

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 eginkizun dute nutrizio profilek?

Zer dira?

Elikagaien konposizio nutrizionalaren arabera

kategorizazioa, gaixotasunak saihesteko eta osasuna sustatzeko helburua duena.

Nutrizio profiei esker elikagai osasungarri eta kaltegarriak bereiz daitezke, gure osasunerako kritikoak diren osagaien arabera (azukrea, gatz 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

1. taula. Elikagai solidoentzako nutrizio profilak
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.

3. taula. Elikadura Osasungarriaren Indizearen puntuazio irizpideak