

Elikagaiak



1 **Dieta Mediterranea** edo **MIND Dieta** bezalako eredu dietetiko osasungarriak jarraitu.



2 Hartu gutxienez **egunean 2 errazio barazki**, batez ere hosto berdekoak eta gurutziltzatzaileak (brokolia, azalorea edo aza mota desberdinak). Folatoak, polifenolak, K bitamina eta karotenoideak ematen dituzte.



3 **Egunean 2 errazio fruta oso** hartu eta saiatu mahatsa, ahabiak edo beste baia eta zitriko batzuk sartzen (laranja, mandarina, pomeloa, etab.) polifenoletan eta antioxidatzaileetan aberatsak dira.



4 **Astean hiru errazio arrain** jan, gutxienez, eta horietatik bi edo gehiago arrain urdinez eginak (sardina, berdela, izokina, etab.), omega-3 gantz-azidoak eta B multzoko bitaminak ematen dituztenak.



5 **Oliba-olio birjina estra** erabili elikagaiak kozinatzeko eta ontzeko, herdoilaren aurkakoak, polifenolak eta gantz azido monosaturatugabeak ematen dituelako, eta gantz osasungarritan aberatsak diren beste elikagai batzuk ere bai, hala nola **fruitu lehorrak eta haziak** (eskukada bat egunean). Fruitu lehorrek eta haziek gantz-azido poliinsaturatuak, polifenolak, B multzoko bitaminak eta zinka edota selenioa bezalako mineralak ematen dituzte.



6 **Egunean errazio bat edo bi esneki natural edo hartzitu hartu** (esnea, gazta freskoa edo azukrerik gabeko jogurt naturala). B multzoko bitaminak, D bitamina eta hartzitutako jogurta bezalako aukerak ere probiotikoak ditu.



7 Hartu egunean gutxienez **hiru errazio zereal edo eratorri** (ogia, pasta, arroza, oloa, etab.), barietate integralei lehentasuna emanaz. Zuntza ez ezik, B multzoko bitaminak eta zinka edo selenioa bezalako mineralak ere ematen dituzte.



8 Jan **astean 3-4 errazio lekale** (dilistak, garbantzuak, babarrunak, etab.). Zuntza ez ezik, B multzoko bitaminak eta zinka edo selenioa bezalako mineralak ere ematen dituzte.



9 **Astean 3-5 errazio hegazti haragi eta arrautza** hartu, B multzoko bitaminak eta zinka ematen dituzte. Astean gutxienez 4 arrautza hartzen saiatu, muinoaren eta karotenoideen ekarpena dela eta. Hegazti haragia hobea da haragi gorria baino, gantz azido saturatu gutxiago dituelako.



10 **Murriztu zure plateri gehitzen dizkiezun gatza eta azukrea**, eta saiatu etxeko prestakinak lehenesten, aurrez prestatutako elikagaien eta elikagai ultraprozesatuen aldean.