



Umeen elikadura

J. Agirre



Eskola-garaian dagoen umearen kasura etorri, zenbait etapa edo fase bereizi behar dira:

- Eskolaurrea, 4 urtetik 6 urtera bitartekoa
- Eskola-aroa, 7tik 12 urtera bitartekoa
- Adoleszentzia, 13 urtetik 17-18 urtera bitartekoa

Mantenu-eskakizunak zehaztu eta koantifikatzeko hainbat faktore hartu behar dira kontutan: umearen adin kronologikoa, haziera-erritmoa, heldutasun-maila, ihar-

duera fisikoa eta ahoratzen diren janarien zurgapen eta erabilera, besteak beste.

Etapaz guzti horietan, gorputza etengabeko hazkunde-prozesu batean dago, iharduera fisikoa gogorra eta irregularra den bitartean. Gastu metaboliko basala pertsona helduengan gertatzen dena baino handiagoa da, eta larruazalean zehar galdutako ura eta berotasuna ere handiagoak dira umeengan.

Gastu metaboliko altua, aldaketa biologiko azkarrak eta egoera hormonal berezia; nahikoa arrazoi badira horiek bizi-etapa hauek

batez ere anabolikotzat kontsideratzeko.

Pertsonak, umeak kasu honetan, berez edo herentzia bidez jasotako faktore hauez gain, ingurugiroak ere alda ditzake posibilitate genetikoak, handiagotuz edo murriztuz. Ingurugiroko faktore hauen artean elikadura-ohiturak daude, norberarenak zein gizartearenak, eta baita familiako eta gizarte baldintzak ere. Faktore guzti hauek eragin handia edukiko dute mantentzean.

Nazioarteko erakunde askok (OME, FAO, UNICEF, etab.ek) adin-

Kalori premiak						
Adina, sexua	kal/eguneko	kal/kg	Gosaria	Bazkaria	Merienda	Afaria
4-6 urte	1.800	90	550	600	350	350
7-10 urte	2.400	80	750	850	350	450
11-14 (emakumezkoak)	2.400	55	750	850	350	450
11-14 (gizonezkoak)	2.800	64	800	1.000	400	600
15-18 (emakumezkoak)	2.100	39	600	900	200	400
15-18 (gizonezkoak)	3.000	50	800	1.000	400	800



-talde bakoitzeko osasun-maila optimoa lortzeko behar den mantenu-gai bakoitzaren kopuruak markatu dituzte. Eskari edo premia hauek norberaren eskakizun fisiologikoetatik gain daude; adin-talde berean normaltasunaren barruan aldaketak onartzen baitira.

H Kalori premiak

azkunde-prozesuan bete-betean dagoen gazte baten mantenu-premiak bere altuerari eta iharduera fisikoari lotuagoak daude bere adin edo pisuari baino. Bestalde, kontutan hartu behar dira aldaketa pertsonalak, egunero-kopuruei, ohitura familiarrei eta ahalmen edo posibilitate indibidualak dagokienez.

Adin-talde bakoitzeko premia kalorikoak ikusi ondoren, hona hemen kalorien portzentai banaketa:

- % 50 - 60 karbohidratoentzat, azukreentzat
- % 25 - 35 gantz edo koipeentzat
- % 10 - 15 proteinentzat

A Proteina-premiak

Adin hauetan proteina-premiak helduengan baino handiagoak dira proportzioan, hazkundeak kontsumoari ezartzen dion kuota bereziagatik. Proteinek balio biologiko handikoak izan behar dute eta horregatik garrantzitsua da animalia jatorriko proteinak ekarpen guztiaren 1/3 - 1/2 (% 33-50) izatea. Eta 10 urtetik gora, % 50 izango litzateke topea.

Esnea da proteina-iturri nagusienetako bat, eta horregatik premia hauek betetzeko elikagai funtsezkoa da. Egunero gutxienez litroerdi bat esne hartzea gomendatzen da.

Arrautzak, haragia eta arrainak ere proteina-iturri garrantzitsu dira, eta jatorri begetaleko proteinetan zerealek, frutek eta berdurek ematen dituztenak aipatu behar dira.

G Koipe-premiak

Gantz edo koipeek jakineko eginkizunak dituzte jan-neurrian. Beren balio energetikoaz gain, zenbaitzuk nahitaezko gantz-azido eta bitamina liposolugarriak dituzte.

Elikadurako koipeen ekarpenik handiena hiru iturritatik egin ohi da normalean:

- olio begetaletatik (oliba-olioa, arto-olioa, ekilore-olioa, ...)
- animalia koipeetatik (txerrikoa, gurina, esnea, ...)
- fruitu lehorretatik (urrak, in-txaurrak, ...)





MANTENUGAI-TALDE NAGUSIAK				
TALDEAK	JANARIAK	MANTENUGAIK	ZERTARAKO	
I	Haragiak, arrautzak, hegaztiak, arrainak, erraiak, mariskoak	Proteina eta lipido animalak Gatz mineralak (Fe, P, I) A, D eta B bitaminak	Haziera Ehunentzako mantentzea	
II	Esnekiak: esnea, gazta	Proteinak, gluzidoak (laktosa) eta lipido animalak Gatz mineralak (Ca) A, D eta B bitaminak	Ehunentzako haziera Eskeletuaren osifikazioa	
III	A	Azukredun produktuak (azukrea, gozokiak)	Berehalako gastu energetikoak	
	B	Fekulak: zerealak, lekaleak, pastak, patatak, etab.	Geroxeagoko gastu energetikoak Heste-iragapenerako zuntzak	
IV	A	Gantz animaliak: kremak, gurina	Lipidoak Bit. (liposolugarriak (A, D, E, K))	Energia emateko (hotzaren kontra)
	B	Gantz begetalak: olioak, margarina	Lipidoak A, D, E, K bitaminak	Nahitaezko gantz-azidoak
V	A	Fruta eta lekaleak freskotan	Gluzidoak (fruktosa) Zelulosa gordina Ura Gatz mineralak (Ca, Fe) C bitamina	Idorreriaren aurka Energi emateak
	B	Fruta egosiak Lekale egosiak	Aurrekoak bezala (Bitamina eta gatz mineralak galtzeko arriskua)	Aurrekoak bezala

samean bat egin daiteke: hiru otordu fuerte samar eta beste bi erdibideko egitea (hamaiketako eta merienda), kaloriak bost txandetan behar bezala banatuz.

- Proteinen ekarpena, jatorriz animalak eta begetalak diren artean ongi orekatzea.
- Gantz animal eta begetalen artean oreka gorde behar litzateke, koipearen zati handi bat ezkutuko koipe bezala ahaztu gabe.
- Azukreen ekarpena batez ere almidoen bizkarretik egin behar da, jan-neurrian hondakin asko sortarazten dituzten produktuak erabiliz.
- Bitamina eta minerezko errazioa osatzeko, jan-neurrian fruta eta berdurak sartu behar dira.
- Jan-neurriak oso bariatua izan behar du, eta kalorien % 25 baino gehiago ez dadila elikagai-mota bakarretik etorri.

Ur- eta likido-premiak

Likido-premiak oso desberdinak dira ume osasuntsuengan. 24 ordurako kopuru totalak hauek lirateke:

- 1.600-1.800 ml 4 urteko neska-mutikoentzat
- 2.200-2.700 ml 18 urtekoentzat

Oinarrizko jan-neurria osatzeko arauak

Aurreko premia guzti hauek begien aurrean edukirik, jan-neurri egokia planifikatzeko orduan beharrezkoak dira zenbait arau edo gomendio:

- Norberaren eskakizunak asetzeko nahikoa kaloria ematea.
- Funtsezko gai ezberdinen artean oreka eta proportzio egokia mantentzea. Funtsezko gaiek honela behar dute izan: % 50 karbohidratoak, % 35 gantzak eta % 15 proteinak.
- Egunean zehar otorduen banaketa modu orekatuan egin behar litzateke. Bi otordu funtsezko egin daitezke (gosaria eta bazkaria) eta beste bi txikiago (merienda eta afaria).

Hala ere molde hau, nahiz eta logikoena eta osasunarentzat proposena izan, gure ohituretatik nahikoa urrun geratzen da. Horregatik, erdibidean edo, beste propo-

- Funtsezko gaiak konposizioz desberdinak dira, eta desberdintasun horixe da praktikan jan-neurri egokia osatu nahi denean aurkitzen den oztopo nagusia. Goiko taulan ikus daiteke elikagai-talde nagusiak beren mantengaietan nola osatzen
- Gustuak, ohiturak, baldintza sozial eta ekonomikoak ere baloratu behar dira, ahal izanez gero aukera bakarra baino gehiago eskainiz (mantenubalio beretsuko elikagaien artean bat edo beste hautatzea posible izan dadin).
- Edarien balio kalorikoa ere kalkulatu behar da.



diren, eta zertarako diren, eta gure gorputzean zein eginkizun nagusi betetzen dituzten.

Olioa, azukrea eta gatza izan ezik, ohizko elikagai edo janari guztiak uraz gainera printzipio inmediateki edo funts-gai bat baino gehiagoz daude osatuak. Konposizio ezberdin honen arabera daude janariaren balio mantentzaile eta ezaugarriak.

Eskema dietetikoaren planifikazioa errazteko prozedura asko daude: adibidez, elikagaiak antzekotasun-printzipioaren arabera taldekatzea, edo unitate dietetiko deituen, etab.

Ondorengo taulan elikagaien sailkapen konbentzional batean oinarrituz eta bide batez ekarpenen ebaluazioa eginez, dieta edo jan-neurri baten eskema proposatzen da, anoak edo errazioak gramotan edo mililitrotan emanez (segun zer tokatzen den):

pertsona hazten ari den bitartean, eta ahal dela, honako kalori banaketa hau errespetatuz:

- Gosarian eguneko kalorien % 25
- Bazkarian eguneko kalorien % 30
- Meriendan eguneko kalorien % 15
- Afarian eguneko kalorien % 30

Beraz, kaloria guztien % 55 egunaren lehen erdian.

Interesgarria da jatorduen orduari dagokionez nolabaiteko erregulartasuna mantentzea eta are gehiago gorputza zenbat eta gaztea-

Elikadura, nola banatu egunero?

Nutrizioan edo mantenuan aditu direnek lau jatordu gitea gomendatzen dute egunero

Elikadura-anoak (errazioak)

Janariak	4-6 urte	7-10 urte	Emakumezkoak 11-18 urte	Gizonezkoak 11-18 urte
1. TALDEA (g)				
Haragiak	50	80	80	100
Txerrikiak			15	20
Arrainak	20	30	40	50
Lekale lehorrak	5	10	10	25
Arrautzak	25	25	25	25
2. TALDEA (g, ml)				
Esnea	500	500	500	500
Gaztak	20	20	25	25
3. TALDEA (g)				
Gurina	20	20	20	20
Bestelako gantzak	10	15	20	30
4. TALDEA (g)				
Ogia	160	225	315	360
Zerealak, eratorriak	40	45	50	65
5. TALDEA (g)				
Fruta freskoak	150	150	175	175
6. TALDEA (g)				
Lekaleak	200	250	300	375
Patatak	180	200	240	320
BESTELAKOAK (g)				
Azukrea	25	25	25	25
Txokolatea	5	5	5	5
Dultzeak	10	15	15	25
Fruitu lehorrak			5	5
Edariak				
KALORIAK (edaririk gabe)	1.731	2.072	2.522	3.040

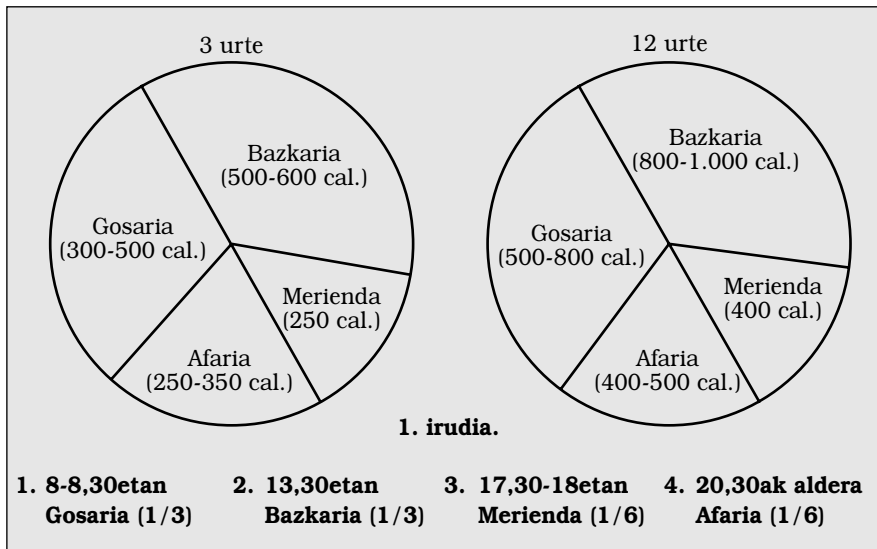


goa izan: eskaera hau bereziki gorde behar da bularreko haurretan; begira/loa alternantzia, hau da esna/lo egoteko txandak janaria/atsedendaldia erritmoarekin zuzenean parekatzen baita.

Bestalde liseriketan aritzen diren organoak eta erraiak ez dira gai (ez daude prestatuak) etengabe janariak hartzeko. Une jakin batzuetan bakarrik har ditzakete, edo bestela esanda, gutxienez tarteune batzuekin baino ez daiteke har, transformazio metabolikoa behar bezala gerta dadin.

Dieta hiperproteiko gogorrek (% 50etik gora protidoak dituztenek) gosea mugatu egiten dute, eta zenbait kasutan flakatzeko jan-neurri edo erregimenetan erabiltzen dira (ATKINS medikuaren dietan, adib.).

Aipatutako ehuneko 12-15 hori adinaren arabera banatzen da. Oso ume txikientzat, ehunak sortzeko dituzten eskakizun bereziengatik egokia dirudi % 15eko zifra gomendatzea eta poliki-poliki jais-ten joatea, helduentzat % 12 izate-raino.

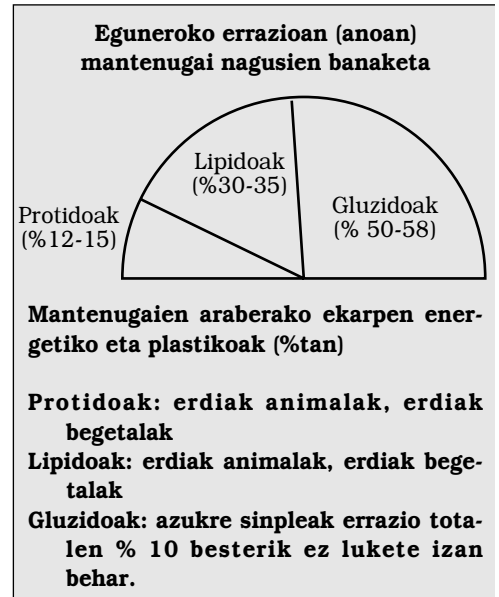


Errazio kalorikoaren bi herenak gutxi gora-behera egunaren lehen erdian ematen dira, gorputzak eguneko iharduera fisiko eta mentalek eskatzen dituzten gastuei aurre egin ahal izateko. Azkeneko herena bi otordutan banatzeak, bestalde (meriendaren eta afariaren artean), afari pisuegia baztertu egingo luke, eta gaua bitartean umeak hain beharrezkoa duen atsedena hartzea erraztu egingo luke, liseriketa arinagoa izango litzatekeelako.

Janari-talde nagusien banaketa koalitatiboa

Protidoak

Ongi orekatutako jan-neurri edo dieta batean, protidoak dira eguneko kalori ekarpen osoaren % 12-15.



Jan-neurri edo dieta barazkijale edo begetariano osatuak (alegia, barazki, esneki eta arrautzez osatutakoak, inolako haragi edo arrainik gabekoak) ez luke gorapen edo hazkunde egokirik segurtatutako, gehigarri edo suplementorik eman gabe.

Beraz, giza espezieak berezkoa duen orojaletasuna mantentzen saiatu behar genuke, gehiegizko haragi gorrien kontsumoa baztertuz eta elikadura arinago eta gaur egungo joerekin bat datorrena egingez.

Hona hemen protidotan aberats diren janariak:

- Animali jatorrikoak: haragiak, gorriak edo zuriak (% 15-20) arrautzak (% 13) arrainak (% 15-20) gaztak (% 15-30, mota desberdinen arabera)
- Jatorri begetalekoak: zerealak (% 7-12) lentejak (% 25)
- Beste batzuk: soia (% 24 - % 38), Zaporea-ren arazoa algak (% 12 - % 75) irin industrialak (% 50) kontzentratuak (% 60 - 70)