



**DAME
VENENO**



Nola ebaluatu gure elikadura osasungarria den?

Elikadura kaltegarriari aurre egingo dioten politika publikoak sortzeko bi tresna hauek ditugu: dieta profilak eta nutrizio profilak.

Dieta profilak hartzen ditugun elikagaiak aztertzen ditu (lekaleak, zerealak, haragiak, arrainak, etab.). Nutrizio profilak, ordea, nutrizio osagaiak aztertzen ditu (karbohidratoak, koipea, zuntza, azukreak, proteinak, etab.)





Nutrizio profilak

Zer dira?

Elikagaien konposizio nutrizionalaren arabera kategorizazioa, gaixotasunak saihesteko eta osasuna sustatzeko helburua duena.

Zer eginkizun dute nutrizio profilek?

Nutrizio profilei esker elikagai osasungarri eta kaltegarriak bereiz daitezke, gure osasunerako kritikoak diren osagaien arabera (azukrea, gatza eta trans koipeak).

Nork sutatzen du horiek erabiltzea?

OMEren eta erakunde zientifiko independente nagusien arabera nutrizio profilak elikagaien eta edarien nutrizio kalitatea ebaluatzeko metodo zientifikoa da. Hala, agintari nazionalak osasun publikoa sustatzeko erabil ditzakete.



Nutrizio profilak

Texto	Poco	Medio	Alto	
Código color	Verde	Naranja	Rojo	
Grasa	≤ 3,0 g / 100 g	3,0 g - 17,5 g / 100 g	≥17,5 g / 100 g	≥21 g / porción
Saturadas	≤ 1,5 g / 100 g	1,5 g - 5 g / 100 g	≥5 g / 100 g	≥6 g / porción
Azúcares totales	≤ 5,0 g / 100 g	5 g - 22,5 g / 100 g	≥22,5 g / 100 g	≥27 g / porción
Sal	≤ 0,3 g / 100 g	0,3 g - 1,5 g / 100 g	≥1,5 g / 100 g	≥1,8 g / porción

1. taula. Elikagai solidoentzako nutrizio profilak

Texto	Poco	Medio	Alto	
Código color	Verde	Naranja	Rojo	
Grasa	≤ 1,5 g / 100 ml	1,5 g - 8,75 g / 100 ml	≥8,75 g / 100 ml	≥10,5 g / porción
Saturadas	≤ 0,75 g / 100 ml	0,75 g - 2,5 g / 100 ml	≥2,5 g / 100 ml	≥3 g / porción
Azúcares totales	≤ 2,5 g / 100 ml	2,5 g - 11,5 g / 100 ml	≥11,25 g / 100 ml	≥13,5 g / porción
Sal	≤ 0,3 g / 100 ml	0,3 g - 0,75 g / 100 ml	≥0,75 g / 100 ml	≥0,9 g / porción

2. taula. Edarientzako nutrizio profilak



Elikadura Osasungarriaren Indizea

Zein da indize horren helburua?

Joerak identifikatzeko balio du. Hala gure dietaren osasungarritasun mailaren argazki bat lor dezakegu.

	Puntuación máxima de 10	Puntuación de 7,5	Puntuación de 5	Puntuación de 2,5	Puntuación mínima de 0
CONSUMO DIARIO					
1. Cereales y derivados	Consumo diario	3 o más por semana	1 o 2 por semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
2. Verduras y hortalizas	Consumo diario	3 o más por semana	1 o 2 por semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
3. Frutas	Consumo diario	3 o más por semana	1 o 2 por semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
4. Leche y derivados	Consumo diario	3 o más por semana	1 o 2 por semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
CONSUMO SEMANAL					
5. Carnes	1 o 2 por semana	3 o más por semana	Menos de una vez a la semana	Consumo diario	Nunca o casi nunca
6. Legumbres	1 o 2 por semana	3 o más por semana	Menos de una vez a la semana	Consumo diario	Nunca o casi nunca
CONSUMO OCASIONAL					
7. Embutidos y fiambres	Nunca o casi nunca	Menos de una vez a la semana	1 o 2 por semana	3 o más por semana	Consumo diario
8. Dulces	Nunca o casi nunca	Menos de una vez a la semana	1 o 2 por semana	3 o más por semana	Consumo diario
9. Refrescos	Nunca o casi nunca	Menos de una vez a la semana	1 o 2 por semana	3 o más por semana	Consumo diario
10. Variedad	2 puntos si cumple cada una de las recomendaciones diarias, 1 si cumple cada una de las recomendaciones semanales				