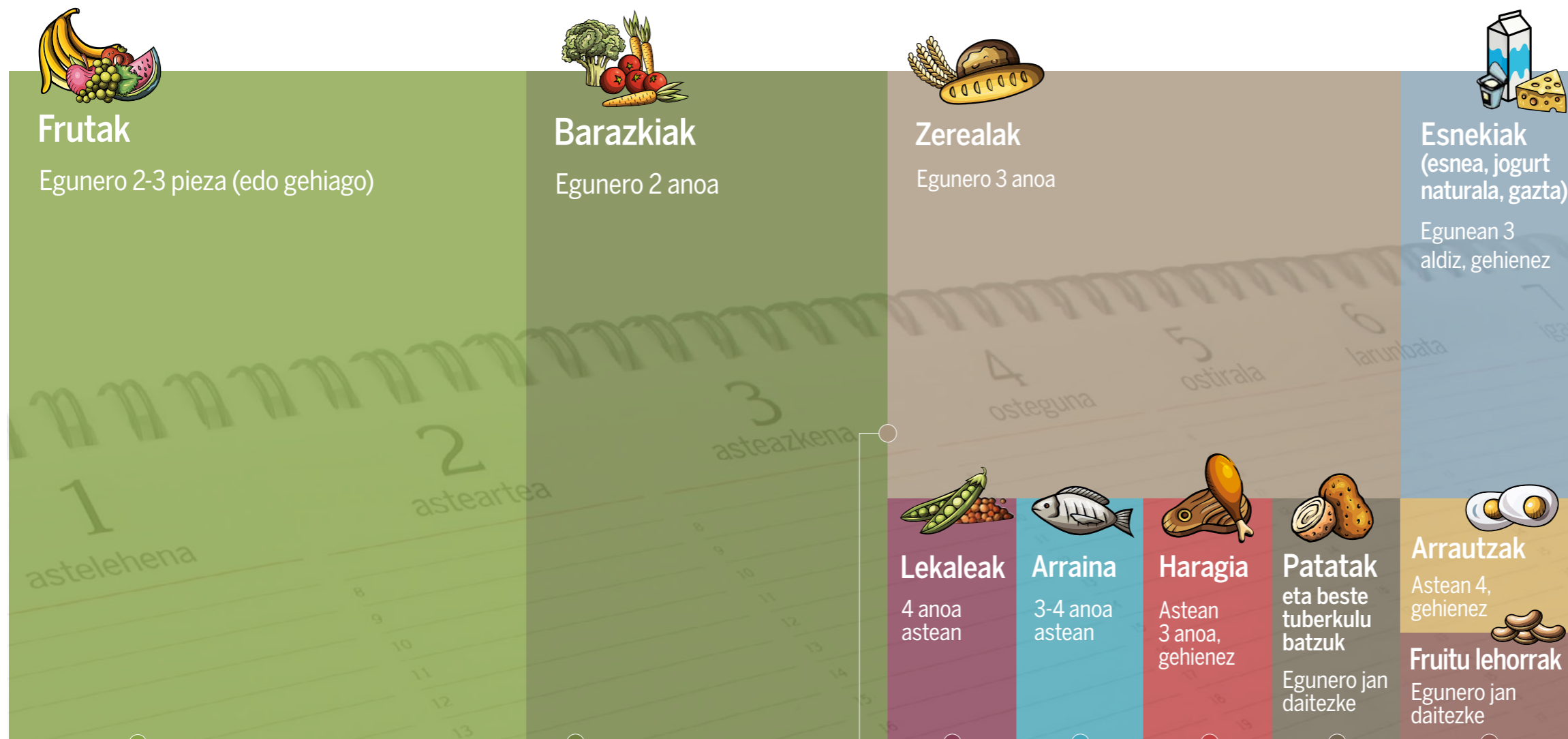


ELIKADURA OSASUNGARRIA ETA JASANGARRIA

Aste batean kontsumitu beharreko elikagaien irudikapena

Gomendio dietetiko osasungarri eta jasangarrietatik abiatuta (AESAN, 2022ko abendua)



Zatitu eta zuritu gabe -ahal delarik-.

Horietako bat gordina -ahal delarik-; freskoak, ahal izanez gero, ontziratuek gatz gehiago baitute.

Ogia, pasta, arroza, oloa... integralak -ahal delarik-.

Proteina iturri merkeena dira, eta egunero kontsumitu daitezke.

Arrainak dibertsifikatu behar dira, arrain urdinak lehenetsiz; freskoak eta kontserba naturalak -ahal delarik-.

Koipe txikiagoa duten haragiak lehenetsi (oilaskoa, indioilarra edo untxia). eta murriztu haragi prozesatuak (hestebeteak, hamburgeresak, saltxitxak).

Betiere kantitatea kontrolatuz, uretan edo lurrunetan egosi ondoren -ahal delarik-.

Eskukada bat egunean, gatzik gabe.

Jaten dugunaren erdia **FRUTAK ETA BARAZKIAK** izan behar dira.

Edan txorrotako **URA**.

Gatz eta azukre gutxiago.

Kozinatzeko, erabili **OLIOA** eta, ahal bada, oliba olio.

ELIKAGAI FRESKOAK, sasoikoak, hurbilekoak eta posible bada ekologikoak, kontsumitu behar dira.

Ahal dela **HERRIKO SALTOKIETAN** erosi.

Ahalik eta **ELIKAGAI** gutxien **BOTA**.

