

ELIKADURA-IRADOKIZUNAK

Konfinamendu-aldirako

SUGERENCIAS DE ALIMENTACIÓN

Durante el confinamiento



Eskerrak eman nahi dizkiegu *Hemengoak-De Aquí* proiektuan parte hartu duten diziiplina anitzeko taldeko kideei:

Queremos transmitir nuestro agradecimiento a los y las participantes del grupo multidisciplinar del proyecto *Hemengoak-De Aquí*:

Mónica Cárcar

(Udal Bulego Estrategikoa / Oficina Planeamiento Estrategico Municipal)

Garbiñe Elizaizin (INTIA)

Idoia Erro (E.I. Hello Buztintxuri)

Silvia Larrañeta (CPAEN-NNPEK)

Eduarne Lekunberri (Donibane H.E.)

Nani Moré (Menjadors Ecològics)

David Soberanas

(Haur eta Nerabeendako Udal Plana / Plan de Infancia y Adolescencia Municipal)

Textua / Texto

Izaskun Berasategi eta Alfredo Hoyuelos

Argazkiak / Imágenes

Inder Bhatti eta Ura O'Connor

Maketazioa / Maquetación

Ura O'Connor

Iruñeko Udal Haur Eskolen Erakunde Autonomoa

Organismo Autónomo Escuelas Infantiles Municipales de Pamplona

Mayo de 2020ko maiatza



Laburpena

Resumen



Zenbait aste daramagu alarma-egoeran eta konfinaturik, eta halako egoera batek zalantza asko piztu dizkigu hainbat esparrutan, baita elikadurarenean ere.

Konfinaturik gauden bitartean, garrantzitsua da ez ahaztea ohiko elikadura-jarraibideak: fruta, barazki eta lekale gehiago kontsumitzea, osoko zerealak kontsumitzea, eta animalia-jatorriko elikagaiak murriztea, halakoetan arraina lehenetsiz.

Alarma-egoeran ere, garrantzitsua da erosketa osasungarria, jasangarria eta arduratsua egitea. Neurrizko erosketa solidario eta etikoa egitea gomendatzen da. Salto-kietara ahalik eta gutxien joatea. Azalera handiko merkataritza guneak ekiditea eta tokiko saltokiak edo ekoizleen kooperatibek eskaintzen dituzten saskiak hautatzea (erosketa online egitea gomendatzen da, edo etxez etxeko banaketakoa), beti segurtasun-jarraibideei men eginez. Elikagaien hornidura bermaturik dago, eta, hortaz, elikagai galkorrak eta ez-galkorrak erosiko ditugu, betiere neurriz.

Aipatutako ideia horiek gauzatu ahal izateko aukera bat da etxean ere *Hemen-goak-De aquí* menuaren gidalerroei jarraitzea. Izan ere, menuak xede du kalitatezko elikagaiak eskaintzea, elikagai jasangarriak, ekologikoak, freskoak, sasoikoak, hurbi-lekoak eta ekoizleei zuzenean erosiak.

Gainera, haren nutrizio-helburuak egungo gomendio gaurkotuenei lotzen zaizkie: barazki gehiago (hala kopuruan nola aukeran), fruta (hamaiketakoetan, kontsumo-mugarik gabe) eta osoko zerealak eskaintzea, eta, bestalde, animalia-jatorriko elikagaien pisua murriztea eta elikagai prozesatuak eta azukrea erabat desagerraraztea.

Prestatu dugun gida hau irakurtzera animatu nahi zaituztegu, bertan aurkituko baituzue aurrez esandakoa gauzatzeko modua. Gida honek egunotan ditugun zenbait zalantza argitzeko eta normaltasunera itzultzen garenerako ere balioko dizuelakoan.

Llevamos varias semanas en este estado de alarma y de confinamiento, una situación que nos está haciendo tener muchas dudas en todos los ámbitos, también en el de la alimentación.

Es importante que en este tiempo de confinamiento, no olvidemos las pautas nutricionales habituales: aumentar el consumo de fruta, verdura y legumbre, consumir cereales integrales, y disminuir cantidad de alimentos de origen animal, dando prioridad al pescado.

La compra, en el estado de alarma, también es importante que sea saludable, sostenible y responsable. Se recomienda una compra comedida, solidaria y ética. Acudir lo menos posible a los establecimientos. Evitar grandes superficies y elegir el pequeño comercio o cestas ofrecidas por cooperativas de productores y productoras (se recomienda hacer compra online o reparto a domicilio), siguiendo siempre las indicaciones de seguridad. Como el suministro de alimentos está asegurado, compraremos tanto alimentos perecederos como no perecederos, siempre de forma moderada.

Una opción para llevar a cabo las ideas anteriores, es seguir en casa también las pautas del menú *Hemengoak-De aquí*. Su objetivo es ofrecer, alimentos de calidad sostenibles, ecológicos, frescos, de temporada, de proximidad, y directamente adquiridos a los productores y productoras.

Además, sus objetivos nutricionales van de la mano de las recomendaciones más actuales: ofrecer más verdura (en cantidad y variedad), fruta (en los almuerzos, sin límite de consumo) y cereales integrales. Al contrario, reducir el gramaje de los alimentos de origen animal y eliminar por completo los alimentos procesados y el azúcar.

Os animamos a que leáis la siguiente guía que hemos preparado donde encontraréis cómo llevar a cabo lo anterior, con la que esperemos resolver algunas de las dudas que tenemos estos días, y que os sirva para cuando volvamos a la normalidad.



Aurkibidea

Índice



0. Sarrera.....	11
1. Konfinamendurako iradokizun orokorrak.....	15
2. Ongizateko otorduak familiartean.....	23
3. Iradokizunak erosketa egitean	29
4. <i>Hemengoak-De aquí</i> proiektua.....	35
- Balioak	
- Arazo nagusiak haurren elikaduran	
- Konfinamendua eta eguzki-argia	
- <i>Hemengoak-De aquí</i> menuaren banaketa	
5. Nola egin menu orekatu bat etxean eta nola osatu eskola-menua.....	50
- Gosaria	
- Hamaiketakoa	
- Bazkaria	
- Askaria	
- Afaria	
- Asteburua	
6. Koronabirusa eta edoskitzea.....	60

0. Introducción	12
1. Sugerencias generales para el confinamiento	18
2. Comer en familia con bienestar	25
3. Sugerencias a la hora de hacer la compra.....	31
4. Proyecto <i>Hemengoak - De aquí</i>	41
- Valores	
- Principal problemática en la alimentación infantil	
- Confinamiento y luz solar	
- Distribución del menú <i>Hemengoak-De aquí</i>	
5. Cómo hacer un menú equilibrado en casa y cómo complementar el menú escolar.....	54
- Desayuno	
- Almuerzo	
- Comida	
- Merienda	
- Cena	
- Fin de semana	
6. Coronavirus y lactancia.....	61



0

Sarrera

Introducción

Kaixo familia!

Nola daramazue konfinamendua? Zer moduz daude etxeko txikiak?

Garai zailak dira, eta egoera berri bat da guretzat denontzat, baina egoera baliatu behar dugu normalean egin ezin duguna egiteko, hots, haiekin denbora gehiago emateko.

Bestalde, une aparta da sukaldean aritzeko, haurren laguntzarekin ere, baina, hori bai, elikadura osasungarria eta jasangarriaren garrantzia ahortzi gabe.

Horregatik, elikadurari buruzko informazioa biltzen duen agiri hau prestatu dugu konfinamendu-aldirako, egoera hau amaitzen denean ere baliogarria izanen zaizue-lakoan.

Lehenik eta behin, hauek dira, laburki, COVID-19aren osasun-krisiari aurre egiteko elikadura- eta nutrizio-gomendioak, Nutrizio eta Dietetikako Espainiako Akademiak eta Dietista-Nutrizionisten Elkargo Ofizialetako Kontseilu Nagusiak emanak:

- *Neurrizko erosketa solidario eta etikoa egitea gomendatzen da.*
- *Elikagai zehatz batzuk kontsumitzeak edo dieta jakin bati jarraitzeak ezin du pertsona osasuntsuen kutsatze-arriskua prebenitu, ez eta murriztu ere.*
- *Gaixoengan, dietak gaixotasunaren beraren sintomak bideratzen soilik lagundu lezake, baina inolaz ere ez, hura tratatzen.*

Iradokizunak kontuan hartuko dituzuelakoan, dakizuen moduan, hemen gaituzue, zuen esanetara, behar duzuenarako.

¡Hola familias!

¿Cómo estáis llevando el confinamiento? ¿Qué tal están las y los txikis?

Son tiempos difíciles y una situación nueva para todos y todas nosotras, pero tenemos que aprovecharlo para hacer lo que de normal no podemos hacer, estar más tiempo con ellos y ellas.

Por otro lado, es un buen momento para dedicarle un rato a la cocina, incluso con la colaboración de los txikis, aunque sin olvidarnos de la importancia de una alimentación saludable y sostenible.

Por ello, hemos preparado este documento con información sobre alimentación para este tiempo de confinamiento y que os sirva también para cuando esta situación termine.

En primer lugar, el resumen de las Recomendaciones de alimentación y nutrición ante la crisis sanitaria del COVID-19, realizado por la Academia Española de Nutrición y Dietética y el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas:

- *Se recomienda una compra comedida, solidaria y ética.*
- *El consumo de determinados alimentos o seguir una dieta determinada no puede prevenir ni disminuir el riesgo de contagio en personas sanas.*
- *En personas enfermas la dieta solamente podría ayudar en el manejo de los síntomas de la propia enfermedad, pero en ningún caso tratarla.*

Esperemos que toméis en cuenta las sugerencias y, ya sabéis, para lo que necesitéis, estamos a vuestra entera disposición.



Konfinamendurako
iradokizun orokorrak

Sugerencias generales
para el confinamiento

Konfinamendu-aldi honetan, ez ditugu ahanzi behar ohiko nutrizio-jarraibideak. Aintzat hartu behar dugu segur aski gutxiago mugituko garela, eta, oro har, ariketa fisiko gutxiago egingen dugula; hortaz, gure dietaren kaloria-ekarpena ohikoa baino are txikiagoa izan beharko luke.

Bestetik, kontuan har dezakegu elikadura-ohiturak ikasteko prozesuak berebiziko garrantzia duela gure seme-alaben bizitzaren lehenbiziko urteetan, horrek, nutrizio-egoera ona eta hazkunde optimoa ekarri ez ezik, helduarorako aztura osasungarriak hartzeko prozesua sendotzen ere lagundu baitezake. Bizitzaren etapa bakoitzak baditu berezitasun eta premia batzuk, eta elikadurak haietara egokitzen joan behar du.

Aldi honetan oso garrantzitsua da elikadura-aztura osasungarriak eta janariarekiko harreman ona progresiboki garatzeko lagungarri izanen diren baldintzei bidea ematea.

Kontuan izatekoa da otorduetan giro lasai eta erosoan, telebista, telefonoa eta tankera horretako beste distrakziorik gabe egotea mesedegarria dela elikadura-jardunbide egokietarako, eta aukera ematen duela elkarreragin sozialerako eta garapen kognitiborako.

Hori guztia ere kontuan hartu eta aplikatu behar dugu konfinamendu-garai honetan.

Normalean 5 otordu egin ohi ditugu egunean, baina baliteke egunotan horiek guztiak ez egitea (beranduxeago jaikitzen garelako, ohi baino gehiago jaten dugulako, eta abar). Ez dago inolako arazorik jatorduren bat egiten ez bada.

Oro har, honako elikagai hauek izanen ditu menu osasungarri batek:

- **Fruta eta barazkien** bost ratio jan behar dira, gutxienez, egunean. Bitaminak eta mineralak ematen dizkigute.

- **Osoko zerealak** egunero kontsumitzea gomendatzen da. Garrantzitsua da **lekaleak** astean bi edo hirutan jatea. Lkaleak proteina-iturri ona dira. Zerealekin nahastuta (osokoekin) haragia eta arraina ordeztu dezakete. Gure dietako elikagai nutritiboenetakoak, osasungarrienetakoak eta merkeenetakoak dira.
- **Esnea** eta esnekiak egunero kontsumitu daitezke, behi-esnea (edo ama-esnea/formula-esnea), jogurt naturala eta gazta freskoa lehenetsita. 18 hilabete-tik aurrera ez da beharrezkoa industrializatutako esnea erabiltzea; behi-esnea hartu behar da. 6 hilabete-tik aurrera edalontzian eskaintzen ahal zaie esnea, ez baita beharrezkoa biberioia erabiltzea (**ez eskaini zerealak biberioian**). Gazta koipetsuenak eta esneki azukredunak (zaparezko jogurtak, likidoak edo (irabiatuak) ekidin behar ditugu. Hazteko edo junior esneak (3 motakoak) ez dira beharrezkoak.
- **Arrainak** garapena eta hazkundera laguntzen dituzten osagaiak ditu, eta haragiaren aldean lehenetsi behar da, menua askotarikoa izan dadin.
- Arrain urdina omega-3 gantz-azidotan aberatsa da, eta horiek funtsezkoak dira garunaren eta ikusmenaren garapenerako. Gomendagarria da ahal dela 10 urte-tik beherakoek hegialburra, ezpata-arraina, marrazoa eta lutxoa ez kontsumitzea, merkurio ugari dutelako.
- **Arrautzak** proteina eta zenbait bitamina lortzeko iturri aparta dira.
- **Haragiak** proteina eta burdina dauzka, baina haren kontsumoa mugatu behar da, eta anoak murriztu. Gainera, **haragi zuriak** lehenetsiko ditugu.
- **Ura** otordu guztietan eta egun osoan zehar eskaini behar da, eta haurrak eskatzen duen aldi oro.

Fruta, barazki, ortuari, lekale, zereal eta abarren kasuan, eskaintzen diren kantitateak haurrak agertzen duen jateko gogoaren arabera egokitu behar dira. Aitzitik, bigarren platera osatu ohi duten elikagaiei dagokienez (haragia, arraina eta arrautzak), garrantzitsua da kantitateak haurren nutrizio-beharretara mugatzea; izan ere, gure inguruan gehiegi kontsumitzen dira, eta hori haur-obesitatea eta hari lotutako beste gaitz batzuk garatzeko arrisku handiagoari lotzen zaio.



En este tiempo de confinamiento, no debemos olvidar las pautas nutricionales habituales. Tenemos que tener en cuenta que, seguramente, nos movamos menos y, en general, hagamos menos ejercicio, por lo que el aporte calórico de nuestra dieta debería ser incluso menor que el habitual.

Por otro lado, podemos tener en cuenta que el proceso de aprendizaje de hábitos alimentarios es especialmente importante durante estos primeros años de vida de nuestros hijos e hijas, ya que, además de facilitar un buen estado nutricional y un crecimiento óptimo, puede ayudar a consolidar la adquisición de hábitos saludables para la edad adulta. Cada etapa de la vida tiene sus peculiaridades y necesidades a las que hay que ir adaptando la alimentación.

En este periodo es importante favorecer las condiciones que permitan la adquisición progresiva de unos hábitos alimentarios saludables y una buena relación con la comida. Es conveniente tener en cuenta que un ambiente relajado y cómodo durante las comidas, donde se eviten distracciones como la televisión y los teléfonos, facilita las buenas prácticas alimentarias y da la oportunidad de interacción social y de desarrollo cognitivos.

Todo esto también debemos tenerlo en cuenta y llevarlo a cabo en este tiempo de confinamiento.

Habitualmente solemos realizar 5 comidas al día, pero estos días puede que no las hagamos todas (porque nos levantamos más tarde, comemos más cantidad de lo habitual, etc.). Si no se realiza alguna, no hay ningún problema.

En general, los alimentos que contendrá un menú saludable serán:

- Hay que tomar mínimo cinco raciones entre **frutas y verduras** al día. Aportan vitaminas y minerales.

- Se recomienda el consumo de **cereales integrales** todos los días.
- Es importante tomar dos o tres veces a la semana **legumbres**. Las legumbres son una buena fuente de proteína. Combinadas con los cereales (integrales) pueden sustituir a las carnes y pescados. Son uno de los alimentos más nutritivos, sanos y baratos de nuestra dieta.
- ¡El consumo de **leche** y los derivados lácteos puede ser diario, dando prioridad a la leche de vaca (o leche materna/fórmula), yogurt natural y queso fresco. A partir de los 18 meses no es necesario el uso de leches industrializadas, la leche que se debe tomar es de vaca. A partir de los 6 meses la leche se puede ofrecer en vaso, no es necesario el uso de biberones (**no ofrecer cereales en el biberón**). Debemos evitar quesos más grasos y lácteos azucarados (yogures de sabores, yogures líquidos o batidos). Las leches de crecimiento o junior (tipo 3) no son necesarias.
- El **pescado**, que contiene también elementos que ayudan al desarrollo y crecimiento, debe darse con preferencia respecto a la carne para dar variedad al menú.
- El pescado azul es rico en ácidos grasos omega-3, fundamentales para el desarrollo cerebral y visual. Se recomienda evitar el consumo de atún rojo, pez espada/emperador, tiburón y lucio en menores de 10 años, por su mayor contenido en mercurio.
- Los **huevos** son una excelente fuente de proteína y de algunas vitaminas.
- La **carne** contiene proteínas y hierro, pero hay que limitar su consumo y reducir las raciones. Además, daremos preferencia a las **carnes blancas**.

- El **agua** hay que ofrecerla en todas las comidas y durante todo el día, y siempre que el niño o la niña la solicite.

En el caso de las frutas, verduras, hortalizas, legumbres, cereales, etc., las cantidades que se ofrezcan deben adaptarse a la sensación de apetito que manifiesta el niño o la niña. En cambio, respecto a los alimentos que suelen configurar el segundo plato (carne, pescado y huevos), es importante limitar las cantidades a las necesidades nutricionales de las niñas y los niños, ya que en nuestro entorno se consumen en exceso, y eso se asocia a un riesgo más elevado de desarrollar obesidad infantil y enfermedades asociadas.





Ongizatezko otorduak familiarean

Comer en familia con bienestar

Jatorduek aukera paregabea ematen dute haur bakoitzarekin afektuzko loturak eta harremanak sortzeko. Garrantzitsua da haien ekimenak, interesak eta nahiak errespetatzea, eta, batez ere, ez dutela gehiago jan nahi erabakitzeko eskubidea. Ezetz esateko eskubidea. Guretzat garrantzitsua da jatorduetan ez behartzea plazerez hartzen ez den soberako koilarakada bat ere hartzera.

Axola handia dauka otorduak leku jakin batean egiteak. Horrek segurtasunezko egitura bat sortzen du, aukerak ematen dituenak. Ildo horretan, oinarritzakoa deritzoguz jateko ohitura eta erritual bat sortzeari: leku jakin batean, eserita, mahai baten inguruan. Elkarrekin lasai egoteko aukera bat da, solasean aritzeko, komunikatzeko, unearen plazerez gozatzeko. Erritual horretan, elikagaiak ahoratzea ez da kontu garrantzitsu bakarra, orduan emozionalki ere elikatzen baikara besteekiko harreman eta loturen bidez. Hori gertatzen da, baita ere, bularra ematean edo janaria besoe-tan ematean.

Funtsezkoa da ulertzea jatordua bera balio bat dela. Hortaz, ezin da zigor edo xantaia gisa baliatu. Edo ezin da izan halako une bat non arreta desbideratzeko gauza ez beharrezkoak edo desegokiak erabiltzen diren (jostailuak, tabletak, mugikorrak, telebista, jolasak) haurra jatera behartzeko. Izan ere, jatorduak aukera ematen du une horretako plazer zoragarriak ahogozatzeko: elikagaien testura, kolorea, usaina, tenperatura eta zaporeak, ontzien eta tokiaren estetika... Une hain bereziki konplexu eta aberasgarri horren xehetasunei erreparatzea dakar.

Haurrak altxatzea, jateari uztea erabakitzen badu, erabaki hori errespetatzea garrantzitsua da, eta ez haien atzetik ibili beste leku batzuetara janariarekin. Elkarrekin ulertu behar da mahaitik altxatzeak berekin dakarrela jatorduaren amaierari buruzko erabakiaren ardura hartzea. Egonen dira halako une gehiago, egitura berekoak, berriro elkarrekin jateko. Muga eta arau horiek ematen duten askatasunerako bidea dira.

Halako segurtasun-esparru batean, garrantzitsua da haurrengan konfiantza edukitzea –betiere tentuz hautatzen ditugun gomendio nutrizional, dietetiko eta osasungarriak kontuan harturik–, eta uste osoa edukitzea badakitela jan nahi dutena eta hazten ari den gorputzari komeni zaion kantitatea aukeratzen. Gaztelaniaz, erro bera dute saber (jakin) eta sabor (zapore) hitzek.



El momento de la comida es una ocasión extraordinaria para establecer vínculos y relaciones afectivas con cada niño o niña. Es importante respetar sus iniciativas, intereses, sus deseos y, sobre todo, su derecho a decidir cuándo no quiere comer más. Su derecho al no. Para nosotros y nosotras es importante que sea un momento donde no se fuerce una cucharada de más que no se coma con placer.

Es importante realizar las comidas en un lugar determinado. Eso crea una estructura segurizante que contiene y da posibilidades. En este sentido, nos parece básico crear un hábito y un ritual para comer: en un lugar específico, sentados, alrededor de una mesa. Es una ocasión para estar juntos con tranquilidad, dialogar, comunicarnos, disfrutar del placer del momento. En este ritual no es importante sólo ingerir alimentos, supone también alimentarnos emocionalmente de las relaciones y vínculos con el otro. También cuando damos de mamar o damos de comer en brazos.

Es básico comprender que el momento de la comida es un valor en sí mismo. Por tanto, no puede ser usado como castigo o chantaje. O ser un momento donde existen distracciones innecesarias o inadecuadas en forma de juguetes, tablets, móviles, televisión o juegos para obligar a que el niño o la niña coma. En este sentido, la comida es una ocasión para saborear los placeres extraordinarios del momento: la textura de los alimentos, los colores, el aroma, la temperatura, los sabores, la estética de la vajilla y del lugar... Supone poner atención en los detalles de ese momento tan extraordinariamente complejo y rico.

Si el niño o la niña decide levantarse, dejar de comer, es importante respetar esa decisión, no perseguirles con la comida a otros lugares. Supone entender juntos que levantarse de la mesa es asumir la responsabilidad de la decisión de que el tiempo de la comida ha finalizado en ese momento. Habrá otros, con la misma estructura, para volver a comer juntos. Son los límites y las normas que abren posibilidades de libertad.

Es importante confiar, en este marco de seguridad, en que los niños y niñas saben elegir -dentro de las recomendaciones nutricionales, dietéticas y saludables que elegimos con cuidado- lo que desean comer y la cantidad que más les conviene a su cuerpo en crecimiento. Saber viene de sabor.





Erosketa-iradokizunak
berrogeialdirako

Sugerencias para la compra en
periodo de cuarentena

Alarma-egoeran ere, garrantzitsua da erosketa osasungarria, jasangarria eta arduratsua egitea.

Argi eduki behar dugu elikadurak, berez, ez duela koronabirusaren edo beste ezein birusen infekzioa ekiditen edo sendatzen.

Ikusirik osasun-agintariek behar ez diren jende-pilaketak ekiditeko eman dituzten #niEtxeanGeratzenNaiz tankerako gomendioak, neurri batzuk hartzea iradokitzen da:

- Saltokietara egiten ditugun bisitak gutxitzen ahalegindu. Edozein kasutan, ekidin azalera handiko merkataritza gunek eta hautatu saltoki txikiak, oinarrizko bi arrazoiengatik:
 - Pertsona gutxiago joanen dira. Denda batzuetan pertsona bakarra egon daiteke barruan aldi berean.
 - Saltoki eta ekoizle txikiek sufritzen dute gehien larrialdi-egoeretan. Erosketa halako tokietan eginez tokiko ekonomiari eta halako establezimendu eta ekoizleen biziraupenari laguntzen zaie. Horrez gain, elikadura jasangarria laguntzen da.
- Erosketa egiterakoan, ekidin establezimendura pertsona asko joan ohi diren momentuak. Sartu aurretik, men egin langileek sartzeko ematen dizkizuten jarraibideei.
- Establezimenduan bertan, gorde gutxienez metro bateko tarteak besteekiko, eta etxera itzultitakoan, ongi garbitu eskuak.
- Familia-nukleo berean, hobe da pertsona bakarra arduratzea erosketak egiteaz.

- Lasaitasuna, pazientzia eta begirunea. Agintari eskudunek elikadura-hornidura bermatzen dute, eta ez da beharrezkoa, are, kaltegarria da establezimenduetara samaldaka joatea.
- Erabili kreditu txartela, billeteak eta txanponak ukitzea ekiditeko.
- Saltoki txiki askok etxez etxe banatzen dute. Posible den heinean, erabili zerbitzu hau. Gainera, bada aukera oso interesgarri bat: lehen setoreko kooperatibek prestatu eta etxeetara banatzen dituzten saskiak erostea.
- Agintari eskudunek oinarritzko elikagaien hornidura bermatzen dute, eta hortaz, neurritz erosi behar da. Elikagaiak neurrigabekeriaz erosiz gero, gerta daiteke beste pertsona batzuek ez edukitzea behar dutena, eta horrez gain, segur aski, elikagaiak alferrik xahutzen lagunduko dugu.

Zer erosi behar dugu berrogeialdian? Halako kasuetan elikagai ez-galkorrak lehenetsi behar dira, baina elikagai freskoen hornidura ziurtatuta dagoenez, behar diren kantitateetan eros daitezke, haiek gordetzeko etxean dugun ahalmenarekin bat, eta betiere kantitateak gainestimatu gabe, ez baitago horretarako beharrik. Jaki-tokian edo hotzean bildu ahal eta behar dira, hornitzaileak adierazitakoarekin bat, baina gogoan eduki ez dugula neurritz kanpoko erosketa egin behar, uneotan ez baita ez jasagarria, ez solidarioa ez etikoa.

Elikagaiak hoztuta edo izoztuta kontserbatzeko moduei buruzko informazio gehiago, bai eta soberakinak gordetzeko moduari buruzkoa ere, honako agiri honetan duzue kontsultagai:

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliacion/colocar_segura.htm

La compra, en el estado de alarma, también es importante que sea saludable, sostenible y responsable.

Tenemos que tener claro que en ningún caso la alimentación, por sí misma, evita o cura la infección por coronavirus, o por cualquier otro virus.

Dadas las recomendaciones de las autoridades sanitarias de #YoMeQuedoEnCasa para evitar aglomeraciones innecesarias, se sugiere adoptar una serie de medidas:

Tratar de minimizar el ritmo de visitas a las tiendas. En cualquier caso, evitar grandes superficies y elegir pequeños comercios por dos razones fundamentales:

- Acudirán menos personas. En algunas tiendas solo admiten la entrada de una única persona.
 - El pequeño comercio y los/as pequeños/as productores/as son los que más sufren en situaciones de emergencia. Al realizar la compra en estos lugares se favorece la economía local y la supervivencia de estos establecimientos y productores/as. Además, de que se contribuye a una alimentación sostenible.
 - Evitar realizar la compra en momentos del día en los que suelen acudir muchas personas al establecimiento. Antes de entrar, seguir las indicaciones del personal para el acceso.
- En el propio establecimiento, mantener una distancia de al menos un metro con otras personas y lavar bien las manos una vez que se regrese al hogar.
- En el mismo núcleo familiar es preferible que se encargue de la compra una única persona.

- Tranquilidad, paciencia, y respeto. El abastecimiento de alimentos está garantizado por las autoridades competentes, y es innecesario e incluso perjudicial la afluencia masiva a los establecimientos.
- Utilizar tarjeta de crédito para evitar tocar billetes o monedas.
- Muchos pequeños comercios hacen reparto a domicilio. Siempre que sea posible, utilizar ese servicio. Además, una opción muy interesante, es comprar cestas que preparan cooperativas de sector primario, entregándolas en los domicilios.
- El suministro de alimentos básicos está garantizado por las autoridades competentes por lo que hay que comprar con moderación. Si se compra alimentos de forma exagerada, puede que otras personas no encuentren lo que necesitan y, además, seguramente, contribuiremos al desperdicio de alimentos.

¿Qué debemos comprar durante un periodo de cuarentena? Los alimentos no perecederos son preferentes en estos casos, pero dado que se asegura el suministro de alimentos frescos, se pueden adquirir en las cantidades necesarias, de acuerdo a la capacidad de almacenamiento en el hogar y sin sobreestimar innecesariamente las cantidades. Se pueden y deben almacenar en la despensa o en frío, según se indique por el/la proveedor/a, pero recordad que no debemos realizar una compra exagerada, pues no es sostenible, solidario ni ético en estos momentos.

Para más información respecto a cómo conservar alimentos en refrigeración y congelación, así como sus sobras, podéis consultar el siguiente documento:

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliacion/colocar_segura.htm



Hemengoak - De aquí proiektua

Proyecto ***Hemengoak - De aquí***

Proiektuaren balioak

Gure txikiekin etxean gauden aste hauetan, batzuetan zaila egiten zaigu otordu bakoitzean jateko zer eman pentsatzea, eta, batez ere, eskaintzen ari garena osasungarria den jakitea. Jarraian, *Hemengoak-De aquí* proiektua aurkezten dizuegu, eskoletan bezala etxean praktikan jartzeko aukera izan dezazuen.

Proiektuak xede du Iruñeko Udaleko haur-eskola guztietan kalitatezko elikagaiak eskaintzea, elikagai jasangarriak, ekologikoak, freskoak, sasoikoak, hurbilekoak eta ekoizleei zuzenean erosiak.

Orain aurkezten dizuegun menuen egitura honekin bat jaten dute gure seme-alabek haur eskoletan, eta nutrizio zein dietetikako arrazoi zein gomendio zientifikoetan oinarrituta dago; zuzeneko eta prestakuntzazko harremana dauka haur-eskoletan egunero bazkariak prestatzen dituzten sukaldariekin, eskola bakoitzean proiektua koordinatzen duten zuzendaritza-taldeekin, jantokietan elikadura-prozesuak modu hezitzailean bideratzen dituzten hezitzaileekin eta bertutezko zirkulu hau ixteko jan-hondarrak murrizteko zeregin garrantzitsua burutzen duten garbiketa-laguntzaileekin.

Gure helburua da, elikadura osagarria hasten den unetik, haurrengan oinarri sendoak ezartzea elikagaiei modu egokian heltzeko, elikadura osasungarri eta era askotakoa eskainiz. Izan ere, aukera ematen diegu osagai nutritiboak eta ingurumenarekin begirunetsuak probatu eta ezagutzeko, eta horrek bidea emanen die bizitzan zehar dieta zuzenaz baliatzeko.

Elikagai ekologikoak, freskoak, sasoikoak eta hurbilekoak oinarri hartuta osatzen dugu menua.

Honako hauek dira proiektuak gaur gaurkoz dituen datuak:

Freskoak



Ekologikoak



Gertukoak



Zuzenekoak



Helburu horiei loturik, eta egungo gomendioei jarraikiz, nutrizio-helburu hauek lortzen ari dira:

Gehiago

Barazki
(kantitatea eta aukera-aniztasuna)
Fruta
(hamaiketakoetan, mugarik gabe)
Osoko zereal

Gutxiago

Animalia-proteina
Elikagai porzesatu
Gatza eta azukre

Arazo nagusiak haurren elikaduran

Familiei zuzenduta egindako lehen hitzaldian (eskerrik asko bertaratu zineten guztiei) azaldu genuen zenbait ikerlanek egungo elikaduraren arazo nagusitzat jotzen dituztela elikagai finduen, azukreen eta animalia-jatorriko proteinen gehiegizko kontsumoa eta fruta, barazki eta osoko zerealnahikoa ez hartzea.

ASLAMAK egindako ikerlanean (2015), non 1 eta 3 urte bitarteko 5.000 haurrek parte hartu baitzuten, 1 eta 2 urte bitarteko haurrek eguneko gomendatzen den proteina-kantitatearen % 370 kontsumitzen dutela ikusi zen, eta 2 eta 3 urte bitartekoek, % 441. Datuok kezkarriak iruditzen zaizkigu. Horregatik, badakizuen bezala, eskoletan eskaintzen dugun animalia-proteina kopurua ongi neurtzen dugu.

Jarraian zehazten dizuegu zer kantitate gomendatzen den **eguneko** animalia-proteinari dagokionez:

Elikagaia	Ohizko gramajea	6 -12 hilabete	1 - 3 urte
Txekor/txerri	80 g	20-30 g	40-50 g
Oilaskoa	150-200 g	20-30 g	40-50 g
Arraina	125-175 g	30-40 g	60-70 g
Arraultza	1 Ud.	½ Ud.	1 Ud.

Lehenengo haurtzaroaren (0 - 3 urte bitarte) elikadura gomendioen egokitzapena. Agència de Salut pública. 2016. Generalitat de Catalunya. Osasun saila.



Esku aurra osoa
Txekor, txerri,
oilasko edo
arraina

**Adierazitako kantitatea eguneko otordu batean baino gehiagotan jartzea ez da komeni. Bazkarian eta afarian jarri nahi izanez gero, kantitateak banatu beharko dira.*

Konfinamendua eta eguzki-argia

Alarma-egoera dekretatu zenetik asaldatu gaituen beste zalantza bat da eguzki-argi faltak eraginik ote duen gure osasunean, eta dieta D bitaminaz osatu behar ote dugun.

D bitamina funtsezko mantenugaia da, eta oinarrizko funtzioa betetzen du hezur-osasunean.

D bitamina eskuratzeko bi modu daude: bata, **dieta**, eta bestea, askoz garrantzitsua goa, **eguzki-argia**.

- **Dieta**: beste bitamina batzuk jaki askotan eta kantitate ugarian aurkituko badiugu ere, D bitaminarekin ez da gauza bera gertatzen. D bitaminaren iturri naturalak urriak dira dietan, eta behar dugun D bitaminaren oso kopuru txikia baino ez digute ematen. Iturri horiei dagokienez, hiru elikagai multzo hauek ditugu:
 - **Arrain urdina** dietan D bitamina eskuratzeko iturri nagusia da: urraburua, atuna, hegaluzea, sardinak, berdela, izokina, sardinzarrak, barbarinak, bisigu ahogorria... (lehen aipatutakoak ekidin).ww
 - **Arrautza gorringoa**
 - **Behi-esnea**
- **Eguzki-argia**: Bitamina horren iturri garrantzitsuena eguzki-erradiazioa da, gure azalean eragiterakoan D bitamina sintetizatzen baita. Kalkulatzen da aurpegia, lepoa eta besoak eguzkiaren eraginpean jarritz gero egunero 10-15 minutuz, egun baterako behar dugun D bitamina guztia sintetizazen dela; nahikoa da hori.

Egoera normal batean erraza da gomendio hori betetzea (eguraldiak bidea ematen badu, jakina), baina orain, etxean itxita gaudela, zailagoa da. Gomendagarria da, eguzkiak jotzen duenean, besoak pixka bat bistan uzten dizkien kamiseta bat janztea hurrei eta leihoak zabaltzea edo balkoi zein terrazara ateratzea, eta eguzki hartzea 10 minutuz.

Gaur gaurkoz, **Espainiako Pediatria Elkarteak ez du adierazpenik egin** herritarrei gehigarriak emateari buruz, hau da, gomendioa ez da aldatu. Soilik 12 hilabetetik beherako haurtxoei eman behar zaizkie D bitaminako gehigarriak.

Gainerakoei D bitaminan aberatsak diren produktuak ematen saiatu behar da (elikadura osasungarri baten barruan) eta eguzkia hartzen; gehigarriak ez dira beharrezkoak.

Hemengoak-De aquí menuaren banaketa

Hamaiketakoa

Fruta eskaintzen diegu goizerdi aldera, eta horrek bi abantaila ditu. Batetik, gose handienaz dauden eguneko unean eskaintzen diegu fruta, eta, hortaz, fruta probatzeko prestasun handiagoa dute, eta haren kontsumoa handitu egiten da. Eta bestetik, jantokiko aldian denbora irabazten dugu eta lasaiago gozatzen ahal dugu hartaz, barazkien kontsumoa handituz, gehiago murtxikatuz, eta, horrenbestez, digestioa hobetuz.

Egonaldi erdian dauden haurrei bi hamaiketako ematen zaizkie, biak ala biak frutaz osatuak.

Aldaketa hau eginez eskoletan fruta kontsumoa bikoiztea lortu dugu.

Bazkaria

Egunero 100 g barazki jaten dute haurrek, sasoi bakoitzean 20 barazki mota baino gehiago erabiltzen dira era askotako platerak osatzeko, kolore, testura eta zapore ezberdinekin. Osoko zerealak eta patata ematen ditugu karbohidrato-iturri gisa. Animalia- eta landare-proteinak: oilaskoa, txahalkia, arrain freskoa, arrautza freskoa, txitxirioak, dilistak eta lekak. Menu guztiak oliba-olio birjina estrarekin soilik prestatzen dira.

Elikagaiak honela banatzen ditugu astean zehar:

Proteinak	Karbohidratoak
Egun 1, arrautza	Egun 1, pasta
Egun 1, txahalkia	Egun 1, patata
Egun 1, arraina	2 egun, beste zereal
Egun 1, oilaskoa	bat
Egun 1, lekaleak + jogurta	5 egun, ogia

- + Barazki
- + Oliba olio birjina estra

Valores del proyecto

En estas semanas que estamos con nuestros y nuestras txikis en casa, a veces nos resulta difícil pensar qué darles en las diferentes comidas y, sobre todo, saber si lo que les estamos ofreciendo es saludable. A continuación, os presentamos el proyecto *Hemengoak-De Aquí*, para que al igual que en las escuelas, lo podáis poner en práctica en casa.

Su objetivo es ofrecer, en la alimentación de todas las escuelas infantiles municipales de Pamplona, alimentos de calidad sostenibles, ecológicos, frescos, de temporada, de proximidad, y directamente adquiridos a los productores y productoras.

La estructura de menú que ahora os presentamos es la que comen nuestros hijos e hijas en las escuelas infantiles, y se sustenta en razones y recomendaciones científicas de carácter nutricional y dietética, está en relación directa y formativa con los cocineros y cocineras que cada día elaboran la comida en los centros escolares, con las direcciones que coordinan el proyecto en cada escuela, con las educadoras que acompañan educativamente los procesos de alimentación en los comedores y con las auxiliares de limpieza que cierran este círculo virtuoso con su importante labor, y para reducir los desperdicios de comida que se ocasionan.

Nuestro objetivo es crear, desde el comienzo de la alimentación complementaria, unas bases que promuevan en los niños y las niñas una buena relación con la comida, ofreciéndoles una alimentación saludable y variada. Dándoles la posibilidad de probar y familiarizarse con ingredientes nutritivos y respetuosos con el medio ambiente, para aumentar las posibilidades de que adopten una correcta dieta durante toda su vida.

Con la base a los alimentos ecológicos, frescos, de temporada y de proximidad configuramos el menú.

Estos son los datos actuales del proyecto:



Unidos a estos objetivos, siguiendo las recomendaciones actuales, están los objetivos nutricionales:

Más

- Verdura (cantidad y variedad)
- Fruta
(almuerzos sin límite de consumo)
- Cereal integral

Menos

- Proteína animal (menor gramaje)
- Alimentos procesados
- Sal y azúcar



Principal problemática en la alimentación infantil

En la primera charla dirigida a familias (agradecer a todas y todos los que asististeis), explicamos que diversos estudios señalan como principales problemas en la alimentación actual el exceso de alimentos refinados, azúcares y proteínas de origen animal y la insuficiente ingesta de frutas, verduras y cereales integrales.

En el estudio ASLAMA (2015), que se realizó con más de 5.000 niños y niñas de entre 1 y 3 años, se observó que los niños y las niñas de 1 a 2 años consumen un 370% de la cantidad diaria recomendada de proteína, y los y las de 2 a 3 años, un 441%. Estos datos nos parecen alarmantes. Por eso, como sabéis, medimos mucho la cantidad de proteína animal que ofrecemos en las escuelas.

A continuación, os detallamos las medidas **diarias** recomendadas de proteína animal:

Alimento	Gramaje habitual	6 a 12 meses	1 a 3 años
Tenera/cerdo	80 g	20-30 g	40-50 g
Pollo	150-200 g	20-30 g	40-50 g
Pescado	125-175 g	30-40 g	60-70 g
Huevo	1 Ud.	½ Ud.	1 Ud.

Adaptación de las Recomendaciones para la alimentación en la primera infancia (de 0 a 3 años). Agència de Salut pública. 2016. Generalitat de Catalunya. Departamento de Salud.



**No es conveniente incluir la cantidad indicada en más de una comida al día.
Si se quiere incluir carne o pescado en la comida y la cena, habría que fraccionar las cantidades.*

Confinamiento y luz solar

Otra de la duda que nos surge desde que se decretó el estado de alarma es si puede afectar a nuestra salud la falta de luz solar y si debemos suplementar la dieta con vitamina D.

La vitamina D forma parte de los nutrientes esenciales y tiene una función primordial en la salud ósea.

Existen dos formas de adquirir la vitamina D: una por la **dieta** y la otra y mucho más importante, por la **luz solar**.

- **Dieta:** al contrario de lo que ocurre con otros alimentos donde encontramos diversidad y amplitud de vitaminas, con la vitamina D no ocurre. Existen muy pocas fuentes naturales de vitamina D en la dieta y estos solo aportan una pequeña cantidad de la vitamina D que necesitamos. Entre ellos tenemos a estos tres grupos de alimentos:
 - **El pescado azul**, es la principal fuente dietética de vitamina D: dorada, atún, bonito, sardinas, caballa, bonito, salmón, arenques, salmonetes, palometa... (evitar los mencionados anteriormente).
 - **Yema de huevo**
 - **Leche de vaca**
- **Luz solar:** la fuente más importante de esta vitamina es la radiación solar que al incidir sobre nuestra piel se sintetiza Vitamina D. Se estima que una media de 10-15 minutos de exposición solar al día en cara, cuello y brazos es suficiente para sintetizar toda la vitamina D que necesitamos en un día.

En una situación de normalidad, es fácil seguir esta recomendación (si el tiempo nos lo permite, claro), pero en este tiempo en el que estamos encerrados y encerradas en casa, es más complicado. Se recomienda que cuando salga el sol, poner a las niñas y niños una camiseta con la que se les exponga un poco los brazos, y abrir las ventanas o salir al balcón o terraza y tomar el sol diez minutos.

Hasta el momento la **Asociación Española de Pediatría no se ha pronunciado** en cuanto a suplementar a toda la población, es decir, la recomendación no ha cambiado. Sólo los bebés menores de 12 meses **deben ser suplementados con vitamina D**.

Para el resto, procurar ofrecer alimentos ricos en vitamina D (dentro de una alimentación saludable) y procurar tomar el sol, no hace falta suplementar.

Distribución del menú *Hemengoak - De aquí*

Almuerzo

Ofrecemos fruta a media mañana, lo que nos trae dos ventajas. Por un lado, ofrecer la fruta en un momento del día en que los niños y las niñas tienen más apetito y, por lo tanto, están más predispuestos a probarla, aumentando así su consumo. Y, por otro lado, liberar tiempo de la hora de comedor para poder disfrutar con más calma, aumentando el consumo de verduras, favoreciendo la masticación y, por consiguiente, la digestión.

A los niños y las niñas que están media jornada, se les ofrecen dos almuerzos, compuestos por fruta.

Con este cambio, hemos conseguido duplicar el consumo de fruta en las escuelas.

Comida

Verdura consumo diario de 100 gr, con más de 20 variedades por temporada, para elaborar platos con diversidad de colores, texturas y sabores.Cereales integrales y patata como fuente de hidratos de carbono. Proteínas animales y vegetales: pollo, ternera, pescado fresco, huevo fresco, garbanzos, lentejas y judías.Todos los menús están elaborados exclusivamente con aceite de oliva extra.

Así distribuimos los alimentos a lo largo de la semana:

Proteínas	Hidratos de carbono
1 día Huevo	1 día Pasta
1 día Ternera	1 día Patata
1 día Pescado	2 días Otro cereal
1 día Pollo	5 días Pan
1 día Legumbre + yogur	

- + Verdura
- + Aceite de oliva virgen extra



Nola egin menu orekatu bat etxean
eta nola osatu eskola-menua

Cómo hacer un menú equilibrado en
casa y cómo complementar
el menú escolar



Gosaria

Edozein elikagai osasungarri

Adibideak:

- Ogi txigortua olio eta tomatearekin
- Jogurta muesliarekin (azukre erantsirik gabe)
- Esnea olo-malutekin
- Galletak, platanoz eta oloz etxean eginak
- Fruta
- Ogi txigortua gazta fresko eta ahuakatearekin
- Ogi txigortua humusarekin
- Ogi txigortua kakahuete-krema eta platanoarekin
- Jogurta fruta-zatiekin
- Arroz-esnea, etxean egina
- Oloa, esnea eta fruta lehortuak

Ekidin:

- Azukrea (beltza, panela...)
- Opilgintza-produktuak (baita etxean eginak ere)
- Galletak
- Zukuak (baita naturalak ere)
- Esneki azukredunak
- Zereal azukredunak
- Haurrendako zerealak
- Marmelada
- Eztia
- Moldeko ogia
- Kakao disolbagarria
- Kakao-kremak
- Biberioia zerealekin



Hamaiketako

Eskolan egiten dugun bezala, fruta baino ez eskaintzea gomendatzen dizuegu. Ahalik eta mota gehien eskainita, eta desberdin aurkeztuta. Nahi beste kantitate.



Bazkaria

Hemengoak-De aquí menuaren gidalerroak jarrai ditzakegu. Horrela bermatuko duzue menu osasungarri eta orekatua eskaintzea.

Barazkiei dagokienez, gehien gustatzen zaizkizuenak eta eskura dituzuenak erabil ditzakezue. Onena da askotarikoak izatea, sasoikoak, gertukoak eta ekologikoak.

Datozen egunotan gure haur-eskoletako sukaldariak prestatzen dituzten errezeta batzuk bidaliko dizkizuegu.



Askaria

Edozein elikagai osasungarri.

Adibideak:

- Fruta/etxean prestatutako mazedonia
- Etxean prestatutako Nocilla, datil eta hurrez egina
- Landare-pateak: oliba, azenarioa, le-kaleak, barrengorriak, piperra...
- Fruitu lehorren krema eta fruta, tahina
- Aran- eta orejoi-konpota
- Etxean prestatutako barrak, zereal, fruta lehor eta fruitu lehorrez
- Batata errea
- Artatxiki- eta sagar-pastela

Ekidin:

- Azukrea (beltza, panela...)
- Opilgintza-produktuak (baita etxean eginak ere)
- Zukuak (baita naturalak ere)
- Irabiakiak
- Esneki azukredunak
- Moldeko ogia
- Kakao-kremak
- Hestebeteak

Afaria

Onena litzateke eguerdian bazkaldu dutenaren osagarria den zerbait eskaintzea afarirako, elikadura ahalik eta orekatuena izan dadin. Nagusiki, bazkarian hartu duten proteina mota eta kantitateari erreparatuko diogu. Beheko taulan jarri ditugu eskolan ematen ditugun kantitateak, eta afarirako gomendatzen duguna.

Bazkaria	Afaria
Arrautza 1	Barazkiak + zerealak
Txahalkia (50 g) Zereala badu (35 g)	Barazkiak + zerealak <i>Animalia-proteina ½ razio *</i>
Arraina (50 g)	Barazkiak + lekaleak
Oilaskoa (50 g)	Barazkiak + zerealak
Lekaleak	Animalia-proteina*

**hautazkoa. Beti ordeztu daiteke landare-proteinarekin.*

Animalia-proteina gutxitzen saiatzen garenean platerak prestatzeko ideiak faltan izaten ditugu. Horregatik, jarraian, animalia-proteinarik ez duten zenbait plateren zerrenda luzea eskaintzen dizuegu, afariak prestatu ahal izateko:

- Entsalada + fideo-zopa
- Entsalada + pasta
- Lekaleak barazkiekin
- Lekale-hanburgesa
- Ogi-zopa + pistoa
- Ilarrak patatekin
- Baratxuriarekin salteatutako
- barrengorriak + ogia
- Barazkiak bexamel begano eta gaztarekin
- Barazki-purea ogi txigortuarekin
- Barazki, patata eta batata parrilada
- Etxean egindako guakamolea ogi txigortuarekin
- Etxean egindako humusa
- barazki-makilatxoekin
- Eskalibada + ogia
- Zerealak barazkiekin
- Menestra patatekin

- Pasta-entsalada
- Pasta pesto-saltsan
- Etxean egindako barazki-pizza
- Gazpatxoia ogi txigortuarekin
- Kuskusa barazki eta mahaspasekin
- Artatxiki- eta barazki-bolatxoak
- Patata gratinatuak barazkiekin
- Arrozez beteriko barazkiak
- Askotariko lekalez egindako falafela
- Patata eta barazkiz eginiko kroketak

Asteburua

Beste kezka bat izan ohi da zer menu eskaini asteburuan. Menua osatzeko, asteburuko egun batean lekaleak eta arrautza ematea proposatzen dizuegu (bazkarian edo afarian, berdin dio), eta beste egunean, arraina eta zerealak arrainarekin (bazkarian edo afarian, berdin dio).

Hona hemen hiru eredu, asteburuko menua nolakoa izan litekeen erakusteko:

	Larunbata		Igandea	
	Bazkaria	Afaria	Bazkaria	Afaria
1. adibidea	Arraina labean patatekin	Fideo-zopa Barazki-parrilada	Entsalada arrautza egosiarekin Artatxikia barazkiekin	Hummusa azenario-makilatxoekin
2. adibidea	Barazki-purea Txitxirioak barazkiekin	Entsalada Patata-eta tipula-tortilla	Entsalada Arraina patatekin	Barazki-purea Pasta-entsalada
3. adibidea	Entsalada Dilistak barazkiekin	Ziazerba eta barrerigorri-nahaskia	Entsalada Arrain-paella	Ilarrak tipula eta patatarekin



Desayuno

Cualquier alimento saludable

Ejemplos:

- Tostada con aceite y tomate
- Yogur con muesli (sin azúcar añadido)
- Leche con copos de avena
- Galletas caseras de plátano y avena
- Fruta
- Tostada con queso fresco y aguacate
- Tostada con humus
- Tostada con crema de cacahuetes y plátano
- Yogur con fruta troceada
- Arroz con leche casero
- Avena con leche y frutas desecadas

Evitar:

- Azúcar (moreno, panela...)
- Bollería (incluso casera)
- Galletas
- Zumos (incluso naturales)
- Lácteos azucarados
- Cereales azucarados
- Cereales infantiles
- Mermelada
- Miel
- Pan de molde
- Cacao soluble
- Cremas de cacao
- Biberón con cereales



Almuerzo

Al igual que en la escuela, recomendamos que sólo se ofrezca fruta. Lo más variada posible y con diferentes presentaciones. Cantidad ilimitada.



Comida

Podemos seguir las pautas del menú *Hemengoak-De aquí*. Así, nos aseguramos de ofrecer un menú saludable y equilibrado.

Se pueden utilizar las verduras que más os gusten y tengáis disponibles. Lo ideal que sean lo más variadas posible, de temporada, de proximidad y ecológicas.

En los próximos días os iremos enviando diferentes recetas de las que elaboran los y las cocineras de nuestras escuelas.



Merienda

Cualquier alimento saludable

Ejemplos:

- Fruta/macedonia casera
- Nocilla casera de dátiles y avellanas
- Patés vegetales: aceituna, zanahoria, legumbres, champiñones, pimiento...
- Crema de frutos secos y fruta, tahín
- Compota con ciruelas y orejones
- Barritas caseras de cereales, fruta desecada y frutos secos
- Boniato asado
- Pastel de mijo y manzana

Evitar:

- Azúcar (morena, panela...)
- Bollería (incluso casera)
- Zumos (incluso naturales)
- Batidos
- Lácteos azucarados
- Pan de molde
- Cremas de cacao
- Embutidos

Cena

Lo ideal sería ofrecerles en la cena algo complementario a lo que hayan comido al medio día, para que la alimentación sea lo más equilibrada posible.

Principalmente, tendremos en cuenta el tipo y cantidad de proteína que hayan comido. En la siguiente tabla, se presentan las cantidades que ofrecemos en las escuelas, y la recomendación para la cena:

Comida	Cena
Huevo 1Ud	Verdura + cereal
Ternera (50 g) <i>Si es con cereal (35 g)</i>	Verdura + cereal <i>½ ración proteína animal*</i>
Pescado (50 g)	Verdura + legumbre
Pollo (50 g)	Verdura + cereal
Legumbre	Proteína animal*

**opcional. Siempre se puede sustituir por proteína vegetal.*

Cuando intentamos disminuir el aporte de proteína animal, solemos tener dificultades en idear platos. Por ello, a continuación, os ofrecemos un extenso listado de diferentes platos sin proteína animal para poder preparar en las cenas:

- Ensalada + sopa de fideos
- Ensalada + pasta
- Legumbre con verdura
- Hamburguesas de legumbre
- Sopa de pan + pisto
- Guisantes con patata
- Champiñones salteados con ajo + pan
- Verdura con bechamel vegana y queso
- Puré de verduras con pan tostado
- Parrillada de verduras, patata y boniato
- Guacamole casero con tostadas
- Humus casero con palitos de verdura

- Escalibada + pan
- Cereal con verduras
- Menestra con patata
- Ensalada de pasta
- Pasta con salsa pesto
- Pizza casera de vegetales
- Gazpacho con pan tostado
- Cous cous con verduras y pasas
- Bolitas de mijo y verduras
- Patatas gratinadas con verduras
- Verduras rellenas de arroz
- Falafel de diferentes legumbres
- Croqueta de patata y verduras



Fin de semana

Otra de las preocupaciones que nos surgen suele ser qué menú ofrecer el fin de semana. Para complementar el menú, os proponemos que uno de los días del fin de semana ofrezcamos legumbre y huevo (comida o cena, indistintamente) y el otro día, pescado y cereal con verduras (comida o cena, indistintamente).

Os presentamos tres ejemplos de lo que podría ser el menú del fin de semana:

	Sábado		Domingo	
	Comida	Cena	Comida	Cena
Ejemplo 1	Verdura con patata Pescado al horno	Sopa de fideos Parrilada de verduras	Ensalada con huevo cocido Mijo con verduras	Hummus con palitos de zanahoria
Ejemplo 2	Puré de verduras Garbanzos con verduras	Ensalada Tortilla de patata y cebolla	Ensalada Pescado con patatas	Puré de verduras Ensalada de pasta
Ejemplo 3	Ensalada Lentejas con verduras	Revuelto de espinacas con champiñones	Ensalada Paella de pescado	Guisantes con cebolla y patata



Koronabirusa eta edoskitzea

Coronavirus y lactancia

Nahiz eta proba gutxi egin diren, haurrek helduek baino sintoma gutxiago izaten omen dituzte COVID-19ak jota egonez gero.

Oso salbuespen bakanetan gomendatzen da bularra ematen ez segitzea, edo ama oso gaixo badago amarengandik hartutako esnez ez elikatzea. Edonola ere, beti bezala, amak erabaki behar du, hori bai, informazio egokiaz eta behar bezalako babesaz, nola eta noiz hasi edo jarraitu edoskitze naturalarekin, familiaren eta osasun-arloko profesionalekin koordinaturik. Gaur egun dagoen kezka nagusia ez da COVID-19 birusak amaren esnearen bidez kutsatu ote daitekeen, baizik eta kutsatutako ama batek edoskitze-aldian birusa arnas-tanten bidez kutsatu ote dezakeen. COVID-19ak jota dagoela konfirmatu dioten ama batek edo antzeko sintoma-koadro bat duenak ahal beste neurri hartuko ditu birusa haurrari kutsatzea ekiditeko; are, haurra ukitu baino lehen eskuak garbituko ditu eta ahal bada aurpegiko maskara erabiliko du edoskitzean.

Amak esnea ateratzea erabakiz gero, eta hala eskuz nola gailu batez eskuzkoa ala elektrikoa egiten badu, eskuak garbitu behar ditu ponparen piezak eta esnea emateko erabiliko dituen tresnak ukitu aurretik, eta erabilera bakoitzaren ostean, eta horiek behar bezala garbitzeko gomendioei men eginen die, betiere arnas-babeseko oinarrizko arauak errespetatuz (maskara erabiltzea) esnea atera eta manipulatu bitartean.

Gaur gaurkoz ez da frogatu birusa COVID-19ak jotako emakumeen esnean presente dagoenik Aintzat harturik orain arte esandakoa, edoskitze naturalak dituen onurak eta amaren esneak beste arnasketa-birus batzuen kutsapenean duen eragin eskasa, guretzat desiragarria da amak **bularra ematen jarraitzea**.

Aunque las pruebas son limitadas, parece ser que los niños y las niñas cursan la infección por COVID-19 de manera más asintomática que la población adulta.

Existen raras excepciones a la recomendación de seguir amamantando, o bien alimentando con leche materna extraída si la madre se encuentra muy enferma. En todo caso, como siempre, es la madre quién debe determinar, tras ser adecuadamente informada y debidamente apoyada, sobre cómo y cuándo comenzar o continuar la lactancia materna, en coordinación con su familia y los profesionales de la salud. Actualmente, la principal preocupación no es si el virus del COVID-19 puede transmitirse a través de la leche materna, sino más bien si una madre infectada puede transmitir el virus a través de gotas respiratorias durante el período de lactancia. Una madre con COVID-19 confirmado o con un cuadro sintomático parecido, debe tomar todas las precauciones posibles para evitar transmitir el virus a su bebé, incluso lavarse las manos antes de tocar al bebé y usar una máscara facial, si es posible, durante la lactancia.

Si se decide extraer la leche materna, y tanto si se hace de forma manual o con un extractor de leche manual o eléctrico, la madre debe lavarse las manos antes de tocar las piezas de la bomba o el utensilio usado para suministrar dicha leche y seguir las recomendaciones para una limpieza adecuada después de cada uso, respetando, durante la extracción y manipulación de la leche las normas básicas de protección respiratoria, como hacer uso de la mascarilla.

Hasta la fecha no se han encontrado pruebas de que el virus esté presente en la leche materna de mujeres infectadas con COVID-19. Teniendo en cuenta lo anterior, los beneficios de la lactancia materna y el papel insignificante de la leche materna en la transmisión de otros virus respiratorios, nos lleva a hacer deseable que la madre **continúe amamantando**.



Bibliografia

Bibliografía

- Elikadura eta nutrizio arloko gomendioak Espainiako herritarrentzat, COVID-19aren osasun-krisiaren aurrean. Espainiako Nutrizio eta Dietetika Akademiaren eta Dietista-Nutrizionisten Elkargo Ofizialetako Kontseilu Nagusiaren iritzi-agiria. 2020.
- Osasun Ministerioa. Osasun Alerta eta Emergentsietarako Koordinazio Zentroa. Jarduketa-prozedura koronabirus berriaren (SARS-CoV-2) kasuen aurrean. Espainia, Osasun Ministerioa. 2020ko martxoaren 11. Hemen eskuragarri: https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Procedimiento_COVID_19.pdf. 3.
- Osasun Ministerioa. Osasun Alerta eta Emergentsietarako Koordinazio Zentroa. Koronabirus berriari buruzko (COVID-19) galde-erantzunak. Espainia; Osasun Ministerioa. 2020ko martxoaren 12a. Hemen eskuragarri: https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20200312_Preguntas_respuestas_2019-nCoV.pdf
- <http://www.fao.org/food-loss-and-food-waste/en/>
- Elikagaien Segurtasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentziaren gomendioak arrain-kontsumorako, merkurioren presentzia dela-eta. 2019.
- ALSALMA2.0 España ikerlana.
- Elikadura-gomendioak lehen haurtzarorako (0-3 urte). Osasun Publikoko Agentzia. Kataluniako Generalitatea. Osasun Departamentua. 2016.
- <https://www.navarraecologica.org/es/periodico-navarra-bio/cpaen-nppek-pone-a-tu-disposicion-tiendas-con-producto-ecologico-navarro-un-sector-clave-en-dias-de-crisis>
- <https://www.navarraecologica.org/es/periodico-navarra-bio/el-sector-ecologico-pone-en-marcha-la-venta-on-line-de-alimentos-de-navarra>
- <https://www.analesdepediatria.org/es-evaluacion-alimentacion-consumo-nutrientes-menores-articulo-S1695403313004116>

- Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19. Documento de postura de la Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas. 2020.
- Ministerio de Sanidad. Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias. Procedimiento de actuación frente a casos de nuevo coronavirus (SARS-CoV-2). España; Ministerio de Sanidad. 11 marzo 2020. Disponible en: https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Procedimiento_COVID_19.pdf. 3.
- Ministerio de Sanidad. Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias. Preguntas y respuestas sobre el nuevo coronavirus (COVID-19). España; Ministerio de Sanidad. 12 de marzo de 2020. Disponible en: https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20200312_Preguntas_respuestas_2019-nCoV.pdf
- <http://www.fao.org/food-loss-and-food-waste/en/>
- Recomendaciones de consumo de pescado por presencia de mercurio de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). 2019.
- Estudio ALSALMA2.0 España.
- Recomendaciones para la alimentación en la primera infancia (de 0 a 3 años). Agència de Salut pública. Generalitat de Catalunya. Departamento de Salud. 2016.
- <https://www.navarraecologica.org/es/periodico-navarra-bio/cpaen-nppek-pone-a-tu-disposicion-tiendas-con-producto-ecologico-navarro-un-sector-clave-en-dias-de-crisis>
- <https://www.navarraecologica.org/es/periodico-navarra-bio/el-sector-ecologico-pone-en-marcha-la-venta-on-line-de-alimentos-de-navarra>
- <https://www.analesdepediatria.org/es-evaluacion-alimentacion-consumo-nutrientes-menores-articulo-S1695403313004116>

