



Saia zaitetz egunero oreka hau lortzen



% 50

Egunean jaten duzunaren erdia, fruta eta barazkiak izan daitezela.

Plateraren parte honetan zenbat eta kolore eta aukera gehiago, hobe. Beti, sasoiako produktuak jan.



% 25

Egunean jaten duzunaren laurden bat, zerealak (arropa, oloa, garia, artoa, etab.) edo beraien deribatuak (ogia, pasta, etab.) izan daitezela.

Zerealak eta horien deribatuak kontsumitzeko garaian, hobe da **integralak** izatea. Patatak, barazkiak izan arren, talde honetan sartuko ditugu karbohidrato asko daukatelako.



% 25

Egunean jaten duzunaren beste laurden bat, proteina iturri osasungarria izan dadila.

Onen-onenak lekaleak, arraina (arrain zuria nahiz urdina), arrautzak, haragi zuriak eta fruitu lehorrak dituzu. Asteaz zehar txandakatuz jan. Esnea eta/edo esnekiak, hala nola gazta eta yogurtak, kalcio-iturri onak dira, baita hosto berde iluneko berdurak, leka-leak, fruitu lehorrak edo konterbako arraina ere.

On egin!



Equilibrio en tu plato, salud cada día

Janaria prestatzerakoan, mahaian, entsaladetan edo ogi xigortuak jatean, hobe duzu **oliba-olioa** erabiltzea, birjina ahal bada eta birfindu gabea.

Egunean, gehienez, goilaratxo bat **gatz** hartu eta **iodatua** bada, hobe.

Edateko, nagusiki **ura**.

Saihestu kontsumitzea:



- > Aurrez prestatutako produktuak berotu eta jateko prest daudenak (pizzak, ogi-birrinetan pasatutako haragi edo arraina, kroketak, zopak, etab.).
- > Edari azukredunak, gozoak eta opilak.
- > Aperitibo gaziak.
- > Haragi gorriak eta haragi prozesatuak (fianbreak, estekiak, etab.).
- > Frijituak aukeratu janaria prestatzeko beste era batzuk: lurruntan, plantxan, labean, etab.

Hartu denbora kozinatze-ko eta zeure platerak prestatzeko.

Erosketa egiterakoan:



- > Elikagai freskoak edo gutxi prozesatuak aukeratu.
- > Begiratu jakien etiketari eta azukre, gatz eta koipe gutxiko produktuak aukeratu.



Trata de conseguir este equilibrio cada día



La mitad de lo que comas al día, que sea frutas y verduras.

Cuanto más color y mayor variedad en esta parte del plato, mejor. Aprovecha siempre las de temporada.



Una cuarta parte de lo que comas al día, que sea cereales (arroz, avena, trigo, maíz, etc.) o sus derivados (pan, pasta, etc.).

A la hora de consumir cereales y sus derivados procura que sean **integrales**. Las patatas, a pesar de ser hortalizas, se incluyen en este grupo por su alto contenido en hidratos de carbono.



Otra cuarta parte de lo que comas al día, que sea una fuente saludable de proteína.

Elige preferentemente legumbres, pescado (variando entre pescado azul y blanco), huevos, carnes blancas y frutos secos. Alterna su consumo a lo largo de la semana. La leche y/o derivados, como queso y yogures, son una buena fuente de calcio, como también los son las verduras de hoja oscura, legumbres, frutos secos o conservas de pescado.

On egin!



Plateroan oreka, eguneroko arreta

Al cocinar, en la mesa, en ensaladas o en tostadas prioriza el uso de **aceite de oliva**, mejor si es **virgen** (no refinado).

Limita el consumo de **sal** a 1 cucharadita diaria y procura que sea **yodada**.

Ingiere principalmente **agua** como bebida.

Evita consumir:

- > Productos precocinados listos para calentar y comer (pizzas, carne o pescado empanado, croquetas, sopas etc.).
- > Bebidas azucaradas, dulces y bollería.
- > Aperitivos salados.
- > Carnes rojas y carnes procesadas. (fiambres, embutidos, etc.).
- > Frituras (elige otras formas de cocinado: al vapor, plancha, horno, etc.).

Dedica tiempo a cocinar y preparar tus platos.

Al hacer la compra:

- > Elige alimentos frescos o poco procesados.
- > Revisa la etiqueta y elige productos bajos en azúcar, sal y grasas.