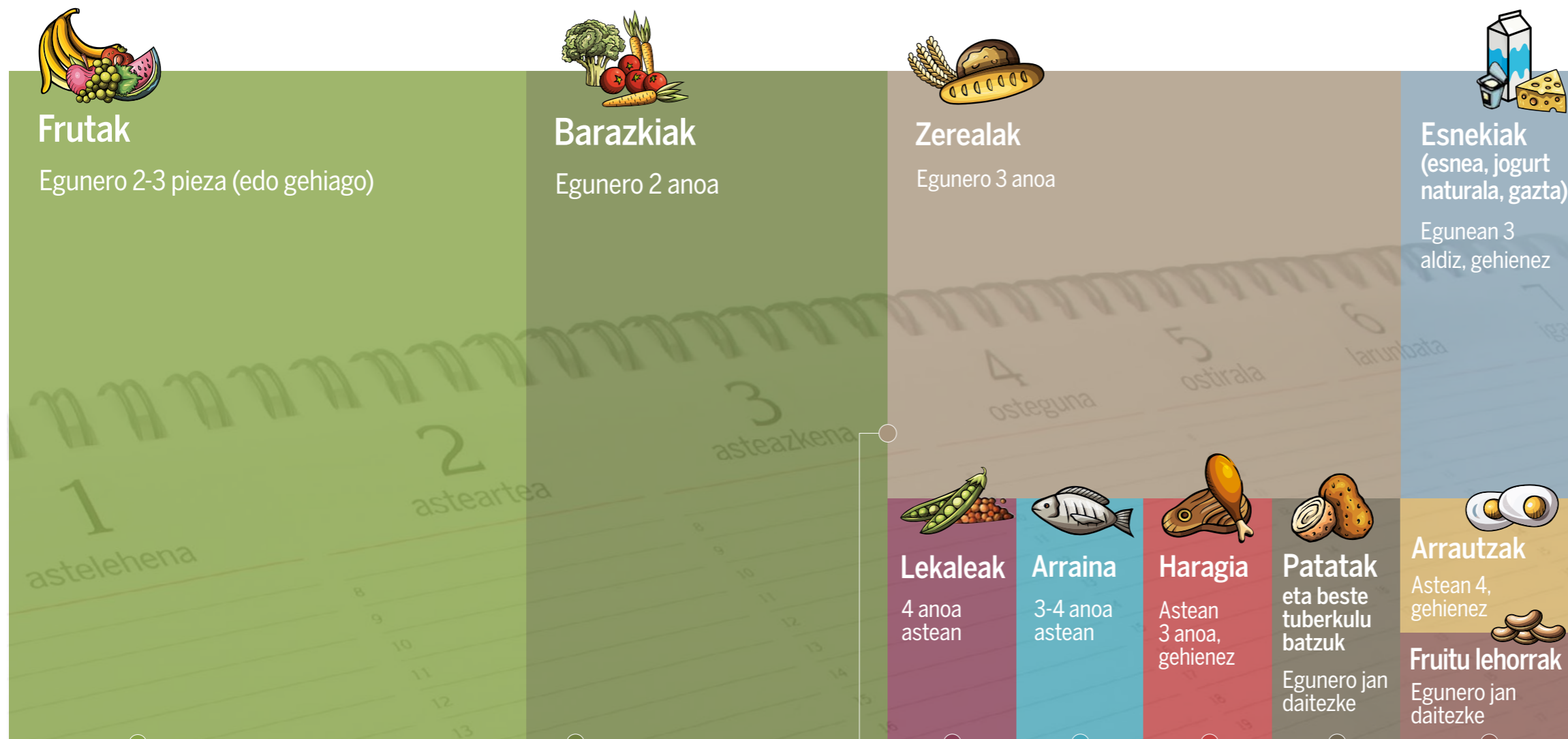


ELIKADURA OSASUNGARRIA ETA JASANGARRIA

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,
hanburesak, 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.

