

*d'*elikatuz  
*bizi*



# Bizi D'elikatuz... ...eta mugituz!!



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

Proiektuaren sortzailea:



Ordiziako Udala

Babeslea:



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

Laguntzailea:



basque  
culinary  
center

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, argazkiak eta ilustrazioak: Eukene Lekuona

Inprimaketa: Gipuzkoako Foru Aldundiko Inprenta.

Argitalpena: 2013ko Azaroa

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

Eskertzak: Nerea Lizartza, Iker Perez, Ane Eizmendi, Jon Hernandez eta Marta Hernandez



Babestutako eskola-sistema batean mugak argiak dira eta instituzioetako arau eta kulturaren eragiteko aukerak oso urriak dira. Goi hezkuntzan, aldiz, autonomia eta norbere buruarekiko segurtasuna ezinbestekoak dira erabakiak hartzeko. Batetik besterako jauzia egitea aldaketa handia da gazteen bizimoduan.

Beharrezkoa da baldintza akademiko berrietara, ordutegietara eta antolakuntza-kultura berrira egokitzea. Horrek bere ondorioa izan dezake bizi-estiloan, bereziki elikatzeko moduan; denbora gutxiago dago kirola egiteko eta alkohola, tabakoa edo bestelako drogak kontsumitzeko arriskua areagotu egiten da.

Egoera horren aurrean, prebentzioa eta bizi-estilo osasungarriagoen sustapena dira erronka nagusiak.

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 eratzea. Gida horren bidez, populazio-multzoko horri laguntza eman nahi zaio elikadura egokia eta jarduera fisikoa sustatuz, modu horretan, bizi-kalitatea hobetzeko azken helburua betetze aldera.



# Kargatu zure barne-despentsa



Eguna gosari oso bat hartu eta gorputzari behar duen energia emanez hastea lagungarri izango da, besteak beste, zure errendimendu akademikoa hobetzeko.

Horretarako, **hiru multzo** hauetako jakiak hautatu behar dituzu:



- 1 **Sasoiko fruitu freskoa** (Erabatekoa, zukua,...)
- 2 **Koipe gutxiko esnekia** (Esnea / jogurta / gazta)
- 3 **Zereala (ale osokoa)** ogia / ogi txigortua / moldeko ogia / gosarirako zerealak / gailetak (landare-olioa) / etxeko bizkotxoa)

Adibideak:

-Banana eta esne erdigaingabetua zereal integralkin

-Laranja-zuku naturala eta osoko ogiz egindako ogitarkekoa koipe urriko gazta-xerra batez.

-Fruitu freskoen mazedonia jogurt naturalaz eta osoko ogiz egindako tomate-tostak.

-Fruitu freskoen likidotua esne erdigaingabetuz eta gailetak (oleiko askoko landare-olioa).

Eta gogoan izan, zure gosaria ez bada erabatekoa izan, hamaiketakoak balia dezakezu falta zaizun jakia hartzeko.



Nagikeriak bultzatuta aztura monotonoak hartzen ditugu eta errutinak bultzatuta hartzen ditugun ohiturak erosoak egiten zaizkigu, ezagutu egiten ditugulako. Haatik, ez dira onenak gure buruko osasunari so.

Erosotasun horretan murgiltzen gara, gure barne-despentsan beti gauza bera izan ohi dugu eta ez dugu garapenik...

Ezberdin jateak eta ariketa alternatiboa egiteak errutina hausten du, gure

segurtasun-esparrua zeharkatzen du. Horrek aberastasuna dakar, baliabideei nahiz osasunari dagokienez.

Betiko jokamoldea aldatzen dugu eta hori lagungarri zaigu esperientzia berrietan murgildu eta aurrera egiteko...

Egin orotarik... Eta orotarik izango duzu...

Probatu denetik eta denetik aurkituko duzu.

Atera zure erosotasun-esparrutik eta garapenerako bidea aurkituko duzu.

# denetik pixka bat paratuz



Eguna hasteko mugitu zure gorputza aktibatzen ariketa arinak eginez; osasuna hobetzeaz gain, lagungarri izango zaizu zure errendimendu akademikoa hobetzeko.

Horretarako, lau multzo hauetako ariketak hautatu behar dituzu:

- 1 Erlajazioa / arnasketa**  
Aktibazio-kontrolarentzako teknikak.
- 2 Luzaketak**  
(Estreching - luzaketak ("nagiak botatzeko") ohean etzanik.
- 3 Bizkortzeko/posturazkoak**  
Pilates, ariketa isometrikoak abdominalak eta lunbarrak CORE.
- 4 Aerobiko arina**  
Dinez ibili, txirinduan,... fakultatera bidean.





## Bete hutsunea



Mokaduak janaldi nagusien osagarri dira eta, era berean, haietara iristen zaren antsietatea (gosea) arin dezakete. Arratsalde erdialdera jan zerbait. Modu horretan, afaria arinagoa izango da.

Saiatu gosarirako hartu dituzun jakiak hartzen, baina kopuru urriagoan:

### **Sasoiko fruitu freskoa + koipe gutxiko esnekia + zereala (ale osokoa)**

Esnekia proteinadun beste jaki batzuekin ordezkatu dezakezu, adibidez gatzik gabeko fruitu lehor gordinak (intxaurrak, almendrak, pistatxoak, etab.), hestebete giharrek (urdaiazpiko egosia, indioilarra, etab.) edo arrainen kontserbak (hegalaburra, sardinak, etab.).

Mokadua etxean ahaztu eta zerbait erosi nahi baduzu (makina automatikoan edo kafetegian), saiatu aukera osasungarriena hartzen.

Edariak:

- Ura, zaporedun urak (azukrerik gabe)
- Fruitu-zuku naturalak eta ortuariak
- Esnea eta koipe urriko jogurt likidoak
- Infusioak
- Edari isotonikoak

Jaki solidoak:

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



## fundamentuz



Ikasgelan arreta eta kontzentrazioa ordu askoan tinko mantendu ondoren (akidura psikologikoa), eta eserita eta geldirik egonik (gorputza berez mugitzeko diseinatuta dagoela kontuan izanik), gorputza astindu

eta egunean behar duen jarduera fisikoa emateko unea iristen da.

### **Kiroldegi eta gizarte-etxeetan eskaintzen diren jarduera gidatuak:**

- Areta txirrindularitza - Bosu
- Pilates
- TRX

### **Taldeko jarduerak:**

Unibertsitateko kirola

### **Gihar edo hezurretako arazoren bat duten pertsonentzat**

- Igeriketa terapeutikoa
- Pilates
- Fit-ball - Bosu

### **Ordutegi batera egokitu ezin diren pertsonentzako jarduerak:**

- Egokitze orokorrerako zirkuituak (indarra + erresistentzia aerobikoa)
- Footing - txirrindularitza- igeriketa - patinajea



Sarritan automatikoki jaten dugu, ez gara ohartzen gure mundu emozionaletik at gauden bitartean, hain zuzen, alderdi emozional horrek baldintzatzen duela gure jateko modua.

Askotan antsietatea, tristezia edo beldurra eta, are, gehiegizko poza sorrarazten digun hutsunea betetzeko modurik egokiena zaigu jatea.

Entzun zure sabelari, bertan bilatuko duzu zure aldaratearen zergatia. Bestela, ez da hutsune hori betetzeko adina jan izango.

Zure sabelak dioena ulertzea da gakoa.. Eta eman behar duen garrantzia... entzun zure buruari eta ez duzu irentsi beharrean jango.

Sentitu zure aldartea eta eman minutu bat zure buruari jan aurretik.

Gosea sentitzen baduzu jan, baina ikusi zer den sabelak behar duena, ez irentsi harrapatzen duzun lehen gauza.

## Koloreztatu



Gogoratu erosketa-saskian fruitu eta barazkiak sartzearaz, izan ere, egunean 3 fruitu anoa eta 2 barazki anoa hartu beharko zenituzke.

Hori betetzeko arau erraza da fruitua gosarian eta bazkariko nahiz afariko azkenburuko gisa hartzea.

Barazkia plater nagusi gisa jan dezakezu, edo bigarren platereko osagarri modura. Eta plater bakarra egiten baduzu, garrantzitsua da beti barazkiekin prestatzea.

Lehenetsi ohiko merkatuetan eros ditzakezun sasoko fruitu eta barazkiak, kalitate eta zapore hobea dute, eta merkeagoak dira.



Profesional baten gidaritzapean (aholkupean) egunero jarduera fisikoa egitea lagungarri da jarduera horri eskaintzen zaion denbora-tartea optimizatzeke. Gainera, saio berean hainbat eduki barneratzea ahalbidetzen du. Horri esker, garapen fisiko harmoniatsua erdiesten dugu eta osasun-egoera hobetzen dugu.



## zure despentsa



Despentsa mundu emozionalaren pare jartzen duen metafora berreskuratuz, ugaritasuna ere garrantzitsua da. Kasu honetan, koloreztatzeak "gozatu" esanahi du... jatea ez da osasungarria, ongi jatea bai...

Buruko higie egoki bat izateko ezinbestekoa da jaten gozatzea, ez egin behar delako, norberak nahi duelako baizik... Egin aldaketa txikiak zure jateko errutinan eta poztasun txikiak eman zure buruari, ilusio txikiak... Baina, zaindu zure burua...

Hemen gakoa arras zaila da, hots, norbere gustukoa izatea... Andy Warholek antzeko zerbait esaten zuen... Konpon zaitez ongi zure buruarekin, gainerakoak aukeratu egin ditzakezu.

Grisak beharrezkoak dira baina aspergarriak, koloreztatzea norbera gustuko izatea da baina xehetasun batzuekin, egin aldaketa txikiak, ez tematu funtzionatzen ez duenarekin, motibazioak bilatu, lorpen txikiak... Arrakasta zuk markatzen duzu.



# Hobe norbaitekin



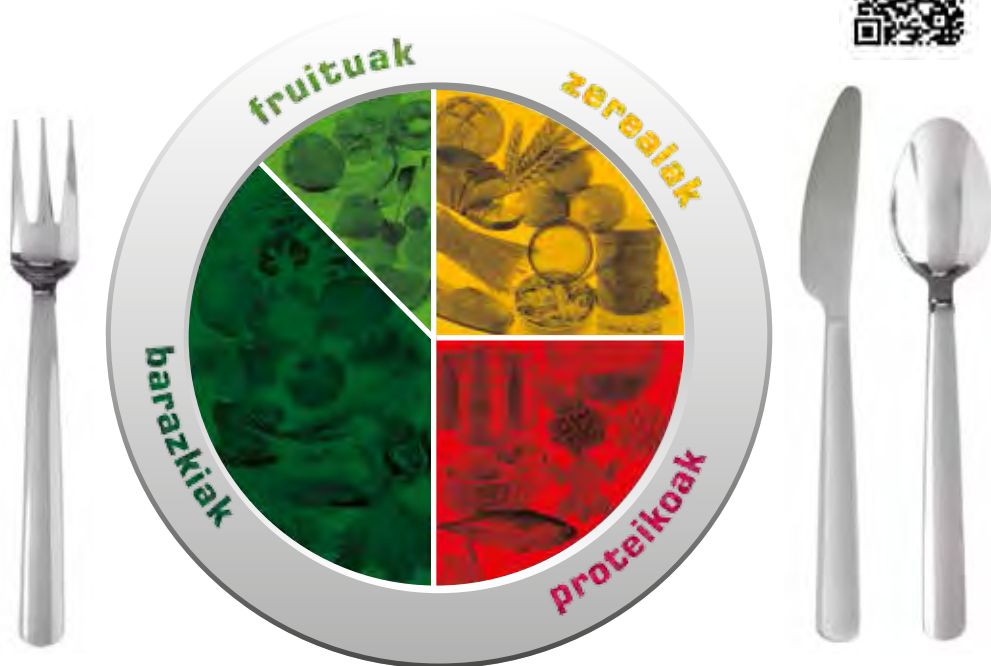
Zure menua prestatzerako garaian, lagungarri izango zaizu jakitea zure platerak egitura hau izan behar duela osasungarriagoa izan dadin:

**Barazkiak:** gordinak nahiz egosiak.

**Fruituak:** sasoiako fruitu freskoa.

**Proteinak:** 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.



Adibideak:

**Etxean edo jatetxean jateko:**

-Entsalada mistoa + dilistak + kiwia + zereal anitzeko ogia

-Pasta barregorriekin + txitxarroa tomate-entsaladaz + jogurta + zereal anitzeko ogia

-Lekak patatekin + txerriaren solomoa piperrekin + platanoa + zereal anitzeko ogia

**Tupperean eramateko:**

-Babarrunak azaz + laranja + zereal anitzeko ogia

-Pasta-entsalada osoa (uraza / tomatea / tipula / azenarioa / pasta /arrautz gogorra / hegalaburra) + jogurta + zereal anitzeko ogia

-Orburua urdaiazpikoaz + sagarra + zereal anitzeko ogia

**Ogitarteko modura:**

-Barazki (uraza / tomatea / tipula) eta indiolar-bularkiaren ogitartekoa

-Hegalabur eta piper gorrien ogitartekoa

-Urdaiazpiko, piper berde eta gazta ogitartekoa

# bakarrik baino



Osoko jarduera fisikoak hainbat trebetasun fisiko barneratu behar ditu. Medikuaren kontrako agindurik ez badago (esfortzu-proba),

populazioaren multzo horrek kirol arloko nahiz fisikoa den edozein jarduera egin dezake eta egin beharko luke.

### Gidaturiko jarduera:

- Areto txirrindularitza
- Pilates
- Bosu
- Fitball

### Jarduera librea:

- Footing
- Gihar lanketa
- Igeriketa
- Patinajea

### Taldeko jarduera:

- Kirol federatua
- Kirol ez federatua



Egia da janaria gustagarriagoa dela osagarri batzuekin, eta mugak zeharkatzen baditugu konbinazio interesgarriak aurkituko ditugu. Ongizate psikologikoarekin antzeko zerbeit gertatzen da.

Egungo erritmoak gero eta gehiago bakartzera garamatza, erritmo bizian bizi gara eta errutinaz jaten dugu, bakarka, edozein modutan... Gizartean ere gauza bera gertatzen da, bakarrik joaten gara korrika egitera, musika ere bakarka entzuten dugu, teknologiaz beteta eta erabat isolatuta, lagun birtualekin... baina bakarrik...

Bakartasuna ona da hautazkoa denean, baina ez aitzakia bilakatzen denean. Aurre egin beldurrei eta bat egin zure inguruarekin, arriskatu eta irten zaitez kristalezko burbuila horretatik.

Ez zaitez bakartu. Ez bilatu aterpea janarian, ez dadila zure konpainia bilakatu, hozkailuan ez dago falta zaizun hori... inguratzen zaituen horrekin elikatu...



## Esan zer jaten duzun eta



Plater osasungarria erabil dezakegu egunean zehar egingo ditugun janaldi guztiak egituratzeko.



### **GOSARIA**

- Fruituen likidotua
- Ogia tomatez
- Kafesnea

### **HAMAIKETAKOA**

- Sagarra
- Osoko ogiaren makilatxoak

### **BAZKARIA**

- Pasta-entsalada
- Legatzaren xerra barrengorritz
- Jogurt naturala
- Ogia

### **ASKARIA**

- Barazkien ogitartekoa
- koipe urriko gazta-xerraz

### **AFARIA**

- Lekak urdaiazpikoz
- Laranja eta jogurt naturala
- Ogia



## nola sentitzen zaren esango dizut



Kontuan izanik unibertsitarioen artean neskak gehiago direla eta askoz kirol gutxiago egiten dutela, zinez garrantzitsua da populazio-multzotarako horretan jarduera fisikoa sustatzea.

Horrela, osasun-egoera nahiz errendimendua hobetzeaz gain, aurrera begira gorputz-jarrerarekin lotutako patologiak prebenitzen dira eta baita hezurretako mineral-galerak ere (osteoporosia).

Osteoporosiari aurre egiteko jarduera aerobikoak (oinez ibili, txirrinduan, igeriketan, etab.) eta giharrek indartzeko jarduerak uztartzen dituen ariketa fisikoen programa bat jarraitzea gomendatzen da.

Kontuan hartuz ariketak hezurrean duen eragina lantzen den zonaldera mugatuko dela, programan gorputzaren goialdeko eta behealdeko giharrek nahiz gorputz-enborreko giharrek lantzeko ariketak barneratuko dira.



Azkenik, baina gainerakoa bezain garrantzitsua. Lehen nola sentitzen garen jakitea oso garrantzitsua dela aipatu dugu, izan ere, emozioak gidatzen ditugun pentsamendu eta jokamolde gehienak.

Tristeziak ez jatera garamatza, sabela itxi egiten zaigu. Gehiegizko beldurra, gorrotoa eta poza izateak antsietatea sorrarazten digu eta, horrenbestez, irentsi egiten dugu, gaizki jaten dugu, azkar... Eta zenbat eta gaizkiago jan orduan eta indartsuagoa da antsietatea. Hala, gurpil zoroa abian jartzen da.

Horregatik diogu, zer jan... Hala sentitzen zara... eta hala jarraituko duzu, izan ere, zoritxarrez prozesu hori etenik gabe erreplikatzeko da.

Garrantzitsua da hori zaintzea, hots, aztura txarrak zaintzea, esate baterako, tabakoa, alkohola, ... Edo, are, janaldien artean ordenarik gabe jatea. Horrek ere gure buruko osasuna kaltetzen du.

Aztura osasungarriagoak betetzen zaienak izaten dira, izan ere, ez dira bidezidorrak, baina luzera ondorioak ez dira ordaintzen. Buruko higieneari gagozkiola, bidezidorrak, berehala asetzen diren aztura gaiztoak, luzera ordaindu egiten dira.





## 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