

# Modu osasungarrian jateak ez du zertan garestiagoa izan

Produktuak egoki hautatuta, otordu osasungarriak egin daitezke eta INEren arabera herritarrek elikaduran egiten duten batez besteko gastua baino %14 gutxiago kosta daiteke

Espainiako Estatuan, etxe bakoitzak **urtean 4.098 euro** gastatzen ditu batez beste elikagaietan eta edari ez-alkoholdunetan, eta gastu horrek aurrekontuaren %15,1 hartzen du (aurrekontu horretan beste gastu batzuk ere sartzen dira, garraio gastuak, hornidurakoak, eta bar). Datu horiek ageri dira Espainiako Estatistika Institutuak (INE) familien aurrekontuaren inguruan azkena egin duen inkestan. Horrek esan nahi du etxe bakoitzean 341,5 euro joaten direla hilero janaritan eta edari ez-alkoholdunetan. INEk zehazten duenez, diru atal horren %3,6 haragia erosteko izaten da, %2,3 ogia eta zerealak erosteko, %1,9 gazta eta arrautzak, eta %1,8 arraina. Gainerako %5,5arekin berdurak eta barazkiak erosten dira; azukrea, eztiak, txokolatea, gozoak eta izozkiak; olioak eta gantzak; ur minerala, freskagarriak eta zukuak; eta kafea, tea eta kakaoa.

Datu horiek batez bestekoak dira, eta Estatuan, etxe bakoitzean, batez beste, 2,53 lagun bizi dira. Baina zer gertatzen da etxe batean lau lagun bizi direnean (bi heldu eta bi haur)? Are gehiago: ba al da modurik lau laguneko etxe batean elikagaietan egiten den gastua

murritzeko dieta osasungarria egiteari utzi gabe? Galdera hori egon da gida honen abiapuntuan, eta horixe jakin nahi dugu, hain zuzen: jan ote daitekeen modu osasungarrian eta modu onean.

## DATU ETSIGARRIAK

Maiz esaten da modu osasungarrian jatea garestia dela, eta baieztapen horrek eztabaida handiak eragiten ditu familian eta baita osasun arloan eta arlo zientifikoan ere. Adibide gisa, *PLoS One* aldizkarian 2014ko urrian argitaratu zen ikerketa batek erakusten zuen (Nicholas R. V. Jones doktoreak koordinatu zuen), 2002tik 2012rako tartean, elikagairik osasungarrienen prezioa askoz gehiago garestitu zela osasungarritik gutxien zutenena baino. Ikerketa horretako daturik okerrena, hala ere, beste hau da: modu progresiboan garestitu direla. Hau da, batzuen eta besteen prezioan dagoen aldea handituz joango da etengabe, egileen iritziz, baldin eta ez badira neurri politikoak hartzen eta joera geldiarazten.

Edonola ere, gai horren inguruan egin den azterketarik sendoena *BMJ Open* aldizkari ospetsuak



2013ko abenduan argitaratu zuena da. Ikerketa horretan, modu sistematikoan berrikusi zen literatura zientifikoa, eta ondorioztatu zen elikagai osasungarriak hautatzea zertxobait garestiagoa dela hain osasungarriak ez direnak aukeratzea baino. Zehazki, elikagai osasungarri asko dituen dieta egitea 435 euro garestiagoa izan daiteke urtean, ikerketa horren arabera. Datuak, bistan da, etsigarriak dira. Baina jakin-mina eragiteko ere balio dute. Zenbat kostatzen da erosketa osasungarria egitea? Murriztu al daiteke batez besteko prezioa dieta orekatua egiteari utzi gabe? Galdera horiei erantzuteko, lehen pausoa da zehaztea zer-nolako elikagaiak izan behar dituen erosketa osasungarri batek, eta bakoitzetik zenbat behar den lau laguneko familia baten beharrianak asetzeko (bi helduk eta bi hurrek osatutako familia batenak).

### ZER SARTZEN DA EROSKETA OSASUNGARRI BATEAN

Erosketa osasungarria egiteko helburuz, *Guía de la alimentación saludable* (Elikadura osasungarriaren gida) lana erabili dugu eskuartean, Nutrizio Komunitarioko Espainiako Elkartek eta Familiako eta Komunitateko Medikuntzako Espainiako Elkartek adostua. Lan horrek **hamaika taldetan** sailkatzen ditu elikagaiak, eta zenbateko errazioak eta zenbateko maiztasunez jatea komeni den adierazten du. Hona hemen zein diren talde horiek, zer-nolako garrantzia duten eta zer toki bete behar duten dietan.



### Ogia, pasta edo arrosa (hobe osokoak badira) eta patatak (irinkarak).

Batez ere, karbohidratoak ematen dituzte. Elikadura arloko Segurtasunaren Europako Agentziaren arabera (EFSA siglak ditu ingelesez), karbohidratoetatik hartu behar genituzke gure elikadurako kaloriarik gehienak: barneratzen dugun energiaren %45 eta %60 artean eman behar ligukete. Badira horretarako arrazoi batzuk. Alde batetik, karbohidratoek zeregin garrantzitsua dute energia iturri gisa. Era berean, prozesatuta ez dauden eta karbohidrato asko ematen dituzten elikagaiak zenbait bitamina eta mineral ematen dituzte, baita zuntz dietetikoa ere kopuru aipagarrietan. Zuntz dietetikoa beharrezkoa da hesteak osasuntsu egoteko, eta prebentzio-zeregin argia du zenbait gaixotasun kronikotan. Horretaz gain, karbohidratoek lagundu egiten dute garuneko funtzioak mantentzen, EFSAk berak 2011. urtean adierazi zuen bezala. Kontua da, ordea, Estatuko herritarrek ez direla iristen energiaren %45 eta %60 artean karbohidratoetatik hartzera; %41 baino ez dute hartzen. Eta, gainera, karbohidrato horien zati handi bat azukreak dira (barneratzen dugun energiaren %16 eta %36 artean).

Komeni da ogia, pasta eta arrosa osokoak izan daitezela, bitamina eta mineral gehiago emango dizkigutelako, askoz gehiago zuntz dietetikoa (bi halako ia), eta baita gure organismoa babestuko duten hainbat substantzia ere; horietako asko "fitokimikoen" saillean sartzen dira (landareetatik datozen substantzia kimikoak dira). Gero eta ikerketa gehiagok esaten dute osoko elikagaiak jateak askotariko onurak ematen dizkiola osasunari. Oraintsu egin den batek erakutsi duenez (2014ko uztailan argitaratu zen *Journal of Agricultural and Food Chemistry* aldizkarian), osoko zerealak jateak onura nabarmenak dakartza gaixotasun kronikoen prebentzioan (diabetesa, infartuak, minbizia).

❖ **Kontsumo gomendatua.** Egunean bost errazio jatea gomendatzen dute elikagai talde horretatik. Hauek izango lirateke errazio baten baliokideak: 3-4 xerra ogi (libra erdiko barra baten 1/4a edo 50 gramo), ogitxo bat (60 gramo), arroz edo pasta platerkada bat (80 gramo arroz edo pasta gordin, edo 240 gramo arroz edo pasta egosi), edo patata handi bat (300 gramo).



### Berdurak eta barazkiak.

Berdurak eta barazkiak jateak hainbat mineral eta bitamina ematen dizkigu, herdoilaren aurkakoak eta zuntza, eta, gainera, gaixotasun ugariri aurrea hartzen laguntzen digu. Alderdi hori oso argi dago, eta osasun arloan aho batez gomendatzen dute elikagai horiek sustatzea. Ikerketek argi erakusten dute zer-nolako onurak dituen epe motzera (hobetu egiten du hestee-tako igarotze prozesua), eta baita epe luzera ere (handitu egiten dituzte bizi-kalitatea eta bizi-itxaropena).

❖ **Kontsumo gomendatua.** Oso komenigarria da egunean bi errazio hartzea, gutxienez, berdura eta barazkietatik. Eta errazio horietan, berdura gordinak sartu behar dira (adibidez, entsalada askotariko batean) eta barazki egosiak ere bai (patata kontuan hartu gabe). Hauxe litzateke errazio bat: 145 gramo berdura edo barazki, garbituta eta gordinik. Hona hemen proposamen batzuk: sutan egindako barazki platerkada txiki bat (zerbak, espinakak, azalorea, brokolia, txanpiñoiak, kardua, azenarioa, kalabaza, lekak...); platerkada handi bat eskarola edo letxuga, berenjena baten erdia, kuiatxo bat edo tomate handi bat; endibia bat, piper ertain bat, luzoker txiki bat, azenario handi bat; edo lau orburu ertain edo sei zainzuri fin.

### Fruta freskoa.

Frutek hidratatu egiten gaituzte, freskatu eta elikatu. Berdurek eta barazkiek bezala, ugari ematen dituzte bitaminak, mineralak eta babesten gaituzten beste hainbat substantzia ere. Horregatik da hain ona egunean bost errazio hartzea, gutxienez, fruta eta barazkietatik. Hona hemen gomendio hori aintzat hartzeko arrazoi batzuk:

- ❖ Frutak eta berdurak maiz jateak murriztu egiten du, itxuraz, hilkortasun arriskua.
- ❖ Berriki egin diren ikerketek esaten duteenez, zenbat eta fruta eta barazki gehiago jan, hainbat eta apalagoa da gaixotasun kronikoen eragina.
- ❖ Osasunerako Mundu Erakundearen (OMS) arabera, fruta eta barazki gutxi jateak 1,7 milioi heriotza eragiten ditu urtean, gehienak bihotz-hodietako gaixotasunek eraginda, minbiziak, arnas aparatuko gaixotasunek eta diabetesak.
- ❖ Eguneroko kontsumoa areagotu eta 3-5 errazio hartzeak %26 murrizten du garun-hodietako istripuak izateko arriskua.
- ❖ Kopuru egokietan hartuta, murriztu egiten da gehiegizko pisua eta gizentasuna izateko arriskua.

Espainiako Estatuan, herritarrek 490 gramo fruta eta barazki hartzen dituzte egunean, beste herrialde batzuetan baino gehiago, baina erreferentziak erakundeek gomendatzen dute egunean 600 gramo hartzea.

❖ **Kontsumo gomendatua.** Berdurekin egiten den bezala, "gutxieneko" kontsumoa zehazten da. Horrela, egunean hiru errazio edo gehiago jatea komeni da fruta freskotik. Fruta errazio bat izango litzateke 145 gramo pisatzen duena gutxi gorabehera, gordinik eta garbituta. Kontuak ateratzeko, honako aukera hauetako edozein izango litzateke fruta errazio bat: fruta atal ertain bat (udarea, sagarra, laranja, platanoa, irasagarra, pomelo...), meloi, sandia edo anaia xerra ertain bat; 2-3 abrikot ertain, aran, datil, mandarina, piku; 4-5 mizpira, 8 marrubi ertain edo postreko plater bat gerezi, mahats, masusta, andere-mahats...



### Oliba olio.

Oliba olio hartzeak energia eta E bitamina ematen digu, zeinak babestu egiten baititu zelulak estres oxidatzailetik. Mediterraneoko dietak duen elikagai bereizgarrienetakoa da. Lan zientifiko ugartan ageri denez, oliba olio maiz hartzeak hainbat onura dakartzkio osasunari, eta horien artean, badirudi babestu egiten gaituela bihotz-hodietako gaixotasunetatik. Elikadura arloko Segurtasunaren Europako Agentziak (EFSA) frogatutzat ematen du egunean 20 gramo oliba olio hartzeak herdoiltzetik babesten dituela odoleko lipidoak. Zehazki, LDL kolesterola babesten du herdoiltzetik ("kolesterol txarra" esaten zaiona). Kolesterol hori herdoiltzeak badu lotura arteriosklerosiarekin (arterietako gaitza da): material gantzatsua metatu egiten da odol hodi horietan, egoera okertuz joaten da poliki-poliki eta murriztu egiten da odoljariora. Horrek guztiak bihotz-hodietako gaixotasun bat ekar dezake epe luzera.

❖**Kontsumo gomendatua.** Egunean bost errazio oliba olio hartzea gomendatzen dute. Zopak koilarakada bat izango litzateke errazio bat, eta horrek esan nahi du egunean 45 gramo oliba olio hartzea komeni dela. ENIDE inkestak dioenez, Estatuko herritarrek ez dira iristen kopuru horietara (egunean 23 gramo hartzen dituzte).



### Esnekiak.

Esnekiek hainbat bitamina eta mineral ematen dituzte, baina guztien gainetik, kaltzioa nabarmentzen da, hezurren osasunari zuzenean eragiten dion minerala. Zorionez, gomendatu adina esneki hartzen ditu jendeak, oro har. Dieta arloko gidek hobetzat jotzen dituzte esneki gaingabetuak, askoz ere gantz saturatu gutxiago izaten dituztelako. Gantz saturatu ugari hartzeak areagotu egiten du gaixotasun kronikoak izateko arriskua, adibidez bihotz-hodietako patologiak. Komeni da jakitea Estatuko herritarrek komeni baino gantz saturatu gehiago hartzen dituztela. Herritarrek hartzen duten energiaren %12,1 gantz saturatuetatik dator, eta gomendioak dio ez litzatekeela gainditu behar %7 eta %10 arteko tartea.

❖**Kontsumo gomendatua.** Egunean hiru errazio esneki hartzea komeni da (esnea, jogurtak edo gazta). Hauxe litzateke errazio bat: esne basokada bat, jogurt bat, 2-3 xerra gazta erdi-lehor edo bi xerra gazta fresko.

### Arraina eta itsaskia.

Arrainak, proteinez gain, mineral garrantzitsuak ere ematen dizkigu, fosforoa eta iodoa esaterako (azken hori behar baino gutxiago hartzen dute herritar talde batzuek), baita omega-3 eta omega-6 esaten zaien gantzak ere, zeinak onuragarriak baitira, itxuraz, gaixotasun kronikoei aurrea hartzeko. Dena dela, arrainak eta itsaskiak maiz eta kopuru handietan jatea arriskutsua izan daitekeela ere esaten da, arrain batzuek dezente izaten baitituzte substantzia kutsatzaileak: kadmioa, merkurioa, dioxinak eta gai perfluoroalkilatuak.

Gai horri buruz argitaratu den azken bertsioak esaten du (Elikadura arloko Segurtasunaren Europako Agentziak atara du) astean arrain errazio bat eta bi errazio artean hartzeak murriztu egiten duela gaixotasun koronarioaren erruz hiltzeko arriskua helduetan, eta hobetu egiten duela neuronon bilakaera haurretan. EFSAk nabarmentzen du ez dela komeni astean 3-4 errazio arrain baino gehiago hartzea,



hortik gora merkurio gehiegi hartzeko arriskua dagoelako eta ez delako onura gehigarririk sumatzen arrain gehiago jateagatik. Komeni da oroitaraztea Espainiako Osasun Ministerioak 2011. urtean muga jarri ziola krustazeoen haragi ilunaren kontsumoari (buruan izaten dutenari), jendeak kadmio gutxiago barnera zezan (metal astun bat da, toxikoa izan daitekeena).

❖**Kontsumo gomendatua.** Astean hiru errazio arrain hartzea gomendatzen dute, zuria bezala urdina, eta itsaskiekin txandakatzea (horiek gutxiago jan behar lirateke). Errazio bat izango litzateke pertsona batentzako arrain xerra bat, 150 gramo ingurukoa.

### Haragi giharrek.

Haragi giharrek, batez ere, proteinak ematen dituzte. Espainiako Estatuan herritarrek nahiko proteina hartzen dute lehendik ere, haragi-produktu ugari jateko ohitura dago eta. Bitaminak ere dezente ematen dituzte haragi giharrek (B12a, adibidez, nerbio sistema zentralak ongi funtziona dezan laguntzen duena), eta mineralak ere bai. Horien artean burdina nabarmentzen da, zalantzarik gabe, globulu gorrien hemoglobinako zatia baita (zeluletara oxigenoa eramaten du). Burdinarik gabe, zelulek ez dezakete energiari sortu, eta horregatik da garrantzitsua. Elikadura arloko gidek beti esaten dute hobea dela haragi giharrek jatea haragi gantzatsuak edo "gorriak" baino. Haragi giharren sailekoak dira oilaskoa, indioilarra, untzia eta antzeko beste batzuk.

❖**Kontsumo gomendatua.** Astean hiru errazio hartu behar lirateke haragi giharretatik, eta errazio bat izango litzateke xerra txiki bat edo oilasko edo untxi laurden bat (150 gramo inguru).

### Arrautzak.

Kolesterol ugari izaten dutenez, ez daukate ospe onik, baina, gaur-gaurkoz, erreferentziazko erakundeek ez dute esaten jan behar ez direnik. Izan ere, azken urteetan egin diren hainbat ikerketak frogatu dute arrautzaren kolesterolak ez duela handitzen odoleko kolesterola. Gantz saturatu ugari dituzten elikagai ugari jateak bai (hestebeteak eta opilak, adibidez), horrek nabarmen ugartzen digu kolesterola. Arrautzek, aldiz, gantz saturatu gutxi dituzte. Are gehiago, arrautzek dezente daukate gantz saturatugabeak, eta horiek ez ezik, baita Estatuko herritarrek eskas dituzten bitamina batzuk ere, adibidez D bitamina. Hezurak eta hortzak ongi eratzeko prozesuan parte hartzen du bitamina horrek, eta elikagaietatik ez ezik, eguzkia hartuta ere lor daiteke.

❖**Kontsumo gomendatua.** Astean 3 arrautza errazio jan behar direla gomendatzen dute (arrautza ertain bat litzateke errazio bat, 50 gramo ingurukoa). Estatuan, astean batez beste 4,4 arrautza jaten dituzte herritarrek.



### Lekaleak.

Lekaleek hainbat bitamina, mineral, substantzia fitokimiko eta antioxidatzaile ematen dizkigute, eta zuntz dietetikoa ere ugari. Hortaz, ez da harritzekoa Bihotzaren Ameriketako Elkarte ospetsuak zera aipatu izana: otorduetan lekaleak jarri behar genituzkeela bigarren platerarako, ohiko jaki proteikoen orde (haragia edo arraina). Eta esaten du, gainera, lekaleak jateak lagundu egin dezakeela odoleko kolesterola murrizten eta gorputzeko pisua kontrolatzen, asetasuna sortzeko gaitasuna dute eta.

Ikerketek, dietaren arloko gidetik eta elikaduraren arloan erreferentziatzeko jotzen diren liburuek goraipatu egiten dituzte lekaleen ezaugarriak. Hori horrela izanik ere, ordea, herritarrek lekale gutxi jaten dituzte. 1991. urtean, adibidez, Estatu herriarrek 20 gramo lekale hartzen zituzten egunean, eta azken datuen arabera, berriz, egunean 18 gramo hartzen dituzte.

♦♦**Kontsumo gomendatua.** Gomendioek diote egunean 30 gramo lekale jan behar direla, gaur egun hartzen duguna halako bira. Kopuru horietara iristeko, astean hiru errazio hartu behar dira. Lekale egosien platerkada bat litzateke errazio bat (80 gramo gordinik eta 215 gramo egosita). Oso litekeena da etorkizunean are kopuru handiagoak gomendatzea, gero eta ikerketa gehiagok erakusten dute eta zein onak diren osasunarentzat.



### Fruitu lehorrak.

Orain dela gutxi arte, bazen beldur pixka bat fruitu lehorrak gomendatzeko orduan, gantz ugari izaten dutelako. Berriki egin diren ikerketek frogatu dute elikagai horiek ez dutela areagotzen gizentasuna izateko arriskua, eta, alderantziz, gutxitu ere egin omen dezakete. Gizentasunari aurre hartzeko eta tratatzeko moduei buruz Espainian berriki lortu den adostasun batek ondorioztatu duenez, "ohiko

dietan fruitu lehorrak sartzeak ez dakar gorputzeko pisua handitzea". Ildo horretan egin den ikerketarik erabatekoenak, 2013ko ekainean *American Journal of Clinical Nutrition* aldizkarian argitaratu zenak, berretsi egiten du ohiko dietan fruitu lehorrak sartzeak ez dakarrela gorputzeko pisua edo gerriaren perimetroa handitzea.

Horrekin batean, gauza jakina da fruitu lehorrak maiz jateak lagundu egin dezakeela zenbait gaixotasun kronikori aurrea hartzen: 2 motako diabetesa ("helduen diabetesa"), kolesterol handia eta baita bihotz-hodietako gaixotasunak ere. Zaila da esatea nondik datozen onura horiek, fruitu lehorrek substantzia babesle ugari ematen dituztelako, besteak beste magnesioa, omega-3 gantz azidoak, herdoilaren aurkako bitaminak eta zuntz dietetikoa. Agian, horien guztien sinergiagatik izango da.

♦♦**Kontsumo gomendatua.** Astean bost errazio hartzea komeni da fruitu lehorretatik. Eskutada bat izango litzateke errazio bat, 20 gramo inguru. Lekaleekin gertatzen den bezala, oso litekeena da kopuru gomendatuak handiagoak izatea luze gabe.

### Haragi gantzatsuak (edo gorriak) eta hestebeteak.

Elikagai horiek mantenugai garrantzitsuak ematen dituzte, proteinak eta burdina, adibidez, nahiz eta beste elikagai batzuetatik ere lor ditzakegun horiek. Hain zuzen, *Guía de la alimentación saludable* lanak talde berean sartzen ditu haragi gorriak eta hestebeteak, gaur egun gutxiago jatea komeni delako bi horietatik. "Haragi gorria" esapidea, oro har, ugaztunen haragiak izendatzeko erabiltzen da, txahalarena, txerriarena, arkumearena edo zaldiaarena. Zenbait ikerketaren arabera, haragi gorriak maiz jateak areagotu egiten du gaixotasun kronikoak izateko arriskua, baina lotura hori askoz argiagoa da hestebeteen kasuan. Ez da komeni hestebeteak maiz-maiz jatea, gantz asko dutelako batetik (gantz saturatuak) eta gatzak ere bai. Haragi gorriekin malguxeago joka daiteke.

♦♦**Kontsumo gomendatua.** Ez da kontsumo gomendaturik ezartzen egun edo aste bakoitzerako; produktu horiek "noizbehinka eta neurrian" hartu behar direla esaten da. Bereziki haragiari dagokionez, astean 300 gramo haragi gorri jatea bateragarritzat jotzen da dieta osasungarria egitearekin.

### ZERRENDA, PREZIOAK, AURREZTEA

Lekaleak, berdurak, olioak, arraina... Erosketa osasungarria zer-nolako elikagaiak osatzen duten ikusi ondoren, lau lagunek familia batek (bi heldu eta bi haur) aste osorako behar duena zerrendatuko dugu orain. Produktuak eta kopuruak zehazteko, kontsumo gomendioak erabiliko ditugu abiapuntutzat.

Zerrenda horretan kopuru batzuk zehaztu ditugu, baina merkatuan dauden formatuak eta ontziak beti ez datoz bat kopuru horiekin. Elikagai asko pisura eros daitezke, adibidez berdura, arraina eta fruta. Baina beste batzuk ez. Esnea eta arrosa dira horren adibide. Elikagai horiek (baita oliba olioak eta pasta ere) behar baino kopuru handiagoetan erosiko ditugu lehenbiziko aldian, eta hurrengo astean ere erabiliko ditugu. Bukatzen direnean, berriz ere erostera joan beharko dugu. Horrela, lehenbiziko astean 7 litro esne erosten baditugu, hurrengo bietan 6 erosiko ditugu. Edo lehenbizikoan 3 kilo arroz hartu baditugu, hurrengo lauretan 2 hartuko ditugu. Aste osoko erosketa zenbat kostatzen den kalkulatzeko, kasu jakin horietan, hainbanatu egin dugu eta etxean bizi diren lau lagun artean modu proportzionalan banatu ditugu kantitateak.

### Produktuak hautatzea.

Erosketa zerrenda eginda, prezioak alderatzeari ekingo diogu. Horretarako, **bi gurditxo hartu** eta biak beteko ditugu (antzeko osiera izango dute nutrizioaren ikuspegitik). Bi gurditxoetako bati "gurdi normala" esango diogu, eta batez besteko prezioa duten produktuak sartuko ditugu hor (www.eroski.es web-orrian egindako azterketaren arabera saillkapena da); beste gurditxoa "aurrezteko gurdi" izango da, eta preziorik merkeena duten produktuak osatuko dute (sail horretakoak ere EROSKIren web-orrian egindako azterketaren arabera finkatu dira). Badira kontuan hartu beharreko beste alderdi batzuk ere:

- ♦ Bi kasuetan, saihestu egin dugu markarik garestienak hartzea edo jatorri izena duten produktuak hautatzea, horiek garestitu (dezente, gainera) egin baitezakete erosketaren azken prezioa. Adibidez, jatorri izena duten babarrunek ia hamar halako balio dute ohiko babarrun zurien aldean. Baliteke merkeen horiek ez izatea hain bikainak, baina nutrizio balioa bietan da ona.
- ♦ Fruta eta berdura mota batzuk ere ez ditugu sartu erosketan, arrazoi berberagatik. Adibide gisa, tomate batzuek (*cocktail erakoek*)



### Erosketa zerrenda:

- ♦ 6,9 kg ogi
- ♦ 2,2 kg arroz
- ♦ 1,1 kg pasta
- ♦ 4,2 kg patata
- ♦ 4 kg espinaka (edo zerba) gordin
- ♦ 2 kg letxuga
- ♦ 2 kg azenario
- ♦ 4 kg tomate
- ♦ 12,2 kg fruta
- ♦ 1,26 litro oliba olio
- ♦ 6,3 litro desne gaingabetu
- ♦ 28 jogurt gaingabetu (125 ml bakoitzak)
- ♦ 2,8 kg gazta fresko 0% MG
- ♦ 600 g legatz
- ♦ 600 g sardina
- ♦ 1 kg muskuilu (oskolarekin)
- ♦ 1,8 kg oilasko (edo indioilarra edo untzia)
- ♦ 1 dozena arrautza
- ♦ 320 g babarrun
- ♦ 320 g dilista
- ♦ 320 g garbantzu
- ♦ 160 g almendra
- ♦ 160 g hur
- ♦ 160 g intxaur
- ♦ 800 g txahalki eta
- ♦ 200 g urdaiazpiko

zazpi aldiz gehiago balio dezakete entsaladako ohiko tomateek baino.

- ♦ Ahal den neurrian, produktu freskoak eta sasoikoak hautatu ditugu. Askoz garestiagoa ateratzen da familiak dituen beharrei latak sardinekin erantzutea sardina freskoekin egitea baino. Berdin gertatzen da frutekin ere: bazter batera utzi ditugu sasoikoak ez direnak eta moztuta eta ontziratuta datozenak. Erabilgarriak dira, egia esan, baina garestiagoak ere bai.
- ♦ Azkenik, oinarrizko hautuak egin ditugu. Esnearen eta jogurten kasuan, esaterako, gomendatzen dena hautatu dugu: esne eta jogurt gaingabetuak. Bi gurditxoetako bakarrean ere ez dugu aukeratu ez esne aberasturik, ez zerealak dituen jogurtik, ez frutadunik eta ez bestelako mantenugaiak erantsita dituenik. Produktu horiek, izan ere, gustagarriak dira, baina garestiak ere bai.

2 GURDI BETETZEKO EROSKETA PROPOSAMENA, 4 LAGUNEK OSATUTAKO FAMILIA BATEK ASTE BETEZ JAN DEZAN



**Aurreztea.**

Hasieran esan bezala, INEren arabera, etxe bakoitzak 341,5 euro gastatzen ditu hilean janaritan eta edari ez-alkoholdunetan (etxe bakoitzean, batez beste, 2,53 lagun bizi dira). Zifra hori kontuan hartuta, pertsona bakoitzak 33,75 euro gastatzen ditu astean elikagaietan. EROSKI CONSUMERek egin duen azterketan, 4 laguneko familia bat hartu da abiapuntutzat (2 heldu eta 2 haur), eta, hortaz, astean 135 euro gastatuko lituzkete guztira.

INEren datua batez besteko kalkulua bat da, eta, beste elikagai batzuen artean, haragia, ogia, zerealak, gazta, arrautzak eta arraina sartzen ditu hor; modu orokorrean. Análisi honetan sortu ditugun gurditzoek, berriz, elikagai osasungarriak bakarrik dauzkate. Horrela, "gurdi normala" esan diogun hori -batez besteko prezioa duten produktuak sartu ditugu- INEk egindako kalkulua baino %43,3 gehiago kostatzen da. Alderaketa hori aintzat hartuta, beraz, berretsi egiten da azken azterketek diotena: elikagai osasungarriak bakarrik hartzea 60 euro garestiagoa ateratzen da osasungarriak ez direnak hartzea baino. Aldiz, "aurrezteko gurdia" -prezio merkeak dituzten produktuak dauzka- %13,6 merkeagoa da (eta "gurdi normala" baino %40 merkeagoa). Produktuak multzoka hartuta, honako hauetan ageri dira alderik handienak: esnekiak (21,50 euroko alde), haragi gorriak (19,30 eurokoa) eta berdurak (14,50 eurokoa). Emaizta hori, itxaropentsua izateaz gain, oso interesgarria ere bada, kontsumitzailea jartzen baitu erdigunean eta produktuen hautaketa ere bai (hori ere haren esku dago). Gainera, garrantzitsua da nabarmentzea erosketa osasungarri hori are merkeagoa ere izan litekeela. Nola? Adibidez, olio 5 litroko txanbiletan erosita eta frutarik merkeenak bakarrik hautatuta (adituen arabera, nutrizioaren ikuspegitik ez dago alde handirik horien eta garestien aldean), edo lekale mota bakarra erosita (dilistak dira merkeenak, eta nutrizioaren ikuspegitik ez dute gainerako lekaleek baino profil txarragoa). Horrekin batera, garrantzitsua da aldian behin izaten diren eskaintzak kontuan hartzea ere.

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

ASTEKO KOPURU GOMENDATUA <sup>(1)</sup>		GURDI NORMALA <sup>(2)</sup>	AURREZTEKO GURDIA <sup>(3)</sup>
OGIA, PASTA EDO ARROZA ETA PATATAK	• 6.930 g ogi • 2.240 g arroz • 1.120 g pasta • 4.200 g patata	<b>31,00€</b> • Herriko barra, Panamar (16 ale) • 3 kg arroz luze, SOS (*) • 1,5 kg osoko luma, Gallo (*) • Patata ekologikoa eta Eusko Label patata (*)	<b>22,40€</b> • Barra handia (21 ale) • 3 kg arroz luze, Eroski Basic (*) • 1,5 kg makarroi zuntzarekin, Eroski Sannia (*) • Ohiko patata, UDAPAT (*)
BERDURAK ETA BARAZKIAK	• 4.060 g espinaka (edo zerba) gordin • 1.960 g letxuga • 1.960 g azenario • 4.060 g tomate	<b>28,50€</b> • Espinaka gordina, pisura • Xanadu letxuga (8 ale, 250 g) • Azenario hostoduna, sorta bat • Raf tomatea, pisura	<b>14,00€</b> • Eroski Basic espinaka (4 zorro) Iceberg letxuga • Mahaiko azenario finak (aurrezteko poltsa) • Entsaladako tomatea, pisura
FRUTA FRESKOA	• 1.2180 g fruta	<b>23,80€</b> • 3,5 kilo errege sagar • 4 kilo platano, Isla Grande, Kanariak • 4 kilo mandarina, premium • 680 g kaki, Eroski Natur	<b>17,50€</b> • 4 kilo sagar, Royal Gala • 3,5 kilo platano, Kanariak, aurrezteko • 4 kilo mandarina • 680 g kaki, Persimon
OLIBA OLIOA	• 1.260 ml oliba olio	<b>5,50€</b> • 2 litro oliba olio birjina estra, Hojiblanca (*)	<b>4,65€</b> • 2 litro oliba olio birjina estra, Ybarra (*)
ESNEKIAK	• 6.300 ml esne gaingabetu • 28 jogurt gaingabetu (125 ml bakoitzak) • 2800 g gazta fresko 0% MG	<b>39,50€</b> • 7 litro esne gaingabetu, Pascual (*) • 28 Vitalinea, Danone • Gazta freskoa, Burgo Arias	<b>19,00€</b> • 7 litro esne gaingabetu, Boomilk (*) • 28 jogurt gaingabetu, Eroski Basic • Gazta freskoa, Eroski Sannia
ARRAINA ETA ITSASKIAK	• 600 g legatz • 600 g sardina • 1.000 g muskuilu, oskol eta guzti	<b>8,10€</b> • Legatz xerra, azalik gabea, Eroski • Sardinak, handizka • Muskuilu berezia, handizka	<b>7,30€</b> • Legatz xerrak, Eroski • Txitarrotoak, handizka • Muskuiluak poltsan, Pescadona
HARAGI ZURIAK	• 1.800 g oilasko (indioilar edo untxi)	<b>13,00€</b> • Indioilar bularki xerrak, hutsean ontziratuak	<b>11,70€</b> • Oilasko bularkiak, Eroski
ARRAUTZAK	• 12 arrautza	<b>1,95€</b> • Arrautza fresko dozena bat, Hobeia (L neurrikoak)	<b>1,35€</b> • Euskal Herriko arrautza dozena bat, Eroski (L neurrikoak)
LEKALEAK	• 320 g babarrun • 320 g dilista • 320 g garbantzu	<b>2,50€</b> • Babarrun zuri luzea, Luengo (*) • Gaztelar dilista, Luengo (*) • Pedrosillano garbantzu, El Hostal (*)	<b>1,60€</b> • Babarrun zuri luzea, Eroski (*) • Gaztelar dilista, Eroski Basic (*) • Pedrosillano garbantzu, Luengo (*)
FRUITU LEHORRAK	• 160 g almendra • 160 g hur • 160 g intxaur	<b>7,70€</b> • Almendra txigortuak, Eroski Sannia • Hur txigortuak, Eroski • Intxaurrak, oskol eta guzti, Borges	<b>4,55€</b> • Almendra txigortua, pisura • Hur txigortuak, Happy Nuts • Intxaurrak, oskol eta guzti, pisura
HARAGI GORRIAK ETA HESTEBETEA	• 800 g txahalki • 200 g urdaiazpiko	<b>31,90€</b> • Entrekota, Eroski Natur • Pentsuz hazitako urdaiazpiko iberiarra, Eroski	<b>12,60€</b> • Urtebeteko txahalaren xerra, 1. mailakoa • Urdaiazpiko ondua, Eroski



<sup>(1)</sup> Asteko Kopuru Gomendatua. 7 egunetan 4 pertsonako familia batek elikagai horretatik behar duen kopurua.  
<sup>(2)</sup> Gurdi normala. Batez-besteko prezioa duten produktuak (Prezio guztiak www.eroski.es webgunetik hartu dira, 2014ko abenduan).  
<sup>(3)</sup> Aurrezteko gurdia. Prezio merkea duten produktuak. (Prezio guztiak www.eroski.es webgunetik hartu dira, 2014ko abenduan).  
 (\*) Produktuen prezioak, aste baterako prorrateatuta.