiten da. Lizarraga eta besteen grafikoan ikus daitekeen moduan (1. irudia), izaera ezinbesteko faktorea da, elikadurarekin batera, errendimendua hobetu eta egonkortzeko.

Badira kirolariak etorkizunean izan ditzakeen asaldura psikologikoak prebenitzeko arreta bereziz zaindu beharreko zenbait faktore. Horien artean hauek nabarmendu ditzakegu: presio soziala, edertasun-ereduari jarraitzeko presioa (batez ere, emakumeen kasuan, argal izatearekin lotuta), arrakasta eta garaipena lortzeko eskakizun-maila, taldekideen presioa, kirol jarduera bera, kirolariaren ezaugarri psikologikoak (bikaintasuna, norberak bere buruari eskatzen diona, obsesioak, autoestimua, etab.) eta, sarritan, entrenatzailearen edo erreferentziatzeko pertsonaren presioa.



(1. irudia)

Gauza jakina da haurtzaroan elikadura-aztura osasungarriak eta kirol jarduera ludikoa sustatuz, etsipenaren aurreko tolerantzia landuz, eta nerabezaroan nortasuna landuz eta eskakizun-maila nahiz norberaren baliabide pertsonalak erregulatuz, kirol jarduera osasungarri eta positiboa sustatzen dela.

Azkenik, estetika, pisua eta gorpuzkera argala izatea garrantzitsua den kirol batzuetan elikadurarekin lotutako arrisku asko egon arren, gero eta gehiago zaintzen da kirolaria, bere premiak errespetatu eta onartuz, eta premia individualak pertsonalki egokituz. Badakigu, errendimendua handiagoa dela elikadura eta egoera psikologikoak hobetzen direnean. Hori dela eta, oso baikorrak gara, instantzia ezberdinetatik prebentzioa nahiz osasunaren ikuspegi uztartzailerak (ariketa, elikadura eta ongizate psikologikoak) indartu eta sendotzeko gero eta irmoago egiten diren ahaleginen aurrean.



### GOGOAN IZAN!!!

Elikadura on batek ez du ordezkatuko entrenamendu okerra edo sasoi fisiko eskasa. Baina, dieta desegoki batek ongi entrenaturiko kirolari baten errendimenduan eragin kaltegarria izan dezake.



## GOIERRIKO INTERPRETAZIO ZENTROA ELIKADURA ETA GASTRONOMIA GUNEA

### ► ZERBITZUAK

#### ■ Goierriko turismo bulegoa

Goierriko historia, gastronomia eta ingurune naturalak ezagutarazteko ibilbide gidatuak taldeentzat.

#### ■ Hezkuntza

Unitate eta egitarau didaktikoak; elikadura, nutrizioa, gastronomia, kontsumoa, ingurumena, baserria...

#### ■ Ikerketa, informazioa eta dibulgazioa

Ikerketa lanen sustapena eta emaitzen dibulgazioa, informazio eta sentsibilizazio kanpainak, Erakusketak, Hitzaldiak, Argitalpenak...

#### ■ Bestelako Jarduerak

Degustazioak, Salmenta puntua...



► Turismo bulegoa  
1go solairua



► Goierri: Kultura eta Natura  
2. solairua



► Elikadura eta Nutrizioa  
3. solairua



► Gastronomia  
4. solairua