

Galleta sorta ederra

Energia-iturri dira, eta egokienak hautatzeko, gantz kantitateari eta kalitateari erreparatu behar zaie, zuntzari eta azukre kopuruari

Armairu gehientsuenetan egiten zaie tartetxo bat, eta noizbait falta badira, komeria bat baino gehiago sor daiteke etxean. Ez da gozoa izaten gosaria prestatzen hasi eta galletarik ez dagoela ohartzea. Etxe guztietako argazkia berdintsua izan ohi da, gure herrialdean bezala besteetan ere: txokolatezkoek hantxe izaten dute beren txoko ia ofiziala, gosaritakoek ere bai berea, askotariko galleten zorroa ere hantxe egoten da, inor bisitan etortzen bada ere... Galleta, izan ere, hainbeste zapore eta testura edukita, elikagai unibertsalen mailara iritsi da. Espainiako Estatuan, adibidez, oso gustuko dituzte jendeak. 2010. urtean, esaterako, 13 kilo galleta jan zituen biztanle bakoitzak urtearen buruan (betiko Maria galleten 65 zorro). Hiru urte lehenagoko datuekin alderatuta, 2007. urtekoekin, zifra bikoiztu egin dela ikus daiteke, orduko hartan herritar bakoitzak 6 kilo galleta jaten zituen-eta urtean. Denbora gutxien, galleta mota eta aukerak ere asko ugartu dira: txokolatedunak, hamaika eratarata beateak, fruitu lehorrak dituztenak, gurinez eginak, jogurta dutenak, biribilak, karratuak, koloreetakoak... Hainbeste galleta mota izanik merkatuan, beti ez da erraza izaten gehien komeni dena hautatzea. Baina aurki ote liteke guztientzat egokia den galleta bat eta bakarra? Ez dago, ez, halako galletarik. Nork jaten duen hartu behar da kontuan, zer dieta

egiten duen eta noiz jaten duen. Kontsumitzaileei argibide batzuk emateko eta aukeratzeko laguntzeko, zenbait aholku bildu ditu EROSKI CONSUMER aldizkariak Erosketa Gida honetan.

ZER TOKI BEHAR DU DIETAN

10.000 urte. Denbora hori guztia daramagu galletak jaten. Beharrak eta pragmatismoak eraginda sortu ziren galletak: gure arbaso nomadak ohartu ziren, zereal-pasta bat berotan edukita, gogortu egiten zela, eta erraz eraman zitekeela batetik bestera. Ordutik hona, jakina, modu sofistikatuagoak asmatu ditugu galletak egiteko, eta gaur egungoek ez dute garai batekoen antzik, gauza batean izan ezik: orduan bezala orain ere, galletek gizendu egiten dutela esaten da. Galletek, dena den, osaeraren arabera, era bateko edo besteko mantengutza ematen dituzte, eta, beraz, ez da zuzena orokortu eta guztiak zaku berean sartzea. Galletak energia-iturri onak dira organismoarentzat, lagundu egiten dute bilakaera fisikoa eta hazkuntza, ugari ematen dituzte-eta karbohidratoak (irina eta azukrea, gehienbat) eta gantzak. Berez, galletak oso egokiak dira gosaritan eta askaritan hartzeko, eta, batez ere, otordutik otordurako tarteetan mokadutxo bat egiteko.



Galleta gehienek irina izaten dute osagaietako bat (zerealak ehortzen da). Xehetasun hori funtsezkoa da jakiteko zer neurritan komeni den galletak jatea, zenbateko maiztasunez egin behar den eta, bidez batez, funtsik gabeko usteak baztertzeko ere balio du. Adibidez, Elikadura arloko Segurtasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentziak (AESAN) egin duen piramide nutrizionalari erreparatuz gero, ohartuko gara karbohidratoak ageri direla oinarrian: patata, ogia, arroza, pasta... Adituek gomendatzen dute egunean 4-6 aldiz hartzeko zerealak, eta galletak ere hor sartzen dira. Ez dirudi helburu zaila denik, baina jendeak ez du betetzen. Dietaren bidez zer jaten den neurtzeko Estatuan egin den lehen inkestak dienez, behar baino karbohidrato gutxiago hartzen ditu jendeak. Mantenu hori daukaten elikagaiak jateko gomendioa eman dute, zerealak, adibidez, eta ahal bada osokoak izan daitezela. Eguneroko 3,3 errazio hartzen ditu herri-herri bakoitzak karbohidratoetatik, eta 4tik 6ra bitarte hartzea komeni da.



ASKO ETA ASKOTARIKOAK

Maria galletekin gosaltzea

❖ **Ba al zenekien...** gosaritan hartu beharko genituzkeela egun osoan barneratzen diren kalorien % 20-25? Gosaria orekatua izan dadin, esnekiak eduki behar ditu, fruta eta, azkenik, irinez egindako elikagaiak (ogia, xigorkiak, zerealak edo galletak). Etxe askotan ezin izaten da gosaldu betiko Maria galletarik gabe. Zerealekin eginak izaki, energia- eta indar-iturri ona dira egunari gogoz ekiteko. Oro har, galleta horietako zortzirekin eta 200 ml esnerekin, asea egongo lirarteke nerabeen eta helduen energia-beharrizanaren erdiak. Adin gutxiagoko haurrek beste kopuru batzuk jan behar lituzkete: 4 galleta eta 150 ml esne. Baina ez da ahaztu behar, gosaria ongi osatuta egon dadin, fruta atal bat ere jan behar dela, eta azukre pixka bat ere hartu behar dela (eztia edo marmelada izan daiteke, adibidez).

♦ **Kontuan hartzeko.** Maria galletan sailean, bi motatakoak bereiztea komeni da: oinarritzako edo betetikoak, batetik, eta gorrituak, bestetik. Legeak dienez, biak dira Maria galletak, baina gorrituak landare-olioz igurtzen dituzte labetik atera ondoren. Bereizketa ez da izenari

dagokion kontua soilik. Betiko Maria galletek gantz osasungarriagoa izaten dute gorrituak baino, zuntz gehiago eta kaloria gutxiago. Beraz, ohiko gosaritarako, egokiagoak dira. Adibidez, Fontaneda etxeko Buena Maria izeneko 4 galletak 104 kaloria ematen dituzte eta 2,40 gramo gantz (horietatik, 1,20 gramo dira saturatuak). Aldiz, Fontaneda etxeak egiten dituen galleta gorrituak, Buena María Ilustrada izenekoak, 104 kaloria ematen dituzte, eta 4 gramo gantz (horietatik, 2,8 dira saturatuak). Gantz saturatuak lipido kaltegarriak dira, ugaritu egiten dutelako kolesterolo txarra edo LDL erakoa. Hain zuzen, gantz saturatuen ordeztu gantz monosaturatugabeak hartuz gero, murriztu egiten da bihotz-hodietako eritasunak pairatzeko arriskua. Dena den, gantz saturatuei ere egin behar zaie lekutxo bat dietan, baina txikia: egunean 20 gramo gehienez. Bestalde, ohiko Maria galletak osasungarriagoak dira gosaritan jaten diren beste elikagai gustagarri eta gozo batzuk baino; adibidez, sobao eta kruasak baino (azken horiek gehiago ematen dituzte gantzak eta gantz saturatuak, eta kaloria ere bai).



Askaritan gozoa?

❖ **Ba al zenekien...** askariak ere garrantzi handia duela eta eguneroko hartu beharreko energiaren % 10 askariarekin barneratu behar dugula? Egunean bost otordu egitea modu ona da dieta orekatua bermatzeko. Eta hori bereziki garrantzitsua da haurrekin. Askariaren bidez, energiaren hornitzea dira arratsaldean hara eta hona ibiltzeko, eta galletak jatez, gorputzari beharrezko zaion glukosa errazioa hartzen dute. Eta are garrantzizkoagoa dena: frogatuta dago, askari egokia eginda, haurrek aurrea hartzen dietela pisu gehiegiazerkin zerikusia duten arazoei. Askaritan, dena den, arriskua izaten da opilak, gozo industrialak eta beste gozo batzuk (galletak ere bai) maizegi jateko. Osasunarentzat kaltegarria izan daiteke ohitura hori hartzea, batik bat elikagai horiek gantz edo olio partzialki hidrogenatuak baidazkate (trans gantzak). Askari mota hori ongi da astean behin egiteko, baina ez gehiago, eta energia-gastuarekin bat etorri behar du, dietak orekatua izaten jarrai dezan.

♦ **Kontuan hartzeko.** Gozo gehiegi jatea elikadura-ohitura desagokoa da, eta are gehiago eguneroko kontu bihurtzen bada. Kopuru gomendatuei dagokienez, 5 urtetik 10 urte bitarteko haurrek egunean 85 gramo azukre hartu behar lituzkete, gehienez ere. Adibide batekin hobeki ulertuko da: Príncipe galletak, txokolatez beteta egoten diren horiek, asko gustatzen zaizkie haurrei (horietatik saltzen dira gehien, Nielsen-ek egindako sailkapenak dienez), eta noiznahi jateko prest egoten dira, baita askaritan ere, ogitarako ondotik edo askariaren osagai nagusi gisa, fruta atal



batekin batera. Galleta bakoitzak (71 kaloria ematen ditu) 10 gramo karbohidrato izaten ditu, eta azukreak dira horien erdiak, 5,1 gramo. Muturrera eramanda, haur batek 17 galleta jan behar lituzke Príncipe horietakoak gomendatutako mugara iristeko. Egia esateko, gaintu inguru luke muga, zeren egunean zehar jaten diren beste elikagai batzuek ere izaten baitute azukrea; fruitak, adibidez, berez eduki ohi du, baita eztiak eta zuku naturalak ere, eta haurrek jaten dituzten beste hainbat produktu elaboratutan ere izaten da, nektarretan, zerealetan, jogurtetan... Gurasoek eta zaintzaileek aintzat hartu behar dute muga hori, eta ahalegin egin behar dute ez gaintuzten, horrelaxe lortuko dute eta askari osasungarriak prestatzea. Produktuen osiera osasungarria den jakiteko, arretaz irakurri behar da osagaien zerrenda, eta baztertu egin behar dira oso gozoak direnak, azukre gehiegi dutenak, landare-olio partzialki hidrogenatuak (trans gantzak) dauzkatenak edo koko- eta palma-olioz eginak daudenak, ez baitira batere onak osasunarentzat. Adibidez, basoa bete esne hartuz gero kakaoarekin, txokolatezko bi galleta (Príncipe erakoak) eta basokada bat zuku, gomendatutako kopuruaren erdia hartuko lukete haurrek.

Zuntzarekin gora eta behera

❖ **Ba al zenekien...** zuntza oso mantenuz gabea dela, baina behar baino gutxiago hartzen dugula? Elikadura osasungarria egin nahi bada, funtsezkoa da zuntza hartzea. OMEK dienez, egunean 25 gramo zuntz hartzea komeni da, baina Espainiako Estatuan 22 gramo baino ez ditu hartzen herritar bakoitzak. Onura asko ekartzen ditu zuntzak, eta merezi du gehiago hartzen ahalegintzea: laburtu egiten du hesteetako igarotze-prozesua eta, beraz, lagundu egiten du idorrerari aurre egiten; gainera, areagotu egiten du asetasun-irudipena, eta horrek mesede egiten die pisu gehiegia edo gizentasuna daukatenei. Zuntzaren onurak, baina, ez dira hor amaitzen: mantenuz gabe hori kontsumitzeak murriztu egiten du bihotzeko eritasunak eta 2 motako diabetesa pairatzeko arriskua. Zenbait elikagai berez izaten dute zuntza: fruitak, berdurak, lekaleak, osoko zerealek eta fruitu lehorrek. Beste aukera bat izaten da zuntzez hornituta dauden elikagaiak jatea.



♦ **Kontuan hartzeko.** Galletak jatez, modu errazean lor liteke gosaritan zuntz gehiago hartzea, edo otordutik otordurako tardeetan har litezke bestela. EROSKI, adibidez, produktu sail berria jarri du merkatuan, EROSKI Sannia izenekoak, eta horien artean badira zuntzez hornituta dauden produktuak ere (eguneroko jan ohi diren elikagaiak osatzen dute sail hori, baina ohikoak baino osasungarriagoak dira, gantz, azukre eta gantz gutxiago daukatelako edo zenbait mantenuz gabe erantsi zaizkielako, zuntza, adibidez). EROSKI Sannia saileko galletak, esaterako, oso aintzat hartzekoak dira; badira lau zerealez eta fruitaz eginak eta badira Maria erakoak ere, osoko irinez eginak. Lehenbizikoak "zuntz-iturri" dira, eta bigarrenak "ugar" ematen dute osagai hori. Zein da bi aipamen horien arteko aldea? 2007. urtetik, kontsumitzaileek behar-beharrezkoa zaien informazioa eduki dezaten zer-nolako produktuak hautatzen ari diren jakiteko, eta dieta orekatu eta osasungarria egiteko bitartekoak eduki ditzaten, araudi bat onartu zuten, etiketa guztietan elikadura-aipamenak edo ezaugarri osasungarriak nola adierazi behar diren finkatzeko. Horrenbestez, elikagai bat "zuntz-iturri" dela esateko, gutxienez, 3 gramo zuntz eduki behar ditu 100 gramo bakoitzeko edo 1,5 gramo 100 kaloria bakoitzeko. Lau zerealekin eta fruitarekin egindako EROSKI Sannia galletek 5,9 gramo zuntz daukate 100 gramo bakoitzeko. Erraziotan neurtuta, 4 galletak 1,6 gramo zuntz ematen dituzte. Produktua "zuntz-ugarikoa" denean, berriz, askoz zuntz gehiago ematen duela esan nahi du: gutxienez, 6 gramo 100 gramo bakoitzeko edo 3 gramo 100 kaloria bakoitzeko. EROSKI Sannia saileko osoko galletek 18 gramo ematen dituzte 100 gramo bakoitzeko, eta errazio batek (5 galleta) ia 6 gramo ditu, egunaren buruan hartzea komeni denaren % 24, hain zuzen.

Gantza, alderik ahulena

❖ **Ba al zenekien...** galleten alderik ahulena gantzek osatzen dutela, bai gantz kopuruak eta bai izaerak? Lehen esan dugun bezala, galletek balio energetiko handia dute, karbohidrato eta gantz ugari izaten dituztelako. Oro har, 450 kaloria ematen dituzte 100 gramo bakoitzeko, eta, beraz, egokiak dira gosaritan hartzeko, hamaiketako egiteko edo askaritan jateko, nahiz eta neurrian jatekoak diren, eta dieta orekatu baten barnean. Galletak egokiak dira ahalegin fisiko handia egin behar den egoeretan hartzeko. Merkatuan dauden galleta mota guztietatik bat hautatzen denean, garrantzitsua da etiketa irakurri eta zenbat gantz ematen dituzten ikustea, baita zer izaera lipidiko duten jakitea ere; hau da, zer-nolako gantzak dauzkan jakitea. Gantza mantenugai beharrezkoa da gure organismoarentzat, hortik ateratzen dugu gure gorputzak behar duen "erregaiaren" zati handi bat (gantzetatik etorri behar dute dietaren bidez barneratzen ditugun kalorien % 30), baina guztiak ez dira berdin osasungarriak. Ez dira hautatu behar gantz partzialki hidrogenatuak (trans gantzak) dauzkaten galletak, oso kaltegarriak dira eta osasunarentzat, eta gantz saturatuak ere ahalik eta gutxien eduki ditzatela komeni da, areagotu egin baitute kolesterol txarra; gantzik osasungarrienak saturatugabeak dira, horiek dira

onenak bihotz-hodien osasunarentzat, eta halakoak dauzkaten galletak hautatzea komeni da.

❖ **Kontuan hartzeko.** Ekoizleek eta banatzaileek gero eta arreta gehiago jartzen diote kontsumitzailen osasunari. Merkatuan hainbat aukera berri agertu dira, eta horien artean badira izaera lipidikoa hobetu duten produktuak ere (gantz saturatuen eta saturatugabeen arteko proportzioa hobetu dutenak, alegia). Marbú etxeak, adibidez, badauzka Effective izeneko galleta batzuk, gantz saturatu gutxi ematen dituztenak. Zorroan ageri den elikadura-informazioan irakur daitekeenez, galleta bakoitzak (24 kaloria) 0,5 gramo gantz dauzka, eta horietatik, 0,07 gramo dira saturatuak. Lau galletako errazio batek, beraz, 0,28 gramo ematen ditu gantz saturatuak, eta kopuru hori oso urrun dago egunean gehienez ere hartzea komeni den kopurutik (20 gramokoa da kopuru hori). Gantz saturatuak dietatik murriztea da aholku dietetikoa eta saturatugabeak areagotzea. Gantz saturatugabeek murriztu egiten dituzte odoleko kolesterola eta trigliceridoak, eta horri esker, lagundu egiten dute bihotz-hodietako eritasunei aurre hartzen. Irtenbide hori egokia da dieta osasungarri eta orekatua egin nahi dutenentzat, eta, bereziki, gantzarekin edo azukrearekin kontuz ibili behar dutenentzat (diabetikoak, hiperkolesterolemia dutenak, hipertrigliceridemia dutenak, gizentasun-arazoak...).

**Azukrerik gabeko gozoa**

❖ **Ba al zenekien...** Estatuan 3,5 milioi diabetiko daudela eta kontrolatu egin behar dutela, besteak beste, dietako azukrea? Horientzat, ez da erraza izaten berez gozoak diren produktuak hautatu eta bereiztea, eta galletak hala dira. Gaur egun, dena den, badira "azukrerik gabeko" produktuak ere, eta horrek aukera gehiago ematen die diabetikoei, eta gainerako guztiak ere bai, denei komeni baitzaigu azukrea mugatzea. Dieta osasungarria eta orekatua egin nahi duenak neurrian jan behar ditu hainbat elikagai, eta horien artean daude gozoak ere. "Azukrerik gabe" eginda dauden produktuetan, ezitzaile jakin batzuk erabiltzen dira azukrearen orde: fruktosa, adibidez (hipergluzemia-ahalmen gutxiokoa da), edo sakarina, aspartamoa, sorbitola, eta abar (ez dute hipergluzemia-ahalmenik), edo apaldu egiten diete almidoi proportzioa. Hala ere, alderdi hori argi edukita ere, beti erne egotea komeni da, eta elikagaiaren etiketak ageri duen elikadura-informazioa irakurtzea.



❖ **Kontuan hartzeko.** Galleten kasuan, "azukrerik gabeko" egokiak dira azukrea zaindu behar dutenentzat (diabetikoentzat, adibidez), baina baita hipertrigliceridemia, pisu gehiegia edo gizentasun-arazoak dituztenentzat ere. Jakin beharra dago, hala ere, "azukre gabekoa", "azukre erantsirik gabekoa", "fruktosaduna", "diabetikoentzat modukoa" eta gisako aipamenak ageri dituzten produktu guztiak ez direla kaloria gutxiokoa. Ezitzaile ez-kalorikoak erabili badituzten, baina fruktosa badute (frutek, barazkiek eta eztiak izaten duten azukrea) sakarosaren edo ohiko azukrearen orde, gerta liteke ohiko elikagaiak adina energia ematea edo gehiago ere bai, gainerako osagaiak ere kalorikoak badira. Ez da hori gertatzen, adibidez, DietNature galleta azukre gabekin; nahiko kaloria gutxi ematen dituzte (37 kaloria galleta bakoitzeko eta 432 kaloria 100 gramo bakoitzeko), eta galleta bakoitzaren azukrea ez da iristen 0,5 gramotara. Galleta horiek egiteko, maltitol esaten zaio ezitzailea erabili dute, kaloria gutxiokoa (okintzako eta gozogintzako produktu askotan erabiltzen dute).

➔ www.consumer.es

Egia edo gezurra?

➤ **ADINEKOEK EZ DITUZTE JAN BEHAR.** Gezurra. Besteren artean, galletek almidoi ugari izaten dute. Osagai horrek erraztu egiten du digestioa eta, gainera, eutsi egiten dio odoleko glukosa mailari. Hortzen bat falta badugu edo irensteko arazoren bat edukiz gero, testura guriko galletak hautatzea komeni da, erraz mastekatzekoak. Elikagai kardio-osasungarria izan daitezke sodio gutxi dutenak hautatuz gero, kolesterola kontrolatzen laguntzen dutenak edo kaloria gutxi ematen dituztenak (light erakoak).

➤ **DIETA EGITEN ARI NAIZ, ETA EZIN DITUT JAN.** Gezurra. Ez da zertan erabat baztertu. Neurrian jatea da onena, eta, betiere, dieta orekatu baten barnean. Txokolatea edo osagai oso gozoren bat dutenei (betegarrien bat, adibidez) arreta berezia jarri behar zaie. Halakoetan, aukera ona izan daiteke osoko irinez eginak hautatzea: ase egiten dute eta,

asetasun horri esker, ordu gehiago egin daitezke jan gabe; ondorioz, errazago kontrolatzen da zenbat jaten den galleta mota bakoitzetik.

➤ **ZUNTZA DAUKATENEK ARGALDU EGITEN DUTE.** Gezurra. Osoko elikagaiak zuntz gehiago ematen dute finduek baino, baina kaloria kopuruan ez dago halako alderik ere. Adibide batekin azaldu liteke hori oso modu grafikoan, baliagarria baita osoko elikagai guztientzat edo zuntzez hornituta daudenentzat: pisu bera duten bi ogi zati hartuta (bat ogi zuria eta bestea osokoa), biek kaloria kopuru bera ematen dute. Dena den, datu hori gorabehera, zuntzak onura asko egiten dizkio gure organismoari, eta kontuan hartu behar da hori: murriztu egiten du zenbait minbizi mota eta bihotzeko eritasunak pairatzeko arriskua, handitu egiten du asetasun-irudipena, urritu egiten ditu diabetesa edukitzeko aukerak...

➤ **KOLESTEROLA KONTROLATZEN LAGUN DEZAKETE.** Egia. Lagundu egiten dute eritasunei aurre hartzen eta horiek tratatzen; horren adibide dira, esaterako, kolesterol maila murrizten laguntzen dutenak. Gantz saturatu gutxi dituzten galletak izaten dira, eta gantz azido esentzialak ugari ematen dituztenak, omega-3 adibidez, zeinak murriztu egin baitezakete odoleko kolesterola.

➤ **GOSARI OSASUNGARRI BATEN OSAGAI IZAN DAITEZKE.** Egia. Modu ona da eguna hasteko, karbohidrato ugari ematen dituztenez, energia- eta indar-iturri direlako. Baina ez da aski galleta pare bat jatea: gosari osasungarria egiteko, esneki bat ere hartu behar da, fruta atal bat eta marmelada edo ezti pixka bat, gorputza energiagaz ongi hornitzeko.

➤ **HAURREK ERE JAN DITZAKE ZUNTZ UGARIKOAK.** Egia. Osoko elikagaiak jateko gomendioak haurrentzat ere balio du, guztiei egiten digu-eta mesede. Haurrek eta nerabeek ere jan ditzakete -eta jan behar lituzkete- osoko zereal askotarikoak, eta horien artean, osoko irinez egindako galletak (fruta eta berdurak ahaztu gabe). Haurra ez badago ohitua halakoak jatera, poliki-poliki hasi behar da, zapore berriak izaki, gerta baitaiteke jan nahi ez izatea ere.