

HARATEGIETAKO SALEROSKETATAN EUSKARA BULTZATZEKO KANPAINA ABIATU DA BURUNTZALDEAN

# Dieta orekatuan, haragia beharrezko osagaia da

Giza elikaduran aditua da Amaia Campos eta argi dauka haragi proteinak geure osasunarentzat onuragarriak direla, "balio biologiko handikoak kontsideratzen dira, aminoazido esentzial guztiak

dituztelako". Dieta zaintzea lehentasuneko zeregin bihurtzen da. Halakoetan otorduetatik lehenbizi erretiratzen diren elikagaien artean, harategietako produktuak egon ohi dira.

**D**ieta orekatu bat izateko aldiz, halakorik egitea beharrezkoa al da? Dirudienez ez. Haragi proteinak geure osasunarentzat onuragarriak baitira. Guztia bezala, tamainan beti ere.

Lasarte-Oriako Natur Houseko langile eta giza elikaduran eta dietetikan diplomaturatua den Amaia Camposek xehetasun gehiago ditu.

## Dieta orekatutzat zer ulertu behar dugu?

Amaia Campos: Pertsona bakoitzaren osasun egoera hoberena bermatuko duen elikagai guztiak dituen dieta da. Beraz, eguneroko nutrizio eta energia beharrak osatzeko gaitasuna izango du. Dieta orekatu batean, elikagaien kantitate eta kalitateak, berebiziko garrantzia izango dute. Guretzat dieta orekatu baten gertuko erredua, "mediterranean dieta" izango litzateke.

## Denetik jan beharra dagoela esaten da. Zergatik daude hainbeste desadostasun gai honen inguruan?

A.C.: Hala da, denetik jan beharra dago: azken finean ez daude elikagai txarrak ez onak, proportzio kontua besterik ez da. Denetik jan bai, baina bere proportzio justuan. Baina egia esan, dietetika desadostasun eta kontraesan gehien eragiten duen alorra da. Izan ere, talde etniko bakoitzak elikaduraren aurrean dituen jarrera eta elikagaiak, bere ile edo azalaren kolorea bezain ezberdinak izan daitezke. Azken finean, nire ustez, oinarri zientifiko bat duen artean norberak bere konbikzioak defendatzea guztiz legezkoa da. Edozein gaien inguruan sortzen diren iritzi ezberdinek etengabe ikerlan berriak bultzatuko dituzte. Beraz, positibotzat hartuko nuke desadostasun egoera hori.

Dena den, etengabeko ikerketen ondorioz, ideia konkretu



Amaia Camposen ustez, "hobe da frijituak saihestea, baita elikagaien koipe kantitateak handitzen duten teknikak ere".

*"Ikerlari askoren ustez, haragi gorri zein zuriak, bihotzarentzat ona den dieta baten partaide izan beharko lirateke"*

batean behintzat pentsaera guztiak adostea lortu da: dieta orekatuaren definizioan.

## Haragi proteinak ere beraz, beharrezkoak dira ezta?

A.C.: Noski baietz. Haragi proteinak, balio biologiko handiko proteinak kontsideratzen dira, aminoazido esentzial guztiak dituztelako. Aminoazido hauen premiak osatzeko, haragi proteinak jatea beharrezkoa da, organismoak bere kabuz ez baita kizki sintetizatzen kantitate nahikoan eta landarekien proteinek lan gogorra edukiko dugulako gutxienekoetara iristeko. Oro har, haragia kontsumituz berriz, erraz iritsi gaitzke behar minimoak betetzera.

Guretzat onak diren proteina horiek bereziki zer haragietan aurki ditzakegu?

A.C.: Batez ere gantz gutxiko haragietan, oilaskoa eta untxian alegia. Duen gantzaren arabera, baita txahal haragian ere.

## Eguberriak gertu ditugu. Otorduetako menuetan zer modutan txertatu beharko genituzke haragi proteinak?

A.C.: Eguneroko beharrak ongi asetzeko funtsezkoa izanik, egun horietan ere normaltasun osoz txertatu beharko genituzke haragi proteinak, hori bai, balio biologiko handiko beste proteinek ere tartekatuz, dieta ahalik eta orekatuena izan dadin.

Datozen egun berezi horietan, oro har egiten ditugun gehiegikeriekin eduki beharko genuke kontu gehien, egun jarraituetan gainelikatzearen ondorioz, gorputzak behar ez duen gantz guztia gorde egiten eustea zaila da, baina haragi proteinak otordu nagusietan kantitate egokian sartuz gero, geure asetasun sentazioa iraunkorragoa izango da, digestioan organismoak lan

*"Denetik jan beharra dago: azken finean ez daude elikagai txarrak ez onak, proportzio kontua besterik ez da"*

gehiago egin behar baitu. Hala, kaloria askoko beste zenbait elikagaien gehiegizko kontsumoa ekidin edo murriztu dezakegu.

## Haragia sukaldean nola prestatzen dugun, horrek ere eragina izango du?

A.C.: Hobe da frijituak saihestea, baita elikagaien koipe kantitatea handitzen duten teknikak ere.

## Zer onura dituzte haragi proteinak?

A.C.: Proteinak funtzio eraikitzailea du gure organismoan, organo eta gorputzeko egitura guztien euskarria baita. Baina gehiengoak ezagutzen ez dituen funtzio asko ere baditu. Bere proteinek, aminoazido esentzialak kantitate egokian dituzte, organismoak bere ka-

## BURUNTZALDEA

### HARATEGIETAN, LEHIAKETA ABIAN

Harategietako salerosketatan euskara bultzatu asmoz, Buruntzaldeko udaletako euskara batzordeek kanpaina berri bat abian jarri dute. Saltoki hauetan eskaini ohi dituzten produktuen euskal izenekin kartelak eta txartelak prestatu eta egitasmoarekin bat egin duten bailarako 60 bat saltokietan eseki dituzte. Gainera, abenduaren 17ra arte lehiaketa batean parte har daitezke. Erosketak egitearen truke jolas bat osatzeko txartela jasoko da. Ekimenarekin bat egin duen harategi bakoitzean, 50 euroko bi erosketa bono zozketatuko dira parte hartzaileen artean.

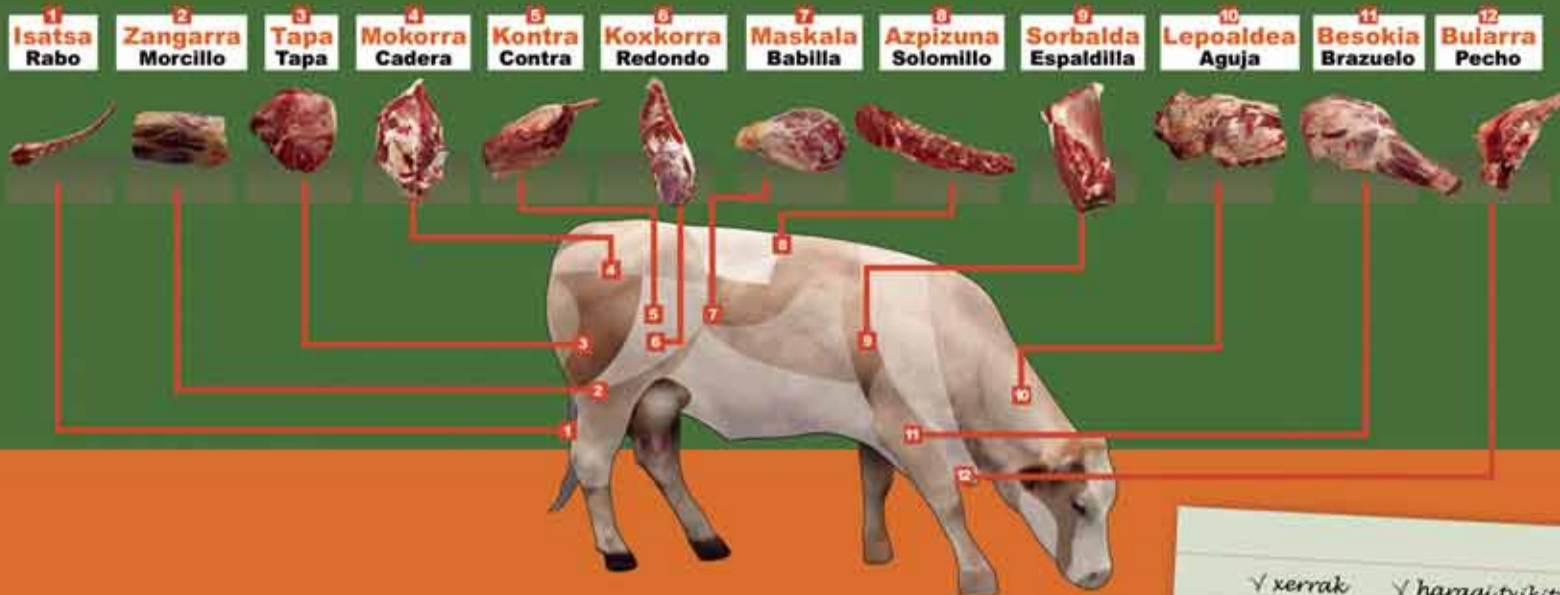
Andoingo saltoki parte hartzaileak: Lopetegi, Etxeberria, Kukutei, Etxeberria, J.R. Jauregi, Aliprox supermerkatua, Mendikute, Jauregi, Otermin, Super BM, Super Amara, Eroski, Perurera, Bitoria supermerkatuak.

Urdietako saltoki parte hartzaileak: Mujika autozerbitzua, Adarra, Muazpi, Aliprox, Fagoaga, Altuna, Goya, Super BM, Comestibles Juani.

buz sintetiza ezin ditzakeenak. Gainera, mineralen xurgatze prozesua errazten diote geure organismoari. Beste osagai garrantzitsuak ere baditu: ura (%70 inguru), B taldeko bitaminak, mineral eta burdina.

Ospe handiko ikerlari askoren esanetan, haragi gorri zein zuriak, bihotzarentzat ona den dieta baten partaide izan beharko lirateke. Azken aldian leporatzen zaizkion arriskuak, dieta desorekatu baten ondorio besterik ez dira.

# Eska ezazu **haragia** euskaraz



- ✓ xerrak
- ✓ txuletak
- ✓ gibela
- ✓ txorizoa
- ✓ odolkiak
- ✓ oilasko-izterrak
- ✓ urdaiazpiko egosia
- ✓ oilasko-bularra
- ✓ urdaiazpikoa
- ✓ txerri-solomoa
- ✓ haragi txikitua
- ✓ saiheskia
- ✓ mingaina
- ✓ tripakiak
- ✓ hirugiharra
- ✓ aspizuna

[www.buruntzaldea.org](http://www.buruntzaldea.org)

## ANDOINGO HARATEGIAK

Lopetegi	Eskolak kalea 2	943 594 286
Etxeberria	Goiko Plaza 6	943 590 156
Kukutei	Kale nagusia 59	943 593 152
Etxeberria	Kale nagusia 15	943 590 007
J.R. Jauregi	Agustin de Leitza 25	943 590 260
Alprox supermerkatua	Ondarreta 10	943 300 760
Mendikute	Kaletxiki 15	943 590 258
Jauregi	Kaleberria 46	943 591 154
Otermin	Plazaola 15	943 591 602
Super BM	Plazaola 1	943 592 881
Super Amara	Gudarien etorbidea 38	943 303 521
Eroski	Zumea Plaza 23	943 304 123
Perurena	Karrika 4	943 592 201
Bitoria supermerkatuak	Arteta 7-9	637 558 005

## ASTIGARRAGAKO HARATEGIAK

Martin	Kale Nagusia 27	943 551 299
Artoaenea	Pelotari kalea 21	943 332 215
Alprox supermerkatua	Kale Nagusia 40	943 558 519

## HERNANIKO HARATEGIAK

Alberdi	Kale Nagusia 47	943 552 882
Alkorta	Nafar kalea 11	943 551 681
Balardi	Orkolaga 13	943 550 398
Balardi (Ahorramas)	Nafar kalea 14	943 334 282
Domiko	Kardaberaz 41	943 557 918
Floren	Latsunbeberri auzoa 28	943 332 956
Garin	Kardaberaz 38	943 552 393
Ifiaki	Kale Nagusia 12	943 551 247
Mendizabal	Mañe i Flaquer 6	943 555 252
Murua	Larramendi 17	943 550 332
Pineda	Kardaberaz 32	943 551 843
Putzueta	Kardaberaz 39	943 552 787
Ragaani	Kale Nagusia 13	943 336 823
Super B.M.	Elkano 22	943 552 290
Ternez	Montebideo 5	943 330 540

## LASARTE-ORIAKO HARATEGIAK

Ahorramás Goxo-Goxo	Kale Nagusia 36	943 370 448
Aralar	Aralar plaza 1	943 365 591
Arzuaga Autosorbitzua	Oztaran Plaza 1	943 361 705
Goxo-Goxo	Geltoki kalea 19	---
Etxezarreta	Hipodromo etorbidea 2	943 361 379
Juan Mari	Jaizkibel Plaza 11	943 365 156
Justo	Zumaburu kalea 7	943 362 968
Larrañaga	Kale nagusia 39	943 372 668
Okeia	Kale Nagusia 41	943 363 912
Okeia	Hipodromo etorbidea 8	943 361 885
San Miguel autozerbitzua	Ola kalea 6	943 362 160
Urdaitegia	Goikale 5	943 364 915

## URNIETAKO HARATEGIAK

Mujika autozerbitzua	San Juan 27	943 009 593
Adarra	San Juan 36	943 008 531
Muazpi	Errekalde 14	943 008 406
Alprox	Errementarien kalea 2	943 333 493
Fagoaga	Mº Yurramendi 24	943 330 119
Altuna	Idiazabal 19	943 008 169
Goya	Idiazabal 15	943 550 480
Super BM	Etxeberri plaza 1-3	943 554 077
Comestibles Juani	Idiazabal 10	943 009 172

## USURBILGO HARATEGIAK

Imanol Txapartegi	Elutx 7	943 361 907
Txapartegi	Kale Nagusia 23	943 364 800
Esnaola	Santuenea 38	943 361 050
Otar Goxo	Zubiaurrenea 2 behea	943 365 581
DIA	Puntapax 3 behea	943 365 959
Alkorta	Beko kalea 4	943 365 742
Arruti	Kale Nagusia 10	943 370 481

[www.buruntzaldea.org](http://www.buruntzaldea.org)

Andoain, Astigarraga, Hernani, Lasarte-Oria, Urnieta eta Usurbilgo Udaiak. Euskarako Batzordeak.

