



Osakidetza

EZKERRALDE-ENKARTERRI-GURUTZETAKO
ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA
EZKERRALDEA ENKARTERRI CRUCES



OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD








Hemen deskargatu
dezakezu dokumentua

Endokrinologia eta Nutrizio Zerbitzua











Elikadura-plana, erraziotan banatuta 1500 KILOKALORIA

Erreferentziatzko neurrietara egokituta

GOSARIA

- 1 kikara-esne  edo 2 jogurt natural  = 1E
- 40 g ogi  edo 30 g zereal edo txigortu  = 2E
- 1 fruta ertain  = 2E

BAZKARIA

- 1 plater barazki  edo entsalada  = 1E
- Irinak eta/edo ogia aukeratu:
 - 2 edalontzi  ogi barik  = 4 ERRAZIO
 - 1 edalontzi  + 40 g ogi  = 2 ERRAZIO
 - edalontzi barik  + 80 g ogi  = 4 ERRAZIO
- 100 g okela  edo 150 g arrain  = 2E
- 1 fruta ertain  = 2E

AFARIA

Bazkariaren berdina. Menuak aldatu.

- Azukrea eta azukredun edariak ekidin
- Jogurt natural gaingabetuak (grekoak ez direnak), gazta freskoa % 0.
- Osoko irinak lehenetsi (pasta, ogia, etab.)
- Oliba-olio birjina estra kozinatzeko eta egunean 3/4 koilarakadekin ondu, eta 30 g fruitu lehor (intxaurrak, hurrak, pistatxoak, etab.)

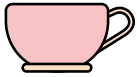
Elikadura-plana, erraziotan banatuta

GOGORATU: 1 ERRAZIO = 10 G KARBOHIDRATO (HC)

ESNEA



200 ml edalontzi



1 kikara



2 jogurt gaingabetu

FRUTA



200 g meloi,
angurri



1 xerra anana
edo (100 g)



7- 8 marrubi
(200 g)



Pikuak: bat eta erdi
(100 g)



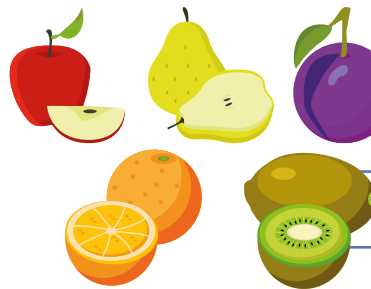
12 gerezi
(100 g)

BARAZKIAK



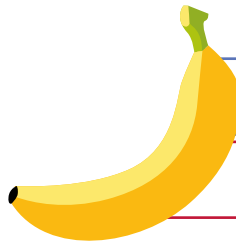
1 plater

Sagarra, madaria,
muxika, laranja,
kiwia, mandarina,
arana



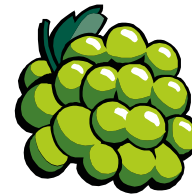
Ale txikia
(100 g)

Ale ertaina
(200 g) = 2 R



1 banana txiki
(100 g) = 2 E

1 banana ertaina
(150 g) = 3 E



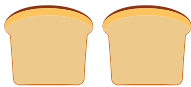
12 mahats txiki
(100 g) = 2 E

IRINA

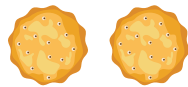
PISUA, GORDINEAN:



20 g ogi



15 g ogi
txigortu



2 Maria galleta
(15 g)



50 g patata,
batata



gaztaina
30 g gordin
(3 ale)

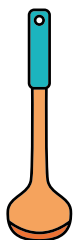
PISUA, KOZINATUTA:

- Pasta
- Patata
- Arroza
- Ilarrak
- Lekaleak
- Kuskusa

1 edalontzi neurtzaile,
honen baliokidea: 2 errazio egosi



ERREFERENTZIAZKO BESTE NEURRI BATZUK



1 burruntzali pasta, ilar, kuskus = 2 E

1/2 burruntzali arroz = 2 E



1 koilarakada azukre
= 15 gramo karbohidrato

Nola irakurtzen da nutrizio-etiketa?

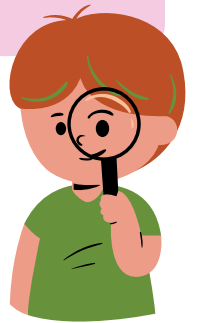


Gutzizko HC kopurua aintzat hartuta zenbatzen dira errazioak

Nutrizio-etiketa	100 g bakoitzeko	*Unitate bakoitzeko
Balio kalorikoa	441 Kcal	114 Kcal
Gantzak	29 g	8 g
Horietatik, gantz aseak:	5,2 g	4 g
Karbohidratoak	52 g	15 g
Horietatik:		
Azukre	5,5 g	1,3 g
Proteinak	4,5 g	1,8 g
Elikagai-zuntza	12 g	3 g
Gatza	0,10 g	0,3 g

* **Unitate bakoitzeko:** produktuak hainbat unitate dituenean, horietako bakoitzaren nutrizio-informazioa.

Kontuz ibili azukre gutxi duten edo azukre erantsirik ez duten produktuekin. Jakiaren berezko azukrea izaten dute eta horrez gain gantz gehiago izan ditzakete.



KARBOHIDRATOEN ZENBAKETA (ADIBIDEA):

Gutzira = 52g 100g bakoitzeko

Produktuaren 150g jan dut:

$$(52g \times 150g) / 100g = 78g \text{ de HC} = \mathbf{7,8R HC}$$

