

d'elikatuz  
bizi

bizi d'elikatuz...



...Eta mugituz!!!



**Gipuzkoako emakumeen artean jarduera fisikoaren eta elikaduraren bidez osasuna sustatzeko gida praktikoa**

Proiektuaren sortzailea:

d'elikatuz



Ordiziako Udala

Babeslea:



**gipuzkoa**



Eusko Jaurlaritzako erkunde autonomiaduna  
Organismo Autónomo del Gobierno Vasco

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

Argitalpenaren edukiak:

D'elikatuz Zentroa (Ordizia)

KEMEN Kirol Osasun Zerbitzuak (Lazkao)

Ana Elbusto Cabello

Iñigo Ochoa de Alda Martínez de Apellániz

Diseinua, maketazioa eta argazkiak: Eukene Lekuona

Inprimaketa: Gipuzkoako Foru Aldundiko Inprenta.

Argitalpena: 2011ko Ekaina

Ale-kopurua: 6500 ale. (Argitalpena [www.delikatuzbizi.com](http://www.delikatuzbizi.com) eta [www.gipuzkoa.net/kirolak](http://www.gipuzkoa.net/kirolak) orrialdetan pdf formatoan deskargatu daiteke).

Eskerrak: Majori Kiroldegia (Ordizia)

Esker on berezi bat gida hontan ongina hutsez parte hartu duten emakume guztiei: Genma, Alicia, Ane, Jone, Marta, Ana, Marian A., María, Marian R., Reme, Ana Mari eta Maite

**30-60 urte arteko emakumeek** hainbat lan egiten dituzte aldi berean, esate baterako, etxeko lanak, haur nahiz helduen zainketa eta, horrez gain, etxetik kanpo soldatapeko lana. Horrek guztiorrek eragina izan dezake ongizate fisikoan eta burukoan. **Elikadura egokia jarraitzea eta jarduera fisikoa maiztasunez egitea** oso lagungarri izan daiteke emakumeek osasun ona izan dezaten bizitza osoan zehar.



Hori dela eta, **D'elikatuzek** (elikadura eta gastronomia arloko interpretazio zentroa) **Gipuzkoako Foru Aldundiaren** lankidetzarekin eta hainbat profesionalen ordainezinezko laguntzari esker, ezinbestekotzat jo du gida hau taxutzea. Gida horren bidez, populazio-multzo horri laguntza eman nahi zaio elikadura egokia eta jarduera fisikoa sustatuz, modu horretan, **bizi-kalitatea hobetzeko** azken helburua betetze aldera.

## EMAKUMEEN NUTRIZIO-BEHARRIZANAK ALDARAZTEN DITUZTEN FAKTOREAK

30-60 urte arteko emakumeek beraien nutrizio-beharrizanak aldaraziko dituen bi aro ezberdin pasako dituzte.

### → Adin emankorra:

Emakumearen adin emankorrean **haurdunaldia eta edoskitzea** nabarmendu behar dira, bere organismoan aldaketa fisiologiko eta biokimikoak izatea eragingo duten egoera modura.

Haurdunaldian zehar gorputzaren egokitzapenezko hainbat aldaketa sumatzen dira, umekiaren hazkuntza eta garapen egokia ahalbidertzeko eta organismoa etorkizunean edoskitzera prestatzeko sortzen direnak: hormona-aldaketak; aldaketak bolumenean eta egitura plasmatikoa; aldaketak bihotz-hodietako, giltzurrunetako eta digestiorako sisteman.

→ **Hormonen jariatzea gertatzen da**, umekira elikagaiak eramatea ahalbidetzeko eta haren hazkuntza bultzatzeko. Ondoren, ama-esnea ekoizten duten hormonen jariatzea gertatzen da.

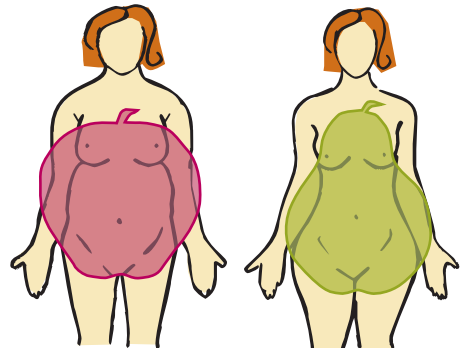
→ **Bolumen plasmatikoa eta bihotzaren tamaina areagotu egiten dira** (%12). Bihotz-maiztasuna ere areagotu egiten da, 15 taupada segundoko gutxi gorabehera.

→ **Giltzurrunetako sistema osoa dilatatu egiten da** eta bolumen plasmatikoa areagotu egiten denez, giltzurrunerako iragazte-tasa %50 areagotzen da. Ohikoa da azpiko gorputz-adarretan edemak agertzea.

→ Digestioarekin lotutako aldaketei dagokienez, **une jakin batean gosea nahiz egarria izatea gerta daiteke**, dena den, hauek dira gehien errepikatzen diren sintomak: urdail-higikortasuna gutxitzeak eragindako goragaleak (batez ere, lehen hilabeteetan); bihotzerrea eta idorreria, heste-higikortasuna gutxitzearen ondorioz.

### → Menopausia:

Menopausian zehar hauek dira emakumeak pairatzen dituen aldaketa nagusiak: **pisua hartzea, gorputz-gantza birbanatzea** (eta horrek eraginda bihotz-hodietako arriskua areagotzea) eta **hezur-muinaren masa gutxitzea**, osteoporosia agertzea eragin dezakeena.



Loditasun androidea edo sagar erakoa      Loditasun ginoidea edo udara erakoa

Menopausian **hormona femeninoen ekoizpena eten egiten da**. Horren ondorioz, emakumeek aro horretan gantz gehiegi pila dezakete gorputz-enborrean eta, horrek eraginda, bihotz-hodietako arrisku-faktoreak ager daitezke, esate baterako, **arteria-hipertentsioa eta odoleko kolesterol-maila areagotzea**. Gerriko perimetria da erreferentziatzko indizea. Indize horretan ez da 88 zentimetro baino gehiago hauteman behar. (SEEDO Adostasuna, 2007)



## EMAKUMEEN gaitasun fisikoak baldintzatzen dituzten aldaketa fisiko eta egiturazkoak

### → Adin emankorra:

Haurdunaldia ez da gaixotasuna, egoera fisiologiko bat baizik eta, horrenbestez, "bizitza osasungarri" baterako edozein gomendio aplikatu daiteke. Jarduera fisikoa da horietako bat. **Ariketa aerobikoak egitea oso onuragarria da haurdunaldian eta baita edoskitzean ere.**

Haurdunaldiaren lehen fasean, bolumen plasmatikoa nabarmen handitzen da eta, era berean, hilekoa eten egiten da denbora batez. Horri esker, **gaitasun fisikoak areagotu egiten dira** (abiadura, indarra eta erresistentzia).

Haurdunaldiaren bigarren fasean areagotzen da gehien orotara hartzen den pisua: bularrak nabarmen handitzen dira, umetokia ere bai, diafragma eta maskuria lekualdatu egiten dira eta, horren ondorioz, jarduera fisikoak mugatu egiten dira. Horrez gain, pisua gune jakin batzuetan metatzen da eta, horren eraginez, desorekak eta mugikortasun murriztua nabaritzen dira. Aldaketa horien guztien ondorio argi bat bizkarrezurraren makurdura aldatu egiten dela da, horrek sorrarazten dituen arazoekin (lo egiteko arazoak, bizkarreko minak, etab.).

Haurdunaldiko fase horretan odolaren zirkulazio periferiko kaskarra izaten da beste sintoma nabarmen bat, barizeak agertzen direlarik.



### → Menopausia:

Emakumeen adin emankorraren amaiera da. Emakumeen bizi-kalitatea baldintzatzen duten aldaketa fisiko garrantzitsuak gertatzen dira:

- Nagusiki, lo-asaldurak eraginda ahuldadea eta akidura ematen dira eta, horrekin batera, buruko minak, itolarriak eta palpitazioak. Aldaketa horiei aurre egiteko **erresistentzia hobetzerantz bideratutako jarduera fisikoak egitea** aholkatzen da.
- Pisia areagotu egiten da, nagusiki, energia gutxiago gastatzeak eraginda. **Norberaren egoera fisikora egokitutako jarduera fisiko erregularra egitea** lagungarri izango da **energia-gastua areagotu eta**, ondorioz, pisua erregulatuko.
- Gorputz-gantza sabelaldean eta erdiko zonaldean birbanatzen da, batez ere, sexuhormona femeninoen etenaldiak eraginda. **Ariketa aerobikoak eta bizkortze-ariketa jakin batzuk behar bezala konbinatzea** lagungarri izan daiteke, metatze adiposo hori murrizteko.
- Muskulu-masa galdu egiten da hazkuntzaren hormona murriztu egiten delako. Gabezia hori arintzeko ezinbestekoa da **giharrak sendotzeko ariketak egitea** (emakumeen aurreko arotan indarrezko lanak egiten hastea gomendatzen da, prebentzio modura).
- Bihotz-hodietako arazoak, loditasuna, arteria-hipertentsioa eta diabetesa izateko arriskua areagotu egiten da. Gaixotasun horiek prebenitzeko (egonean egotearekin lotuak) **erregularki jarduera fisiko aerobikoak egitea gomendatzen da.**
- Hezuraren apurkako desmineralizazioa prebenitzeko **giharrak sendotzeko lanak egitea gomendatzen da**, kolpeak hartu edo erorikoak izateko arriskua izan dezaketen jarduerak saihestuz.

## elikadura osasuntsua

### → NAHIKOA:

Nahikoa jatea bakoitzaren energia-premien arabera jatea da. Premia hori aldatu egingo da bakoitzaren uneko egoera fisiologikoaren arabera.

### → ANITZA:

Oso garrantzitsua da ahalik eta elikadura anitzena izatea nutrizio-beharrizanak betetzeko, izan ere, ez dago osasuntsu egoteko behar ditugun elikagai guztiak dituen jakirik.

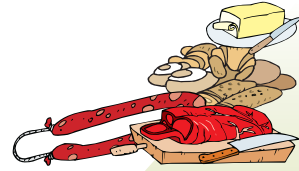
### → OREKATUA:

Behar dugun elikagai bakoitzari dagokionez proportzio orekatua hartzen badugu, gure dieta ere orekatua izango da. Burdina, azido folikoa, kaltzioa, zuntza, D bitamina, omega-3 gantz-azidoak eta iodoa dira oinarrizko elikagaiak eta, horrenbestez, haien ahoratzea areagotu egin behar dugu.

### → EGUNEKO JANALDIAK:

Egunero 4-5 janaldi egin behar dira: gosaria, hamaiketakoa, bazkaria, askaria eta afaria.

Gomendio horiek guztiak arazo gehiegirik gabe bete ditzakegu. Elikaduraren Piramidea jarraituz gero.



Litxarkeriak, hestebeteak, gantz-haragiak eta gantzak (gurina, margarina): **kontsumoa gutxitu**



Egokariak, arraina (urdina eta zuria), arrautzak, haragi gihartsua (txandakatu), fruitu lehorrak: **egunean 2 anoa**



Esnea, jogurta eta gazta **gaingabetuak: egunean 3-4 anoa**



Fruituak: **egunean 3 anoa**

Barazkiak: **egunean 2 anoa**

Oliba-olioa: **egunean 3-5 anoa**

UR + EDAN



integrala

Ogia, arroza, pasta (**integralak**) eta patata: **egunean 4-6 anoa**



Gelditasuna:  
urria

## ARIKETA OSASUNTUA

### NAHIKOA ←

Egoera fisiologiko bakoitzari egokitutako jarduera fisikoa egin behar da.

### ANITZA ←

Oso garrantzitsua da era ezberdinetako jarduera fisikoa egitea, aldaketa fisiko eta fisiologikoetatik eratorritako ondorioak prebenitze aldera.

### OREKATUA ←

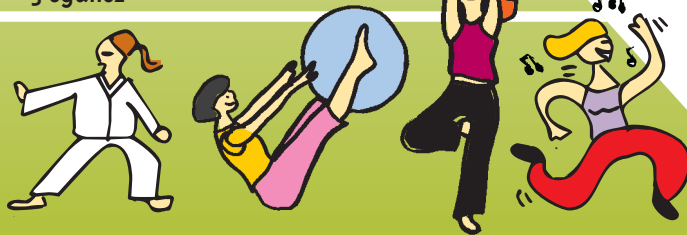
Gaitasun fisiko bakoitzari egokitutako proportzioa mantendu behar da.

### EGUNEROKO ARIKETAK ←

*“Funtzio bat duten gorputzeko atal guztiak, neurritz erabiltzen badira eta haien eginkizuna betetzeko lanean erabiltzen badira, osasuntsu eta garapen egokian mantentzen dira eta pixkanaka zahartzen dira, baina erabiltzen ez badira eta nagitzen uzten badira, erikorrak bilakatzen dira eta hazkuntza desegokia izaten dute, eta lehenago zahartzen dira (Hipokrates)”.*

Gomendio horiek guztiak arazo gehiegirik gabe bete ditzakegu ariketa osasuntsuaren Piramideko oharrei jarraituz gero.

Indarra eta giharrek  
lantzeko ariketak: **astean  
3 egunez**



Ariketa aerobiko bizia: **20 minutu egunean, astein 3 egunez**



Ariketa aerobiko moderatua: **60 minutu egunean, astein 5-7 egunez**

## JAKIEN EGUNEROKO BANAKETA

Elikadura egokia bermatuko duten gakoetako bat behar den energia eta elikagai kopurua egunean **bost janalditan hartzea da**: gosaria, hamaiketako, eguerdiko bazkaria, askaria eta afaria. Eguneko lehen erdian energia gehiago hartu behar da (gosaria + hamaiketako + bazkaria) bigarren goan baino (askaria + afaria).



Gosaria + hamaiketako + bazkaria =  
eguneko energiaren %60



Askaria + afaria = eguneko energiaren %40

## GOSARIAREN GARRANTZIA

Gosarian hartzen den energia kopurua funtsezko elementua da egunean zehar egingo diren jarduerak burutzeko, hala fisikoak nola intelektualak.

Zertan datza gosari osasuntsua?

**GOITIK BEHERAKO GOSARIA** (fruta, esneki gaingabetua eta zereal integrala), **NAHIKOA DENBORA HARTUTA** (gutxienez 20 minutu) eta **KONPAINIAN**.





## EGUNEROKO JARDUERA FISIKOAREN BANAKETA

Bizi-estilo osasungarria bermatzeko eta, modu horretan, emakumeek ahalik eta osasun egoera onena izan dezaten, beren gaitasun fisikoen eta beren egoera fisiologikoaren arabera jarduerak fisikoak egin behar dituzte.

Gomendio hauek goizeko lanaldia duten emakumeei zuzenduak daude.

## GOIZEKO JARDUERA FISIKOAREN GARRANTZIA

**Eguna jarduerak fisiko arin bat eginez hasteak jarduerak fisikoak nahiz buruzkoa arindu egiten du.** Jarduera aerobiko arina egitea gomendatzen da, esate baterako, igerian aritzea edo lanera txirrituz edo oinez joatea. Horrez gain, gomendagarria da malgutasun orokorrerako ariketak egitea (luzaketak egitea 10-15 minutuz).

## ARRATSALDEKO JARDUERA

Egunaren zati horretan emakumeek beraientzako denbora hartuko dute.

Beraien egoera fisiologikoaren arabera jarduerak fisikoak egingo dute (nahikoa, anitza eta orekatua, gorputzeko aldaketak konpentsatzera bideratuta).



## HAURDUN DAUDEN ETA EDOSKITZE-FASEAN DAUDEN EMAKUMEEN ENERGIA- ETA ELIKAGAI-PREMIAK

**Haurdun dauden emakumeen energia-premiak handiagoak dira**, haurdunaldiaren bigarren erdian eguneko 300 kaloria behar dira eta **edoskitze-fasean dauden amek** egunean 500 kaloria behar dituzte.

Energia gehiago hartu behar da, baina, batez ere, elikagai gehienek ahoratzea da asko areagotu behar dena, horrenbestez, elikagai-dentsitate gehien dituzten jakiak hartu behar dira eta kaloria hutsen kontsumoa (hau da, elikagai interesgarriak izan gabe kaloria asko dituzten jakiak, esate baterako, piramidearen gailurrean daudenak) murriztu.

**Bereziki interesgarriak dira elikagai hauek:**

- **Azido folikoa** (erditze aurreko fasean): hala folatoa (jakietan naturalki egoten den funtsezko elikagaia) nola azido folikoa (farmaziazko gehigarrietan) oso erabilgarriak direla frogatu da muin-hodiaren sortzetiko malformazioak prebenitzeko.
- **Burdina** (haurdunaldian): haurdunaldi guztian zehar mineral hori hartzea gomendatzen da. Hori dela eta, hura areagotzeko gomendio orokor batzuk barneratuko ditugu:

Elikagaien hautaketa hobetzea, jakietan dagoen burdinaren kontsumo totala areagotze aldera.

Janaldi bakoitzean C bitamina barneratzea.

Janaldi bakoitzean haragia, arraina eta eskortako hegaztiak barneratzea

Janaldietan kafea edo tea saihestea

- **Kaltzioa**: kaltzio kopuru egokia hartzea ezinbestekoa da, batez ere edoskitzean, haurdunaldian ere garrantzitsua bada ere. Edoskitzean zehar amek kaltzioa galtzen dute esnea emanez. Horren ondorioz, hezur-muinaren dentsitatea murriztu egin daiteke eta, horrenbestez, arriskutsua da amen eta haurren osasunarentzat.
- **Omega-3 gantz-azidoak**: oso garrantzitsuak dira umekien nerbio-sistema eta erretinaren eraketan.
- **Bitaminak** (edoskitzean): ugatz-guruinak ez du bitaminak sintetizatzen gaitasunik. Hori dela eta, ama-esnean barneratutako elikagai-mailak amen odolera iristen diren substantzien araberakoak dira.



## JARDUERA FISIKOA HAURDUNALDIAN ETA EDOSKITZEAN

**Haurdunaldiaren lehen fasean** rotariko jarduera fisikoak egin daitezke (errendimendu fisikoa handiagoa da orain), nahiz eta arriskutsuak izan daitezkeenak saihestea gomendatzen den (esate baterako, bizikletan ibiltzea erorikoak izateko arriskua dela-eta, kontaktuzko kirolak, lehiaketak eta jarduera anaerobikoak).

Agian, emakumeen bizitzako aro honetan jarduera erregularri egitea inoiz baino beharrezkoagoa da, erditzeak jarduera fisiko handia eskatzen duela aintzat hartuta.

**Jarduera fisikoa helburu hauetara bideratu behar da:**

- Erditzera osasun egoera onean iristea,
- Erditzearen aurreko eta ondorengo min eta ondoezak prebenitzea (bizkarreko mina, saihesten azpialdeko mina, sorbaldak aurrerantz erortzea)
- Emakume haurdunen eta beraien haurtxoaren gorputzeko oxigenazioa hobetzea.
- Erditzean lanean jarriko diren jarduera guztiak burutzea.
- Erditu baino hilabete batzuk lehenago emakumeen giharrak ahalik eta baldintza onenetan jartzea, bereziki, abdomena, bizkarrezurra eta pelbisa; eta, horrez gain, haurdunaldiaren osteko errekupeazioa azkarragoa izaten laguntzea.
- Gorputzean gehiegizko gantz kopurua metatzearen aurka prebenitzea.

**Ez dira egin behar:**

- Ariketa anaerobikoak
- Laugarren hilabetetik aurrera ahoz gora etzatea eskatzen duten ariketak (abdominalak).

### Edoskitzean

Jarduera fisikoa eta edoskitzea bateragarriak dira. Ariketak neurritz egitea osasungarria eta gomendagarria da; ez du inolako aldaketarik eragiten esnearen osagaietan (agian zaporea alda dezake), eta haren ekoizpena ere ez da murrizten, aitzitik, areagotu egin daiteke.

- **Jarduera fisikoa** perineo aldeko giharrak sendotu, masa abdominala berreskuratu eta gorputz-jarreraren oreka berreskuratzea bideratu behar da, izan ere, haurdunaldiak eragina du horietan. Horrez gain, flebitisaren agerpena prebenitzea ere aintzat hartu behar da jarduera fisikoa egitean.



## MENOPAUSIAREKIN LOTUTAKO GAIXOTASUNEN PREBENTZIOAN ELIKADURAK DUEN GARRANTZIA

### → Bihotz-hodietako arriskua

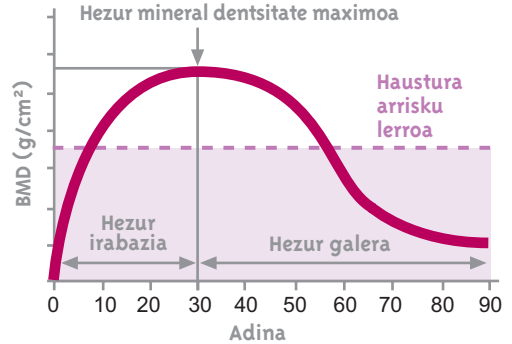
Pisua hartzeak eta gorputz-gantzaren birbanatzeak eraginda menopausia-fasean dauden emakumeengan bihotz-hodietako arriskua areagotu egiten denez, garrantzitsua da elikadurarekin lotutako aholku hauek aintzat hartzea, lagungarri izango baitira arrisku hori murrizteko.

Laburbilduz, dietak emandako energia-ekarpena txikiagoa izan behar da gastatzen dena baino, modu horretan, pixkanaka pilatzea ekidite aldera:

- Dietako **gantz saturatua murriztea**.
- Dena den, **gantz-azido monoinsaturatuen kontsumo egokia aholkatzen da**. Horiek, besteak beste, oliba-olioan eta fruitu lehorretan gordetzen dira.
- **Gantza eraldatuak ez dira aholkatzen**.
- Garrantzitsua da zelulen oxidazio-estresa murrizteko beharrezkoak diren **antioxidatzaileak hartzen ditugula ziurtatzea**. A, C eta E bitaminak eta beste osagai batzuk dira antioxidatzaile horiek, besteak beste, oliba-olioan eta hazi-olioan nahiz kolore biziko fruitu eta ortuarietan (esate baterako, piperraren kolore gorria, kalabazaren kolore laranja, brokoliaren kolore berdea edo alberjiniaren kolore morea) topatuko ditugunak. Egunean 3 fruitu eta 2 barazki hartzea gomendatzen da.
- **Gatza neurrian hartu (egunean 6 gr. azpitik)**

### → Osteoporosia

Osteoporosia ezkutuan garatzen den gaixotasuna da eta haren ezaugarri behinena **hezur-muinaren masa murriztea da**, hau da, hezur ahula, hausteko arrisku gehiago duena eta, sarritan, hezur-muinaren hausturaren lehen sintoma izaten da.



Elikadurarekin lotutako faktore garrantzitsuen artean **kaltzioaren kontsumo egokia** aipatu behar da, izan ere, hezur-muinaren masari dagokion piko, neurri batean, genetikoki ekartzen bada ere, gehienezko piko hori mugatua izaten da nahikoa kaltzio hartzen ez denean. Egungo aholkuen arabera, **menopausia-fasean eguneko 1200mg kaltzio hartzea gomendatzen da**. Beharrian horiek nagusiki esnekiak hartuz bete daitezke. Egunean aski izango litzateke 3-4 anoa hartzea.

Halaber, garrantzitsua da **D bitamina**. Eguzkia hartzea ezinbestekoa da bitamina hau jasotzeko eta, era berean, garrantzitsua da arrain gantzatsuak jatea, esate baterako, izokina edo bitamina hori kopuru handitan izaten duten beste zenbait.



## JARDUERA FISIKOA MENOPAUSIAN

### → Bihotz-hodietako arriskua

Menopausia fasean, pisua hartzearen eta gorputz-gantzaren birbanaketa dela-eta emakumeen bihotz-hodietako arriskua areagotu egiten da. Hori dela eta, garrantzitsua da elikadura eta jarduera fisiko egokia konbinatzea.

**Jarduera fisiko aerobikoa maiztasunez egin behar da** gorputz-gantzaren metabolismoa areagotzeko xedez (gantz-erreserbak jarduerak egiteko erregai modura erabiltzea).

### → Osteoporosia

Osteoporosiari aurre egiteko indarrezko **jarduera aerobikoak** (oinez ibiltzea, bizikletan ibiltzea, igerian aritzea) eta **oreka eta koordinazioa** lantzeko jarduerak barneratzen dituen programa bat jarraitzea gomendatzen da, norberaren arabera landutakoa, emakume bakoitzaren egoera fisikoa aintzat hartuta.

Kontuan hartuz ariketak hezurrean duen eragina lantzen den zonaldera mugatuko dela, programan gorputzaren goialdea eta behealdea lantzeko ariketak barneratuko dira, gorputz-enborreko giharrak lantzeko ariketekin batera.

**Osteoporosia nahikoa garatuta dagoenean bizkarrezurra malgutzea eskatzen duten ariketak saihestu egingo dira (makurtzea).** Kasu horretan igerian aritzea, uretan oinez ibiltzea, uretan aerobica egitea, edo aulkian egiteko ariketak egitea gomendatzen da; ariketa horiek hezurrean duten eraginari dagokionez horren egokiak ez badira ere, lagungarri dira giharretako indarra eta oreka hobetzeko, modu horretan, erorikoak izateko arriskua murriztuz.



## ELIKADURA EGOKIAK EMAKUMEENGAN DUEN ONURA

HONAKOA DA OMEK (OSASUNAREN MUNDU ERAKUNDEA) OSASUNARI EMANDAKO DEFINIZIOA:

### ONURA FISIKOAK

- Epidemiologia-ikerketan ugarik frogatu dutenez, **elikadura ona izatea lagungarri izan daiteke umekiaren hazkuntza eta garapenean arazoak izan ez daitezen**, eta haurdunaldian eta haurraren ondorengo garapenean konplikazioak ager ez daitezen.
- Emankortasunari dagokionez, hainbat ikerketetan frogatu ahal izan denez, **eragin zuzena dago malnutrizioaren eta amenorrearen** (hilekorik ez izatea) artean.
- Elikagaiak behar bezala hartzea lagungarri denez ehundura eta funtzioak mantentzeko, **elikadura egokiak menopausiak berekin dakartzan nahasmen eta patologiak arrakasta gehiagoz gainditzen laguntzen duela esan dezakegu.**
- Horrez gain, elikadura osasuntsua mantentzea onuragarri izan daiteke **gaixotasun kroniko asko prebenitu eta tratatzeko.**



## EMAKUMEEN ARTEAN JARDUERA FISIKO MAILA ERREGULAR BAT IZATEAREN ONURAK

"ERABATEKO ONGIZATE EGOERA FISIKOKI, MENTALKI ETA SOZIALKI, ETA EZ GAIXOTASUNIK EZA SOILIK"

### ONURA FISIKOAK

- **Jarduera fisiko aerobikoa maiztasunez egiteak bihotz eta arnas sistema hobetzen du eta, horrenbestez, lagungarri da bizi-kalitatea hobetzeko.**
- **Muskulu-tonu egokia mantentzeak gorputzeko pisua kontrolatu eta menderatzea ahalbidetzen du, modu horretan, haurdunaldiak eragindako gorputzaren desoreka saihestu egiten da eta edoskitzean zehar gorputz-jarrera osasuntsua izatea ahalbidetzen da.**
- **Jarduera maiztasunez egitea lagungarria da bizitzako aro ezberdinetan gorputzean gehiegizko pisua izatea saihesteko.**
- **Jarduerari esker, muskulu-tonua eta indarra erregulatu eta mantendu egiten dira eta, gainera, eragin positiboa dauka norberaren energiari, aldarteari eta itxurari dagokionez.**
- **Horrez gain, jarduera fisikoa modu egokian egiteak hezuraren kaltzifikazioa ahalbidetzen du, modu horretan, osteoporosia saihestuz.**



## Elikadura **OSASUNTSU** baten **ONURA** **PSIKOSOZIALAK**

### ADIN EMANKORREAN

- Bizitzako aro horretan **elikadura osasungarria mantentzea** lagungarri izango litzateke ziklo horri dagokion **labilitate emozionala orekatzeko** (euforia eta tristezia).
- Jaki kopurua neurtu eta egunean zehar **banatzea lagungarri izango litzaiguke** eguna egituratzeko eta kontrolik ezaren **sentsazioa saihesteko**.
- Egun osoan haurren zainketan **erreparatzearen eta hazkuntzak eragindako estresaren** ondorioz senti dezagun barneko hutsaltasuna jakiak irentsiz ordezkatzeko saihestu behar dugu.
- Elikadura zaintzea, era berean, lagungarri izango zaigu, **norbere buruaren kontrola, irudia eta auto-eraginkortasunari** dagokionez kompetente senti gaitzen.
- Elikadura egokia gure gaitasunen artean beste tresna bat izatea lortzen badugu, gure buruaren zainketa eta identitatea garatuko dugu eta, horren bestez, **eguneroko bizitzan estresak lapurtzen digun giro egoki, osasuntsu eta atsegina lortu ahal izango dugu.**





## JARDUERA FISIKOA MAIZTASUNEZ EGITEAREN ONURA PSIKOSOSIALAK

### ADIN EMANKORREAN

- Adin horretan gorputzean aldaketak etengabe ematen dira, horrenbestez, jarduera egoki eta neurritzkoa egitea lagungarri izango zaigu aldaketen aurrean **kontrol sentsazioa** areagotzeko.
- **Haurdunaldian** jarduerarik ez egiteak, batez ere, lan-esparruan, erabateko jarduerarik ezan amiltzera eramán gaitzake. Jarduera egiteak **eguneroko egitura** bat emango digu eta, aldi berean, **baliagarri sentiaraziko** gaitu.
- Edoskitzean edo lehen haurtzaroan ama asko soilik hazkuntzara dedikatzen dira, beren bizitzako beharrianak eta, batez ere, berezko espazioa alde batera utziz. Jarduera egiteak norberaren **autoestimua eta auto-eraginkortasuna** areagotuko ditu. Modu horretan, amatasun egokia izaten jarraitzeko **beharrezko bizitasuna** eskuratu ahal da.
- Obsesioa bilakatzea saihestuz, bizitzako aro horretan zehar egoera bakoitzera egokitutako eta erregulatutako jarduera egiteak ongizate emozionala emango digu eta **auto-kontrol sentsazioa** areagotuko du, **modu horretan, autoestimua areagotuz eta gizarte-harreman onuragarriak** izanez.



## elikadura osasuntsu baten onura psikosozialak

### MENOPAUSIAN

- Elikadurarekin lotutako jarraibide eguneroko eta antolatua izatean, berez gertatzen den labiltate emozionala elikagai eskasiaren bidez areagotzea ekidingo dugu, modu horretan, **lagungarri izango zaigu gure burua emozionalki gehiago erregulatzeko.**
- Horrez gain, jakiak egituratu, antolatu eta haien gaineko ezagutza izateak garai horretan ezinbestekoa den **konpetentzien gaineko kontrolaren sentsazioa eta auto-eraginkortasuna** areagotzea dakar.
- Sarritan menopausia galera eta gabezia modura bizi ohi da eta, tristezia, malenkonia edo ezintasuna sorrarazten ditu, hala, hutsaltasun emozional hori jakien bidez ordezkatzeko arriskua izaten da, horrenbestez, oso garrantzitsua da **elikadura zaintzea, aro horretako egokitzapen-faserako lagungarri izango baita.**
- **Ez ezkutatu hutsaltasun emozionala kontrolik gabeko janaldiak eginez, zaindu zure sabela eta elikatu emozionalki, janaldiak zainduz, jakien gaineko ezagutza areagotuz eta sukaldean gozatuz.**



## JARDUERA FISIKOA MAIZTASUNEZ EGITEAREN ONURA PSIKOSIZIALAK

### MENOPAUSIAN

- Bizitzako aro honetan, badakigu emakumeek **hormonekin lotutako aldaketak** izaten dituztela, **aldaketa emozionalak** eragiten dituztenak. Tristezia, malenkonia eta, are, depresioa. Hori dela eta, jarduera egitean askatzen den **serotonina** lagungarri izango zaigu **hobeto senti gaitzen**.
- Ohikoa da aro honetan **porrotaren sentimendua** areagotzea. Horregatik, ariketak edo jarduera fisikoa egiten hastea **norberarenganako konfiantza eta baliagarri izatearen sentipena** berreskuratzeko modu bat izan daiteke.
- Aro horrek aldaketa bat dakar, **erronka bati eusteko unea da, hazkuntza unea da, hori dela eta, edozein jarduera berri egiteak aldaketa, txertatze eta freskotasan sentipena emango digu, modu horretan, autoestimua eta norberaren gorputz-irudiarekiko asebetetzea areagotuz.**
- Garrantzitsua da isolamendua saihestea, norberaren baitan ez ixtea. Horrenbestez, jarduera egiteak **sozializazioa sendotuko du** eta, beraz, **kanporakoitasuna eta gizarte-baliabideak** ere bai. Hala, alderdi positibo eta berriekin identifikatuko dugu gure burua.





## gomendio eta...

Ikusi dugunez, 30-60 arteko emakumeek egoera fisiologiko ezberdinak igarotzen dituzte eta horietan funtsezkoa da elikadura osasuntsu eta orekatua izatea. Horretarako, gogoan izan:

1. Egunean, gutxienez, 2 barazki eta 3 fruitu anoa hartu.
2. Egunean 3-4 esneki gaingabetu anoa hartu.
3. Eguzkiaren argia neurritz jaso (ez da beharrezkoa eguzkia hartzea).
4. Kaltzioa xurgatzea oztopa dezaketen jakiak saihestu, esate baterako, kafea eta tea.
5. Jaki integralak hartu, zuntz askokoak, baina gehiegikeriarik gabe, izan ere, gari-zahi gehiegi hartzeak kaltzioa xurgatzea eragozten du.
6. Hartu egoskariak astean bitan.
7. Sartu arraina (urdina eta zuria) zuren dietan astean hiru edo lau aldiz.
8. Gantz saturatuen kontsumoa neurtu, asaldua lipidikoak saihesteko eta bihotz-hodietako arriskua areagotu ez dadin.
9. Alkoholaren kontsumoa neurtu.
10. Tabakoa saihestu.



## ...Aholku praktikoak

- 1.** Hasi goiza era aktibo batean, lanera osteratxo bat eginez joanez.
- 2.** Haurdunaldiko 4. hilabetetik aurrera ahoz gora etzanda egiteko ariketak saihestu
- 3.** Igeriketak eta uretako ariketek eragin positiboa izango dute zure ongizatean.
- 4.** Zuretzat ona dena, zure haurtxoarentzat ona izango da.
- 5.** Ariketak egin aurretik, ariketetan zehar eta ondoren hidrata zaituz
- 6.** Hobeto sentitzeak konstantzia eskatzen du.
- 7.** Edozein delarik zure egoera, beti egongo da zure beharrianetara egokitzen den ariketaren bat.
- 8.** Aukeratu egoera bakoitzerako arropa egokiena.
- 9.** Jarduera fisikoan indarra, malgutasuna eta erresistentzia eskatzen duten lanak barneratu behar dira.
- 10.** "Entzun" zure gorputzari, atsedean hartzea mugitzea bezain garrantzitsua da.



## ASTERO MENUA

### → LEHEN PLATERAK

#### Zereal integralak

Arroza: paellatan, labean, zopetan, entsaladetan.

Pasta: tomatez bustita, entsaladetan, atunarekin, barazkiekin lurrunetan.

#### Tuberkulu eta barazkiak

Patatak: gisatuak, entsaladilletan, tortilletan, erreta.

Egositako barazkiak.

Barazki gordinak.

### → BIGARREN PLATERAK

#### Arrainak (urdina eta zuria)

Labean, papillote eran, plantxan, gisatueta, entsaladetan.

#### Arrautzak

Entsaladetan egosita, tortillatan, nahaskietan, eskalfatuak, plantxan.

#### Haragia

Hegaztiak, untxia, zerria, txekorra, idia, arkumea: plantxan, labean, erreta, irakinda, erregosita, frijituta, entsaladetan.

#### Egoscari eta fruitu lehorrak

Dilistak, indabak, garbantzuak, ilarrak, babak, intxaurreak, almendrak, pinaziak, etab. (gordinak eta gatzik gabeak): eltzekarietan, zopetan, gisatueta, entsaladetan.



### → hornigaiak

#### Entsaladak

Azenarioa, letxuga, tomatea, artoa, indabak, ahukatea, tipula, ziazerba, erremolatxa, etab.

#### Patatak, zerealak, egoscariak

#### Bestelakoak

Egositako barazki eta ortuariak: sutan irakinda, erreta, lurrunetan edo arrautza-irinetan.

### → AZKENBURUKOAK

#### Fruitua

Sagarra, udara, banana, laranja, mandarina, albertxikoa, gerezia, mertxika, meloia, mazedoniak, etab.

#### Bestelakoak

Esneki gaingabetuak: jogurt fresko gaingabetua, esne gaingabetua, gazta freskoak.



## ASTEKO JARDUERA FISIKOA

### → GOIZEKO LEHEN ORDUAN

Osteratxo bat egitea, igeri egitea, ...



### → ARRATSALEDEZ

Taldean edota bakarka egiteko jarduerak



### → HAMAIKETAKO GISA

Gimnasia edota erditze aurreko igeriketa



### → ASTEBURUAN

Jarduera fisiko librea naturan (mendian edota hondartzan)





# bizi d'elikatuz...

Egizu aurrez asteko menuaren plangintza. Denbora eta dirua aurreztuko dituzu; behar ez diren gauzak erostea saihestuko duzu. Modu horretan, ez dituzu osagai osasuntsuenak ahantziko. Asteko proposamena sortzerakoan garrantzitsua da aipatutako irizpideak kontuan izatea, bereziki elikadura piramidea.

Pertsona bakoitzaren gustu eta egoeraren arabera egokitzapen batzuk eginda, hau izan daiteke

**asteko plan** eredugarri bat:

	astelehena	asteartea	astezkena	osteguna	ostirala	larunbata	igandea
<b>gosaria</b>	Esnekia (esnea, jogurta, gazta) Fruitua Zereal integrala (ogia, tostadak, zerealak)	Esnekia (esnea, jogurta, gazta) Fruitua Zereal integrala (ogia, tostadak, zerealak)	Esnekia (esnea, jogurta, gazta) Fruitua Zereal integrala (ogia, tostadak, zerealak)	Esnekia (esnea, jogurta, gazta) Fruitua Zereal integrala (ogia, tostadak, zerealak)	Esnekia (esnea, jogurta, gazta) Fruitua Zereal integrala (ogia, tostadak, zerealak)	Esnekia (esnea, jogurta, gazta) Fruitua Zereal integrala (ogia, tostadak, zerealak)	Esnekia (esnea, jogurta, gazta) Fruitua Zereal integrala (ogia, tostadak, zerealak)
<b>hamaiketako*</b>	Esnekia Fruitua	Esnekia Fruitua	Esnekia Fruitua	Esnekia Fruitua	Esnekia Fruitua	Esnekia Fruitua	Esnekia Fruitua
<b>bazkaria</b>	Entsalada Egokaria Esnekia	Barazkia + patata Haragia Fruitua	Pasta + barazkia Arrain zuria Esnekia	Entsalada + patata Haragi gihartsua Fruitua	Barazkia Egokaria Esnekia	Arroza Arrain zuria + entsalada Fruitua.	Barazkia + patata Haragi gihartsua Esnekia edo gozoa
<b>askaria*</b>	Esnekia Zereala	Esnekia Fruitu lehorrak	Esnekia Zereala	Esnekia Fruitua	Esnekia Zereala	Esnekia Fruitu lehorrak	Esnekia Zereala
<b>afaria</b>	Barazkia + patata. Arrautza Fruitua.	Entsalada Arrain urdina Esnekia	Salda edo zopa Entsalada + fruitu lehorrak Fruitua	Barazkia Arrautza Esnekia	Entsalada Arrain urdina Fruitua	Salda edo zopa Arrautza Esnekia	Entsalada + pasta Fruitua

\* Haurdun dauden eta edoskitze-fasean diren emakumeentzat soilik. Gainerakoek bi jakietako bat hautatuko dute.

Janaldi nagusi bakoitza **ogi-xerra batekin laguntzea komeni da, ahal dela integrala.**

Gogoan izan **esnekiak gaingabetuak** izan behar direla.

Kopuruak norberaren energia-premiaren araberaok izaten dira eta kopuru horiek doitzeta komeni da **pisu osasuntsu bat** mantentzeko.

**Sasoiko produktuak** aprobetxatu; kalitate, zapora eta prezio hobekoak izaten dira.



Jarduera fisiko orokorra osasun-egoera eta norberaren oinarrizko gaitasun fisikoetara egokitzea bezain garrantzitsua da bakoitzaren gustu edo lehentasunetara egokitzea.

Halaber, gogoan izan behar da senitartekoak (haurrak nahiz aitona-amonak) zaintzen dituzten pertsonak aukera gutxi dutela beren buruarengan arreta jartzeko.

Hori dela eta, jarraian agertzen den **asteko jarduera-plana** proposatzen dugu:

	astelehena	asteartea	astezkena	osteguna	ostirala	larunbata	igandea
<b>goiza</b>	Ibili edo 30' eliptika +luzaketak	Ibili edo 30' footing + luzaketak	Ibili edo 30' bizikleta estatikoa+ luzaketak	Ibili edo 30' footing+ luzaketak	Ibili edo 30' arrauna+ luzaketak	Igeriketa	Mendian edo hondartzan iraupen luzeko itzulia
<b>hamaike-tako gisa (1)</b>	Gimnasia/erditze aurreko igeriketa	Gimnasia/erditze aurreko igeriketa	Gimnasia/erditze aurreko igeriketa	Gimnasia/erditze aurreko igeriketa	Gimnasia/erditze aurreko igeriketa	Osteratxoa	
<b>arratsaldea(2)</b>	Jarduera zuzendua (Pilates, yoga) edo zirkuitua(3)	Indar ariketak (aparatu simpleak, ariketa simpleak)	Jarduera zuzendua (Aquagym) edo mugikortasun eta tonifikazio ariketak uretan+igeriketa jarraia	Indar ariketak (aparatu simpleak, ariketa simpleak)	Jarduera zuzendua (Pilates, yoga) edo zirkuitua(3)	Familian egiteko jarduerak (erosketak)	Familian egiteko jarduerak (osteratxoa)

(1) Soilik haurdun daudeneztat (2) Haurdun daudenen kasuan arratsaldeko jarduera ezabatut egiten da.

(3) lan aerobikoa autokarga ariketak tartekatuz 3-5' minutuero

Bukatzeko, gogorarazi, egon daitezken patologia desberdinak ez direla oztopoa jarduera fisikoa egiteko eta aholkua eskatu daitekela udalerrri bakoitzeko jarduera fisikoaren profesionali.



## 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

Astelehenetik Ostiralera : 10:00-13:00 | 16:00-19:00  
Asteburu eta jaiegunetan: 11:00-14:00 | 16:00-19:00