

*d'elikatuz  
bizi*



**BIZI D'ELIKATUZ...**



**...eta mugituz!!!**



**Gipuzkoako lan eremuan jarduera fisikoaren eta elikaduraren bidez osasuna sustatzeko gida praktikoa**

Proiektuaren sortzailea:



Ordiziako Udala

Babesleak:



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



Laguntzaileak:

**ADEGI**





D'ELIKATUZ BIZI kanpainaren barnean, Ordiziako D'ELIKATUZ Elikadura eta Gastronomia 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, argazkiak eta ilustrazioak: Eukene Lekuona

Inprimaketa: Gipuzkoako Foru Aldundiko Inprenta.

Argitalpena: 2012ko Iraila

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

Esker on bat gida hontan onginahi hutsez parte hartu duten langile guztiei: Maitane (Maitane estilismoa), Joserra, Esti (Ness), Jone, Alma, Maripaz, Jose Angel eta Marian.



Denboraren poderioz errotik aldatu da janariari eman izan diogun esanahia eta gizarte- eta kultura-eredu berrietara egokitu da etengabe. Teknologiaren eta industriaren aurrerapenak eta bizi-estilo berriek eraginda gure erritmo eta aztura dietetikoak nabarmenki aldatu dira, modu horretan, egiazko iraultza gertatu da oso denbora laburrean. Iraultza horrek, orokorki, herritarrengan du eragina eta, bereziki, biztanleria aktiboarengan.

Elikaduraren patroiak aldatzea eragin duten faktoreen artean etxetik kanpo egiten diren janaldiak aipatu behar dira. Gaur egun, biztanleria aktiboaren portzentaje handi batek etxetik kanpo jaten du astean hainbat aldiz. Kanpoan jaten denean gantz gehiago jan ohi da sarri, bereziki, gantz saturatuak eta trans erakoak. Gainera, energia-dentsitate gehiagoko platerak hautatu ohi dira.

Elikadura-ohitura desegokiez gain, sedentarisismoaren arazoa ere hor dago, azken denbora honetan areagotu egin dena. Kalkuluen arabera, azken 50 urteetan lanean eta etxean egindako jardunari dagokion eguneko energia-gastua egunean 250-500 kalorian murriztu dela esan daiteke. Haatik, energia-gastuan nabaritzen den murrizketa hori ez da orekatu aisialdian jarduera fisiko gehiago egitearekin. Aitzitik, aisialdian gero eta denbora gehiago ematen dugu telebista ikusten edo ordenagailuaren aurrean egiteko jarduera ludikoetan.

Aldaketa horiek guztiek eragina dute osasunean eta, horrenbestez, lan-jardunean, izan ere, errendimendua murriztu eta akidura areagotu egiten da. Horren ondorioz, elikadura txarrak

eta jarduera fisikorik ezak eragindako gaixotasunen ondoriozko lan-absentismoa areagotzea gerta daiteke.

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, langileen kolektiboan elikadura egokia eta jarduera fisikoa sustatu nahi da, modu horretan, bizi-kalitatea hobetzeko azken helburua betetze aldera. Eta helburu hori betetzat joko da soilik enpresa publiko eta pribatuek bizi-estilo osasuntsua bultzatzen dutenean eta bertako langileek ahalegin horretatik eratorritako onurak baitaratzen dituztenean. Modu horretan, langileek bakarrik ez, zeharka bada ere, haien senitartekoak ere onura horien hartzaila izango dira eta, ondorioz, baita enpresa bera ere, izan ere, ekoizpena areagotu egingo litzateke, ebidentziek erakusten duten moduan.



**BIZI OSASUNTSUA ENPRESAN. ELIKADURAN ERAGINA DUTEN LANEKO BALDINTZAK. PISU OSASUNTSUA MANTENTZEA EZINBESTEKOA DA.**

- ✓ **Lan-mota:** lan batzuk beste batzuk baino sedentarioagoak dira, hori dela eta, energia-gastua oso aldakorra izan daiteke lan-motaren arabera.
- ✓ **Lan-ordutegia:** lan-ordutegiaren eraginez egunean zehar energia-banaketari dagokionez aldaketa txikiak egin behar izatea gerta daiteke.

**Kontuan hartuta laneko baldintza ezberdinek nutriziozko beharrianak aldatzea eragin dezaketela, kasu guztietan oso garrantzitsua da pisu osasuntsua mantentzea, izan ere, gehiegizko pisuak eta loditasunak bestelako gaixotasun batzuk sorraraz ditzakete...**



Bi parametro daude langile batek pisu osasuntsua duen jakiteko:

$$\text{GMI (gorputz-masaren indizea)} = \frac{\text{pisua (kg)}}{\text{garaiera (m}^2\text{)}}$$

Gehiegizko pisuaren eta loditasunaren sailkapena GMIaren arabera (SEEDO 2007)

IMC	
< 18.5	pisu gutxiegi
18.5-24.9	pisu normala edo osasuntsua
25-26.9	gehiiegizko pisua, I. maila
27-29.9	gehiiegizko pisua, II. maila (aurre-gizentasuna)
30-34.9	I. motako gizentasuna
35-39.9	II. motako gizentasuna
40-49.9	III. motako gizentasuna (erigarria)
> 50	IV. motako gizentasuna (muturrekoa)

Gerrialdearen zirkunferentzia: zeinaren bitartez gorputz-gantza nola sakabanatzen den jakiten baitugu....

Gorputz-gantzaren banaketaren araberako arrisku-balioak (SEEDO 2007)

Gerrialdearen zirkunferentzia		
Gizonak	muga-balioak	Emakumeak
> 95 cm	arrisku-balioak	> 82 cm
> 102 cm	arrisku-balio handiak	> 88 cm

## BIZI OSASUNTSUA ENPRESAN. JARDUERA FISIKOAN ERAGINA DUTEN LANEKO BALDINTZATZAILIAK.

- ✓ **Lan-mota;** hori izango da jarduera fisiko egokia ezartzeko baldintzatzaile nagusia. Eginkizunaren baitakoak diren betekizunen arabera, jarduera fisiko bat ala beste bat ezarri beharko litzateke. Adibidea: administraria, igeltseroa, gidaria, irakaslea, etab. Kasu horietan jarduera fisikoaren funtzioa bikoitza izan beharko litzateke: konpentsatzekoa eta prebentziozkoa.
- ✓ **Lan-ordutegia;** aintzat hartu beharko da laneko ordutegia eta baita egunean zehar energia zein modutan banatzen den ere.

Bi parametro ezar daitezke, langile batek bere lanaldia (edo lana) modu osasuntsuan burutzeko beharrezkoak diren baldintzak betetzen dituen zehazteko.

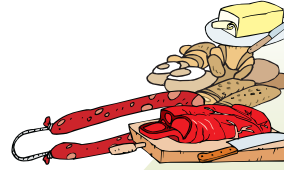
- Lan-istripurik ez izatea
- Lanaldian zehar gihar edota eskeletoarekin lotutako lesiorik ez izatea.



## ELIKADURA OSASUNTUA

- ✓ **Nahikoa:** nahikoa jatea pertsona bakoitzaren energia-premien arabera jatea da. Premia hori ezberdina da sexuaren, pisuaren, garaieraren, egiten den ariketa fisikoaren eta, jakina, egiten den lan-motaren 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. Modu horretan, hartzen dugunaren %50-55 karbohidratoa izango da, 30-35% gantza eta %10-15 proteina.
- ✓ **Eguneko janaldiak:** egunero 4-5 janaldi egin behar dira: gosaria, hamaiketakoa, bazkaria, askaria eta afaria. Horiek pertsona bakoitzaren lan-ordutegira egokituko dira.

Gomendio horiek guztiak arazo gehiegirik gabe bete ditzakegu Elikaduraren Piramidean 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 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**

Piramide hau egiteko 2004an Elikadura Komunitarioko Espainiako Elkarteak egindako Elikaduraren Piramidean oinarritu gara.





Jarduerarik eza  
(gutxi)

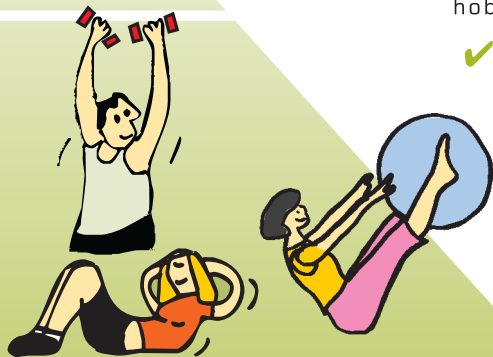
## ARIKETA OSASUNTSUAK

✓ **Nahikoa:** unean uneko egoera fisikora eta burutu beharreko lan-motak eskatzen dituen betekizunetara egokitutako jarduera fisikoa egin behar da, edo lanaldian zehar jarduera horri dagokion hutsunea osatzeko modukoa.

✓ **Anitza:** oso garrantzitsua da oinarrizko gaitasun fisikoak (erresistentzia, indarra, malgutasuna eta koordinazio-oreka) hobetzera bideratutako jarduerak garatzea.

✓ **Orekatua:** ariketak proportzio egokian egin behar dira eta lanaldira egokituta.

✓ **Eguneroko ariketak:** unean uneko oinarrizko ezaugarri fisikoak hobetzeko eta laneko jardunak eragindako istripuak edota gihar nahiz eskeletoetako lesioak prebenitzeko neurri gisa gomendagarriak.



Indarra eta giharrak lantzeko ariketak:  
astean 3 saio



Ariketa aerobiko bizia:  
20-40 minutu/3 egunez astean



Ariketa aerobiko moderatua: 60 minutu/5-7 egunez astean

Jarduera fisikoaren piramide hau taxutzeko American College Of Sports Medicine erakundearen gomendioak hartu ditugu oinarritzat.



## JAKIEN EGUNEROKO BANAKETA

Elikadura egokia bermatuko duten gakoetako bat behar den energia eta elikagai kopurua **egunean bost janalditan** hartzea da: gosaria, hamaiketakoa, bazkaria, askaria eta afaria.

## 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 **adiskideren batekin**.





...eta mugituz!!!

delikatuz  
bizi

## EGUNEROKO JARDUERA FISIKOAREN BANAKETA

Egunerokotasunean ariketa fisikoak naturalki egiteko joera sustatu beharko litzateke bizi-estilo osasuntsua bermatu eta, modu horretan, langileek beren lana ahalik eta egoera onenean burutu dezatela ziurtatzeko, laneko eginkizun horrek lanetik kanpoko bizi-kalitatea kaltetu gabe.

### **Goizeko jarduera fisikoaren garrantzia**

Lanaldian zehar oso zaila da ariketa-programa erregular bat finkatzea. Hori dela eta, langileak berak egin beharko luke ariketa arin pixka bat, gosariaren digestioan eraginik ez izateko modukoa. Esate baterako, lanera oinez edo txirrinduan joan daiteke, ahal dela igogailua hartzea ekidin daiteke, kiroldegira joan eta ariketa aerobiko arina egin daiteke, besteak beste, igeriketa edota bizikleta finkoa.



## MOKADU OSASUNTSUAREN GARRANTZIA

**Lan-esparruan nutrizio-oreka hobetzeko,** digestio errazeko produktuak hartzea komeni da, lanaldiarekin arazorik gabe jarraitzeko.

Jaki eta edarien makina automatikoen edukari buruzko gomendioak: **Elikagai osasuntsuak lehenetsi behar dira (zuntza, gantz osasuntsuak, etab.),** horren osasuntsuak ez direnak alboratuz (gatz asko dutenak, gantz saturatudunak eta azukre askokoak).

✓ **Edari** hauek bultzatu beharko genituzke:

- Ura, zaporedun urak (azukrerik gabe)
- Fruitu eta ortuari zuku naturalak
- Esnea eta jogurt likido gaingabetuak

- Infusioak
- Edari isotonikoak

✓ **Jaki** hauek bultzatu beharko genituzke

- Fruitu freskoa
- Osoko ogiaren makilatxoak
- Zereal-barrak
- Zereal-opilak
- Landare-olioz egindako osoko gailetak
- Fruitu lehorrak, gordinak eta gatzik gabeak
- Ogitartekoak, etxean egindako sandwichak



## EGUNEROKO JARDUERA FISIKOAREN BANAKETA

### ✓ Eguerdiko jarduera

Lanean oso garrantzitsua da "mokadu osasuntsuak" egitea. Horrez gain, kiroldegietan jardueren eskaintza gero eta zabalagoa da. Horri esker, bi horiek uztartzeko parada dago kirol-jarduera programatu bat (spinning, Pilates, etab.) edo librea (kardio, gihar lanketa, igeriketa, etab.) egiteko.

### ✓ Arratsaldeko jarduera

Lan-ordutegiaren edota eguneroko eginkizunen (seme-alabak edo senitartekoak zaindu, etab.) arabera, jarduera aerobiko arina (igeriketa, footing, etab.) edo intentsitate apur bat handiagokoa (spinning, aerobica, etab.) egin daiteke. Horiez gain, komeni da giharrak luzatu eta sendotzeko ariketak egitea; elastikotasuna, malgutasuna eta indarra lantzekoak. Modu horretan, laneko jardunetik eratorritako lesio edota minak prebenitu ahal izango dira.

### ✓ Asteburuko jarduera

Biztanleria aktiboak gero eta maizago egiten du kirola (eta gero eta gehiago lehiaketa tartean izanik) aurreko hamarkadekin alderatuta. Hori dela eta, asteburuko jarduera lehiaketa

herrikoiren bat, zikloturismoa, taldeko kirola edota patinatu edo surfean ibiltzea izan daiteke.

Enpresa mailan, kohesioa edo taldeko lana hobetzera bideratutako jarduerak antolatzen dira "produktibitatea" hobetzeko xedez, esate baterako, alpinismoa. Dena den, gomendagarria izango litzateke, era berean, langilearen osasuna hobetzera bideratutako jarduerak antolatzea.

Langile bakoitzera egokitutako jarduera fisikoak proposatu behar dira, bere osasuna optimizatze aldera. Modu horretan, eguneroko eginkizunak erraztasun eta ziurtasun handiagoz burutu ahal izango ditu.



## HIDRATAZIOA LANALDIAN ZEHAR

Ura baliabide natural funtsezkoa da bizitzarako eta ezinbestekoa gure eguneroko elikaduran. Gure pisuaren erdia baino gehiago ura da eta egunero galtzen dugu kopuru bat genuaren, izerdiaren edo arnasketaren bidez.

Galera horiek berreskuratu egin behar ditugu nahitaez. Helduaroan gutxienez mililitro bat ur behar dugu hartzen dugun kilokaloria bakoitzeko (4-6 baso). Ura ez da soilik elementu hidratatzailea, alderdi terapeutikoa, ludikoa, estetikoa, kulturala eta gastronomikoa baitaraten ditu. Hamar langiletik lauk lanaldian zehar gomendatzen dena baino ur gutxiago edaten du. **Lanaldian gutxi gorabehera 1,3 litro ur edan beharko litzateke.**

Egarriak eskatzen du ura, baina egarriaren mekanismoa berandu agertzen da, horrenbestez, litekeena da egarria agertzen denean organismoan dagoeneko deshidratazio puntu bat izatea. Berez, sentrazio hori agertu aurretik hartu behar da likidoa.



✓ **1. taldea:**

Ur mineralak, iturburu edo iturriko gatz gutxiko urak

✓ **2. taldea:**

✓ Iturburuko edo iturriko urak (gatz gehixeago dutenak). Azukrerik gabeko freskagarriak. Azukrerik gabeko te edo kafea.

✓ **3. taldea:**

Elikagai interesgarriak hornitutako edariak: fruitu naturalez egindako zukuak, barazki-zukuak (tomatea, gazpatxoak) eta saldak. Fruitudun (%100ean) zuku komertzialak, esnea edo gantz gutxiko eta azukrerik gabeko esnekiak; esnearen ordezkioak; alkoholik gabeko garagardoa; kirolarientzako edariak; azukredun te edo kafea.

✓ **4. taldea:**

Freskagarriak (karbonatatuak zein ez), azukrez edo fruktosaz eztituak.

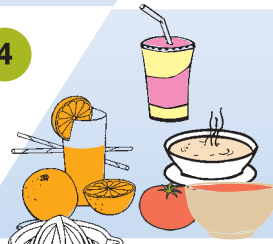
✓ **5. taldea:**

Graduazio gutxiko alkoholdu edariak (edari hartzituak: ardoa, garagardoa, sagardoa).

5



4



3



2



1



Piramide hau egiteko 2004an Elikadura Komunitarioko Espainiako Elkarteak egindako Hidratazioaren Piramidean oinarritu gara.

## HIDRATAZIOA JARDUERA FISIKOA EGITEAN

- ✓ Fisikoki aktiboak diren pertsonengan izerditzean ur gehiago kanporatzen da. Orokorki, jarduera fisiko intentsua eginez eta klima moderatuan, orduko 1-1,5 litro ur galtzen dela kalkulatzen da.
- ✓ Izerditzea baliagarria da oreka termikoa erregulatzeko- Hala, likidoen galera garaiz ordezkatzeko ez bada errendimendua murriztu daiteke. Gainera, ura gabeziak eragin negatibo larriak izan ditzake.

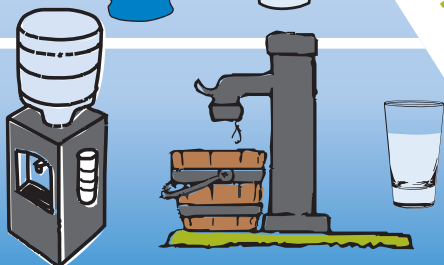
**Behar bezala edatea onuragarria da osasunarentzat nahiz ongizatearentzat eta baita errendimendu fisikoa hobetzeko ere.**

- ✓ Hidratazio egoki baterako lehen araua: ez itxaron egarria sentitu arte.
- ✓ Deshidratazioa gertatu aurretik neurriak hartu; jarduera fisikoa egin aurretik, egiten den artean eta ondoren edan.
  - Komenigarria da lanpostuan hori aintzat hartzea, batez ere, laneko giroko baldintzak direla medio izerditu eta, ondorioz, ura galtzen bada.
  - Jarduera fisikoa egiten den artean hidratazioa kopuru txikitik egin behar da (100-150ml), gutxi gorabehera 15 minuturo.
  - Behin jarduera amaituta, ura pixkanaka edan behar da. Edan beharreko kopurua jardueran galdutako pisuaren araberakoa izan behar da (galdutako pisu adina ur edan).

ASTEREKO KONTSUMOA



EGUNKO KONTSUMOA (GUZTIKOA: 10 baso)







# BIZI D'ELIKATUZ...

## OSASUNAREN BESTE BALDINTZATZAILA BATZUK

2002. URTEAN, Osasunaren Mundu Erakundeak (OME), "Arriskuak murriztu, bizitza osasungarria sustatu" izeneko txosten batean, herrialde garatueta erikortasuna eta heriotza eragiten duten 10 arrazoi nagusien zerrenda baneratu zuen. Zerrenda horretan tabakoa lehen tokian agertzen da eta alkohola hirugarrenean.

Egoera hori ikusirik, **OMEk osasuntsu jatea, aktiboa izatea, ez erretzea eta alkoholdun edaririk ez edatea gomendatzen du osasun ona mantendu eta gaixotasunak ekidin nahi badira.**

### ✓ TABAKOA

Hauk dira, medikuntzaren ikuspegitik, tabakismoaren eragin negatiboetako zenbait:

- Zahartze azkarra.
- Hats txarra.
- Minbizia batzuk izateko arriskua (biriketakoa, maskurikoa, etab.).
- Bihotz-hodietako gaixotasunak izateko arriskua.

Hauk dira nikotinarekin eraginak:

- Arteria-presioa areagotzea.
- Bihotzaren erritmoa azkartzea...

Psikologikoki, egunerokotasunean eragina duten bi alderdi funtsezko daude:

- Nikotinarekiko mendekotasun-tasa oso handiak kontsumitzen ez denean gure gaitasunak ahultzea eragiten du: Kontzentrazioa eza, akidura, logalea, apatia, antsietatea eta suminkortasuna.
- Bigarren alderdia kontsumoarekin lotuta dago, paradoxikoki. Izan ere, erlaxazioak (nikotina hartzeak eragiten duena), berez, organismoa estresatu egiten du. Horrenbestez, baretasun faltsua sortzen da, atzeraelikatu egiten dena. Kontsumoak sorrarazten duen antsietatea baretzeko kontsumitzen baita...

### ✓ ALKOHOLA

Hauk dira alkoholaren eragina negatiboetako zenbait:

- Gizentasuna.
- Minbizia batzuk izateko arrisku handiagoa (ezpainetakoa, ahokoa, gibelegoa, etab.).
- Digestioarekin lotutako arazoak (pankreatitisa, gibel-zirrosia, etab.).

Psikologikoki, alkohola hartzeak etsipena, apatia, suminkortasuna, kontzentrazioa eza eta antsietatea

sorraraz ditzake. Dena den, alkoholaren egiazko arazoa sortzen duen mendekotasun psikologikoa da. Desinhibizio sententzioa organismoa engainatzen du, bozkario faltsua sorraraziz. Egiaz, ordea, egoera depresiboa da ernamuntzen ari dena.

Zenbat gramo alkohol puru hartu diren jakiteko formula hau erabil daiteke:

Alkohol puru gramoak =  $(\text{Graduazioa} \times 0,8 \times \text{ml}) / 100$

$$\text{alkohol } 1 \text{ g.} = 7 \text{ kkal.}$$

	gizonak	emakumeak
Gomendatutako irenste handiena	20 g/egun	10 g/egun
arrisku zerrenda (arrisku-kontsumoa)	280 g/aste	170 g/aste

### ✓ ESTRESA

Osasunaren beste baldintzatzaile bat, estresa da. Egun abiadura bizian bizi gara, osasunarentzat gomendagarria den erritmoa gaintzen duena, nahiz eta, eguneroko erritmo hori normalizat jo dugun. Estresaren eta osasunaren arteko lotura argia da. Berez, arazo psikologikoak sortzen dituen faktore nagusia dela esan daiteke, eta asaladura organiko askoren arrisku-faktoreetako bat.

Estresak izan ditzake osasunean zeharkako eraginak ere. Hala, osasungarriak ez diren joerak har daitezke estresaren erruz, esate baterako, erretzea, toxikoak kontsumitzea edo elikadura-aztura txarrak hartzea. Gainera, loezina ere eragin dezake.

Lanean lehiakortasuna, aurkakotasuna, presioa, mehatxua eta zalantza nagusitzen badira, langileak estresa paira dezake. Horren ondorioz, hastapenean langilea aktiboago mantentzea gerta badaiteke ere, laneko giro horrek irauten badu, denboraren poderioz langilearen eraginkortasuna nabarmen murriztuko da, erabakiak hartzeko haren gaitasuna ere murriztu egingo da eta jarrera oldarkor nahiz beldurtia izango du, antsietatea izateaz gain. Egoera horretan, lasaitasun eta ongizate sententzioa izateko asmoz, langileak jaki ezegokiak hartuko ditu, era desegituratuan eta neurrigabe jango du. Hala ere, sententzio horrek, irrealia izateaz gain, gehienetan, langileak dagoeneko pairatzen duen estresa areagotu baino ez du egingo.

## OSASUNAREN BESTE BALDINTZATZAILER BATZUK (ERGONOMIA)

Ergonomiaren helburua lana gizakiaren gaitasun eta ahalmenetara egokitzea da, modu horretan, lan-arriskuak murrizteko.

### ✓ Ordenagailuarekin lan eginda ohikoak diren lesioak

- Giharretako gaikarga (zerbikaleko zonaldean)
- Muskuluen kontrakturak (sorbalda, lepoa)
- Ikusmen-arazoak

### ✓ Zamekin lan eginda ohikoak diren lesioak

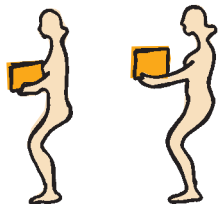
- Zaintiratuak (gerrialdean)
- Giharretako gaikarga (gerrialdean eta zerbikaleko zonaldean)
- Herniak eta protrusio diskalak
- Lunbalgiak, etab.

### ✓ Lan errepikakorrek eginda ohikoak diren lesioak

- Tendinitisa (tenislariaren ukondoa, bizkaraldea)
- Giharretako gaikargak

### ✓ Garbiketa/ile-apainketa lanak eginda ohikoak diren lesioak

- Tendinitisa (tenislariaren ukondoa, bizkaraldea)
- Giharretako gaikargak
- Tunel karpianoaren sindromea (eskimuturra) eta subakromiala (sorbalda)



ondo

gaizki

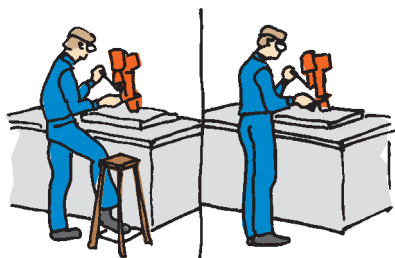
b

### Ohiko lesio horien prebentziorako, neurri hauek hartu behar dira:

**a-** Ordenagailuaren aurrean egotean gorputz-jarrerara egokia hartu.

**b-** Pisu astunekin ibiltzean zama gorputzetik gertu ezarri, belaunak tolestuz eta tira egin beharreen bultzatzearekin, bi eskuak erabiliz, etab.

**c-** Gorputz-enborra ez bihurtzen saiatu eta lan-zonaldera ahalik eta gehien hurbildu, horretarako tresna egokiak erabiliz.



ondo

gaizki

c

## **ELIKADURAK DUEN GARRANTZIA LAN-ERRENDIMENDUA HOBETZEARI DAGOKIONEZ**

Osasuna eta lana eskutik helduta daude, eta batak bestean eragina du. Elikadura gure osasunean eragina duen faktoreetako bat denez, oso garrantzitsua da lan-jardunera egokitzea, modu horretan, errendimendua hobetu eta akidura murrizteko eta, baita elikadura txarretik eratorritako gaixotasunen ondoriozko laneko absentismoa murrizteko ere. Hori dela eta, langileak jakien kontsumoa bere bizitza profesionalaren arabera egokitzen ikasi behar du, jarduera fisiko edo intelektualak eragina baitu hartu beharreko energian eta baita elikagaietan ere.

Hauek dira adin-tarte horretan maizen ageri ohi diren gaixotasunak: gehiegizko pisua, gizentasuna, bihotz-hodietako gaixotasunak eta minbizia. Horrez gain, garrantzitsua da elikadurarekin lotutako aholkuok aintzat hartzea, lagungarri izan baitaitezke gaixotasun horiek izateko arriskua murrizteko:

- ✓ Dietan barneratzen den energia-ekarpena kanporatzen dugun energiara egokitu behar da, pisurik ez hartzeko.
- ✓ Dietako gantz saturatua murrizteko ahalegina egin behar da.
- ✓ Dena den, gantz-azido monoinsaturatuen kontsumo askia aholkatzen da. Horiek, besteak beste, oliba-olioan eta fruitu lehorretan gordetzen dira.
- ✓ Trans erako gantzak ez dira gomendatzen (horiek, batez ere, zizka-mizka eta aperitibo gatzdunetan, aurrez prestatutako produktuetan, gailletan, margarinetan eta industria-opiletan egoten dira).
- ✓ Garrantzitsua da zelulen oxidazio-estresa murrizteko beharrezkoak diren antioxidatzaileak hartzen ditugula ziurtatzea. Antioxidatzaile horiek A, C eta E bitaminak eta bestelako osagaiak dira, 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. Hori horrela, egunean 3 fruitu eta 2 barazki hartzea gomendatzen da.
- ✓ Gatza neurritz hartu behar da (egunean 6 gramo baino gutxiago).
- ✓ Tabako eta alkoholaren kontsumoa saihestu behar da.



## JARDUERA FISIKOAK DUEN GARRANTZIA LAN-ERRENDIMENDUA HOBETZEARI DAGOKIONEZ

Fisikoki aktiboa den langilea dinamikoagoa da eta prestutasun handiagoa du gauzak egiteko. Jarduera fisikoa lan bakoitzera egokitu behar da:

- ✓ Ahalegin fisikoa eskatzen duten lanetan: lanaren eskakizun fisikoak sendotzeko.
- ✓ Lan sedentarioen kasuan: jarduera fisikorik eza orekatzeko.
- ✓ Bi kasuetan: laneko jardunetik eratorritako lesio eta minak prebenitzeko.

Jarduera fisikoa erregularriki eta egokiro egitea onuragarria da ahalegin fisikoa eskatzen duten lanetarako eta, baita, "intelektualtzat" jotzen diren lanetarako ere. Gainera, gihar eta eskeletoko arazoan agerpena prebenitzen du, horiek izanik lanean baja eskatu behar izanaren arrazoi nagusiak. Halaber, zientifikoki eta enpirikoki frogatuta dago bizi-estilo aktibo eta osasuntsua dutenengan askoz murriztagoa dela bihotz-hodietako gaixotasunak, gizentasuna

edo minbizia garatzeko probabilitatea.

Osasunarekin lotura zuzena duten tasun fisikoak erresistentzia aerobikoa (besteak beste, bihotz-hodietako gaixotasunen edota gizentasunaren prebentzioa) eta giharren sendotze/indartze eta malgutasuna dira (gihar eta eskeletoetako lesioen prebentzio eta tratamendua).



Honakoa da OMEK (Osasunaren Mundu Erakundea) osasunari emandako definizioa:

## ELIKADURA OSASUNTSU BATEN ONURA FISIKOAK

- ✓ Elikadura osasuntsua lagungarria da langileen osasuna eta ongizatea mantendu eta hobetzeko.
- ✓ Elikadura osasuntsu bat izateko helduaroan maizen agertzen diren patologiei arrakasta handienaz aurre egitea ahalbidetzen diguten elikagaiak hartu behar dira, beharrezko kopuruan.
- ✓ Horrez gain, elikadura osasuntsua mantentzea onuragarri izan daiteke gaixotasun kroniko asko prebenitzeko.





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

## JARDUERA FISIKOA MAIZTASUNEZ EGITEAREN ONURA PSIKOSOZIALAK

- ✓ Aktibo egon eta jarduera fisikoa egitea da bizi-kalitatea mantendu eta laneko errutinak eragindako gaitasun fisikoak galtzea ekiditeko gakoetako bat.
- ✓ Horrez gain, jarduera fisikoa egokiro egitea lagungarria da ergonomia desegokiak eragindako patologiak prebenitzeko.
- ✓ Jarduera fisiko aerobikoak bihotz eta arnas sistema hobetzea dakar, modu horretan, hainbat gaixotasun prebenitzen dira, esate baterako, diabetesa, arteria-hipertentsioa edota hiperkolesterolemia. Horrenbestez, bizi-kalitatea hobetzea dakar.
- ✓ Giharrek lantzeko eginahala egokiro egitean gorputza hobeto kontrolatu eta menderatu ahal izango da. Horrela, gorputz-jarrera desegokiak ekidin ahal izango dira eta ergonomia egokia lortu ahal izango da. Horrenbestez, neurri handi batean, gihar eta eskeletoko gaitzak prebenitzen dira.
- ✓ Malgutasun-lanari esker, artikulazioak mugitzeko ahalmena mantentzeaz gain, muskulu-ehunaren elongazio-propietatea mantentzea ahalbidetzen da. Horrenbestez, muskulatura erlaxatuagoa izaten da eta muskuluetako tentsioa saihesten.
- ✓ Gainera, koordinazioa eskatzen duten lanak lagungarri dira burua erabiltzeko eta, era berean, erreflexuak eta oreka lantzen dira, modu horretan, eronkoak izatea edota estropezu egitea saihesten delarik.



## ELIKADURA OSASUNTSU BATEN ONURA PSIKOSOZIALAK

- ✓ Elikadura osasuntsuak laneko errendimendua eta motibazioa hobetzea eragiten du.
- ✓ Langile osasuntsuak estres gutxiago izaten du. Kalitatezko elikadura ongizate psikologikoaren isla da.
- ✓ Hori lagungarri izango zaigu larritasuna, antsietatea, apatia edo asperkeria arintzeko asmoz hartzen diren elikadura-portaerak saihesteko. Janari "azkarra" lanean izaten diren emozio-egoera negatiboak ordezkatzeko baliatzea gerta daiteke. Horrek nekea areagotu eta, errendimendua, eraginkortasuna eta kontzentrazioa murriztu baino ez du egiten.
- ✓ Ezer jan gabe denbora gehiegi ez egotea komeni da eta janaldi batean gehiegi ez jatea. Horrenbestez, oso garrantzitsua da janaldien ordutegia errespetatzea. Horretarako, ohitura hori egituratu behar dugu, buruko zikloak antolatuz.
- ✓ Dieta orekatuak eskaintzen dituzten enpresetan produktibitateak gora egiten du. Espazio atseginak, jateko denbora gehiago eta dieta orekatuak behar dira. Modu horretan, laneko giro ona lortuko dugu, janaldietako denbora hori besteekin elkartu eta hitz egiteko baliatuz.
- ✓ Zinez garrantzitsua da laneko giro horretan "out" denbora hori atsedena ematen duen lanaldiaren eten modura, aisialdirako une gisa nahiz estresa eta laneko zama murrizteko denboratzat ulertzea.
- ✓ Janaldi astunak saihestuz (digestioa moteltzen baitu) logalea, nekea eta kontzentrazioa eza saihestuko ditugu.
- ✓ Enpresan elikadura ona negozio ona da: lagungarria da produktibitatea eta langileen motibazioa areagotzeko, istripuak prebenitzeko eta medikuntza-gastuak murrizteko.



## JARDUERA FISIKOA maiztasunez egitearen ONURA PSIKOSOZIALAK

- ✓ Ongizate-sentsazioa areagotzen da, gorputz-irudia, norberaren ahalegin eta auto-kontrola nahiz autoestimua hobetu egiten dira eta gorputza hobeto ezagutzea ahalbidetzen du.
- ✓ Inguruneko pertsonekin harreman gehiago izateko abagunea dakar, rolak aldatzekoa, eta pertsona berriak ezagutzekoa.
- ✓ Arazoen aurrean ihesbide gisa baliagarria da eta, era berean, norberaren asebetetzea dakar bai arlo fisikoan eta baita emozionalean ere, horrenbestez, osasun orokorra hobetu egiten da.
- ✓ Errendimendua optimizatu egiten da eta baita lanerako ekina ere.
- ✓ Ariketa fisikoaren programa erregular bat ezartzeak laneko arrisku eta istripuak prebenitzea eragin dezake.
- ✓ Lan-zamari modu eraginkorragoan aurre egiteko aukera ematen du.
- ✓ Energia eta lanerako gaitasuna dakar, bizitasuna areagotzen da, estresari aurre egiteko lagungarri da, norberaren irudia hobetzen da, akiduraren aurreko erresistentzia areagotzen da, antsietatea eta depresioari aurre egiteko lagungarri da, oldarkortasun eta gorrotoa murriztu egiten dira, muskulu-tonua hobetu egiten da, erlaxatzeko eta tentsio gutxiagoz egoteko baliagarri da eta loa ere hobetu egiten da.
- ✓ Zenbait ikerketen arabera enpresek irabaziak izan dituzte: Ekoizpena areagotu egiten da, leialtasunaren kontzeptua sortzen da, langilea leialagoa da konpainiarekiko, gutxiagotan gertatzen da berandu iristea, ezintasunak murrizten dira, eta langileen txandakatzeak murrizten dira (berez oso garesti ateratzen dena).
- ✓ Lanaldian zehar ariketa fisiko egiteak lotura zuzena du langileen bizi-kalitatea hobetzearekin, izan ere, gaixotasunak prebenitzen dira. Gainera, lan-giroan eragin positiboa antzematen da, bestelako modu bat baita lankideekin harremana izateko.



## GOMENDIO ETA...



FOOD proiektua lan-esparruan elikadura orekatua sustatzeko Europako proiektu bat da, hainbat gomendio eskaintzen dituena elikadura orekatua sustatu eta langileen ongizatea lortzeko xedez:



- 1.** Gatza bota aurretik, beti, dastamen-froga egin.
- 2.** Janaldietan laguntzeko edari modura ura erabili.
- 3.** Kontuz ibili anoen tamainekin. Jan behar duzuna, ez gehiago ezta gutxiago ere.
- 4.** Egunean, gutxienez, bost anoa, fruituak eta barazkiak batuta.
- 5.** Eskuarki, azkenburuko gisa fruitu freskoen aldeko aukera egin, gozoak eta pastelak alde batera utziz.
- 6.** Gantz gehiegirik gabeko prestaketa-teknikak erabili.
- 7.** Atsedenetan: gantz, gatz edo azukre gehiegi duten jakien mokaduak saihestu.
- 8.** Haragiaren alternatiba gisa, egoskari eta zereal bidez egindako prestakinak kontsumi daitezke.
- 9.** Eguneko menuan jaki anitzak barneratu.
- 10.** Egunero bizi-estilo osasuntsua mantenduz lortzen da oreka.



## ...Aholku Praktikoak

Jarduera fisikoa adinera eta norberaren ahalmen fisikoetara egokitzea, bizi-kalitatea modu ukaezinean hobetzeaz gain, lagungarri da lanaldia bizitasun eta konfiantza gehiagoz hartzeko, modu horretan, balizko laneko bajak murriztuz.

Horretarako, oso erabilgarri dira jarraian ematen diren 10 aholku praktiko hauek:

1. Atsedean hartuta baina "aktibo" iritsi (lanera oinez edo txirrinduz joan).
2. Ur-botila beti alboan izan.
3. Zure jarduera aintzat hartuta gorputz-jarrerara egokiena mantendu.
4. Eten/atseden txikiak egin.
5. Atsedean bakoitzean baliatu parada luzamenduak egin eta muskuluak askatzeko.
6. Jarduerearen arabera egokia den arropa, oinetakoak eta materiala erabili.
7. Egin jarduera fisikoa maiztasunez.
8. Ongi sentitzeak errendimendu handiago eta hobeak dakar.
9. Sasoiko bazaude lan-arriskuak ekidindo dituzu.
10. Lanak ez diezazula ekidin zure aisialdian gozatzea.





## EGUNEKO MENURAKO ADIBIDEAK (HAUTATZEN JAKITEA DA GAKOIA)



### 1 Karta-jatetxean:

**Zera hauta daiteke, plater bakarra + azkenburukoa (fruitu freskoa) + Ogia + Ura**

Egokariak ala, pasta edo arroza (Haragi gihartsuz edo arrainez), ala entsalada osoak (arroz, egoskari edo pastadunak edota haragi/arraindunak), ala arraina edo Haragi gihartsua edo arrautza + barazkitxoak.

### 4 Zerbitzu libreko jatetxean:

**Entsalada buffet + Bigarren platera + Azkenburukoa (fruitu freskoa) + Ogia + Ura**

Lehen platerak: Entsalada buffeta (saiatu kolore aldetik ugaritasuna hautatzen) + Bigarrenak: -Pasta/arroza haragi gihartsu edo arrainez -Arrautza edo haragi gihartsua edo arraina + barazkitxoak -Egokariak.

### 2 Menu-jatetxean:

**Lehen platera + Bigarren platera + azkenburukoa (fruitu freskoa) + Ogia + Ura**

Lehen platerak: Pasta, arroza, barazkiak (lurrunetan/labean/salteatuak/parrillan/kreman edo zopa arinak) edo entsalada + Bigarrenak: egoskaria edo arrain edo haragi gihartsudun anoa txikiak edo barazkitxo hornitutako arrautza + Azkenburukoa: fruitu freskoa.

### 5 Zakote-ontzia eramaten bada... dena norberak hauta dezake (lehengaiak, egosketak, osagaien kopuru eta proportzioak, erabilitako olio eta saltsak, etab.):

- Jaki irintsuak lehenetsi (arroza, pasta, patata, etab.) eta barazkiak.
- Haragi/arrain/arrautza anoa txikitan.
- Platera bakarrek lehenetsi.
- Fruitu freskoa.

### 3 "Jaki azkarra" erabakitzen bada:

**-Ogitartekoa + Azkenburukoa (fruitu freskoa) + Ura**

**-Entsalada osoak + Azkenburukoa (fruitu freskoa) + Ogia + Ura...**

Ogitartekoa: asperkeria saihestu eta ogi mota ezberdinak erabili (osokoa, zereal anitzekoa, pita erakoa, etab.) eta baita ogitartekoen osagai mota ezberdinak ere (tortillak, hegala burra edo bestelako arrainak, entsalada eta gazta freskoa, maionesarik gabeko barazkiduna, urdaiazpikoa, barazki erreak, etab.). Ala entsalada osoak: arroz, egoskari edo pastadunak; edota haragi/arraindunak.

#### KONTUAN IZATEKOA

Gakoa jatetxeko eguneko menuan jaki jakin batzuei (BARAZKIAK, ALE OSOKO ZEREALAK, FRUITU FRESKOA,...) lehentasuna ematea da edo, lanean jan behar bada, zakote-ontzia aldeztu aurretik antolatuta eta planifikatzea.

#### GOGORATU...

laneo bilkuretan oso garrantzitsua da eredugarri izan eta fruitu freskoa, fruitu lehorrak, osoko zerealen barratxoak eta ura eskaintzea, beti pastak, gozoak eta kafeak atera gabe. Jakiak mastekatu, dastatu eta gozatzeko behar den denbora hartu behar da. Janaldia atsederako unea da eta indarrak hartzekoa.



## EGUNERO EGITEKO ARIKETA ADIBIDEAK

### 1 Ordu-tegi zatitua:

#### 1.1 lan fisikoa:

- ✓ Lanaldia hasi aurretik luzatze-arietak egin.
- ✓ Eguerdian, erlaxatzeko ariketa aerobikoa (igeriketa, txirrindu finkoa, etab.).
- ✓ Eta lanaldia amaitzean ariketa aerobiko biziak eta indarra lantzekoak egin (spinning eta giharrak lantzeko arietak tartekatu).

#### 1.2 lan sedentarioa:

- ✓ Lanaldia hasi aurretik ariketa aerobikoa egin (lanera oinez edo txirrinduz joan, igeriketa egin, etab.).
- ✓ Eguerdian, aktibazio-arietak (spinning, aerobic, giharrak lantzeko arietak).
- ✓ Lanaldia amaitzean tonifikazio- eta luzatze-arietak egin (yoga, pilates, etab.).

### 2.2 lan sedentarioa:

- ✓ Goizeko txanda: lanaldia hasi aurretik ariketa aerobiko arina egin (lanera oinez edo txirrinduz joan, igeriketa egin, etab.) eta arratsaldean tonifikazio- eta luzatze-arietak egin (yoga, pilates, gimnasia, etab.).
- ✓ Arratsaldeko txanda: eguna hastean 10 minutuz luzaketak egin + lanketa aerobikoa (igeriketa, korrika, txirrindua, etab.) + giharrak indartzeko arietak (gimnasioa) + 10 minutuko erlaxatze-saioa (igeriketa, sauna, etab.).
- ✓ Gaueko txanda: organismoa aktibatze jarduerak egin, ariketa akigarriak edo nekea eragin dezaketenak saihestuz (osteratxoak, igeriketa, txirrindua, luzaketak, tonifikazioa, etab.).

### 2 Lanaldi jarraitua:

#### 2.1 lan fisikoa:

- ✓ Goizeko txanda: lanaldia hasi aurretik luzatze-arietak egin eta lanera oinez edo txirrinduz joan. Arratsaldean, ariketa aerobiko biziak (30 minutuz korrika, pixkanaka abiadura igoz) eta pisu-jasoaldiak tartekatu.
- ✓ Arratsaldeko txanda: goizean osteratxo bat eman.
- ✓ Gaueko txanda: organismoak egindako ahalegina berreskuratzeko ariketa egin (igeriketa, osteratxoak, etab.).





# 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	asteazkena	osteguna	ostirala	larunbata	igandea
gosaria	Esnekia (esnea, jogurta, gazta)	Esnekia (esnea, jogurta, gazta)	Esnekia (esnea, jogurta, gazta)	Esnekia (esnea, jogurta, gazta)	Esnekia (esnea, jogurta, gazta)	Esnekia (esnea, jogurta, gazta)	Esnekia (esnea, jogurta, gazta)
	Fruitua	Fruitua	Fruitua	Fruitua	Fruitua	Fruitua	Fruitua
	Zereal integrala (ogia, tostadak, zerealak)	Zereal integrala (ogia, tostadak, zerealak)	Zereal integrala (ogia, tostadak, zerealak)	Zereal integrala (ogia, tostadak, zerealak)	Zereal integrala (ogia, tostadak, zerealak)	Zereal integrala (ogia, tostadak, zerealak)	Zereal integrala (ogia, tostadak, zerealak)
hamaiketakoa*	Fruitua	Esnekia	Fruitua	Esnekia	Fruitua	Esnekia	Fruitua
bazkaria	Entsalada Egokaria Esnekia	Barazkia + patata Haragia Fruitua	Pasta + barazkia Arraina Esnekia	Entsalada + patata Haragi gihartsua Fruitua	Barazkia Egokaria Esnekia	Arroza Arraina + entsalada Fruitua	Barazkia + patata Haragi gihartsua Esnekia edo gozoa
	askaria*	Esnekia Zereala	Fruitua Fruitu lehorrak	Esnekia Zereala	Esnekia Fruitua	Esnekia Zereala	Fruitua Fruitu lehorrak
afaria	Barazkia + patata. Arrautza Fruitua	Entsalada Arraina Esnekia	Salda edo zopa Entsalada + fruitu lehorrak Fruitua	Barazkia Arrautza Esnekia	Entsalada Arraina Fruitua	Salda edo zopa Arrautza + barazkia Esnekia	Entsalada + pasta Fruitua

\* Janaldi horiek aldakorrak izan daitezke energia-gastuaren edo lan-ordutegiaren arabera.

Janaldi nagusi bakoitzean zereal anoa bat edo bi gaineratzea komeni da, horietatik bat ogia izaki, ahal dela osokoa.

Gogoan izan esnekiak gaingabetuak izan behar direla.

Kopuruak norberaren energia-premiaren araberakoak izaten dira eta kopuru horiek doitzea komeni da pisu osasuntsu bat mantentzeko.

Sasoiko eta gertuko produktuak aprobetxatu; kalitate, zapore eta prezio hobekoak izaten dira.

# ...eta mugituz!!!



Jarduera fisiko orokorra osasun-egoera eta norberaren oinarritzko gaitasun fisikoetara egokitzea bezain garrantzitsua da bakoitzaren gustu edo lehenetasunetara 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	asteazkena	osteguna	ostirala	larunbata	igandea
goiza	Oinez edo bizikleta finkoa	Igeriketa	Oinez edo bizikleta finkoa	Igeriketa	Oinez edo bizikleta finkoa	Ziklo-turismoa, mendia, hondartza, footing...	Ziklo-turismoa, mendia, hondartza, footing...
goiz-erdia	Luzamen-duak	Luzamen-duak	Luzamen-duak	Luzamen-duak	Luzamen-duak		
eguerdia	Igeriketa	Spining	Igeriketa	Spining Aerobic	Igeriketa		
iluntzean	Aerobiko arina	Giharrak indartu	Aerobiko gogorra	Giharrak indartu Pilates	Aerobiko ertaina		

\*Aerobikoa: igeriketa, footing, txirrindularitza, kardio (arrauna, eliptika, step, etab.)

\*Giharrak indartzea: auto-zama lanak (norberaren gorputza), gainkarga (bikoteka, pisuak altxatuz) edo laguntzazko aparatuek erabiliz (gomak, baloiak, etab.)



Bukatzeko, gogorarazi, egon daitezken patologia desberdinak ez direla oztopoa jarduera fisikoa egiteko eta aholkua eskatu dakiekela 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