



Nerabezaroko elikadura

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo
Dietetikan diplomatuak

Nerabezaroa garapen fisiko, kognitibo eta sozialaren aroa da. Haurtzaroko haziera fisiko uniformearen ondoren, haziera hori erabat azkartzen da eta hori da, hain zuzen, nerabezaroren ezaugarrietako bat. Horrek behar nutrizionalak egokitzea eskatzen du.

NERABE BATEN ENERGIA-BEHARRA EGITEN DUEN ARIKETA FISIKOAREN ETA GARAPEN-UNEAREN ARABERAKOIA DA. Edonola ere, nerabezaroa da bizitzan energia gehien behar den momentua.

Energia horren banaketak honelakoa behar du izan: % 50-55 karbohidratoak, % 30 koipea eta % 15-20 proteina. Azken horren beharrak ere garapen-unearen arabera dira, baina beste edozein adinetan baino proteina gehiago behar da nerabezaroen, ehun berriak sortzen ari direlako.



ARTXIBOKOA

“energia-beharrak egiten den ariketa fisikoaren eta garapen-unearen arabera da”

Ondoko taulan zehazten dira garai honetarako gomendatzen diren energia- eta proteina-beharrak.

Herrialde garatuetakoa haur gehienek elikadurari begiratuz gero, honako ezaugarri hauek nabarmen daitezke:

Nerabezarorako gomendatzen diren energia- eta proteina-beharrak

ADINA	ENERGIA			PROTEINA	
	kcal/egun	kcal/kg	kcal/cm	g/egun	g/cm
Emakumezkoak					
11-14	2.200	47	14	46	0,29
15-18	2.200	40	13,5	44	0,26
19-24	2.200	38	13,4	45	0,28
Gizonezkoak					
11-14	2.500	55	16	45	0,28
15-18	3.000	45	17	59	0,33
19-24	2.900	40	16,4	58	0,33

Energia- eta proteina-beharrak kalkulatzeko garaian, daturik fidagarrienak kcal/cm-tan edo g/cm-tan emandakoak dira, adituen ustez.

Pizza

Italian duela lau mendetik da ezaguna pizza, baina duela gutxi arte ez da beste lurraldeetara hedatu. Europako gainontzeko herrialdeetan ere, XX. mendearen lehen erdian erabat ezeguna zen oraindik. Baina Lehen Mundu Gerraren ondorioz italiar ugarik emigratu zuten Ameriketako zenbait tokitara, eta horien bitartez iritsi zen pizza hara. European, berriz, XX. mendearen azken erdian zabaldu zen.

Gaur egun, haur eta nerabeen elikaduran oso ohikoa da. Pizzeria asko zabaldu dira, eta janari hauek etxeraino eramaten dituzten tokiak ere badira. Batzuetan kezka eta zalantza sortzen dira. Ona al da osasunerako? Eta zein kantitate da egokia?... Jarraian zalantza horiek argitzen saiatuko gara.

Pizzaren osagai nagusiak, beste edozein pastarenak bezalaxe, irina, legamia, ura, gazta eta azukrea dira. Tokian tokiko ohituren arabera, pasta egiterakoan olio pixka bat ere gehitzen zaio batzuetan. Pastaren ehundura egokia izan dadin, irinak gluten asko izatea komeni da. Irinaren % 70 karbohidratoak direnez, pizzaren oinarria elikagai horretan da aberatsa. % 10-15 proteina da, baina ez dira osoak, eta koipe-kantitatea, berriz, gehitutako olioaren arabera da, normalean % 1-5 ingurukoa. Irin-motak ere eragiten du, baina, batez beste, gatz mineral hauek ditu oinarriak, kantitate txikiak badira ere: sodioa, potasioa, kaltzioa, magnesioa, burdina, fosforo eta sulfura.

Ondorioz, pizzaren oinarria osasunerako egokia dela esan dezakegu. Oinarri horri gehitzen zaizkion osagaietan dago gakoa.

Pizza eginak osagai askorekin saltzen dira. Gehienek tomatea, baratzeria, tipula, oreganoa eta gazta izan ohi dituzte. Horietaz gainera, beste osagai asko izan ditzakete: hestebeteak (urdaiazpikoa, txorizoa...), barazkiak



ARTXIBOKOA

(piperra, kalabazina...), arraina (atuna, berdela...), txanpiñoiak, ganbak, arrautza..., baita guztien konbinaketak ere.

Osagai horien arabera pizzaren balio nutritiboa asko aldatzen da, noski. Orokorrean, prestatutako pizen zaporea erakargarriagoa izateko, koipe-kantitate handia izan ohi dute, eta, beraz, osasunerako kaltegarriagoak dira.

2000ko apirilean, Eroskiren *Consumer* aldizkarian, aurrez eginda saltzen zituzten pizeei buruzko ikerketa bat argitaratu zen.

Bertan, zenbait pizza aztertu eta honako ondorio hauek atera zituzten:

- Elikagaien ikuspuntutik ezin dira arrozarekin edo pastarekin parekatu, eginiko pizek koipe eta gatz askoz ere gehiago dutelako. Aztertutako pizza gehienek 170-250 kcal zuten 100 g-ko; % 22-30 karbohidratoak ziren, % 5-12 koipea (arrozaren eta pastaren

Pizza jan nahi izanez gero, gomendagarriena oinarria dendan erosi (etiketak ongi irakurri) eta guk etxean gure gustura eta modurik osasungarrienean prestatzea litzateke. Osagai ugari erabil daitezke: barazkiak (tipula, baratzeria, piperra, ilarrak, azenario egosia, tomatea...), fruta (anana, sagarra, olibak, kiwia, aguakatea...), horiekin batera arraina (atuna, berdela, txatka...), haragi-hestebeteak (urdaiazpikoa, solomoa, txorizoa, mortadela..., kontuan izan gehienez astean lautan hartu beharko lituzketela nerabeek) edo/eta arrautza, gazta, txanpiñoiak, ganbak, muskuiluak... Horren arabera, pizza astean behin jateko plater osasuntsua izan daiteke, betiere oreka nutrizionala ahaztu gabe eta anean uneko nahi eta gustuekin bat prestatuz.

Beraz, pizza plater osatua dela esan dezakegu: karbohidrato-kantitate polita du, arraina, haragi-hestebeteak, arrautza edo gazta baldin baditu proteina osoak eskaintzen ditu, eta barazkiak edo/eta fruta gehituz gero, berriz, baita bitamina eta gatz mineralak ere.

Beraz, egokiena astean behin, afarian, 100 g inguruko pizza-zati bat hartzea litzateke. Bera bakarrik jan daiteke, baina entsalada pixka batekin janz gero, hobe. Hala ere, pizza jatea ez da inolaz ere derrigorrezkoa osasuntsu egoteko. Astean behin arroza eta pasta hartuz gero, gure gorputzak pizzarik gabe ere lasai pasa dezake.

kasuan % 1,4-1,7) eta beste hainbeste proteina. Gatz % 0,4 zen.

- Aztertutako pizza guztietan, oinarriko pastaz gain tomatea eta gazta ziren osagai nagusiak; gainontzeko osagaien kopurua oso txikia zen. Arraina zuten pizetan, esate baterako, atunak eta berdelak pizza osoaren % 6-12 soilik osatzen zuten. Urdaiazpikoarekin eta txanpiñoiekin egindako pizzaren kasuan, bi horien kantitatea handixeagoa zen, % 20 ingurukoa.

Nerabezaroko elikadura-beharrak asetzeko gomendioak



Nerabezaroko elikadura-behar guztiak bete ahal izateko, janari hauek ondoan adierazten den maiztasunarekin kontsumitzea komeni da:

Barazkiak: egunero 1-2 plater, bereziki hosto berdekoak. Dena den, asko aldatzea komeni da.

Lekak: asteen 2-3 aldiz (tomatearekin edo piperrekin).

Arroza eta pasta: asteen behin edo bitan bakoitza.

Haragia eta arraina: asteen 3-4 aldiz bakoitza.

Arrautza: asteen 3-5 inguru.

Ogia: egunero barra erdia eta osoa artean (energia-beharren arabera).

Hestebeteak: asteen 4 aldiz gehienez.

Esnekiak: egunean lau.

Fruta: egunean 3-4.

Gozoak: asteen bitan gehienez.

oro har ez dute proteina-faltarik, kantitate nahiko egokia hartzen dute, baina maiz desorekak agertzen dira; izan ere, behar baino koipe gehiago kontsumitzen dute, eta behar baino karbohidrato konplexu gutxiago.

Hori saihestu eta dieta orekatua izan dezaten, beharrezkoa da eguneroko dietan zerealak, ogia, fruta eta barazkiak sartzea eta, aldiz, gaileta eta opilak kentzea, horiek koipe eta karbohidrato sinple ugari baitute. Ikerketa askok ohartarazi dutenez, zenbait nerabeek (neskek batez ere) ogia alde batera uzteko ohitura txarra hartu dute. Dieta orekatua egiteko, ordea, karbohidrato-maila egokiari eutsi behar zaio, aurrez aipatutako lau janari horiek kontsumituz batez ere.

Bestalde, gatz mineralek eta bitaminek ere oso zeregin garrantzitsua betetzen dute nerabeen garapenean eta, oro har, osasunean. Kaltzioa eta burdina dira garai honetarako garrantzitsuenak.

Kaltzioa: Gihar eta hezurren garapena dela eta, gatz mineral honen beharra handiagoa da nerabezaroen haurtzaroen edo helduaren baino. Gutxieneko

neurria iristeko, beharrezkoa da egunero lau esneki hartzea. Baso bat esne oso edo erdigaingabetu, jogurt bat edo 40 g inguruko gazta-zatia izan daitezke esnekiak.

“beharrezkoa da eguneroko dietan zerealak, ogia, fruta eta barazkiak sartzea”

Burdina: Gatz mineral honen beharra izugarri handitzen da bai gizonezkoetan eta bai emakumezkoetan. Gizonezkoen kasuan, giharren masa handitu egiten da, eta horrek odol-bolumen handiagoa eskatzen du; emakumezkoek, berriz, hilekoan galtzen duten odolaren ondorioz, burdina gehiago behar dute. Behar horiek behar bezala asetzeko, asteen 2-3 aldiz lekak hartu behar dira (lentejak, garbantzuak, babarrunak, baba beltzak edo soja), piperrekin edo tomatearekin (burdina

hobeto aprobetxatzen delako). Asteen beste bi edo hiru aldiz haragi gorria eta hosto berdeko barazkiak (espinakak, azelgak, borrajak...) hartzea ere komeni da.

Gatz mineral gehiago ez ezik, bitamina gehiago ere behar dira nerabezaroen. Energia gehiago behar denez, energia horren lorpen-prozesuan parte hartzen duten tiaminaren (B1), erriboflavinaren (B2) eta niazinaren beharra ere handiagoa da. Ehunen sintesirako, berriz, piridoxina (B6), zianokobalamina (B12) eta azido folikoa behar izaten dira. D bitaminak eskeletoaren garapenean parte hartzen du eta A, C eta E bitaminak zelula berrien garapenerako dira beharrezkoak. Behar horiek guztiak ase ahal izateko, egunero 3-4 ale fruta eta 1-2 platerkada barazki jan behar dira.

Amaitzeko esan, nerabeek egunean gutxienez lau otordu egin beharko lituzketela, eta garrantzitsua dela elikaduran ordena bati jarraitzea, hau da, ohitura jakin batzuk hartzea. 