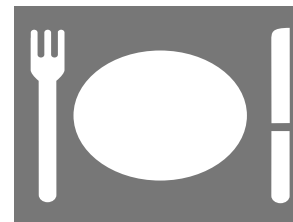


G

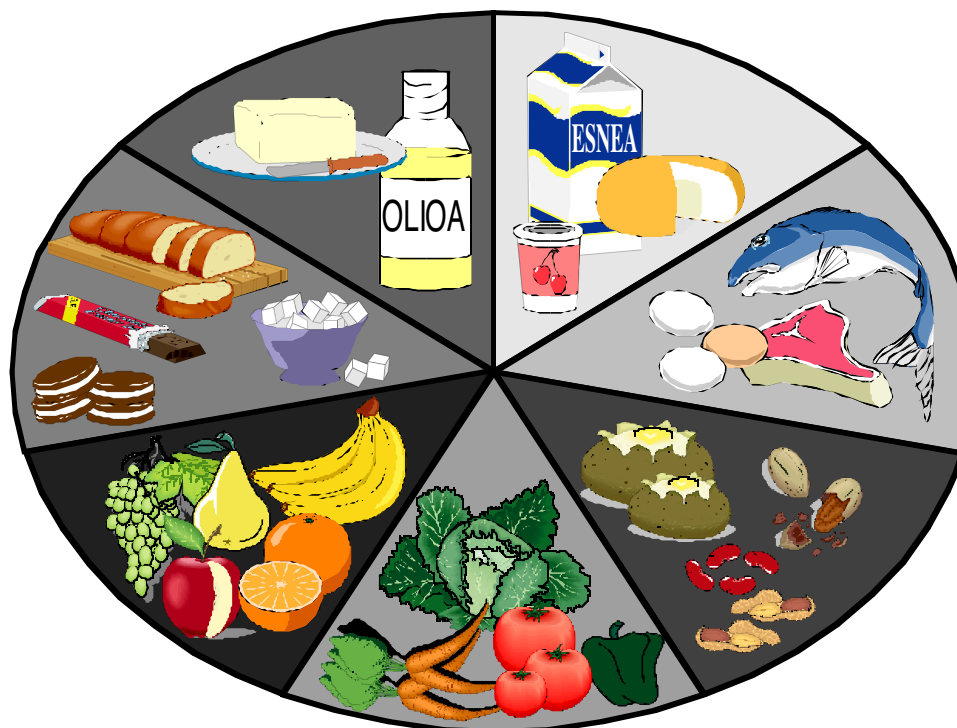
AUR ASE, BIHAR GOSE...



Elikagaien gurpila

Ane Miren Uranga &
Arantza Lorenzo*

Orain arte elikagaien osagaiak aztertu ditugu, bartzuk sakonki eta beste bartzuk, berriz, azaletik. Osagaien arabera elikagaiak lau multzo edo taldetan sailkatzen dira. Lehen taldean elikagai energetikoak biltzen dira, hau da, gorputza energiaz hornitzen dutenak eta hauetan bi multzo daude: karbohidratoetan aberatsak direnak (ogia, zerealak, arroza, pasta —makarroiak, espagetiak, kaneloiak, torteliniak, pizza, fideoak,...—, irina, azukrea, galletak, gozokiak —karameluak, gominolak,...—) eta koipeetan aberatsak direnak (olioa, gurina, margarina eta urdaia). Karbohidratoetan eta koipeetan aberatsa den gozogintza ere talde honetan kokatzen da (kruasanak, palme-



gaiek osatzen dute, fruta eta barazkiek, alegia.

Azkenik, osagai guztietatik apur bat duten elikagaiak osatutako taldea dugu, talde misto bezala ezagutzen dena. Talde honetan daude patata, lekak eta fruitu lehorrak.

Babeslea

