



EROSKI
FUNDAZIOA

zurekin



ELIKADURA
ESKOLA

5/

Dieta Mediterranea



Hazteko energia



1/ Sarrera

Tix eta Loyri esker ohitura osasungarriak hartzen eta nutrizio piramidearen araberako elikadura orekatua egiten ikasi dugu. Dieta Mediterraneoan oinarritzen da. Ezaguna egiten al zaizue?

Jatorria gunee mediterraneoko herrialdeetan erabiltzen zen **gastronomian** dago. Belaunaldiz belaunaldi igaro da janaria prestatzeko modua baita **tokiko elikagaiak** erabiltzea ere.

Hala ere, **Dieta Mediterraneoak** elikadura ez ezik, sarritan **ariketa fisikoa** egitean oinarritutako bizimodu osasungarria ere hartzen du kontuan.





Dieta Mediterranea 4 elikagai motatan oinarritzen da:

- 1. Asko eta asko** kontsumitzen dira **landare jatorriko elikagaiak** hala nola barazkiak eta ortuariak, frutak zerealak, lekaleak, patatak eta fruitu lehorrak.
- 2. Neurriz** kontsumitzen dira **arrainak, arrautzak,** eta jogurta edo gazta bezalako esneki deribatuak.
- 3. Gutxi** kontsumitzen da **haragia.**
- 4. Oliba olio**a erabiltzen da eta gatzaren orde **usain belarrak.**

Horrek guztiak dieta askotarikoa eta orekatua bermatzen du!

Ba al zenekiten?



*2010. urtean UNESCOk
Dieta Mediterranea
Gizon-emakume Guztien
Ondare Kultural Immaterial
izendatu zuen.*

2/ Dieta Mediterraneoaren gakoak

Hainbat ikerketaren arabera, Dieta Mediterraneoari lotutako bizimoduak obesitatea murriztea dakar eta diabetesa, hipertentsioa edota bihotzekoak bezalako gaixotasunei aurrea hartzen die.

Horrexegatik da hain garrantzitsua gakoak zein diren jakitea, horiek bete eta askoz osasuntsuago hazteko!



Dietaren arabera,...

- ... **Gutxi** edo **prozesatugabeko elikagaiak** gehien **komeni** zaizkigunak dira.
- ... **Olio gordina** gehitzeko **koipe** nagusi bezala onena da.
- ... **Landare jatorria** duten aldetik, **goxo** baino goxoago daude.
- ... **Ogia** eta **zerealaren** elikagaiak **ez** dituzu **ahaztu** behar zure dietarako.
- ... **Esnekiak** eta **deribatuak** alboan izango dituzu beti.
- ... **Arrautzak** eta **haragi gorria** bai, baina **ez gehiegi**.
- ... Edaterako orduan, **ur freskoa** edozein **mementotan**.
- ... Utzi alferkeria eta **mugitu** apur bat **egunero**.
- ... **Hozkailua** ireki eta beti egon dadila **arraina** eta **fruta freskoa**.

Ba al zenekiten?



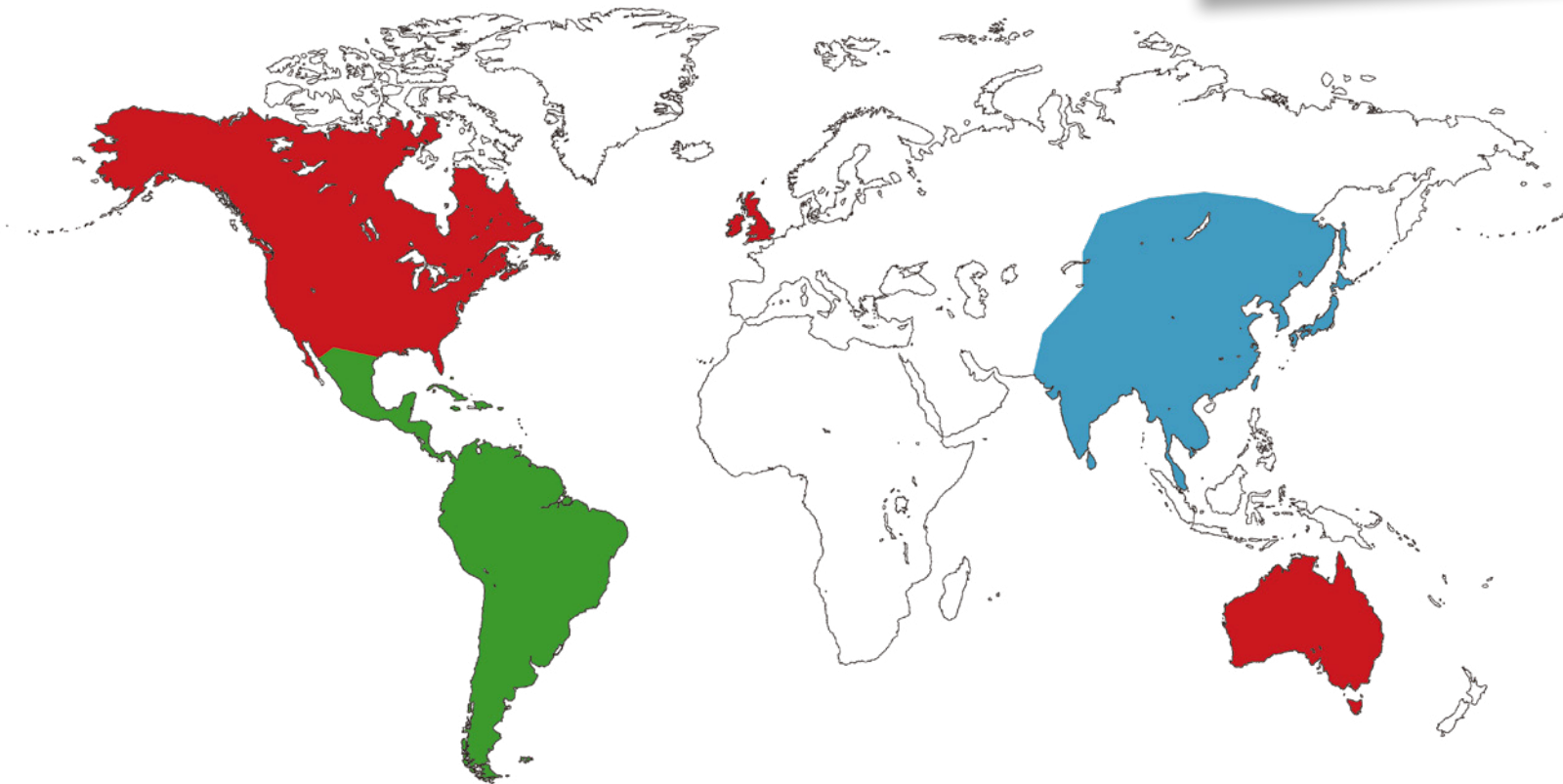
Osasunaren Munduko Erakundeak (OME) Dieta Mediterraneoaren honako printzipio hauek hartzen ditu elikadura egokitzat.

3/ Munduko beste dieta batzuk

Munduan Dieta Mediterranea oso egokitzat hartuta badago ere, **Lur planeta osoan zehar bestelako elikagai eta dieta ugari dago.**

Jakingo al zenukete horietako baten bat esaten? Guk geuk munduko 3 dietaren inguruan zeredozer irakatsiko dizuegu:

- **Dieta Latinoamerikanoa**
- **Dieta Anglosaxoia**
- **Ekialdeko Dieta**



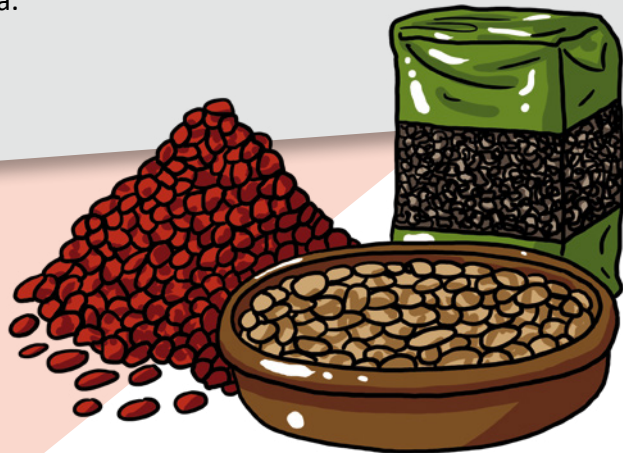
Dieta Latinoamerikanoa

Lokalizazio geografikoa: Erdialdeko Amerika eta Hego Amerika: Mexico, Argentina, Brasil, Txile...

Ezaugarri nagusiak: Ezagunak egiten al zaizkizu Maiak? eta Aztekak? Sukaldaritza tradizioak gaur egun Dieta Latinoamerikanoa denaren jatorria izan ziren.

Euren dieta lekaleetan (dilistak, garbantzuak, babarrunak,...) barazkietan (lekak, piperrak,...), haragietan (bildotsa, behia, oilaskoa,...) arrainetan eta frutetan aberatsa da.

Zenbait elikagai tipiko: Patata eta artoa ezagunenak dira. Ahuakatea, papaia edota mangoa ere famatuak dira.



Dieta Anglosaxoia

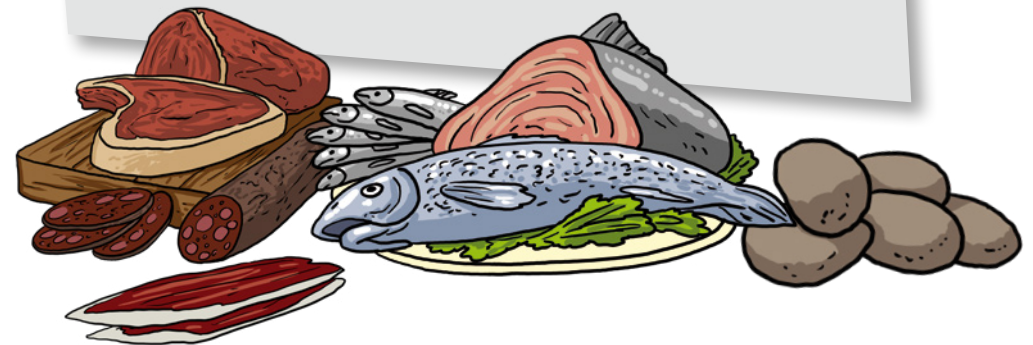
Lokalizazio geografikoa: Ipar Amerika, Britainia Handia, Irlanda, Australia.

Ezaugarri nagusiak: Hello! Do you speak english?

Euren dieta haragietan, arrainetan, arrautzetan eta esnekietan aberatsa da. Barazkiak eta frutak ez dira gehiegi erabiltzen, baina gero eta gehiago agertzen dira, duten nutrizio balioa dela-eta.

Zenbait elikagai tipiko: Ogia eta gazta tradizio handia dute. Haragi erreak eta itsasoko zein ibaiko arrainak ere aurki ditzakegu.

Espeziak eta currya askotan agertzen dira euren plateretan eta, oro har, frijitutako edozein jai hala nola patata frijituak.



Ekialdeko Dieta

Lokalizazio geografikoa: Japonia, Txina, India, Thailandia.

Ezaugarri nagusiak: Ezagutzen al duzu sushia? Arroza gustuko duzu?

Txinako, Indiako, Thaiandiako eta Japoniako sukaldaritzak arrain eta lekale asko ditu euren plateretan.

Zenbait produktu tipiko: Arroza oinarrizko jakia dietan eta errezeta askotan erabiltzen da. Pasta eta barazkiak sarrerako askotan konbinatzen dira.



Zer ikasi dugu gaurkoan?

Kapitulu honetan Tixek eta Loyk irakatsi digute askok eta askok Dieta Mediterraneo munduko osasungarrietarikotzat hartzen duela. Dieta horren ezaugarriak honakoak dira: landare jatorrizko jaki ugari kontsumitzen da, arrainak, arrautzak edota yogurra eta gazta bezalako esnekiak neurritz hartzen dituzte, eta oso gutxitan jaten da haragirik.

Gainera, ikasi dugu hau ez dela munduan dagoen dieta bakarra; izan ere, Lurrean zehar beste dieta asko dagoela ere konprobatu dugu. Adibidez:

- **Dieta Latinoamerikanoa**, zapore intentsuak dituena eta mangoa edo marakuia bezalako fruta tropikalak, barazkiak eta lekaleetan aberatsa dena.
- **Dieta Anglosaxoia**, haragiak askotan erabiltzen dituena eta patatak bezalako kondimentu frijituak dituena.
- **Ekialdeko Dieta**, arrozak, lekaleak eta arrain mota ugarietan aberatsa.

Jarduerak

Dieta Mediterranea

1 3,2,1, grabatzen

Sukaldaritza mediterraneoan oinarritutako gastronomia-irratsaio bat prestatu eta zuzenean grabatu behar duzue gaur. Zer izen jarriko diozue irratsaioari.

Gogoratu

Dakizuen bezala, Mediterraneo aldeko herrialdeetan egin ohi zen gastronomian du jatorri dieta mediterraneok. Izan ere, elikagaiak prestatzeko modu bati eta lurralde bakoitzean bertakoak diren elikagaiei lotuta dago, eta belaunaldiz belaunaldi transmititu da, herentzia gisa.

Elikagaiak lau maiztasun desberdinetan kontsumitzea du ezaugarri nagusi dieta mediterraneok: landare-jatorriko elikagaiak usu kontsumitzea, hala nola berdura eta barazkiak, frutak, zerealak, lekaleak, patatak eta fruitu lehorrak; arrainak, arrautzak eta esnekiak, hala nola jogurta eta gazta, neurriz kontsumitzea; haragiak noizbehinka jatea; eta oliba-olioa eta, gatzaren ordez, belar aromatikoak erabiltzea.

Taldeka egingo dugu (bakoitzean hiru edo lau ikasle)

- 1** Kazetaria izan daiteke bata
- 2** Gonbidatua
- 3** Gonbidatua
- 4** Gonbidatua (hautazkoa)

Prestatu denon artean kazetariarentzako galderak. Ez utzi kazetariari galderak bere kasa prestatzen. Taldeka egin behar denez, hobe da denon artean prestatzea edukiak. Gonbidatuek dieta mediterraneoaren produktu tipikoei, herri-errezetei eta abarrei buruz hitz egingo dute.