

# Argaltzeko web-orriak: ez seguruak, ez fidagarriak

**HAMAR WEBGUNETATIK HIRUTAN ENGAINATU EGIN DUTE DIETEKIN, ETA GEHIENETAN, EZ DUTE GAINDITU EROSKI CONSUMEREN ELIKADURA-AZTERKETA**

- Erosketak egiteko, bidaia bat kontratzeko, sarrera batzuk erosteko... Aukera asko eskaintzen ditu Internetek eguneroko zereginetan laguntzeko. Eskaintza ere askotarikoa da, besteren artean, argaltzeko laguntza ematen duten guneak ere agertu dira. Baina kontuz ibili behar da. Osasuna, elikadura-jokabideak eta bizi- eta elikatze-ohiturak ez dira normahiren esku uztekoak, eta gai horietan aurrera jarraitu aurretik, ziurtatu egin behar da osasun arloko profesionalekin ari garela.

EROSKI CONSUMERek hamar web-orri aztertu ditu, Internet bidez argaltzeko laguntza ematen dutenak: [www.dietadukan.es](http://www.dietadukan.es), [www.dietasnet.com](http://www.dietasnet.com), [www.aleadiets.es](http://www.aleadiets.es), [www.dietasonline.com](http://www.dietasonline.com), [www.dietamedica.es](http://www.dietamedica.es), [www.dietaton.com](http://www.dietaton.com), [www.sanita-online.com](http://www.sanita-online.com), [www.lediet.es](http://www.lediet.es), [www.centrodenutricion-ydietetica.com](http://www.centrodenutricion-ydietetica.com) eta [www.dietikus.com](http://www.dietikus.com). Ezaugarri jakin batzuk dauzkaten lau pertsona mota asmatu ditugu, eta webgune horiekin harremanetan jarri gara. Lau horietatik bi emakumeak izan dira, adin ertainekoak biak, gizen-tasun- eta idorzeria-arazoak dituztenak; bietako batek, gainera, 2 motako mellitus diabetesa eta arteria-hipertentsioa dauzka. Beste bi pertsonak (bi sexuetaoak) pisu osasungarria eduki dute; gizonak tentsioa zertxobait goian izaten du eta alergia dauka tomatearentzat, eta emakumeari, berriz, kolesterol handi samarra agertu zaio azken analisian. Lau pertsona mota horien ezaugarriak finkatzeko orduan, Gorputz-Masaren Indizea (GMI) hartu dugu kontuan, eredu objektibo horren arabera finkatzen baita gehienez zer den pisu osasungarria (normopisua), zer pisu txikia, zer pisu gehiegia edo zer gizen-tasuna.



Behin lau pertsona-eredu horiek sortuta, web-orrietan izena eman dute (iazko urri-azaroetan), eta argaltzeko tratamendua eskatu dute. Guztira, 38 dieta aurkeztu dituzte webguneek, alde zurretik ordainduta gehienez (dietadukan.es eta lediet.es guneek ez diote dietarik eskaini gizentasun-arazorik ez duen emakumeari, GMI egokia daukalako). Dieta horiek eskuratu, eta hainbat alderditatik aztertu dituzte EROSKI CONSUMERen adituek: bezeroari ea galdetu dioten zer aurrekari patologiko dituen, zer sendagai hartzen ari den eta zer-nolako bizi- eta elikatze-ohiturak dituen; ea erabiltzaileari informazio egokia eskaini dioten haren elikadura-egoeraren inguruan; ea tratamendua ongi egokitu zaien pertsona bakoitzaren behar eta ezaugarriei; eta, horrez gain, bi astetako menuaren dieta-analisia egin da, Elikadura osasungarriaren gida oinarritzat hartuta (Erkidego-Elikaduraren Espainiako Elkarteak, SENC, 2004), dokumentu horixe erabiltzen baita eredu gisa elikagai-errazioak eta kontsumo-maiztasun gomendatuak ezartzeko.

Oro har, gure adituek egiaztatu dutenez, Internet bidez argaltzeko guneak ez dira ez seguruak eta ez fidagarriak ere. Hainbat arrazoiengatik. Batetik, hamar webgunetatik hirutan engainatu egin dutelako dietekin (hau da, informazio engainagarria eta okerrekoa eskaini dute), eta, bestetik, bi asterako proposatu dituzten dietek ez dutelako gainditu EROSKI CONSUMERen elikadura-azterketa (salbu eta dietadukan.es eta lediet.es guneek, ez baitiote dietarik eskaini gizentasun-arazorik ez duen emakumeari, GMI egokia daukalako). Honako emaitza hauek lortu dituzte dieta horiek guztiek elikaduraren ikuspegitik: % 35ek, "hola-halako"; erdiek, "txarra"; eta % 17k, "oso txarra".

## Dieten % 80a ez zaio egokitzen bezeroaren behar zehatzei



### DIETA ENGAINAGARRIAK

Bi ahoko labana da Internet: laguntza ona eman dezake, informazio egokia non bilatu jakinez gero, baina, aldi berean, arriskutsua ere izan liteke esperientziarik eta prestakuntzarik gabeko jendearengana iritsiz gero. Horixe gertatzen da argaltzeko webguneekin ere. Gure ikerketak erakutsi duenez, aztertu ditugun dieten % 30 engainagarriak izan dira; hau da, informazio engainagarria saltzen dute, eta, beraz, bezeroak ez du fidatu behar, ez baitira ez seguruak eta ez eraginkorrak ere. Dieta horiek zigortu egin ditugu gure azterketan, engainagarriak direla adierazten dugu, eta notarik txarra jarri diegu: "oso txarra". Ondorioz, webgune horrek sinesgarritasunik ez duela nabarmendu dugu, eta ez duela eskaintzen dieta-tratamendu erreal, seguru eta eraginkorra.

Engainatu egiten duten dieta horiek identifikatzeko, Ameriketako Dietetika-Elkartek (ADA, American Dietetic Association) ezartzen dituen irizpideak erabili ditugu, Dietisten-Nutrizionisten Espainiako Elkarteak (AEDN) bere egin dituenak. Honako hauek dira irizpide horiek: berehalako emaitzak agintzea; emaitza harrigarri eta/edo miragarriak iragartzea; elikagai jakin bat edo talde bat galaraztea; elikagai 'onak' edo 'txarrak' zerrendatzea; mantengai baten errealitate zientifikoa gehiegi nabarmentzea edo distortsionatzea; ohiz kanpoko ezaugarriak omen dituzten produktu dietetikoak aholkatzea (askotan, tratamendua eskaintzen duenak saltzen ditu); testigantzak, istorioak edo kontakizunak txertatzea sinesgarritasun gehiago emateko; eta komunitate zientifikoaren adierazpenekin bat ez datozen baieztapenak egitea. AEDNk ohar-tarazten du, dieta edo metodo dietetiko batek ezaugarri horietako bat edo batzuk baldin badauzka, ez dela harekin fidatu behar. Eta sail horretan sartu ditugu dietamedica.es, lediet.es eta dietadukan.es guneak, ez fidatzeko artean, alegia. Hiruretan ageri dira testigantzak, istorioak edo kontakizunak sinesgarritasun gehiago emateko. Horrez gain, dietamedica.es eta dietadukan.es orriek galarazi egiten duten elikagai bat edo talde bat, eta dietadukan.es delakoak, gainera, gehiegi nabarmentzen du mantengai baten errealitate zientifikoa, zerrendatu egiten ditu elikagai onak eta txarrak, eta produktu dietetiko jakin batzuk gomendatzen ditu ohiz kanpoko ezaugarriak dituztelakoan.

Webguneak ez badu eskaintzen sortzaileei buruzko informazioa, haiekin harremanetan jartzeko bidea eta bezeroei erantzuteko telefonoa, orduan ere ez da komeni fidatzerik. Eta web homologatu bat ere ez bada, hau da, erakunde baimendu batek haren edukiak bermatzen ez baditu, kontuz ibili behar da. Azken baldintza hori ongi bete dute aztertu ditugun bost atarik.



### Ez fidatu, baldin eta...

Informazioaren aroan bizi gara, argi dago. Kontsumitzaileek inoiz baino informazio gehiago daukate, gehiegi ere bai batzuetan. Dietisten-Nutrizionisten Espainiako Elkartearen iritziz (AEDN), Internet ez da ez lekurik egokiena argaltzearen inguruko informazioa bilatzeko, baina horretan hasiz gero, kontuan hartu behar da dieta miragarri eta engainagarria badirela Sarean, eta horiek identifikatzea komeni dela. Web-orria ez da fidagarria izango, baldin eta:

- Berehalako emaitzak agintzen baditu.
- Emaitza harrigarri eta/edo miragarriak iragartzen baditu.
- Elikagai jakin bat edo talde bat galarazten badu.
- Elikagai 'onak' batetik eta 'txarrak' bestetik zerrendatzen baditu.
- Mantengai baten errealitate zientifikoa gehiegi nabarmentzen edo distortsionatu egiten badu.
- Ohiz kanpoko ezaugarriak omen dituzten produktu dietetikoak erabiltzen baditu edo horietan oinarritzen bada (askotan, tratamendua eskaintzen duenak saltzen ditu).
- Produktu dietetikoek eta antzekoek agintzen dituzten emaitzak lortzea dezente garestiagoa bada ohiko jakien bidez lortzea baino.
- Testigantzak, istorioak edo kontakizunak txertatzen baditu sinesgarritasun gehiago emateko.
- Komunitate zientifikoaren adierazpenekin bat ez datozen baieztapenak egiten baditu.

## PERTSONALIZATU GABE

Internet bidez aurkeztu dituzten dieten % 80 ez zaizkie egokitzen bezeroak dituen behar eta ezau-garriari, eta oso deigarria da hori. Webgune horiek, tratamendua eskaini aurretik, ez dute egiten bezeroari buruzko diagnostiko osatu bat; ez dute ebaluaziorik egiten pertsona bakoitzaren elikadura-egoera zein den jakiteko, zer bizimodu egiten duen, zer-nolako elikadura-ohiturak dauzkan... eta horrexegatik eskaintzen dituzte dieta orotarikoak, eta ez berariaz norberarentzat prestatuak. Bezero bati dieta egoki bat agintzeko, haren aurrekariari berri eduki behar da aurretik, sendagairik hartzen ari den edo ez jakin behar da, zer-nolako bizi-eta elikadura-ohiturak dituen, zer elikatze-eredu erabiltzen duen, eta abar. Hori guztia ezinbestekoa da zerbitzu dietetikoa pertsonalizatua izan dadin.

Gure azterketan baieztatu dugu bost kontsultatit bitan ez dutela inolako galderarik egin bezeroaren elikatze-ereduari buruz (zer janari mota jaten duen, zer atsegin duen eta zer ez, non egiten dituen otorduak eta zer-nolako maiztasunarekin jaten duen), eta informazio egokirik ere ez diote eman haren pisuaren inguruan (pisu gutxi duen, normopisu, pisu gehiegia edo gizentasuna) edo haren egoera jakinarri dagokion pisu osasungarriaren inguruan. Argaldu beharrik ez duen emakume gaztearentzat, adibidez, dietadukan.es eta lediet.es izan dira tratamendurik eskaini ez duten bakarrak, nahiz eta pisu egokia duen gizonezko gazteari, aldiz, jarri dioten.

## OSASUNARI ARRETA GUTXI

Dieta bat prestatzen duenak kontuan hartu behar ditu bezeroak izan ditzakeen eritasun edo patologiak. Guk egindako azterketan, dieten % 25ek soilik egokitu dizkiote elikagai motak, jaki kopurua, prestatzeko modua eta aholku dietetikoak bezeroaren osasun-egoerak eskatzen duenari.

Izan ere, bezeroari oso informazio gutxi eskatu diote webgunean izena ematen duen garaian, eta hortik datoz geroko gabeziak. Gure kontsulten % 32tan soilik egin dute galdeketa zorrotza osasun-arazoaren inguruan, eta erdietan ez dute galdetu bezeroa sendagairik hartzen ari den edo ez. Horren guztiaren ondorioz, aztertu ditugun zazpi gunetan (dietasnet.com, centrodenutriciony dietetica.com, sanita-online.com, dietamedica.es, dietaon.com, dietikus.com eta dietadukan.es) to-matea jarri diote barazki horrentzat alergia duen pertsonari.

Gainera, bost kasutatik bitan, gizentasuna daukan lagunari ez diote jakinarazi harentzat zein den pisu-galera osasungarria. Are gehiago: dietadukan.es, dietasnet.com, dietasonline.com, dietamedica.es eta lediet.es guneek soilik zehaztu dute zenbat kilo galdu behar litzuzkeen eta zein epetan. Baina alde nabarmenak ikus daitezke, baita pertsona

## Gezurrak ere bai

Zenbaitetan, badirudi zernahik balio duela Interneten. Eta are gehiago argaltzeko metodoez ari direnean. Baina ez da hala. Okerreko informazioa ematea eta, esaldi ederrekin gauzak sinetsaraztea, osasuna tartean dagoenean, indarrean dagoen legediaren aurkakoa da guztiz. Zehazki, 1907/1996 Errege Dekretua urratzen du, abuztuaren 2koa, osasun-helburua duten produktuen, jardueren edo zerbitzuen publizitateari eta sustapenari buruzkoa, zeinak honako hau baitio: “Galarazia dago osasun-helburua duten produktuen, materialen, substantzien, energien edo metodoen edozein publizitate egitea, zuzenean edo zeharka, masiboki edo modu indibidualizatuan, honako kasu hauetan:

- [...] Argaltzeko edo gizentasunari aurre egiteko ezaugarri espezifikoak iradokitzen baditu.
- Lasaibide ziurra edo erabat sendatzeko bermea ematen baditu. [...].
- Osasun arloko profesionalen, pertsona famatu edo ezagunen, edo egiazko edo usteko pazienteen testigantzak eskaintzen badituzte, kontsumoa sustatzeko helburuz. [...]”.

**Guk egindako azterketan, gisa horretako esaldi engainagarriak aurkitu ditugu lau webgunetan. Hona hemen horien adibideak:**



• **www.sanita-online.com**  
Web-orriaren azalean, honako baieztapen hauek ageri dira: “Argaldu erraz eta azkar”, “Pisu egokiena bermatua”.

• **www.dietasnet.com**  
Web-orriaren azalean, honako hau irakur daiteke: “Guk esango dizugu nola argaldu zuretzat egokia den dietarekin. Nutrizionista bat jarriko dugu zuretzat, eta 10 astean lortuko dituzu emaitzak. Gure bermea duzu”.

• **www.dietamedica.com**  
Webguneak erabiltzaileen edo ustezko pazienteen iritziak txertatu ditu.

• **www.lediet.es**  
Gisa honetako baieztapenak egiten ditu: “Argaldu behin betiko” edo “Lediet: pisua galtzeko irtenbidea”. Gainera, erabiltzaileen edo ustezko pazienteen testigantzak txertatu dituzte.



mota berarentzat egindako proposamenetan ere: gizentasun-arazoak dituzten adin ertaineko bi emakumeei, adibidez, 20 astean 10 kilo galdu behar dituela adierazi die dietasonline.com-ek, eta dietamedica.es-ek, berriz, 30 astean 20,8 kilo; gizon eta emakume gazteari, berriz, bi hilabeteen kilo bat galtzeko gomendioa egin die lediet.es-ek, eta 2 astean 2,2 kilo dietamedica.es-ek.

## PROFESIONALITASUNA ZALANTZAN

Bezeroak, ustez, osasun arloko profesionalen esku jartzen du bere burua, baina guztiak ez dira uste den bezain profesionalak, edo, behintzat, ez dute hala direnik erakusten. Adibidez, aleadiets.com, centrodenutriciony dietetica.com, dietasonline.com, dietamedica.es eta dietaon.com guneetan, dokumentu bidez frogatzen dute zer espezialitate daukaten dietak egiten dituzten profesionalak: haien kolegiatu zenbakia jartzen dute, curriculumak txertatzen dituzte edo Dietisten-Nutrizionisten Espainiako Elkarte (AEDN) kide direla nabarmentzen dute. Gainerako guztiek, ordea, nutrizionistak direla baino ez dute esaten; eta ez dute zehazten zer ikasketak dituzten, eta beste hainbat xehetasun garrantzitsu ere ez di-

tuze ematen. Dietasnet.com-en, enpresak berak trebatu dituela esaten da, eta dietikus.com-ek adierazten du informatika-ingeniariek egiten dutela lan hori, nutrizionisten aholku eta laguntzarekin.

## MENUAK: KALITATE DIETETIKORIK GABEAK

Elikadura-ezaugarrien azterketa egin ondoren, azpimarratzeko modukoa izan da emaitza: menuen % 65ek kalitate dietetiko txarra edo oso txarra eduki dute (salbu eta dietadukan.es eta lediet.es guneetakoek, ez baitiote dietariki jarri gizentasun-arazorik gabeko emakumeari, GMI egokia daukalako): % 17k emaitza “oso txarra” ateratu dute, erdiek “txarra” eta % 35ek “hala-holakoa”. Dena den, oso menu desorekatuak izan arren, ez du esan nahi bezeroari elikadura-gabeziaren bat sortuko zaionik soilik bi asteko dieta egitera mugatzen bada, baina gure azterketak argi erakutsi du webgune horietan ari direnek heziketa falta nabarmena dutela elikadura-ohitura osasungarriaren inguruan; ondorioz, horrekin denbora gehiagoan jarraituz gero, orduan balegoke arriskua gabeziaren bat agertzeko.

Gure ebaluazioa egiteko, Elikadura osasungarriaren gida hartu dugu oinarri (SENC 2004), eta guk asmatu ditugun lau pertsona moten beharizan kalorikoetara egokitu ditugu. Jaso ditugun dieten % 40 (sanita-online.com, centrodenutriciony dietetica.com, dietamedica.es eta dietadukan.es guneek bidaliak) ezin izan ditugu aztertu ikuspegi dietetikotik, ez dutelako datu zehatzik eman norberak dituen beharrek bat datozen elikagai kopuruei buruz (gramotan, aletan edo erraziotan), edo eskaini duten dietan (sanita-online.com) ez delako agertzen ia haragirik, arrainik eta arrautzarik (dieta obolaktobegeterianoa esaten zaiona jarri dute). Horrek esan nahi du bezeroari ez zaiola ematen informazio zehatzik agindu dizkioten jarraibide dietetikoaren jarraipen egokia eta doituia egin dezan.

Honako webgune hauek proposatu dituzten dietetan aurkitu ditugu gabeziarik handienak: dietikus.com, dietasonline.com eta lediet.es. Lehenak datu-base bat eskaintzen du, errezeta kopuru jakin batekin, eta ausaz, bat edo bestea egokitu dakioko bezeroari; errezeta bakoitza pertsonaren ezaugarri jakinetara moldatu beharrean, beti berdin aurkezten du: modu berean prestatua, kopuru

berberekin eta osagai-zerrenda ere berdin-berdina duela. Oro har, energetikoak dira errezetarik gehienak, frijituz edo arrautza-irinetan pasatuz presatzen direnak.

Bigarren web-orriak, diestasonline.com delakoak, pertsona mota bakoitzak behar dituen baino kaloria gutxiagoko menuak eskaini ditu. Adibidez, menu batek 622 Kcal eman ditu eta beste batek 878 Kcal, baina bezeroak, gutxienez, 1.200 Kcal behar zituen (bigarren motako pertsona izan da). Eta, azkenik, lediet.es atarian, asteko hiru menu aztertu ditugu lau beharrean (ez dio inolako menurik agindu argaldu beharrik ez duen neska gazteari, baina ez du berdin jokatu, aldiz, antzeko ezaugarriak dituen mutil gaztearekin), eta guztiek dauzkate gabeziak elikaduraren ikuspegitik. Gainerako menuak ere eduki dituzte ohiko hutsegite dietetikoak, bai oinarriko elikagaiak falta dituztelako edo horietan urri dabilatzalako, eta bai zenbait elikagai neurritz kanpo agertzen direlako. Adibidez, dietasnet.com-en, fruitu lehorren gabezia antzeman dugu eta arrautzena ere bai ia, eta, proteinak, aldiz, gehiegi eduki ditu, haragiarenak batez ere (komeni halako hiru); berdin gertatu da dietikus.com, diestasonline.com eta dietaon.com guneek eskaini dituzten dietetan ere.

#### GOMENDIO ARRISKUTSUAK

Oso arriskutsua den arren, 10 dietatik bitan dieta-osagarriak hartzeko agintzen diote bezeroari (jarraibiderik eta ohartarazpenik eman gabe), edo ohiz kanpoko ezaugarriak

omen dituzten osagarriak gomendatzen dituzte, nahiz eta osagarri horiek ematen onurak lortzeko aski eta sobera litzatekeen elikadura-ohitura egoki batzuk finkatzea.

Esate baterako, dietamedica.es gunean, edozein heste-aringarri gomendatzen dute idorreriantzat, beste zehaztapenik eta oharrik eman gabe. Bestalde, dietadukan.es-ek "olo-zahi" jakin bat gomendatzen du (web-orri horrek soilik saltzen du), eta adierazten duenez, hainbat dohain ditu: kolesterola murrizten du, diabetesari aurre egiten laguntzen du, koloneko eta ondesteko minbizietatik babesten du eta hesteetako igarotze-prozesua laguntzen. Oroitu behar da, dena den, dieta 'miragarrien' sailean sartu duela AEDNk.

#### ARGALTZEAREN PREZIOA

Argi dago argaltzeko dieta bat Internet bidez egitea garesti ordain litekeela (osasunean eta dirutan). Aztertu ditugun tratamendu guztiak ordainduta jasotzekoak dira, dietikus.com web-orrikoak izan ezik, horiek doakoak dira eta. Hilean, batez beste, 43,4 euro kostatzen da Internet bidez dieta bat egitea. Guk hautatu ditugun hamarretatik, centrodenutricionydietetica.com izeneko gunea izan da garestiena: hilean 100 euro kobratu dizkiote pertsona bakoitzari (50 euro dietarengatik, eta beste 50 euro hilean gomendatzen dituzten bi azterketengatik); merkeena, berriz, lediet.es izan da, non 9,4 euro ordaindu behar izan diren hilean. Badago aldea, beraz, baten eta bestearen artean.

Lediet.es gunearen ondotik, beste hauek izan dira merkeenak: sanita-online.com (batez beste, 14,9 euro hilean) eta dietamedica.es (20 euro hilean pertsona bakoitzarena). Erdibidean geratu dira dietadukan.es, diestasonline.com, dietaon.com eta dietasnet.com, zeinak 37 eta 56 euroren artean dabilzan, batez beste. Azkenik, garestien artean sartzekoa da aleadiets.com: guk sortu dugun pertsona bakoitzak 60 euro ordaindu ditu hilean (40 euro bi asteko dieta batengatik, eta 20 euro hurrengo bi asteetako dietengatik).

Lau pertsona motek ezaugarri desberdinak eduki arren, bost webgunek kopuru berbera kobratu diete guztiei: aleadiets.com, centrodenutricionydietetica.com, diestasonline.com, dietamedica.com eta dietaon.com. Gainerakoetan, prezio aldatu egin da pertsona bakoitzaren ezaugarrien arabera. Hor ere bada zer nabarmendu: sanita-online.com gunean, adibidez, berdin ordaindu dute gizentasuna, diabetesa eta hipertentsioa daukan adin ertaineko emakume batek eta pisu egokia duen gizon gazte batek; eta dietasnet.com-en, % 39 gehiago ordaindu behar izan du pisu gehiegirik ez duen emakume batek, egoera berean dagoen gizon batek baino (39 euro emakumeak, eta 28 euro gizonak). Azpimarratzekoa da, halaber, pisu arazorik eduki ez duten gizonari eta emakumeari dieta hipokaloriko bat jarri dietela ia web-orri guztiek, nahiz eta ez izan argaldu beharrik.

#### HEZIKETARIK EZ ELIKADURAREN ARLOAN

Zerbitzu dietetiko egoki batek pedagogikoa ere izan behar du, eta jarraibide egokiak eman behar ditu erabiltzaileak modu autonomoan zain dezan bere osasuna. Ez da horrelakorik ageri gure azterketan: dieten erdiek baino gehiagok ez dute ematen oinarriko informaziorik elikadura orekatuari buruz, ez dute aholku dietetikoak emateko atalik ere, erabiltzaileek jakin dezaten zer egin patologia jakin batzuk edukiz gero, eta jakiak prestatzeko teknikei buruzko gomendiorik ere ez da ageri.

Ariketa fisikoa egiteko gomendioa ematea ere garrantzitsua da. Guk aztertu ditugunetatik, zortzi atarik egiten dute: dietadukan.es, centrodenutricionydietetica.com, aleadiets.com, lediet.es, dietasnet.com, sanita-online.com, diestasonline.com eta dietaon.com. Horien artean, bitan soilik egokitzen dituzte ariketa horiek pertsona bakoitzaren ezaugarrietara; lautuan, taula bat eskaintzen dute ariketa jakin batzuekin, eta beste hirutan, jarraipena egiten dute argaltzeko tratamenduak irauten duen denboran.

#### GEHIAGO JAKITEKO

[www.consumer.es](http://www.consumer.es)

## Hamarretik bitan dieta-osagarriak agindu dizkigute, jarraibiderik eta ohartarazpenik gabe



#### INTERNET BIDEZ ARGALTZEKO WEB-ORRIEN EMAITZAK, EROSKI CONSUMER-EN NUTRIZIONISTA TALDEAK AZTERTUTA

Portales web <sup>(1)</sup>	Diagnostikoa <sup>(2)</sup>	Dietaren ebaluazioa <sup>(3)</sup>	Menuen azterketa dietetikoak <sup>(4)</sup>	AZKEN EMAITZA <sup>(5)</sup>	Hileko prezioa, batez beste <sup>(7)</sup>
<a href="http://www.dietasnet.com">www.dietasnet.com</a>	Onargarria	Hala-holakoa	Txarra	Txarra	56,2
<a href="http://www.aleadiets.com">www.aleadiets.com</a>	Muy Bien	Onargarria	Txarra	Txarra	60 (40 euro lehen bi asteetako dietak eta 20 euro hurrengo bi asteetakoak).
<a href="http://www.centrodenutricionydietetica.com">www.centrodenutricionydietetica.com</a>	Hala-holakoa	Oso Txarra	Oso Txarra	Oso Txarra	100 (50 euro Internet bidezko dietak, eta beste 50 euro hilean gomendatzen dituzten bi azterketek).
<a href="http://www.sanita-online.com">www.sanita-online.com</a>	Hala-holakoa	Oso Txarra	Oso Txarra	Oso Txarra	14,9
<a href="http://www.dietasonline.com">www.dietasonline.com</a>	Bien	Txarra	Oso Txarra	Oso Txarra	45
<a href="http://www.dietamedica.es">www.dietamedica.es</a>	Hala-holakoa	Oso Txarra Engainagarria <sup>(6)</sup>	Oso Txarra	Oso Txarra Engainagarria <sup>(6)</sup>	20
<a href="http://www.dietaan.com">www.dietaan.com</a>	Bien	Txarra	Hala-holakoa	Txarra	48
<a href="http://www.lediet.es">www.lediet.es</a>	Hala-holakoa	Oso Txarra Engainagarria <sup>(6)</sup>	Txarra	Oso Txarra Engainagarria <sup>(6)</sup>	9,4
<a href="http://www.dietikus.com">www.dietikus.com</a>	Txarra	Txarra	Oso Txarra	Oso Txarra	Doakoak dira dietak
<a href="http://www.dietadukan.es">www.dietadukan.es</a>	Onargarria	Oso Txarra Engainagarria <sup>(6)</sup>	Oso Txarra	Oso Txarra Engainagarria <sup>(6)</sup>	37,3
<b>AZKEN EMAITZA</b>	<b>Onargarria</b>	<b>Oso Txarra</b>	<b>Oso Txarra</b>	<b>Oso Txarra</b>	<b>43,4</b>

(1) **Webgunek:** Lau pertsona mota sortu ditugu, bakoitza bere ezaugarriekin, eta orri guztietan eman dute izena: adin ertaineko bi emakume, gizentasun- eta idorreria-arazoak dituztenak; bietako batek, gainera, 2 motako mellitus diabetesa eta arteria-hipertentsioa dauka. Beste bi pertsonak (bi sexuetakoak) pisu osasungarria eduki dute; gizonak tentsioa zertxobait goian izaten du eta alergia dauka tomatearentzat, eta emakumeari, berriz, kolesterol handi samarra agertu zaio azken analisian. Aurrez ordaindu, eta 38 dieta jaso ditugu Internet bidez (dietadukan.es eta lediet.es guneek ez diote dietarik eskaini gizentasun-arazorik ez duen emakumeari, GMI egokia daukalako). (2) **Diagnostikoa:** aztertu egin dugu ea galderak egin dituzten zenbait alderdiren inguruan: aurrekari patologikoak, sendagaiak, bizi- eta elikadura-ohiturak, elikadura-eredua, eta abar, eta horiek aztertu ondoren zerbitzu pertsonalizatua eskaini ote dioten bezeroari, osasuna hobetzeko edo zaintzeko helburuz (3) **Dietaren ebaluazioa:** horri esker jakin liteke Internet bidezko zerbitzuak informazio egokia ematen ote dioten erabiltzaileari haren nutrizio-egoeraren inguruan, eta eman dizkieten jarraibide dietetikoak eta dieta osatzeko tratamendua (halakorik balego) aski diren eta behar bezain ongi egokituak dauden norberaren beharrezan fisiologikoetara, osasunera eta eritasunetara, eta ohitura dietetikoetara. (4) **Bi asteko menuaren analisi dietetikoak:** jakin nahi izan dugu bezeroari eskaini dizkieten menuak ongi egokitzen ote zaizkien elikagai talde bakoitzaren errozio eta kontsumo-maiztasun gomendatuei (Elikadura osasungarriaren gida hartu dugu oinarritzat, SENC Erkidego-Elikaduraren Espainiako Elkarteak 2004an egina). Atal honetan, ezin izan ditugu aztertu 15 menu (sanita-online.com, centrodenutricionydietetica.com, dietadukan.es eta dietamedica.es guneek eskainiak), ez dutelako datu zehatzik eman elikagai kopuruei buruz (gramotan, aletan edo erraziotan), edo eskaini duten dietan (sanita-online.com) ez delako agertzen ia haragirik, arrainik eta arrautzarik (dieta obolaktovegetarianoa esaten zaiona jarri dute). Horregatik, emaitza "oso txarra" jarri diegu zuzenean. Aholku dietetikoak eta/edo elikadura-hutsegiteak ez ditugu aintzat hartu emaitza jartzerakoan; hau da, ez dugu aintzat hartu Internet bidezko zerbitzuak heziketa-lana egiten duen edo ez, erabiltzaileak modua izan dezan era autonomoan zaintzeko bere osasuna eta ohitura dietetiko-higienikoak. (5) **Azken emaitza:** aztertu ditugun atal guztietako emaitzarik txarrenak baldintzatu egin du azken emaitza. (6) **Engainagarria:** halaxe izendatu ditugu aztertutako dieten % 30, informazio engainagarria eta okerra saldu dutelako; Ameriketako Dietetika-Elkarteak ezarritako irizpideak hartu ditugu aintzat horretarako (ADA, American Dietetic Association), Dietisten-Nutrizionisten Espainiako Elkarteak (AEDN) bere egin dituenak, (7) **Hileko prezioa, batez beste:** eurotan emana dago.

