

# NUTRIZIO- INKESTA 2005

EAEKO 4 ETA 18 URTE BITARTEKO BIZTANLEEN  
JATEKO OHITURAK ETA OSASUNAREN EGOERA



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA  
DEPARTAMENTO DE SANIDAD



**Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia**

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

ISBN 84-457-2427-4



9 788445 724279

SALNEURRIA: 5 €

# NUTRIZIO-INKESTA

# 2005

**EAEKO 4 ETA 18 URTE BITARTEKO  
BIZTANLEEN JATEKO  
OHITURAK ETA OSASUNAREN EGOERA  
LEHENENGO EMAITZAK**

**EUSKO JAURLARITZA**



**GOBIERNO VASCO**

OSASUN SAILA  
Osasun Sailburuordetza

DEPARTAMENTO DE SANIDAD  
Viceconsejería de Sanidad

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria-Gasteiz, 2006

Nutrizio-inkesta 2005 : EAEko 4 eta 18 urte bitarteko biztanleen jateko ohiturak eta osasunaren egoera : lehenengo emaitzak / [egilea, Osasun Saila]. – 1<sup>a</sup> ed. – Vitoria-Gasteiz: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu

Nagusia = Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco, 2006  
p. ; cm.

Port. y texto contrapuesto en castellano: Encuesta de nutrición 2005: hábitos alimentarios y estado de salud de la población vasca de 4 a 18 años : primeros resultados

ISBN 84-457-2427-4

1. Niños-Alimentación-Euskadi-Encuestas. 2. Jóvenes-Alimentación-Euskadi-Encuestas. I. Euskadi. Departamento de Sanidad. II. Título (castellano).

613.22(460.15)(049.5)

613.22-053.6(460.15)(049.5)

### **Egileak:**

Osasun Saila

Argitaraldia: 1.a, 2006ko ekaina

Ale-kopurua: 4.000 ale

© Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa  
Osasun Saila

Internet: [www.euskadi.net](http://www.euskadi.net)

Argitaratzailea: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzua Nagusia  
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco  
Donostia kalea, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz

Azalaren diseinua: Jesús Navas Barrio

Fotokonposaketa: EPS, S.L.

Inprimaketa: Gráficas Santamaría, S. A.

ISBN: 84-457-2427-4

L.G.: VI-124/06

# AURKIBIDEA

## AURKEZPENA

0. SARRERA .....	9
1. METODOLOGIA.....	11
2. LABURPENA.....	13
3. BIZTANLERIAREN JATEKO OHITURAK .....	17
3.1. Janariak kontsumitzeko patroia.....	17
3.2. Dietaren nutrizio-ezaugarriak.....	22
3.3. Ezagutzak eta jarrerak .....	26
4. BIZTANLERIAREN OSASUNA .....	33
4.1. Norberaren iritziko osasuna.....	33
4.2. Obesitatea .....	34
4.3. Gorputz-irudiaren pertzepzioa.....	35
4.4. Tentsio arteriala.....	38
4.5. Kolesterolak .....	38
4.6. Bizi-ohiturak.....	39
4.6.1. Loaren higiena .....	39
4.6.2. Tabakoaren kontsumoa .....	39
4.6.3. Alkoholaren kontsumoa.....	40
4.6.4. Denbora librea eta ariketa fisikoa.....	41
5. IODOAREN PROGRAMA .....	43
6. GALDESORTAK ETA DEFINIZIOAK.....	45
7. BIBLIOGRAFIA.....	55

## **AURKEZPENA**

Osasun Sailak EAEko haurren eta nerabeen artean eginiko Nutrizio Inkestaren lehenengo emaitzak biltzen ditu argitalpen honek, 4 urtetik 8ra arteko populazioaren nutrizio-osasunaren egoera eta bere determinatzaileak ezagutzeko eta nutrizio-arriskuko talderik nagusienak identifikatzeko.

Inkestatik ateratako datuen azterketaren bidez posible egingo zaigu osasunaren promozio-jarduerarik egokienak ebaluatzea eta burutzea, gure erkidegoko haur eta gazteen populazioan ohitura positiboak mantentzeko eta aukerak bilatzeko, hobetu behar diren arloetan eta taldeetan. Beraz, nutrizioko eta janari-segurtasuneko politika egokiagoak garatu beharko dira populazio-talde horietarako.

Nabarmentzekoa da, eta eskertzekoa ere bai, parte hartu zuten familien laguntza desinteresatua. Eurek gabe ezin izango genuen, inolaz ere, lan honetan erabili den informazioa lortu, eta ezinezkoa litzateke estudio gehiago egitea.

Gabriel Inclán  
Osasun Sailburua

## 0. SARRERA

“Nutrizioa eta elikagaien segurtasuna” da Euskadiko Osasun Planak 2002-2010 aldirako lehenetsi duen alorra, eta, horri lotuta, hainbat jardue-  
ra-estrategia finkatu ditu hala maila indibidualean nola komunitarioan. Hauen artean, batetik, biztanleria orokorraren nahiz arrisku-talde espezifi-  
koen jate-ohiturei buruzko informazio-sistemak garatzea eta indartzea bilatzen da eta, bestetik, nutrizioko gidak prestatzea EAEko biztanleria orokorrarentzat eta premia espezifikokoak dituzten taldeentzat.

Alor horretan 2010 urtera arteko helburuak ezartzerakoan, 1990eko Nutrizio Inkestatik eta EPIC ikerketatik (1992-1996) ateratako datuak hartu dira erreferentziatzat. Hauek, hori bai, biztanleria helduari dagozkio; izan ere, ez dago daturik umee/nerabeek EAEn, biztanleria-mailan, egiten duten janari-kontsumoaz.

Elikadura-inkesta bat egiteko arrazoi nagusia informazioaren premia da; alegia, eskura eduki nahi da biztanleria jakin bati nutrizioaren eta elikagai-segurtasunaren alorrean ongien etorriko zaizkion politikak garatzeko behar den informazioa. Informazio honek biztanleria OSOA hartu behar du, baita muturretako pertsonak ere (umeak eta nerabeak, batetik, eta zaharrak, bestetik), zeren hauek, arrazoi desberdinak direla medio, arriskuko talde bereziak osatzen baitituzte. Irizpide honekin egin dira elikagaien inkestak.

Hala eta guztiz ere, arrazoi praktikoengatik, bitartekoen ezagatik edo helburuen definio-faltagatik, nutrizioko inkesta hauek gehienak nagusiki biztanleria helduaren artean egin ohi dira, batzuen eta besteen adin-tarteetan alde batzuk egonik ere.

2002an, ume eta nerabeen artean Nutrizio Inkesta bat egiten hastea erabaki zuen Osasun Publikoko Zuzendaritzak, batez ere bere nobedadeagatik “balio erantsia” ikusten zitzaiolako.

la hiru urtez lan saiatuan jardun ondoren, orain dauzkagu lehenengoz esku-  
ra EAEko neska-mutiko eta nerabeen janari-kontsumoari eta egoera nutri-  
zionalari buruzko datuak.

*Inkestak helburu nagusi bat du: EAEko 4 eta 18 urte bitarteko biztanleriaren nutrizio-osasunaren egoera eta determinatzaileak ezagutzea eta nutrizio-arriskuko talde nagusiak identifikatzea. Aldi berean, osasun orokorrari lotutako hainbat faktore determinatzailearen banaketa ikertzen da eta baita, bereziki, arrisku kardiobaskularrekin zerikusia dutenak ere. Nutrizio-inkesta honek, gauza berezi moduan, iodurien eta kontsumitutako gatz-motaren ikerketari heldu dio. Horretaz gain, bildutako informazioari esker, datu-*

base zabal bat eduki ahal izango da, eta, hartara, dietaren segurtasun kimikoa, nutrizioko programa berrien garapena eta martxan dauden programen ebaluazioa errazago monitorizatuko da.

Argitalpen honetan inkestako lehenengo datuak datoz eta bertan daturik aipagarrienak nabarmentzen dira. Geroago, informazioa zehaztasun handiagoz aztertu ondoren, argitalpen berri bat egingo da.



## 1. METODOLOGIA

Ikerketa epidemiologiko deskriptibo bat da, zeharkakoa, eta, aldagai soziodemografikoak kontuan hartuta, parametro nutrizionalen banaketa deskribatzea ahalbideratzen du.

Biztanleria eta laginaren diseinua

Euskal Autonomia Erkidegoko bizilagunen etxebizitza pribatuetan, 4-18 urte bitarteko gazteei (eta/edo euren tutoreei) egindako elkarrizketen bidez egin zen inkesta. Horretarako, 2002ko osasun-inkestako lagina erabili zen (ESCAV '02). Nutrizio-inkesta egiteko, haur bat hautatu zen, 4-18 urte bitartekoa, ESCAV '02ko familia bakoitzean.

1063 laguneko lagina kalkulatu zen, parametro nutrizional garrantzitsuen estimazioak egin ahal izateko, eta ESCAV '02ko laginaren %90ek hartu zuen parte. Aztertutako nutrizio-parametro desberdinentzat estimatutako laginketa-errorea aldakorra da: energiarentzat (kcal) estimatutako %1,8tik barazkien kontsumorako %11,4 (gr) artekoa.

Landako lana 2004ko martxoaren 1ean hasi eta 2005eko otsailaren 28an bukatu zen. Aukeratu arren kontaktatu ezin izan ziren etxebizitzaren porzentajea (denbora luzean falta izateagatik, etxea erorita egoteagatik, etxe-aldatzeak, beste arrazoi batzuk) %11,2 izan zen, eta ezezkoa emandakoak %11,7 bakarrik izan ziren, aukeratu zitezkeen etxebizitza guztien artean. Erantzunen tasa %77,1 izan zen, eta behin betiko lagina 1.178 pertsonatan geratu zen.

**Sexu eta adin-taldearen arabera biztanleen banaketa**

Adina	Mutikoak	Neskatoak	Guztira
4-6	76	85	161
7-10	162	165	327
11-14	164	166	330
15-18	185	175	360
Total	587	591	1.178

## Galdeketen erantzunen portzentajea

Galdeketa	Egin du
1. 0-24 orduak	100,0
2. 0-24 orduak	99,2
Antropometria	99,5
Tentsio arteriala ( $\geq 7$ urte)	97,4
Kolesterola ( $\geq 7$ urte)	90,4
Pixaren lagina	90,7
Osasunaren galdeketa ( $\geq 12$ urte)	97,5

## 2. LABURPENA

### **Elikagaien kontsumoko patroia**

- EAEko ume eta nerabeen %4k ez dute gosaltzen..
- Janari-kontsumoaren batez besteko ingesta estimatua, ura kontuan hartu gabe, 1.504,3 gramokoa da egunero, sexu batetik bestera 220 gramoko aldea dela.
- Esnekiek eta zerealek eguneko kontsumo estimatuaren %50 egiten dute.
- Neskatoek mutikoek baino fruta gehiago kontsumitzen dute; mutikoek, ordea, zereal, haragi eta zuku gehiago.
- Orokorrean, janariaren eguneroko ingestak gora egiten du adinarekin; txikitan, ordea, handiagoa da esnearen eta esnetik eratorritako produktuen kontsumoa.
- Talde sozioekonomiko altuan nabarmenagoa da esne, arrain eta fruten kontsumoa; aldiz, gizarte-egoera ahulenerako talde sozioekonomikoetan, gehiago kontsumitzen dira haragia eta esnekiak.

### **Dietaren nutrizio-ezaugarriak**

- Ingesta energetikoa egunean 2.002 kilokaloriakoa da: horietako %44 karbono-hidratoak dira; %39, lipidoak; eta %17, proteinak.
- Zerealek eta esnekiek %45eko energia-ekarpena egiten dute.
- Zerealek karbono-hidratoen %39ko ekarpena egiten dute eta horien ondotik esnekiek egiten dute makronutriente horren ekarpenik handiena (%16).
- Lipidoen %26 koipe erantsiek ekartzen dute, eta, horien ondoren, haragiek egiten dute energia-ekarpen lipidikoaren %21.
- Kontsumitutako proteinaren %56 haragitik eta esnekitik dator.
- Sexu batean zein bestean, 15 eta 18 urte bitarteko adin-taldeak ageri ditu energia-ingestaren balorerik baxuenak, betiere batez besteko behar energetikoak (%92) kontuan hartuta.

### **Ezaguera eta jarrerak**

- Gazteek, eurek uste dutenez, badakite hainbat gauza elikaduraz eta osasunaz, eta hori agerian uzten dute osasunarentzat on eta txar diren janariei buruzko erantzunak ematen dituztenean. Janari batzuei dagokienean, adibidez edari alkoholikoei dagokienean (ardo eta garagar-

doa), adin handiagoko inkesta-erantzuleak gehiago dira, 12 eta 14 urte bitarteko umeak baino, edari hauek onak edo “Ez hain txarrak” direla esaten.

- Gazteek eta nerabeek nabarmen nahiago dituzte pasta eta arrozak fruta eta barazkiak baino. Animalien proteinen artean haragia da elikagairik gogokoenetakoa, eta arraina, berriz, gogaikarrietakoa.

## **Euskal biztanleriaren osasuna**

- 12 eta 18 urte bitarteko gazteen %45ek uste du bere osasuna bikaina edo oso ona dela. 15 eta 18 urte bitarteko nerabeek eta maila sozioekonomiko baxuenekoen ematen dute puntuaziorik baxuena.
- Obesitatearen prebalentzia %12,2koa da eta gainpisuarena %15,9koa. Hau da, EAEko 4 eta 18 urte bitarteko biztanleriaren %28,1ek gorputz-pisu handiegia du. 11 eta 14 urte bitarteko umeek dute, portzentajetan, gainpisurik eta obesitate handiena, eta, haien ondoren, 15 eta 18 urte bitarteko neska-gazteek. Gizarte-egoera ahuleneko taldeek obesitate-maila handiagoa eta gainpisu-maila baxuagoa ageri dute, gizarte-egoera oneko talde sozioekonomikoek baino.
- 12 eta 18 urte bitarteko %29 emakumek uste du bere gorputz-pisua normaletik gorakoa dela. Iritzi bera du adin bereko %23 gizakumek ere bere gorputz-pisuz. Pertzepzio hau zabalduago dago talde sozioekonomiko baxuetako emakumeen artean.
- 7 eta 18 urte bitarteko %4 ume eta nerabek zifra altuak ematen dituzte tentsio arterial sistolikoan. Tentsio arterialaren batez besteko zifrek gora egiten dute adinarekin. Hipertentsio arterial diastolikoaren prebalentzia %2,7koa da.

7 eta 18 urte bitarteko biztanleriaren %2,3tan, kolesterolari dagokionean, 200 mg/dl baino zifra altuagoak atzeman dira.

## **Bizi-ohiturak**

- 12 eta 14 urte bitartean, ohiko erretzaileen portzentajea handiagoa da gizakumeen artean (%6,1) emakumeen artean baino (%2,7), baina alde hau laburtu egiten da 15 urtetik 18ra bitartean. Adin honetan ohiko erretzaileen portzentajea %22,5ekoa da.
- Edaten ez dutenen proportzioa antzekoa da 15 eta 18 urte bitarteko gizakume eta emakumeen artean; hala ere, gizakumeek portzentaje altuagoan aitortzen dute euren burua ohiko edale (%39,4), emakumeek baino (%30,7), eta hauen artean handiagoa da aldiari behingo edaleen portzentajea.

- Bai alkoholaren kontsumoan, bai tabakoarenean, emakume kontsumitzaileen proportzioa handiagoa da gizarte-egoera oneko talde sozioekonomikoetan.

4 eta 18 urte bitarteko umeen artean, mutikoak neskak baino aktiboagoak dira, eta aldea batez ere 11 urtetik aurrera da nabarmena. Mutikoen %28,1ek esaten du jarduera fisikoa egiten duela bere denbora librean; neskek, berriz, %14,6k. Biztanleria aktiboaren proportzioak behera egiten du maila sozioekonomikoak ere behera egiten duen neurrian.

### **Iodoaren programa**

- Gatz iododuna kontsumitzen duten familien proportzioa OMEk gomentatzen duenaren %90 azpitik dago. Hala ere, nutriente honi dagokionean, eskola-umeen arteko nutrizio-egoerak hobera egin du 1992tik 2005erako aldian. Iodurietan igarritako hobekuntza, neurri batean, gatz iododunaren kontsumoa handitu izanari zor zaio eta, seguru asko, iodotan aberats diren elikagaien ingestioa 15 eta 18 urte bitarteko neska-gazteen ioduriek, nahiz eta iodoaren ingestio egokia adierazten duten, nabarmenki defizitarioak izango lirateke gatz iododuna kontsumitzen ez dutenen azpitaldean, baldin eta haurdunaldia gertatuko balitz, eta defizitario samarrak izango lirateke kontsumitzen dutenen artean.

### 3. BIZTANLERIAREN JATEKO OHITURAK

#### 3.1. Janarien kontsumoko patroia

##### 3.1.1 Otorduak

Eguneko otordu garrantzitsuenak etxean gertatzen dira. 4 eta 18 urte bitarteko neska-mutikoen %28,7k bakarrik egiten du eguerdiko otordua eskolako jantokian.

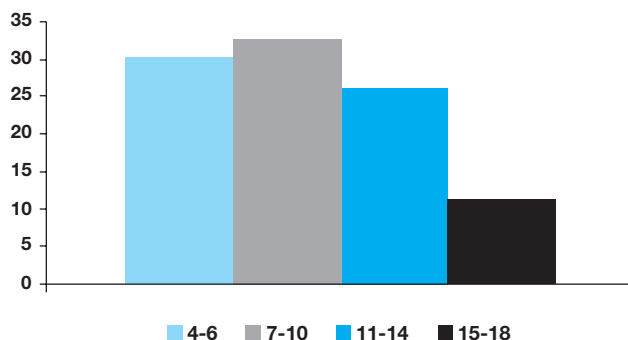
**Biztanleriaren banaketa, astelehenetik ostiralera  
nagusiak non egiten diren kontuan hartuta**

	astelehenetik ostiralera			larunbata eta igandea		
	Gosaria	Bazkaria	Afaria	Gosaria	Bazkaria	Afaria
Etxea	%97,7	%65,0	%95,1	%94,1	%81,6	%85,9
Eskolako jantokia*		%28,7				
Senideak		%4,3	%1,7		%8,5	%3,9
Jatetxea/taberna			%1,5		%5,2	%4,7

\* Eskolako denboraldia.

Eskolako jantokian sarrien bazkaltzen duten neska-mutikoak 7 eta 10 urte bitarteko adin-taldekoak dira.

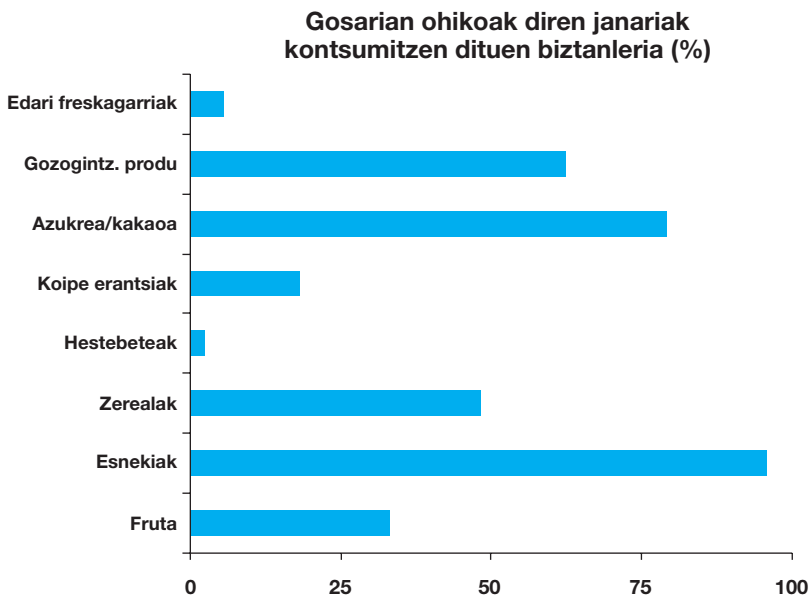
**Eskolako jantokian jaten duen biztanleriaren  
banaketa (%), adin-taldeen arabera**



Neska-mutikoen %4,2k aitortzen du inoiz ez duela gosaltzen. %53,9k zer edo zer hartzen du goizean, hamarretakoan, eta portzentaje hau %64,9ra igotzen da aste barruan, astelehenetik ostiralera. Aztertutako biztanleriaren portzentaje handi batek, %88k, meriendatzen du zerbait.

Gosariari dagokionean, gosaltzen ez duten pertsonen portzentajea txikia-  
goa da aste barruan, astelehenetik ostiralera; dena dela, eskola-umeen  
%2,3 gosaldu gabe joaten da eskolara.

EAE n 4 eta 18 urte bitarteko biztanleriaren %96k esnea edo esnekiak kon-  
sumitzen du gosarian, horietako %77k azukre/kakaoaren taldeko janariren  
batez lagunduta. Nabarmentzekoa da gozogintzako produktuen kontsu-  
mitzaileen portzentaje altua (%62), zerealen kontsumitzaileena ere gaitzen  
duena (%48). %33k fruta kontsumitzen du, zuktan dela, fruta freskotan  
dela.



Gosariaren energia-ekarpena %17koa da; otordu honetarako gomenda-  
tzen dena (%20-25) baino zifra baxuagoa, beraz.

### 3.1.2. Janarien kontsumoa

EAEn 4 eta 18 urte bitarteko biztanleriak egunero batez beste egin ohi duen janari-ingesta 1.504,3 gramokoa da, apur bat handiagoa mutikoena (1.607,4 gr./e) neskena baino (1.390,8 gr./e). Mutiko eta nesken arteko aldea are nabariagoa da kopuru handietan kontsumitu ohi diren janarietan. Hartara, mutikoez esne, zereal eta haragi gehiago kontsumitzen dute neskek baino; neskek, berriz, fruta gehiago eta zuku gutxiago kontsumitzen dute.

#### Janariaren batez besteko kontsumoa (gr./e) eta desbideratze estandarra (std), sexu eta adinaren arabera. Janari-talde handiak eta janari aukeratuak.

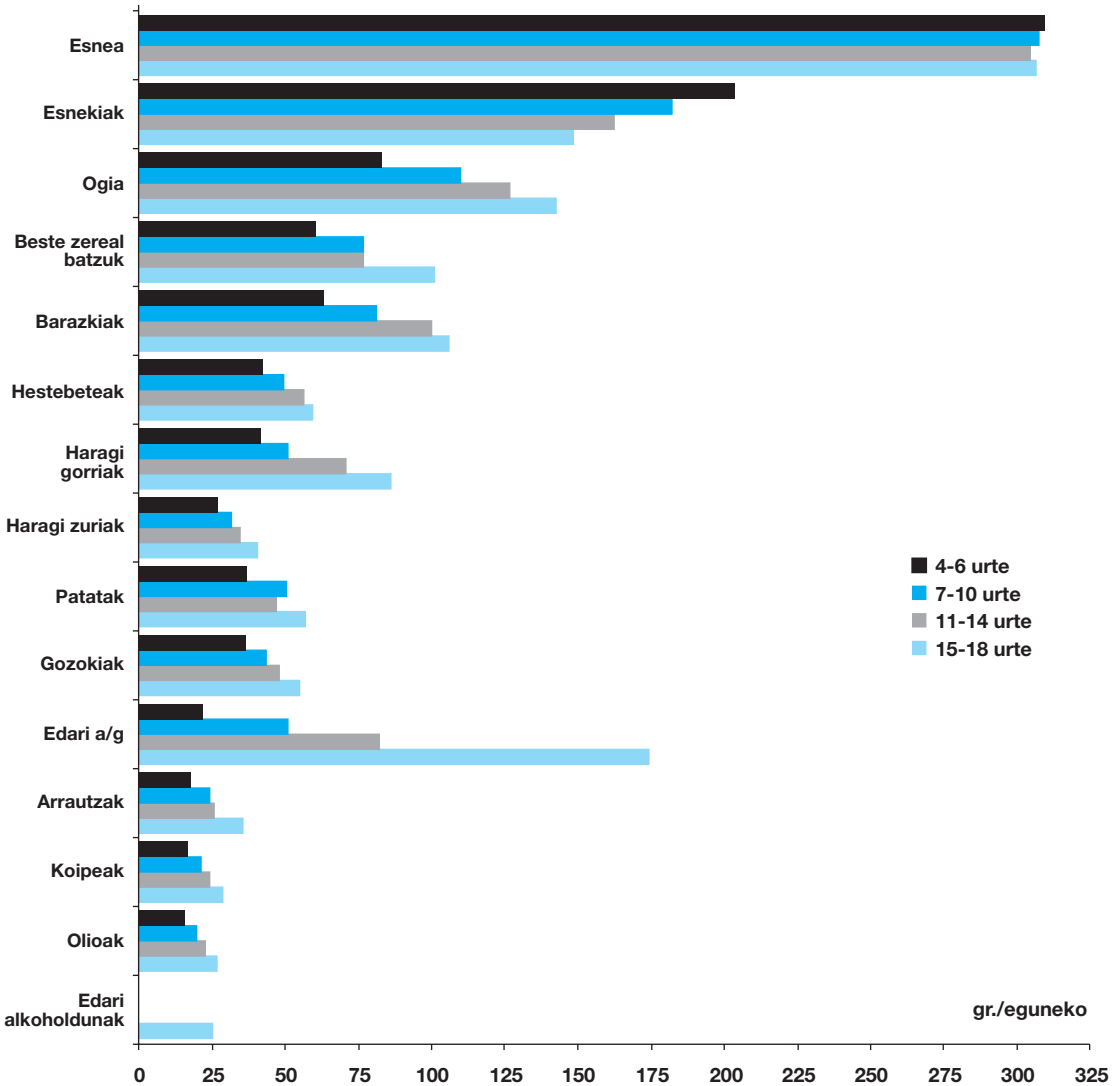
N=1.050	Mutikoak		Neskatoak		Bi sexuak	
	Batez b.	std	Batez b.	std	Batez b.	std
01 Patatak	50,9	51	45,5	43,8	48,4	47,7
02 Barazkiak	90,3	71,5	86,5	62,8	88,5	67,4
03 Egokariak	37,6	53,5	27,8	41,4	32,9	48,1
04 Fruta	213,7	178,7	214,9	188,7	214,2	183,6
041 Fruta	98,8	111,6	114,2	115,3	106,1	113,6
042 Zukuak	114,9	145,8	100,7	142,7	108,1	144,4
05 Esnekiak	515,5	233,1	440,6	168,8	479,8	207,4
051 Esnea	324,1	204	288,2	148,1	307	179,6
052 Beste esneki batzuk	191,4	134,7	152,4	112,9	172,8	125,9
06 Zerealak	217,1	105,7	173,6	79,1	196,4	96,1
061 Ogia eta txigortuak	130,5	67,6	102,2	52,2	117	62,1
062 Beste zereal batzuk	86,7	76,4	71,5	60,7	79,4	69,5
07 Haragiak	165,2	88,7	132,9	69,8	149,8	81,5
071 Haragi gorriak	71,2	71,9	54,1	52,6	63	63,7
072 Haragi zuriak	35,6	49,5	31,6	40,3	33,7	45,2
073 Hestebeteak	57,6	48,9	46,2	37,9	52,2	44,2
08 Arrainak	42,4	47,1	39,6	43,8	41,1	45,5
09 Arrautzak	27,5	31,6	24,8	29,3	26,2	30,5
10 Koipe erantsiak	24,5	13,7	21,4	12,1	23	13
101 Olioak	22,9	13	19,8	11,6	21,4	12,5
11 Azukrea eta kakaoa	28,3	28,5	31,4	29,6	29,8	29,1
12 Gozogintzako produkt.	51,2	49,4	40,2	35,9	46	43,7
13 Edari alkoholgabeak	95,4	171,9	72,9	140	84,7	157,4
14 Edari alcoholdunak	9,1	56,3	4,1	34,6	6,7	47
15 Nahasteak	38,6	77,6	34,7	51	36,7	65,9
99 Guztia urik gabe	1.607,4	410,6	1.390,8	288,9	1.504,3	372
<b>99 Guztia urarekin</b>	<b>2.313,0</b>	<b>612,1</b>	<b>2.053,8</b>	<b>470,6</b>	<b>2.189,6</b>	<b>562,1</b>

*Datu gordinak, gutxiegi eta gehiegi deklaritzen duten erantzuleak baztertuta*



Adinean aurreratu ahala, gora egiten du zereal, haragi, barazki eta, batez ere, edari alkoholgabeen kontsumoak. Hazkunde-aldian zehar energia-premia nola handitzen den, neurri horretantxe egiten du gora janari-talde guztien kontsumoak ere. Hala eta guztiz ere, esnekien taldeak (esnea eta esnetik eratorritako produktuak) behera egiten du adinarekin. Edari alkoholikoen kontsumoa, ia erabat, 14 urtetik gorakoen artean ematen da.

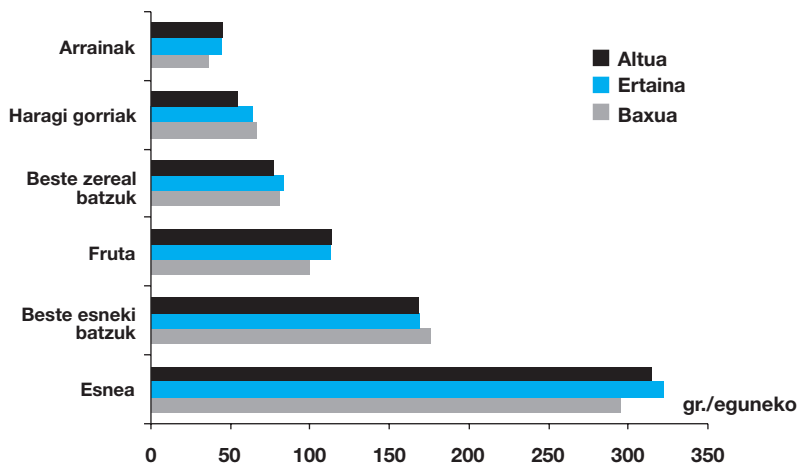
Janariaren batez besteko kontsumoa (gr./e), adin-taldearen arabera



Haragi gorrien kontsumoa handiagoa da gizarte-egoera ahuleko talde sozioekonomikoan; aldiz, fruta eta arrain gehiago kontsumitzen da maila

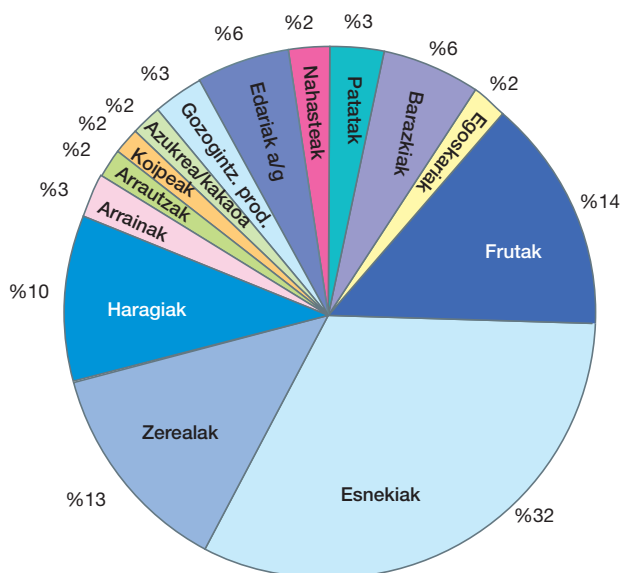
altuko talde sozioekonomikoetan. Esnekien taldean portaera ezberdina dela ikusten da: goikotzat hartutako taldeek, betiere talde ahulenen aldean ipinita, kontsumo handiagoa egiten dute esnetan eta txikiagoa beste esneki batzuetan.

**Janariaren batez besteko kontsumoa (gr./e), talde sozioekonomikoen arabera**



Esneki eta zerealak (%45) eta haragi, fruta eta barazkiak (%30): janari horiek eskain-tzen diote gehien EAEn 4 eta 18 urte bitarteko biztanleriaren eguneko batez besteko ingestari (gr./e).

**Janari-taldeen eguneko batez besteko ingestari egindako ekarpena ehunekotan (gr./e)**



### 3.2. Dietaren ezaugarri nutrizionalak

EAEEn 4 eta 18 urte bitarteko biztanleriak egunero batez beste egin ohi duen energi ingesta 2.002 kilokaloriakoa da. Karbono-hidratoek ematen dute kcal guztien %44, eta proportzio hori pitin bat azpitik dago Osasun Planak (OP) 2010erako planteatzen duen gutxieneko helburuaren aldean (%45). Lipidoek energia-kontsumoari ematen diotena (%39) desiragarri denaren gainera dago (OPren helburua: %35). Gantz-azido saturatuen energia-ekarpena %13,1 da; monoinsaturatuena, %16,6; eta poliinsaturatuena, %6,6. Proteinek %17 ematen diote energia totalari. Eguneko energia-ingesta handiagoa da mutikoetan nesketan baino, nahiz eta karbono-hidrato, lipido eta proteinen banaketa, ehunekoetan, oso antzekoa den batzuetan eta besteetan.

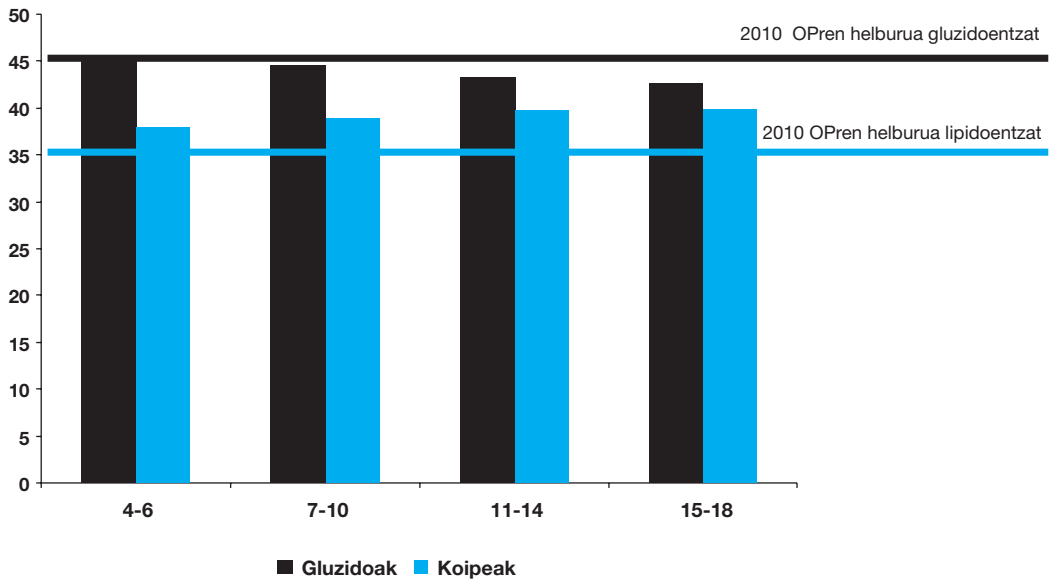
**Energi eta makronutrienteen kontsumoa egunero, desbideratze estandarra (std) eta banaketa, ehunekotan, sexuaren arabera.**

	Biztanleria osoa		Mutikoak		Neskatoak	
	Batez b.	std	Batez b.	std	Batez b.	std
Energia(kcal)	2.002	487	2.155	525	1.833	377
Proteinak (g)	83	22	90	24	75	18
% Energia	16	3	16	3	16	3
Karbono-hidratoak (g)	218	57	236	59	200	47
% Energia	44	6	44	5	44	6
Lipidoak (g)	87	27	93	29	81	23
% Energia	39	5	38	5	39	6
Zuntza (g)	15	6	16	6	16	6

*Ez da sartu alkoholetik etorritako energiaren %a.*

4 eta 6 urte bitarteko mutiko eta nesketan karbono-hidratoek eguneko energia totalaren %45,6 ematen dute, eta proportzio hori gutxitu egiten da adinean aurreratu ahala. Adin-talde honek du, bestalde, energia-ekarpen gutxien lipidoen aldetik (%38). Hala ere, gairitu egiten da OP 2010en helburua.

**Koipeek eta gluzidoek energiari egindako ekarpena (%),  
adin-taldeka 2002-2010 Osasun Planaren arabera**



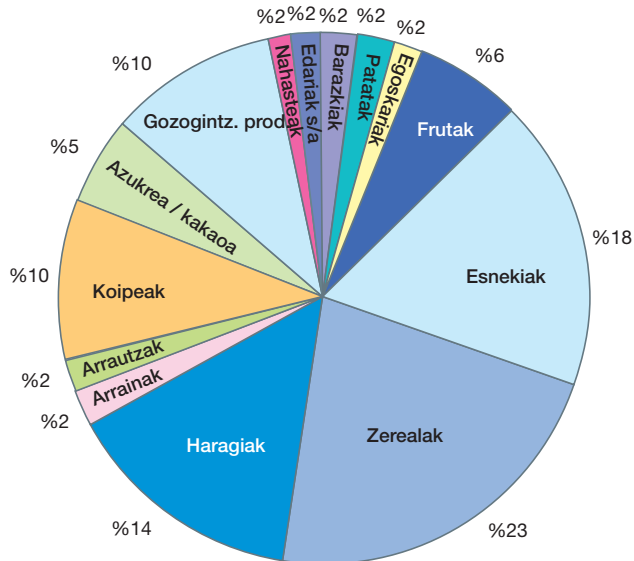
Orokorrean, batez besteko energia-ingesta txikiagoa da batez besteko energia-eskakizuna baino, salbu 7 eta 10 urte bitarteko nesken taldean. Aldea handitu egiten da adinarekin bi sexuetan.

**Batez besteko energia-ingesta egunero eta batez besteko energia-eskakizunen konparazioa, adin eta sexu-taldeen arabera**

	Batez besteko energia-ingesta (kcal)	Batez besteko energia-eskakizuna (kcal)	%a, batez besteko energia-eskakizunaren aldean
<b>Mutikoak</b>			
4-6	1.719	1.716	100
7-10	1.944	2.011	96
11-14	2.266	2.420	93
15-18	2.608	2.842	91
<b>Neskatoak</b>			
4-6	1.564	1.637	95
7-10	1.827	1.789	102
11-14	1.931	2.040	94
15-18	1.975	2.150	91

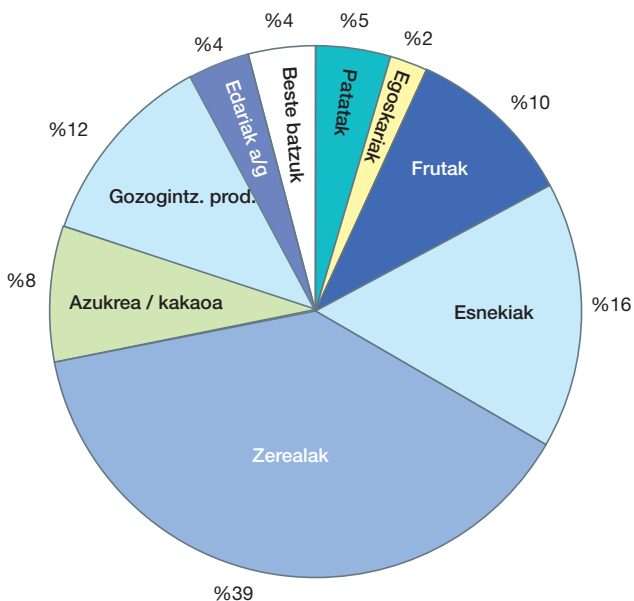
Eguneroko energia-ingestari gehien ematen dioten janariak zerealak dira, %22rekin, eta ondoren esnekiak eta haragiak.

**Energia-banaketa, janari-taldeen arabera**



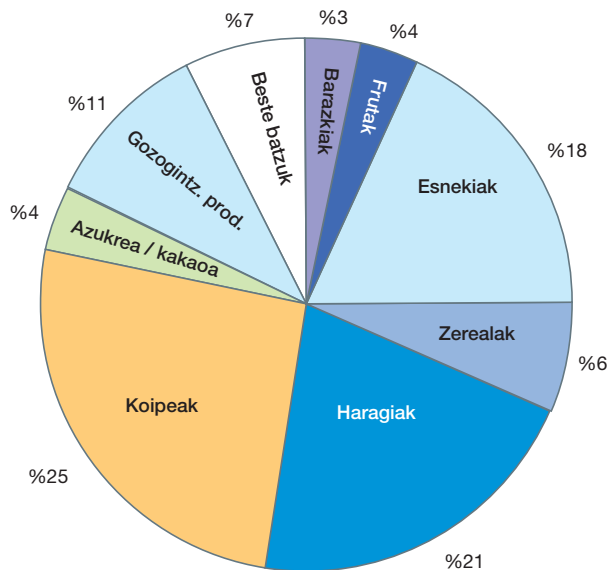
Janari-taldez, eguneko karbono-hidratoen ekarpen handiena zerealek egiten dute, %39rekin, eta ondoren esnekiek, %16rekin, eta gozogintzako produktuek eta frutak.

**Janari-taldeen karbono-hidratoen ingestari egindako ekarpena, ehunekotan**



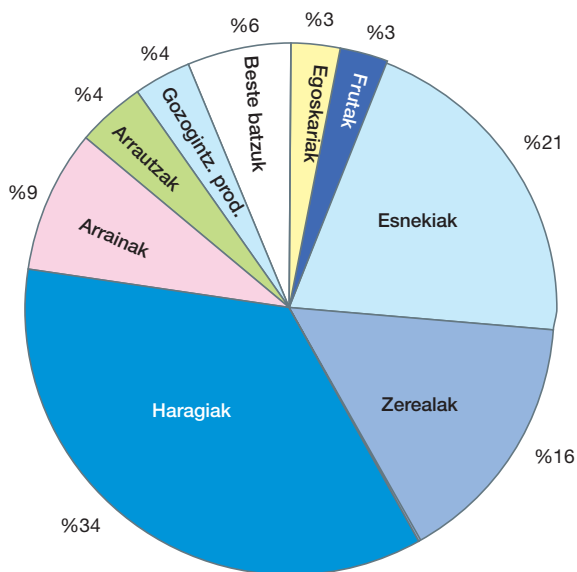
Koipe erantsien taldetik dator lipidoen %26. Ondoren haragiak datoz %21ekin, esnekiak %18ekin, eta atzetik gertu gozogintzako produktuak.

**Janari-taldeek lipidoen ingestari egindako ekarpena ehunekotan**



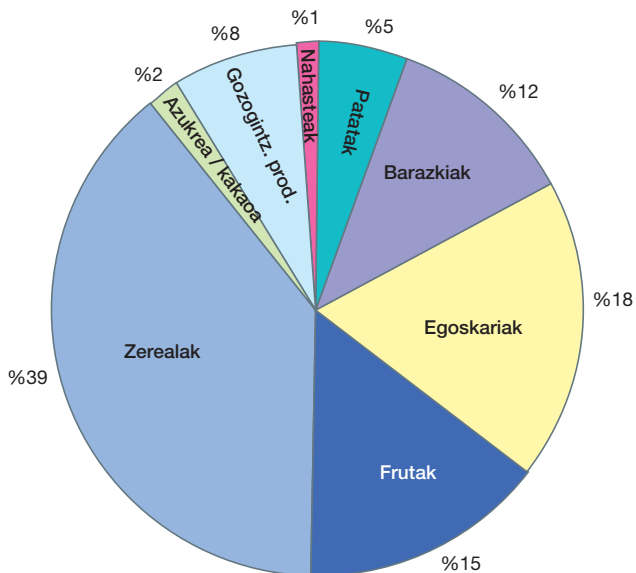
Azterketako biztanleriaren dietari proteina gehien ekartzen dioten janariak haragiak dira (%35) eta esnekiak (%21), eta arrainaren proteina-ekarpena %9 da.

**Janari-taldeek proteinen ingestari egindako ekarpena ehunekotan**



Zuntzaren ingesta (%38) zerealeetatik dator, eta ondoren egoskarietatik (%18), frutetatik eta barazkietatik.

### Janari-taldeek zuntzaren ingestari egindako ekarpena ehunekotan

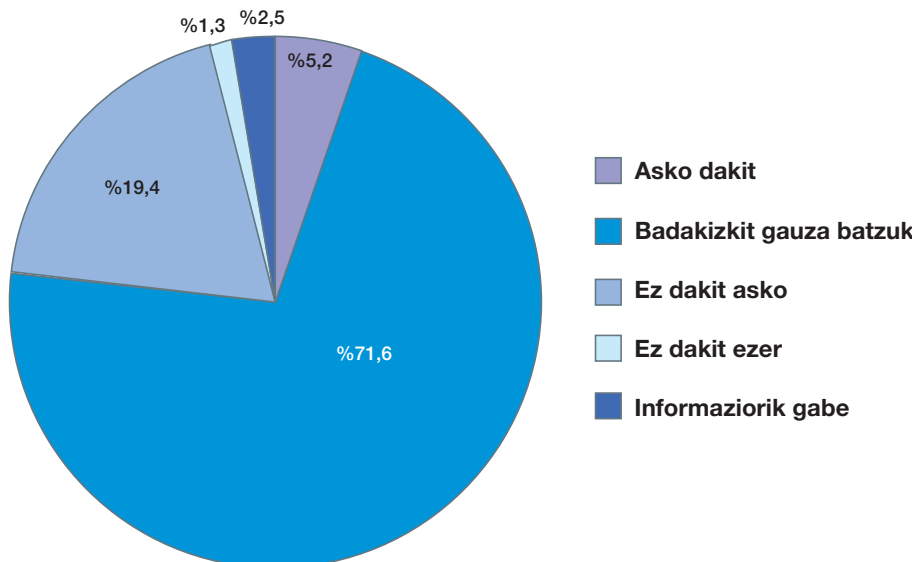


### 3.3. Ezagutzak eta jarrerak

#### 3.3.1. Elikadura eta nutrizioari buruzko ezagutzak

Inkestaren erantzuleen %91k esaten du badakiela zerbait elikadura eta nutrizioari buruz.

#### Janari eta nutrizioari buruzko ezagutza



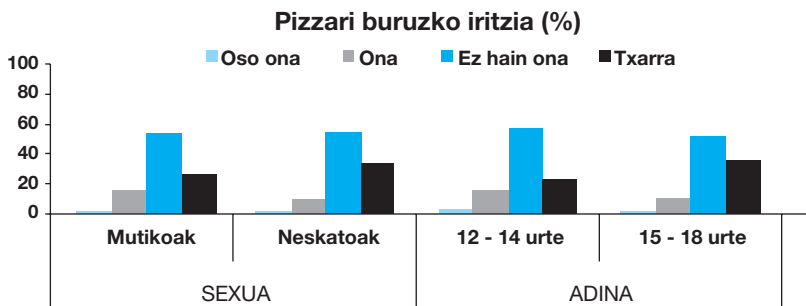
### 3.3.2 Janariei buruzko iritzia

12 eta 18 urte bitarteko erantzuleetako %90ek baino gehiagok uste du ura, jogurta, zerealak, barazkiak, zopa, frutak, pasta, arraina eta esnea onak direla osasunerako. Gozoak, pastelak eta gaseosa osasunerako txartzat dauzka %90ek baino gehiagok.

	Ona	Txarra		Ona	Txarra		Ona	Txarra
Ogia	83,4	16,6	Txokolatea	23,5	76,5	Garagardoa	16,9	83,1
Gurina	19,6	80,4	Zopa	94,8	5,2	Arrautzak	78,3	21,7
Oilaskoa	84	16	Frutak	99	1	Izozkia	27,2	72,8
Ura	98,8	1,2	Pasta	91,3	8,7	Ketchup	11,3	88,7
Galletak	42,8	58,2	Pastelak	5,2	94,8	Esnea	96,3	2,7
Gozoak	4	96	Haragia	88,9	11,1	Gaseosak	6,8	93,2
Zerealak	93,1	6,9	Margarina	31,5	68,5	Ardoa	23	77
Azukrea	36	64	Pizza	14,6	85,4	Gazta	82,6	17,4
Patata frijituak	10,1	89,9	Crisps, snacks	12,1	87,9	Hanburgesa	15,6	84,4
Barazkiak	97,1	2,9	Arraina	97,6	2,4	Sagardoa	19,6	81,4
Jogurtak	98,2	1,8						

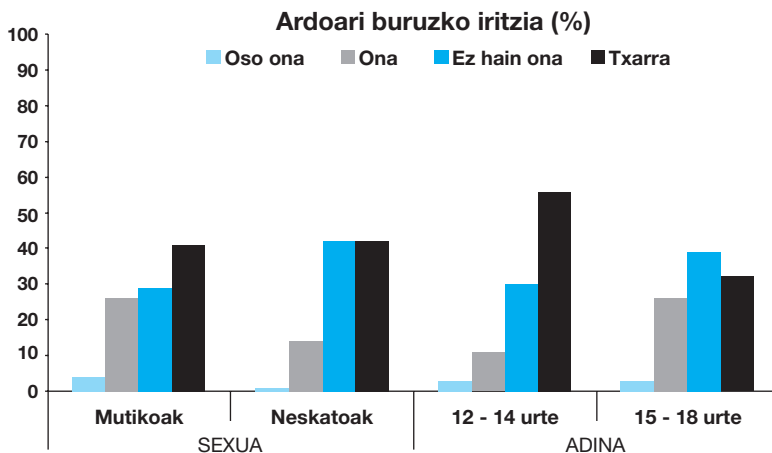
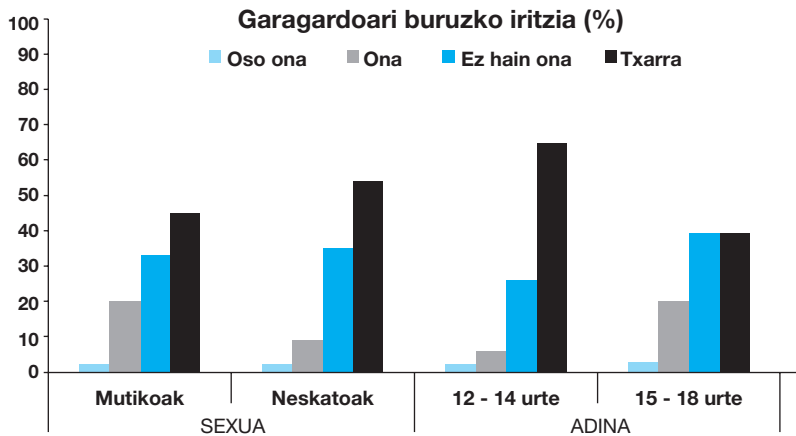
*Oso ona eta ona, onarekin sailkatuta; ez hain ona eta txarra, txarrarekin*

Adin-taldean eta sexuaren arabera, iritzi desberdinak daude pizza, garagardo eta ardoari buruz. Emakumeek uste dute, gizonek baino neurri handiagoan, pizza janari txarra dela; 15-18 urte bitarteko gazteek adin horretatik beherakoek baino usuago daukate txartzat jaki hori; gazteenek, berriz, uste dute ez dela hain txarra.



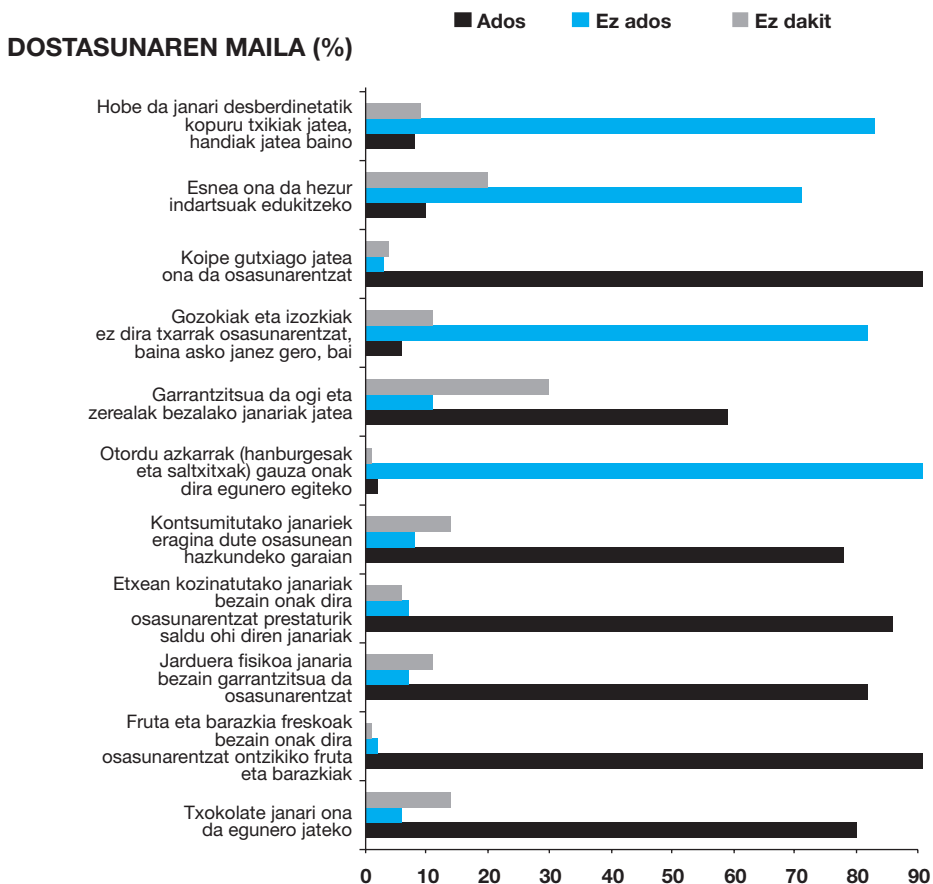
Ardoari eta garagardoari dagokionean, gazteenek uste dute, zaharragoek baino sarriagotan, txarrak direla bi edari alkoholiko hauek. Emakumeek, gizonezkoek baino gehiago, "Ez hain ona" iritzen diote.





### 3.3.3. Janariari eta osasunari buruzko hainbat baieztapenen adostasun-maila

Erantzun duten gazteen %90 ados dago jarduera fisikoa elikadura bezain faktore garrantzitsua dela osasunarentzako esaten, baita esnea hezurren osaketarako garrantzitsua dela esaten ere. Proporzio berean, ez daude



ados otordu azkarrak, egunero eginda, elikadura ona direla esatearekin. Era berean, neska eta mutikoen portzentaje handi batek uste du txokolatea ez dela janari ona egunero jateko eta gozokiak eta izozkiak ez direla txarrak neurritz janez gero.

“Osasunarentzat fruta eta barazki freskoak bezain onak dira ontzikietako fruta eta barazkiak”: baieztapen honen aurrean bakarrik bereizten dira erantzunak talde sozioekonomikoen arabera (maila altukoak desadosago) eta sexuaren arabera (neskatoak desadosago).

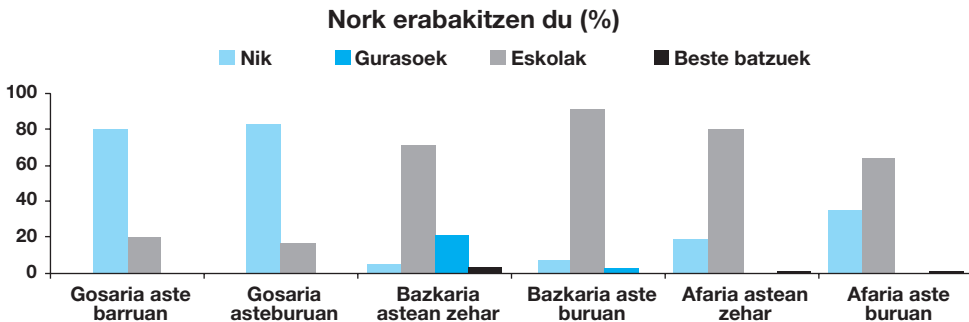
### 3.3.4. Zaletasunak-abertsioak

20 janariko zerrenda batetik aukeratutako janari gogokenak eta gogaikarrienak ematen dira taulan. Makarroiak dira janaririk gogokenak, eta barazkiak gogaikarrienak.

	Gogokenak	Gogaikarrienak
1	Makarroiak	Barazkiak
2	Haragia	Arraina
3	Arroza	Egoscak

### 3.3.5 Nork erabakitzen du zer jango duzun

Inkestan erantzuten duten gazteetatik %80 inguruk erabakitzen du zer gosaldu. Portzentaje hau alderantzizkoa da bazkarian; otordu honetan gurasoek eta eskolak erabakitzen dute. Portzentajeak berriro gora egiten du asteburuko afarian.



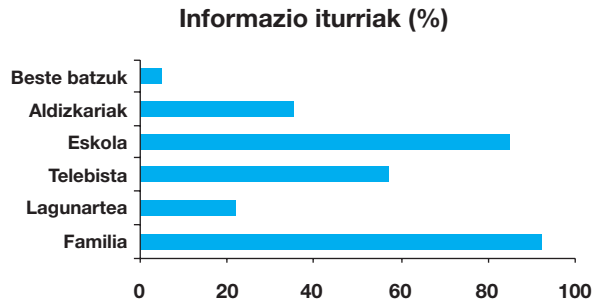
15 eta 18 urte bitarteko neska nerabeak eta neskatoak dira zer jan sarrien erabakitzen dutenak; desberdintasun hauek batez ere gosarian eta afarian ikusten dira.

### 3.3.6. Zein otordu egiten duzu familiarekin

12-14 urte bitarteko nerabeek 15 eta 18 bitartekoek baino sarriago gosaldu eta afaltzen dute familiarekin. Era berean, mutikoek neskatoek baino gehiagotan gosaldu eta afaltzen dute familiarekin.

### 3.3.7. Non jaso dituzu janariari eta nutrizioari buruzko ezagutzak

Inkestako gazteen %95ek baino gehiagok familian bereganatu ditu ezagutzak, eta, bigarrenik, eskolan. Hala ere, esan behar da erantzuleen erdiak baino gehiagok telebista aipatzen duela euren ezagutzen iturri bezala.



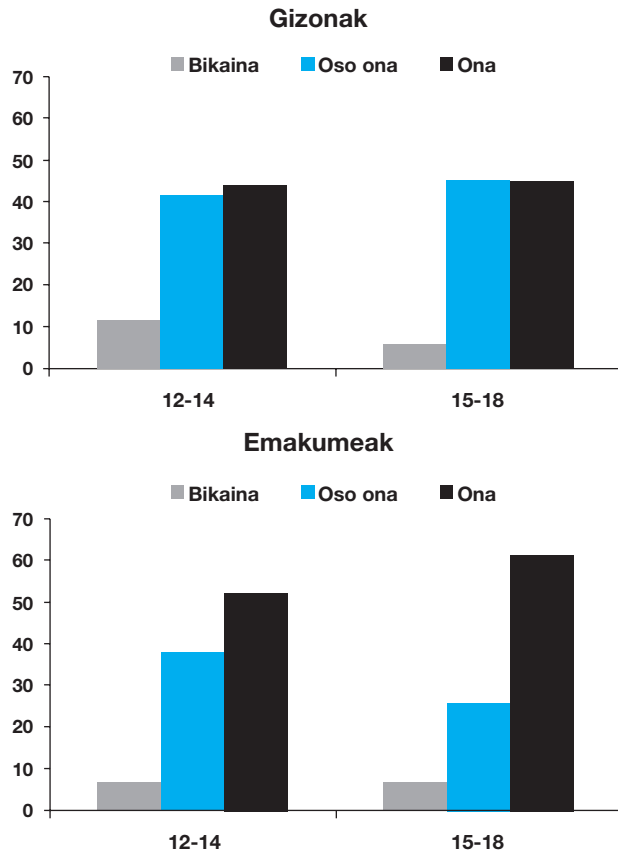
## 4. BIZTANLERIAREN OSASUNA

### 4.1 Norberaren iritziko osasuna

Nerabeen %45ek bere osasuna bikaina edo oso ona dela uste du. Uste hau zabalagoa da gizonezkoetan (%51,6) andrazkoetan baino (%37,5).

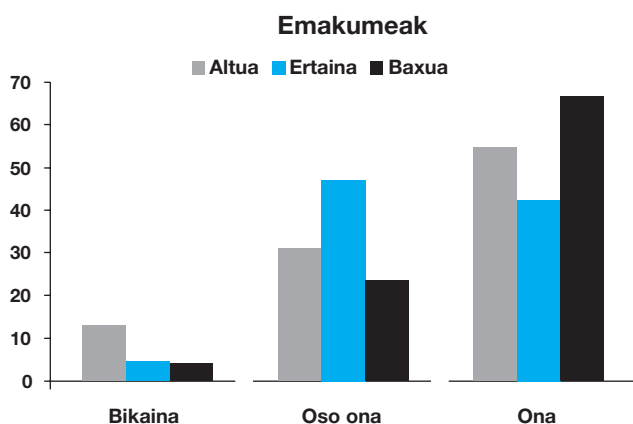
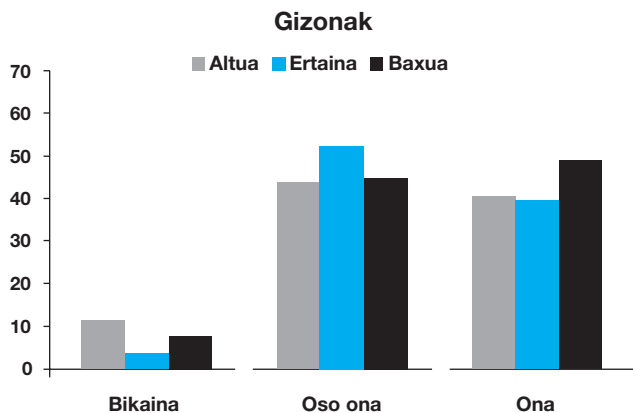
12tik 14 urterako gizonezko gazteenek ematen diote puntuaziorik altuena euren osasunari: %11,3k bikaina dela uste du. Puntuaziorik kaskarrena, berriz, 15 eta 18 urte bitartekoek ematen dute: %6,9k ematen du bikain balorazioa.

**12-18 urte bitarteko biztanleria, osasun bikaina, oso ona eta ona aitortzen duena (%), sexuaren eta adin-taldearen arabera**



Gizarte-egoera oneko maila sozioekonomikoko gazteek neurri altuagoan irizten diote bikain bere osasunari. Gradiente sozialak txarrera egiten duen neurrian, osasunari buruzko iritzia ere txartu egiten da.

**12-18 urte bitarteko biztanleria, osasun bikaina, oso ona eta ona aitortzen duena (%), sexuaren eta talde sozioekonomikoaren arabera**

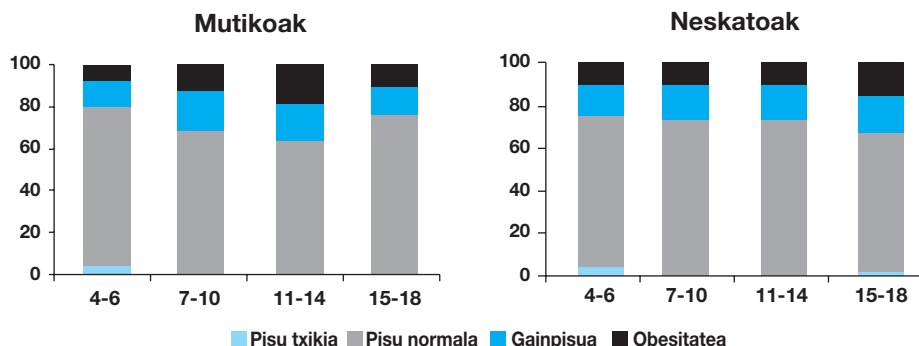


## 4.2 Obesitatea

4 eta 18 urte bitarteko biztanleriaren %12,2 obesoa da, gizonezkoen %12,7 eta emakumezkoen %11,7, eta gehieneko obesitate-prebalentzia 11-14 urteetako taldeko mutikoetan gertatzen da (%19,4) eta 15-18 urteetako neskatuetan (%15,6).

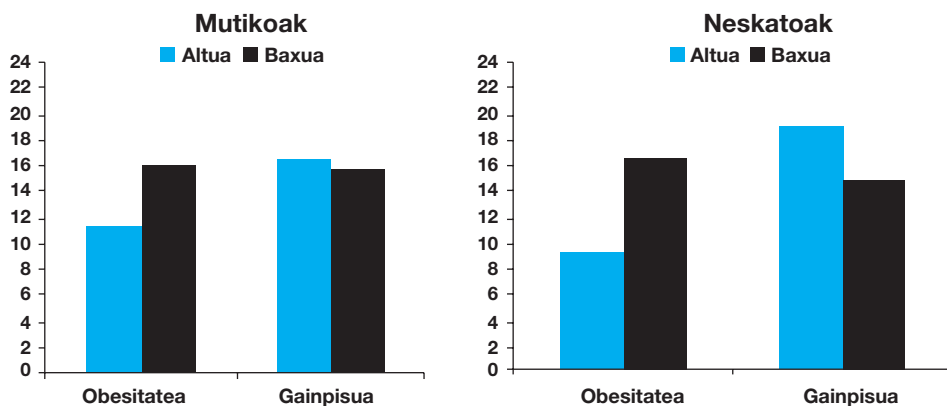
Gainpisua batzen badugu, proportziorik handiena, mutikoetan, 7-10 urteetako eta 11-14 urteetako taldeetan aurkitzen da (%31,2 eta %36,1). Neskatoetan, aldiz, adinarekin egiten du gora, eta maila gorena 15-18 urteen taldean harrapatzen du (%32,8). Seinalatu behar da pisu txikia, 4-6 urteko neska-mutikoen artean, %4,3 dela.

**4-18 urte bitarteko biztanleria, pisu txikia, gainpisua eta obesitatea duena (%), adin eta sexu-taldetan**



Obesitatearen prebalentzia altuagoa da gizarte egoera ahuleko talde sozioekonomikoetan, bai mutikoetan, bai neskatoetan. Hala eta guztiz ere, gainpisan alderantzizko gradientea ikusten da, batez ere neskatoetan.

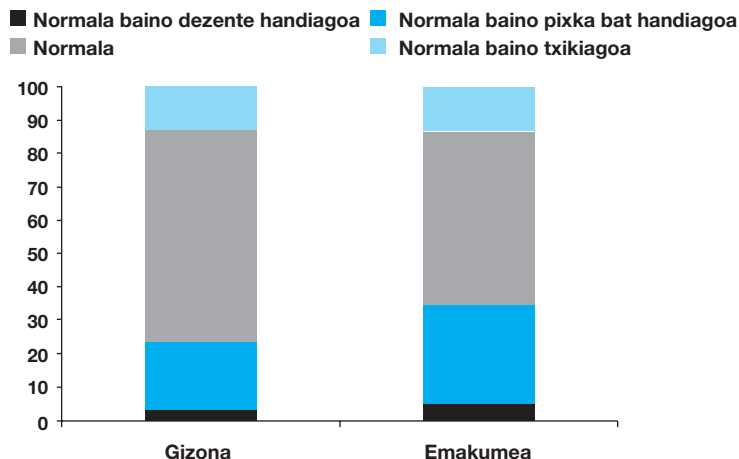
**4-18 urteko biztanleria, gainpisua eta obesitatea duena (%), sexuaren eta talde sozioekonomikoaren arabera**



**4.3 Gorputz-irudiaren pertzepzioa**

Gorputzaren pisuari buruzko galdera guztietan (ea euren pisua normala iruditzen zaien ala ez; norbere gorputzaren pisuarekiko konformitatea; pisuarekiko kezka; dietak egitea) batez ere neska nerabeek erantzuten dute euren pisua normalaren gaitikoa dela, pisua galdu nahi luketela, euren gorputzaren pisuarekin kezkatuago daudela edo behin bederen dietaren bat egina dutela.

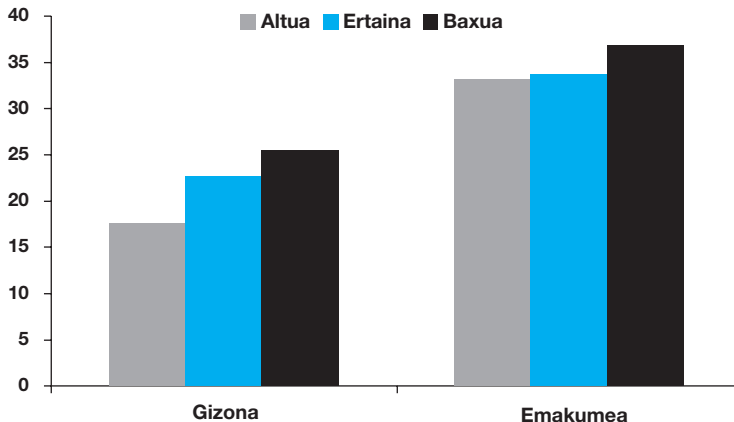
### 12-18 urteko biztanleria eta gorputz-pisuaren pertzepzioa (%), sexu eta adinaren arabera



12 eta 18 urte bitarteko biztanleriaren %28,7k uste du bere pisua normala baino handiagoa dela: emakumeen %35-ek eta gizonezkoen %22,9k. Normala baino pisu txikiagoaren pertzepzioari dagokionean, gizonezkoenak (%12,2) bikoiztu egiten du emakumezkoena.

Maila sozioekonomikoa txartu ahala, gorputzaren pisua normala baino handiagoa den pertzepzioa hazi egiten da, batez ere neska nerabeen artean (%37). Iritzi hau dute beheko taldeko nerabeen %25ek.

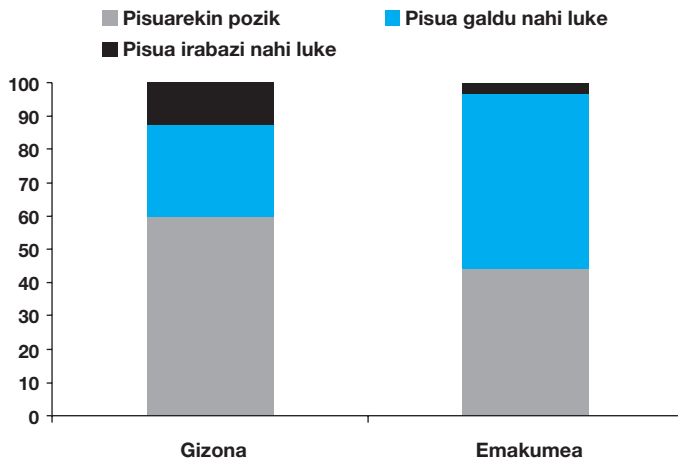
### 12-18 urteko biztanleria eta normala baino pisu handiagoaren pertzepzioa (%), sexu eta talde sozioekonomikoaren arabera





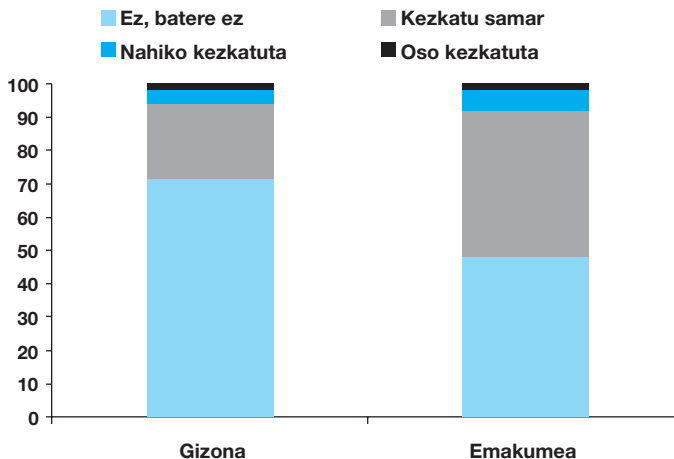
Nerabeen erdiak ez daude pozik euren pisuarekin: gizonezkoen %40,6 eta emakumezkoen %56,1. Neska nerabeen erdiak pisua galdu nahi luke. Mutil nerabeek, euren pisuarekin gustura ez daudenek, gehienek pisua galdu nahi lukete, baina %12,5ek irabazi nahi luke.

### 12-18 urteko biztanleria (%) eta gorputz-pisuaren gaineko konformidatea, sexuaren arabera



Neska nerabeen erdia neurri batean edo bestean kezkatutik dago, pisua dela-eta. Kezka hau txikiagoa da gizonezkoen artean (%30).

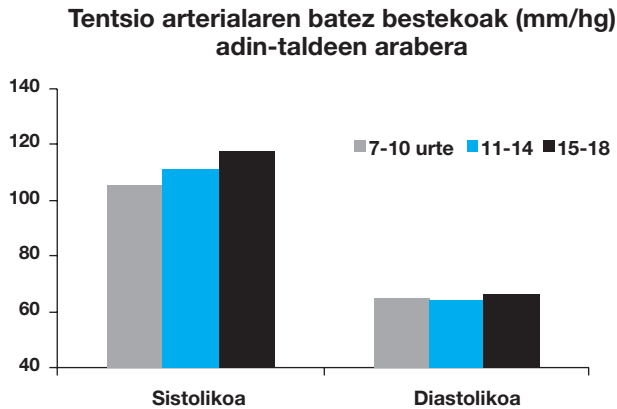
### 12-18 urteko biztanleria (%) eta gorputz-pisuaren kezka, sexuaren arabera



Egoera ekonomiko oneko taldeetako nerabeak dira gorputzaren pisuarekin kezkarik gutxien dutenak. Egoera ekonomikoak txarrera egin ahala, kezka handiagoko gradientea agertzen da. Baina beti ere indartsuagoa da neska nerabeen artean.

#### 4.4 Tentsio arteriala

EAEn 7 eta 18 urte bitarteko biztanlerian Hipertentsio Arterialaren prebalentzia %4,0koa da sistolikoarentzat, %2,7koa diastolikoarentzat eta %6,3koa globalarentzat. Portzentaje hauek erreferentziako biztanleria-banaketakoak baino apur bat baxuagoak dira.

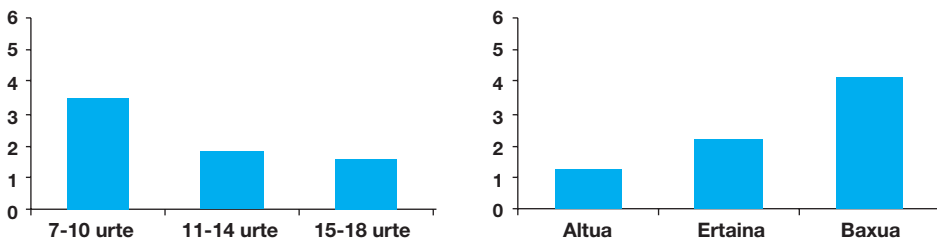


Tentsio arterialaren batez bestekoak gora egiten du adinarekin, eta igoera hau nabarmenagoa da Tentsio Arterial Sistolikoan, batez ere gizonezkoen artean.

#### 4.5 Kolesterola

7 eta 18 urte bitarteko neska-mutikoen %2,3k gainditu egiten du 200 mg/dl, eta zenbat eta maila sozioekonomiko baxuagoa, orduan eta handiagoa da hiperkolesterolemiaren prebalentzia. Kolesterola 200 mg/dl-ren gainetik duten ume eta nerabeen portzentajea jaitsi egiten da adinarekin. Txikienen artean gizonezko gehiagok ematen du kolesterol-maila altua, eta esplikazioa, adinarekin jaisteko joera izatearena, haurtzaroan zehar kolesterol totalak duen banaketa-patroia da.

**Hiperkolesterolemia duen 7-18 urteko biztanleria (%),  
adin-taldetan eta talde sozioekonomikoen arabera**



## 4.6 Bizi-ohiturak

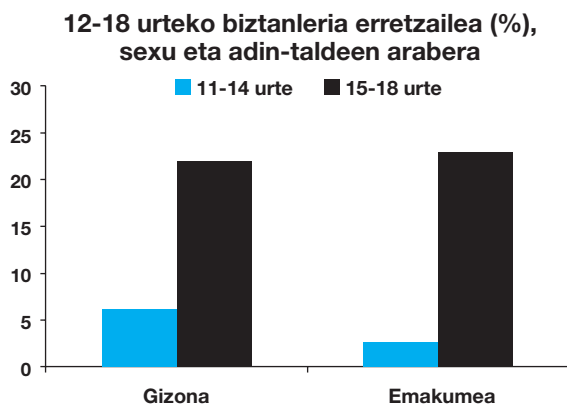
### 4.6.1 Loaren higieena

Loaren batez besteko orduak ez dute bereizketarik sexuaren arabera, baina bai adinaren arabera. Adinak gora ahala, loaren denborak behera egiten du: 4 eta 10 urte bitartean loaren batez besteko denbora 10 ordukoa da, 11-14 urtekoen artean 9 ordukoa, eta 15-18 urtekoen taldean 8 ordukoa.

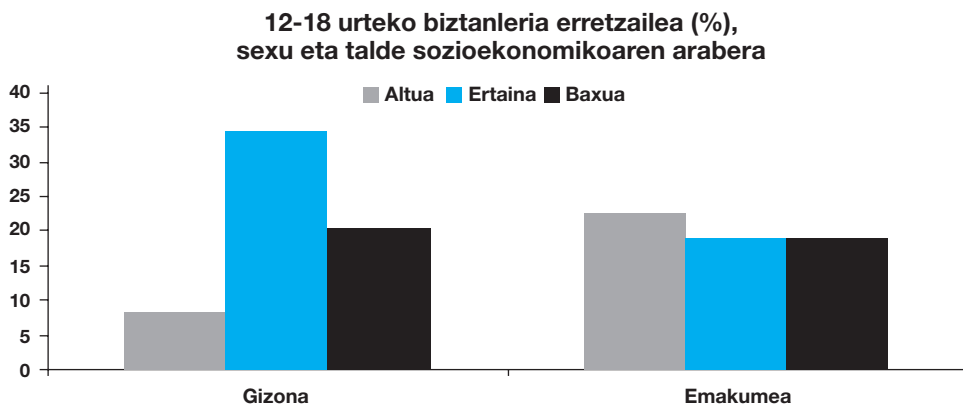
Loaren higieinari dagokionean, ez dago alderik maila sozioekonomikoen artean.

### 4.6.2 Tabakoaren kontsumoa

15 eta 18 urte bitarteko biztanleen %22,5 ohiko erretzaileak dira: gizonezkoen %22 eta emakumezkoen %22,9. 12 eta 14 urte bitarteko taldean proportzio hau %6,1era jaisten da mutiletan, eta %2,7ra nesketan.



Maila sozioekonomikoen arabera, egoera oneko taldeetan gizonezko gehiago dago inoiz erre ez duena, egoera ahuleko taldeetan baino; eta alderantziz, beheko maila sozioekonomikoetan gehiago dira inoiz erre ez duten emakumeak.

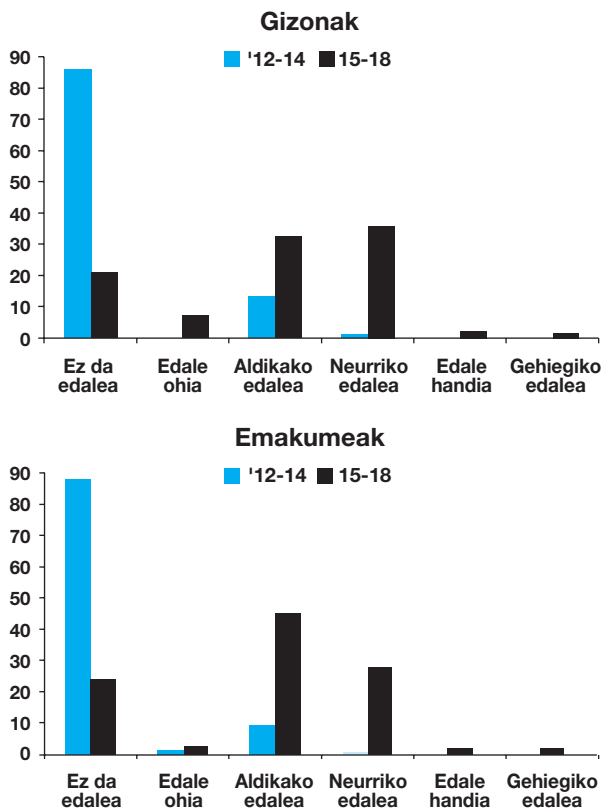


Nerabeak bizi diren familiako hezkuntza-ingurumaria kontuan harturik, esan liteke ez dela patroirik atzematzen tabakoaren kontsumoari dagokionean.

### 4.6.3 Alkoholaren kontsumoa

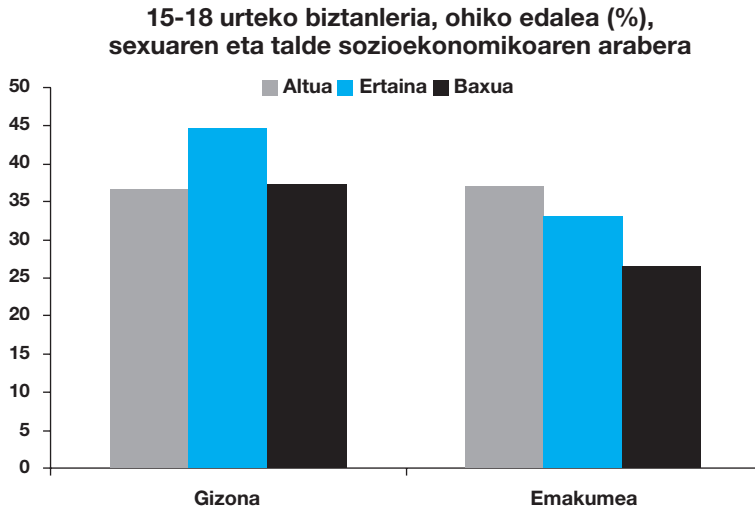
Alkoholaren kontsumoa aldatu egiten da, neurri handi batean adinaren eta sexuaren arabera. Izatez, gazteenen taldean, 12-14 urtekoen artean, ia ez dago ohiko edalerik, nahiz eta aldian behingo edaleak %11,8 diren: pixka bat gehixeago dira gizonezkoak (%13,3) emakumezkoak baino (%9,9). 15 eta 18 urte bitarteko taldean noizbehinkako edaleen proportzioak %38,2 arte egiten du gora: gizonezkoak %32,6 eta emakumezkoak %44; baina adin honetan ohituraz edaten duten gizonezkoak %39,4 dira, eta emakumezkoak %30,7.

**12-18 urteko biztanleria (%) eta alkohol-kontsumo aitortua, sexu eta adin-taldearen arabera**



15-18 urteetan ohiko edale diren gizonezkoen artean ez da gradiente sozio-ekonomikorik nabari alkoholaren kontsumoan; emakumeen artean, ordea,

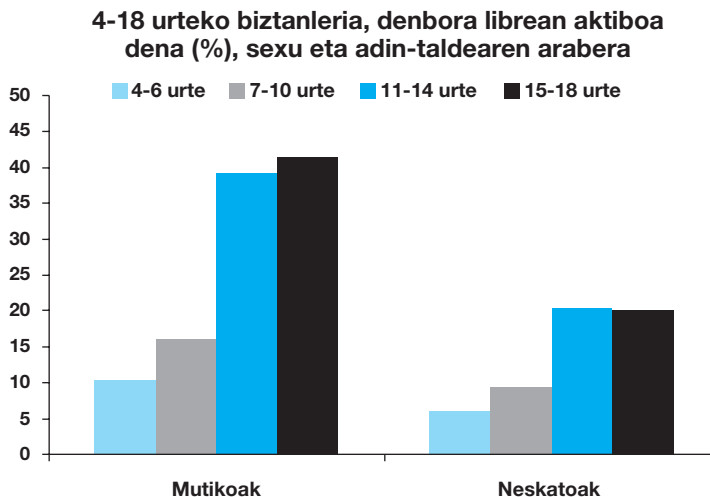
maila sozioekonomiko altuetan handiagoa da ohiko edale direnen proportzioa.



Asteko eguna zein den, asko aldatzen da alkoholaren kontsumoa 15 eta 18 urte bitarteko biztanleria gaztean. %7k laneko egunetan edateko ohi-tura du, baina proportzioak %34raino egiten du gora asteburuetan.

#### 4.6.4 Denbora libre eta ariketa fisikoa

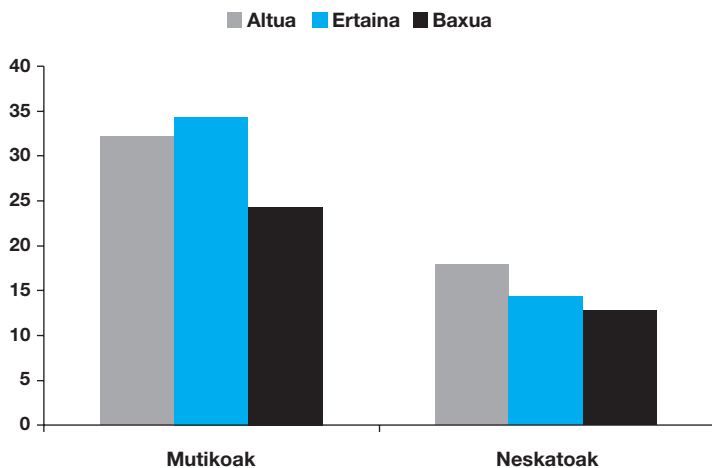
Denbora librean mutikoek (%28,1) nesken aldean (%14,6) doble ariketa fisikoko egiten dute. Aktiboenak, gizonetzkoetan bezala emakumezkoetan, 11 eta 18 urte bitartekoak dira. 7-18 urte bitarteko gizonetzkoen heren bat eta emakumezkoen bi heren egonekoak dira, sedentarioak, euren denbora librean.



Egoera oneko maila sozioekonomikoko bai mutikoek eta bai neskek sarriago egin ohi dute ariketa fisikoa denbora librean.

Egoera oneko mutikoek, %32k, eta egoera ahulagoko mutikoek, %24k, egingen dute. Neskatoek, hurrenez hurren, %18k eta %13k.

**4-18 urteko biztanleria, denbora librean aktiboa dena (%),  
sexuaren eta talde sozioekonomikoaren arabera**

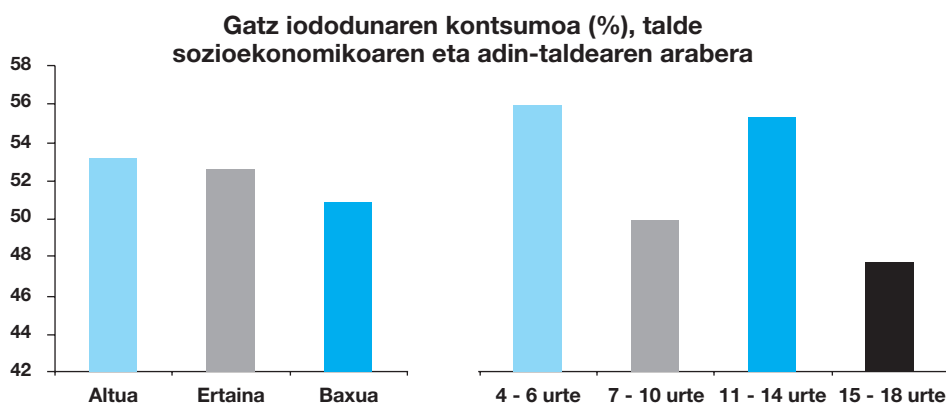


## 5. IODOAREN PROGRAMA

### ODOAREN PROGRAMA

Gatz iododuna (gatz iododuna edo iodofluorduna) %51,9 etxetan kontsumitu ohi da; gainerako %48,1 etxeetan, berriz, iodoaz indartu gabeko gatz (gatz arrunta, itsas gatz eta gatz fluorduna). Gatz iododunaren kontsumo-zifra hori oso behean dago, OMEk gomendatutako %90eko neurriaren aldean.

Talde sozioekonomikoak behera, eta gatz iododunaren kontsumoak ere behera egiten du apur bat. Adin-taldean arabera, portaera irregularra du. Portzentajerik baxuena 15-18 urteko biztanleriako familietan ematen da.



2005ean, ioduriaren mediana 100-199 µg/l tartean dago kokatuta, eta 50 µg/l baino ioduria txikiagoen portzentajea %5 baino baxuagoa da. Horrek esan nahi du eskolako neska-mutikoen artean nabarmen igo dela ioduria. Batez besteko ioduria bikoiztu egin da.

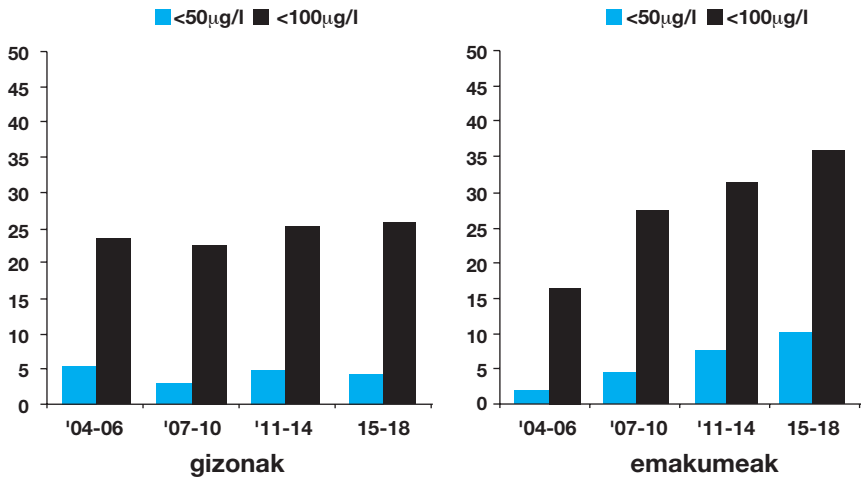
#### Iodoaren nutrizio-egoeraren bilakaera eskolako neska-mutikoetan. EAE, 1992-2005

IKERKETA (urtea)	ADINA (urteak)	Zk.	IODURIA (µg/l)				
			Batez b.±DE	Mediana	<50 µg/l (%)	<100 µg/l (%)	≥100 µg/l (%)
Epidemiologikoa (1988-1992)	6-14	542	73,6 ± 42,4	-	27,8-37,5	71,3-82,0	18,0-28,7
Zentro Jagolea (1998)	6-12	236	118,5±58,8	111	8,4	41,5	58,5
Nutrizio-inkesta (2005)	6-14	660	157,8±83,2	138	4,9	26,1	73,9

Inkestako biztanleriaren medianak 100 µg/l baino gorago kokatzen dira ikertutako adin-talde eta talde sozioekonomiko guztietan, nahiz eta nes-

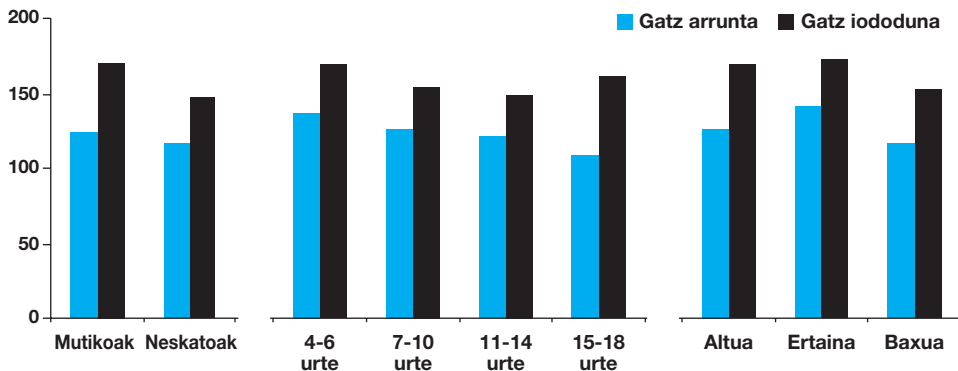
katoetan pixkatxo bat baxuagoak diren. Bestalde, mutikoen %4,4k eta neskatoen %6,5ek 50 µg/l-ren azpitik dituzte ioduriak, baina mutikoen %24,4k eta neskatoen %28,8k 100 µg/l baino beherago dituzte euren ioduria-zifrak. Hala eta guztiz ere, 100 µg/l baino ioduria baxuagoa duten mutiko eta gazteen proportzioa handitzen doa adinarekin batera, batez ere neskatoen artean.

**Biztanleriaren banaketa (%), ioduriari dagokionean (g/l), sexuaren eta adin-taldearen arabera**



Bestalde, patroia diferentzialik nabarmenena gatz iododunaren kontsumoak erakusten du; zentzu honetan, gatz iododuna erabiltzen duten familietako mutiko eta neskatoen ioduria-medianak gorago daude ikertutako adin-talde eta talde sozioekonomiko guztietan, eta diferentzia 25 eta 55 mg/l artekoa da, gatz iododuna erabiltzen duen biztanleriaren alde. Honek esan nahi du emakumeen artean maila defizitarioak gerta litezkeela, baldin gatz iododuna kontsumitzen ez dutenen azpitaldekoa izanik haurdun geratuz gero.

**Iodurien mediana (µg/l), gatz iododunaren kontsumoari dagokionean, sexuaren, adin-taldearen eta talde sozioekonomikoaren arabera**





## 6. GALDESORTAK ETA DEFINIZIOAK

### I. BIZTANLERIAREN JATEKO OHITUREN ALDAGAIK

Erabili den galdesortak iragan denbora hurbilenean (24 ordu) egindako janari-kontsumoari begiratu dio; hau da, bertsio informatizatuko 24 orduko oroi-tzapenari (EPIC-soft, Slimani 2002). Pertsona bakoitzari elkarrizketa zuzena eginez aplikatu da galdesorta, bi egunetan. Egun horiek ez dira segidakoak izan, eta bataren eta bestearen artean 7tik 10 egunerako tartea egon da. Elkarrizketak asteko zazpi egunetan egin dira, eta urteko lau aroetan.

Eguneroko ingestaren batez bestekoa egiteko, norbanakoaren ingestaren batez bestekoa atera da eta, ondoren, biztanleriaren batez besteko ingestaren estimazioa egin da. Kendu egin dira azterketatik ingesta energetikoa, oinarrizko metabolismoari lotua, 0,99ren azpitik eta 2,41en gainetik dutela aitortu duten mutiko eta neskatokak; hau da, azpi eta gainaitortzailak. Ebaki-puntuak Goldberg et al-ek 1991n proposatutako ekuazioen arabera kalkulatu dira..

#### **Janari-kontsumoaren patroia**

Egunean zehar 6 otordu zehaztu ziren

- 1.- Gosaria
- 2.- Goizean (hamarretakoa)
- 3.- Bazkaria
- 4.- Arratsaldean (merienda)
- 5.- Afaria
- 6.- Tarteetakoa (aipatutako uneen aurretik eta ondoren)

Zehaztutako otordu bakoitzaren ordena kronologiko zorrotza segituz, pertsonak egunean zehar kontsumitutako janari/errezeta guzti-guztiak bildu ziren, baita ingesta zein tokitan egin zen ere (etxea, eskola, beste nonbait). “Gosaria” izeneko otordua aparte aztertu zen, nutrizio-ikuspegi-tik begiratuta garrantzi handi-handia du eta.

Janarien eguneroko kontsumoa gramotan zein zen eta janari-talde edo janari bakoitzak eguneko kontsumo totalari zer ekarpen egiten zion estimatzeko, honako 15 janari-talde hauek eta zenbait janari espezifiko hartu ziren kontuan:

- 01 Patatak
- 02 Barazkiak
- 03 Egoskariak
- 04 Fruta (fruta, zukuak)

- 05 Esnea (esnea, esnekiak)
- 06 Zerealak (ogia eta txigortuak, beste zereal batzuk)
- 07 Haragiak (haragi gorriak, hegazti-haragia, hestebeteak)
- 08 Arrainak
- 09 Arrautzak
- 10 Koipe erantsia (koipeak, olioak)
- 11 Azukrea eta kakaoa (konfiteak)
- 12 Gozogintzako produktuak (opilak, pastelak)
- 13 Edari alkoholgabeak
- 14 Edari alkoholdunak
- 15 Nahasteak (saltsak, zopak eta soja-produktuak)

### **Dietaren nutrizio-ezaugarriak**

Aplikazioa egiteko, zera erabili da: Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietética (Farran 2003) eta European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition, EPIC –España (Slimani 1991, Farran 1996) erakundeetako janari-osaketaren taulak eta oinarri osagarriak.

Zera hartu da kontuan: energia totala (Kcal/eguna) eta ondoko nutrienteak (g/eguna):

Proteina totala

Lipido totalak

GAS (Gantz Azido Saturatuak)

GAM (Gantz Azido Monoinsaturatuak)

GAP (Gantz Azido Poliinsaturatuak)

Karbono-hidrato totalak

Zuntz totala

Alkohola

Betiere gogoan Europako biztanleria edukiz, adin eta sexuari erreparatuta gomendatu diren energia-ingesten taulekin alderatu dira (Comisión of the European Communities 1993).

### **Ezagutza eta jarrereri buruzko galdesorta**

Atal honetan, 12 eta 18 urte bitarteko elkarriketatuen ezagutza eta iritziak jaso ziren, nutrizioari buruz eta nutrizioak osasunarekin duen loturari buruz.

Galdesortak 8 galdera zituen:

Lehenengoan, elkarriketatuak janariaz/nutrizioaz zeukan ezagutza subjektiboa jasotzen zen.

Bigarreanean, aurkeztutako zerrenda bateko janari edo edariak osasunarekin zeukan lotura ukitzen zen, betiere janari edo edari hori elkarrizketatua-ren dieta pertsonalean oinarritzko edo erreferentziako gisa ikusita. Erantzunen eskalak kategoria hauek zituen: Oso ona zure osasunarentzat, ona zure osasunarentzat, ez hain ona zure osasunarentzat, txarra zure osasunarentzat.

Hirugarreanean, 11 esaldi eskaintzen ziren:

Esaldi bakoitzak zioenaren aurrean inkestako erantzuleak bere adostasuna, ezadostasuna edo ezaguera falta (Ez dakit) azaldu behar zuen.

Laugarren eta bosgarren galderek 16 janari eta edariko zerrenda bat erakusten zuten, eta horien artetik inkestaren erantzuleak, bere nahiaren arabera, gogokoen zituen eta gogaikarrien zituen hiru janari eta edariak aukeratu behar zituen.

Seigarreanean galdetzen zen ea zein pertsona edo erakundek erabakitzen zuen inkestatuak jan behar zuenaz inkestan eskaintzen ziren otorudueta-ko bakoitzean.

Zazpigarreanean, otordu bakoitzaren gainean galdetzen zen, ea familian egiten zen ala ez. Aste barruko eta asteburuko gosariaren kasuan ez zen derrigorrekoa ama eta/edo aita mahaian haiekin batera eserita egotea, jate hori familiako otordutzat hartua izan zedin. Aski zen amak eta/edo aitak gosariaren prestaketan parte hartzen bazuen edota gosariaren tes-tuinguruaren barruan azaltzen bazen.

Zortzigarreanean, ea zein iturritatik hartu zuten janari eta nutrizioari buruzko informazioa, galdetzen zen.

## II. BIZTANLERIAREN OSASUNAREN ALDAGAIAK

### **Osasunaren autobalorazioa: norberaren iritziko osasuna**

Se incluyó en el cuestionario de salud autoadministrado dirigido a las personas de 12 a 18 años.

12 eta 18 urte bitarteko pertsonen emandako osasun-galdesorta autoadministratuan sartu zen.

Osasun-neurri errazenetakoa da, baita erabilienetakoa ere, eta ikerketa ugarian finkatuta geratu da zerbitzuen erabilerarekin eta hilkortasunarekin duen erlazioa (Mossey 1982, Idler 1990, Segovia 1989). Item bakar baten bitartez jasotako neurria den arren, balio du osasunaren neurri orokor bezala, eta ikusi da gaixotasunari nahiz osasunaren balorazio subektiboaren osagaiei lotuta dagoela.

Galdera formulatzean, osasun-inkestetarako metodo eta tresna komunak

eskuratze aldera OMEko 2. Biltzarrak emandako gomendioak hartu ziren kontuan (Voorburg-eko Biltzarra1990):

Orokorrean, zure ustez, honelakoa da zure osasuna:

Bikaina; Oso ona; Ona; Erdipurdikoa; Txarra.

## **Obesitatea**

### **PISUAREN NEURKETA**

Pisua neurtzen baskula digital homologatua, goitik/behetik 0,1 kg.-ko akatsa zuena, erabili zen. Neurketa egiteko, pertsona oinutsik egon zen, soinean barru-erropa besterik ez zuela, puxika hustuta, aztertzaileari aurpegia ematen ziola.

### **GARAIERAREN NEURKETA**

Neurketa altzairuzko zinta metriko tenkaezin batekin eta eskuaira eusle batekin (doitasuna: 0,5 cm) egin zen. Pertsona oinutsik ipini zen, orpoak lurrian, zokalorik gabeko pareta baten kontra, sorbaldak eta ipurmasailak pareta ukitzen zutela eta burua era egokian jarrita zuela.

Gorputz Masaren Indizearen (GMI) arabera sartu ziren pertsonak kategoria batean edo bestean. GMI honako formula honen arabera kalkulatu zen:

Gorputz-masaren indizea (GMI) = pisua kg.-tan/garaiera m<sup>2</sup>-tan

Ebaki-puntutzat hartu dira 3 pertzentilari (pisu txikia), 85 pertzentilari (gain-pisua) eta 97 pertzentilari (obesitatea) dagozkien baloreak. Balore hauek espezifikoak dira adin eta sexu bakoitzean, Orbegozo Fundazioaren Taulen arabera (Hernández, M. et al. 1988).

## **Tentsio arteriala**

Tentsio arteriala 6 urtetik gorako mutiko eta neskatoei hartu zitzairen. Bi neurketa egin ziren, eskuineko besoan, lehenengoaren eta bigarrenaren artean gutxienez 2 minutuko tartea utzita. Pertsonaren besoaren perimetroa kontuan hartuta aukeratu ziren besokoak, eta, neurketa egiteko, esfigmomanometro trinkoa, neurketa oszilometrikoaren prin-tzipioan oinarritua (Omron M4-1) eta klinikoki homologatua, erabili zen.

Hipertentsio arterialari dagokionean, ebaki-puntutzat 95 pertzentilaren baloreak hartu dira kontuan, sexu eta garaierarentzat. Honako hauek dira hartu diren erreferentziako baloreak:

175 cm arte: Haurtzaroko Arrisku Kardiobaskularra (HAUARKA 1995) ikerketa.

175 cm baino gehiago: AEBko 99-2000 aldiko balio arauemaileak (National High Blood Pressure Education Program Working Group on High Blood Pressure in Children and Adolescents) eta Amerikako hazkunde-taulak.

18 urteko mutil eta neskontzat erreferentziako baloreak pertsona helduenak izan dira: 140/90 mm/hg Hipertentsio arterialarentzat.

Bi neurketetan erreferentziako baloreak gainditu dituenari pertsona Hipertentsoa iritzi zaio ikerketa honetan.

## **Kolesterola**

Zitxada kapilar baten bidez eskuratu ziren kolesterol totala zehazteko odol-laginak. Zitxadak hatz luzeko edo nagiko mamian egin zitzaizkion 6 urtetik gorako biztanleriari, eta laginak kimika lehorreko teknikez baliatuz aztertu ziren. ACCUTREND®GC tresna automatikoa erabili zen.

Hiperkolesterolemiarentzako erreferentziako balorea 200 mg/dl baino gehiago izan da.

## **Alkoholaren kontsumoa**

Alkoholaren kontsumoa neurtzeko erabili zen teknika, 12 eta 18 urte bitarteko neska-mutikoez alkoholaren kontsumoaz zeukaten oroitzapen erretrospektiboa aintzat hartzea izan zen. Oroitzapena errazteko, edari alkoholadunen zerrenda luze bat eman zitzaion, eta galdera itxi bat egin: ea zenbat kantitate kontsumitzen zuten edari haietatik. Galdera hori azken lanegunari zegokion zehazki, baita elkarrizketaren aurreko ostiralari, larunbatari eta igandeari ere, hartara, lanegun bateko kontsumoa eta asteburu batekoa bereizteko.

Zer portaera zeukan alkoholaren aurrean, hala sailkatu zen biztanleria:

- EZ EDALEA: edari alkoholadunak ez zuela edaten eta inoiz ez zuela edan aitortu zuen pertsona.
- EDALE OHIA: Hilean gutxienez behin eta gehienez lau aldiz edan izan zuela aitortu zuen pertsona, baina azken urtean edan ez zuena edota astean behin baino gutxiagotan edan zuena.
- NOIZBEHINKAKO EDALEA: azken urtean edan zuela aitortu zuen pertsona, baina astean behin baino gutxiagotan.
- OHIKO EDALEA: azken urtean edari alkoholadunak astean behin gutxienez edan zituela aitortu zuen pertsona. Ohiko edale hauek, euren aldetik, horrela sailkatuta geratu ziren (Altisent R, 1992):
  - EDALE MODERATUA: egunero 50 cc alkohol (49 gr) baino gutxiago edaten zuela aitortu zuen ohiko edalea (gizonezkoa) eta egunero 30 cc alkohol (24 gr) baino gutxiago edaten zuela aitortu zuen ohiko edalea (emakumezkoa).
  - EDALE HANDIA: egunero 51tik 90 cc-ra alkohol (41etik 72 gr-ra)

edaten zuela aitortzen zuen ohiko edalea (gizonezkoa) eta egunero 31tik 54 cc-ra alkohol (25etik 42 gr-ra) edaten zuela aitortu zuen ohiko edalea (emakumezkoa).

- **GEHIEGIZKO EDALEA:** egunero 91 cc edo alkohol gehiago (72 gr.) edaten zuela aitortzen zuen ohiko edalea (gizonezkoa) eta egunero 55 cc edo alkohol gehiago (42 gr baino gehiago) edaten zuela aitortzen zuen ohiko edalea (emakumezkoa).

Kontsumitutako alkohol-kantitatearen kalkulua honela egin zen:

EDARIA	KANTITATEA	NEURRIA	GRADUAZIOA	C.C./alkohola
Sagardoa	baso 1	100 cc	5	5 cc
Ardoa	baso 1	100 cc	12	12 cc
Garagardoa	kaña 1	170 cc	5	8,5 cc
Whiskia, brandya, anisa, patxarana	kopa 1	45 cc	40	18 cc
Konbinatuak (Gin-tonica)		70 cc	40	28 cc
Kalimotxoak	baso 1	100 cc	12	12 cc
Bermutak, finak, bitterra	1	70 cc	17	17 cc
Likore-txupitoak	1	23 cc	40	9 cc

Ohiko edale zen biztanleria sailkatzeko, lanegunean, asteburuan eta astean batez beste kontsumitutakoa hartu zen kontuan. Eguneroko alkohol-kontsumoaren batez bestekoa estimatzeko, laneguneko eta asteburuko egunetako kontsumoaren batez bestekoa begiratu zen. Asteburuko eguneroko alkohol-kontsumoaren batez bestekoa, ostiral, larunbat eta igandeko kontsumoaren batez bestekoa eginez kalkulatu zen.

### **Tabakoaren kontsumoa**

**OHIKO ERRETZAILEA:** egunero zigarro bat gutxienez erretzen zuela aitortu zuen pertsona.

**ERRETZAILE OHIA:** egunero erretzen zuela baina erretzeari utzi ziola aitortu zuen pertsona.

**EZ ERRETZAILEA:** bere bizi guztian 100 zigarro baino gutxiago erre zituela aitortu zuen pertsona.

**NOIZBEHINKAKO ERRETZAILEA:** egunero ez zuela erretzen eta bere bizi guztian 100 zigarro baino gehiago erre zituela aitortu zuen pertsona.

## Denbora libreko jarduera fisikoa

Jarduera fisikoa inkestaren bidez neurtzeak zenbait arazo metodologiko ditu; honako hauek dira arazoon zergatiak: galdera erretrospektiboei erantzuteko memoriaren hutsuneak, jarduera bakoitzari intentsitatea egokitze-ko sailkapena ugaria izatea, jarduera nola egin den kontuan hartu gabe jarduera bakoitzari intentsitate berbera (METak) ezartzea, eta azkenik, egiten duen jardueraren arabera biztanleria kategorizatze-ko sailkapen onak aurkitze-ko zailtasuna (La Porte, RE 1985). Hala ere, inkesta egitea da biztanleria orokorraren jarduera neurtze-ko sarrien erabiltzen den metodoetako bat. Jardueraren indizea kalkulatzeko aldagai hauek erabiltzen dira: maiztasuna, jardueraren intentsitatea eta iraupena.

Jardueraren intentsitatea METetan neurtzen da. Atsedene-egoeran egindako gastu energetikoaren balioa du Met batek, eta kg/min.-ko 3,5 ml oxigeno-kontsumoari dagokio. METak atsedene-egoerako baliokide horren multiploak dira. Egindako jarduera fisiko bakoitzari METen kopuru jakin bat egokitzen zaio (Taylor HL 1978). Honako hau izan da METen esleipena, jardueren arabera, (Enquête de Canada, 1981 – Enqueté de Santé Québec, 1987):

### METak JARDUERAK

- 2,5 Paseatzea
- 4 Ibiltzea, dantzan egitea, golfear aritzea, gimnasia arina, zaldi gainean ibiltzea
- 6 Pala-kirolak (tenisa, pala, paddle-a), bizikleta, talde-kirola (volleyball-a, saskibaloia, eskubaloia, futbola), irristatzea (izotz gainetik, gurpilekin), monopatina, eskia, aerobic-a.
- 8 Korrika egitea, mendizaletasuna, squash-a eta kirol guztiak, intentsitate handiarekin egiten direnean.

Energia-indizearen kalkulua horrela ateratu da:

JARDUERA	MAIZTASUNA (14 egun)	IRAUPENA (minutuak)	INTENTSITATEA (METak)	GUZTIRA
Ibiltzea	10	60	4	2.400
Futbola	4	60	6	1.440
<b>GUZTIRA</b>				<b>3.840</b>

Aisialdian egindako energia-gastuaren arabera pertsonak honako kategoria hauetan sailkatu ziren:

OSO AKTIBOAK: 5.500 MET edo gehiagoko energia-gastua izan zuten pertsonak.

AKTIBOAK: 3.000 eta 5.499 MET bitarteko energia-gastua izan zuten pertsonak.

AKTIBO MODERATUAK: 1.250 eta 2.999 MET bitarteko energia-gastua izan zuten pertsonak.

SEDENTARIOAK: 1.250 MET baino energia-gastu baxuagoa izan zuten pertsonak.

Ariketa fisiko osasungarria:

Ariketa fisiko bat osasungarria dela esaten da baldin eta jarduera hori gutxienez astean hiru aldiz eta aldiko hogeita minutuz egiten bada.

### III. IODOAREN PROGRAMAREN ALDAGAIAK

#### **Gatz iododunaren kontsumoa**

Aldagai hau galdesortako galdera batetik atera zen (Zein gatz-mota erabiltzen duzu?), eta "in situ" egiaztatu zen etxean erabiltzen zen gatz-mota. Etxeko gatz-ontziak egiaztapena egiten laguntzeko etiketak izan ezean, gatz-lagin bat jasotzen zen (2 gr. gutxi gorabehera). Gatz-mota bat baino gehiago baldin bazegoen, sarrien erabiltzen zen gatzetik hartu zen lagina. Iodoaren Nahastearen Kontra Borroka Egiteko Nazioarteko Kontseiluak, Osasunaren Munduko Erakundeak eta UNICEFek (ICCIDD, OME, UNICEF) zera gomendatzen dute:

Iodoa  $\geq 15$  ppm-eko neurrian daukan gatz iododuna erabili behar dela gutxienez %90 etxetan.

#### **Ioduriak**

Goizean egindako lehenengo mikzioko txizaren erdia jaso zen ontzi egoki batean, eta 10 ml txiza gorde zen polipropilenoazko hodi batean, batere kontserbatzailerik gabe. Gutxienez jasotako bolumena 5 ml izan zen.

Laginak hotzean gorde ziren, 2° eta 8°C artean, eta 24 ordu igaro baino lehen lurraldeko laborategiaren eskuetan utzi ziren, -20°C tenperaturaren izoztuak izan zitezten. Azkenik, hodiak, behar bezala etiketatuak eta izoztuak, Eusko Jaurlaritzako Osasun Publikoko Arau-laborategira bidali ziren, prozesatzeko.

Txizeko iodoa zehazten erabilitako teknika Bereizmen Handiko Kromatografia Likidua (HPLC) detekzio elektrokimikoa (Espada 2000) izan da.

Txizeko iodoaren erreferentziako baloreak ICCIDD, OME eta UNICEF 2001ek ezarritakoak izan dira:

Aztergai den biztanleriaren ioduriaren mediana gutxienez 100 µg/L izan behar da eta gehienez ere baloreen %20 egon behar da 50 µg/L baino beherago.



#### IV. ALDAGAI SOZIODEMOGRAFIKOAK

##### **Adina**

Pertsona bakoitzari, inkesta betetzeko momentuan zeukan adina hartu zitzaion. Azterketa egiteko, multzo desberdinetan taldekatu zen adina, betiere azterketaren asmoaren arabera.

##### **Talde sozioekonomikoa**

Familia-unitateko kide guztiei talde sozioekonomiko jakin bat egokitu zaie, familiaburuaren lanbidearen arabera. Lanbidea lortzeko 3 galdera hauek hartu dira oinarri:

##### Lan-harremana

*Zein lan-harreman duzu orain lan egiten duzun edo denborarik luzeenean lan egin izan duzun enpresarekin?*

1. Enpresaria edo enplegu-emailea (enplegatuekin).
2. Bere konturako langile autonomoa.
3. Kooperatibista.
4. Soldatako langile finkoa.
5. Behin-behineko soldatako langilea.
6. Familia-laguntza.
7. Beste batzuk

##### Kargua edo kategoria

*Zein kargu edo kategoria duzu enpresan?*

1. Zuzendaria, zuzendariordea, gerentea edo enpresaburua.
2. Goi-mailako teknikaria.
3. Teknikari ertaina (OLT, maisua, kontularia, peritua)
4. Langileburua, arduraduna edo bidaiaria.
5. Teknikari espezialista, ofiziala, administraria.
6. Teknikari laguntzailea, klinika-lag., administrari-lag., saltzailea.
7. Atezaina, ordenantza, peoia, ikastuna, laguntzailea.

##### Jarduera zein sektoretakoa den

*Zein jarduera egiten du edo egiten zuen zure oraingo edo lehengo enpresak?*

1. Nekazaritza, meatzaritza, abeltzaintza, arrantza.
2. Industria.
3. Eraikuntza.
4. Administrazio publikoa (lokala, autonomikoa, estatukoa).
5. Zerbitzuetako profesional liberala.
6. Merkataritza eta ostalaritza.
7. Beste zerbitzu batzuk: garraioak, aseguruak, bankua...

Jubilatuei eta langabetuei talde sozioekonomikoa egokitzeke, haien azken lanbidea hartu zen kontuan. 5 kategoria ezarri ziren, eta lan-harremanari, karguari eta jardueraren sektoreari buruzko galderak honela erabili ziren:

**I. taldea:** Administrazio eta enpresetako zuzendariak. Goi-funtzionarioak. Profesional liberalak. Goi-mailako teknikariak.

Enpresaria, langileak zituen, bere enpresan teknikari ertainaren mailako edo goragoko kargua zuena; zuzendari, gerente edo goi-mailako teknikariak, euren lan-harremana eta jardueraren sektorea alde batera utzita.

**II. taldea:** Merkataritza eta zerbitzu pertsonaletako zuzendariak eta jabe kudeatzaileak. Bestelako teknikariak (ez goi-mailakoak). Artistak eta kiro-lariak.

Erdi mailako tituluari dagokion kategoriako kargua baino baxuagoa daukaten baina nekazaritza-sektorekoak ez diren enpresariak; lehen sektoreko enpresariak (nekazari-tza, arrantza...), enpresan edozein kargu dutela ere; teknikari ertainak; arduradun-lanpostua duten autonomoak.

**III. taldea:** Erdi-mailako agintariak eta arduradunak. Administrazio eta funtzionarioak. Babes- eta segurtasun-zerbitzuetako langileak.

Arduradun-kategoria duten kooperatibistak, soldatiko langile finkoak nahiz behin-behinekoak; merkataritza edo ostalaritza sektoreko administrazio-kategoria duten autonomoak; administrazio publikoko sektorekoak diren eta arduradun- edo administrazio-kategoriako kooperatibistak, finkoak nahiz behin-behinekoak.

**IV. taldea:** Industria, merkataritza eta zerbitzuetako eskulangile kualifikatuak eta erdikualifikatuak.

Administrazio-kategoria duten autonomoak, baldin eta lehen sektorean, industrian edo eraikuntzan diharduten enpresetakoak badira; kooperatibistak; teknikari espezializatu edo teknikari laguntzailearen kategoria duten soldata-langile finkoak edo behin-behinekoak; administrazio publikoko atezain-kategoriako soldata-langile finkoak; teknikari laguntzailearen edo ikastunaren kategoriako autonomoak.

**V. taldea:** Kualifikaziorik gabeko langileak

Administrazioa ez den sektore batean diharduten ikastun- edo pei-kategoriako kooperatibistak, finkoak nahiz behin-behinekoak.

Laginarekin tamaina ikusita, hasierako bost talde sozioekonomikoak hirutan sailkatu dira, azterketa egiteko

Talde sozioekonomiko Altua	I eta II taldeak
Talde sozioekonomiko Ertaina	III taldea
Talde sozioekonomiko Baxua	IV eta V taldeak

## 7. BIBLIOGRAFIA

- Altisent R, Cordoba R, Martin Moros JM. Criterios operativos para la prevención del alcoholismo. *Med Clin (Barc)* 1992;(99): 584-588
- Arrizabalaga JJ, Gaztambide S, Vázquez JA, Elguera I. Prevalencia de Bocio y estado nutricional de yodo en los escolares de la Comunidad Autónoma Vasca. *Endocrinología* 1993;. 40 (8): 278-282.
- Commission of the European Communities, Directorate-General of Telecommunications, Information Industries and Innovation. Nutrient and energy intakes for the European Community. Reports of the Scientific Committee for Food. Thirty-first series. Brussels; 1993.
- Domingo A, Marcos J. Propuesta de un indicador de la clase social basado en la ocupación. *Gac Sanit* 1989; 3: 320-326.
- Espada M, Marzana I, Arrizabalaga JJ, Gaztambide S, Vazquez JA. Libro de resúmenes. IV Congreso Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. III Workshop Internacional de Nutrición Comunitaria. Bilbao; 2000. p.233.
- Espada M, Marzana I, Unceta M. Evaluación de un procedimiento para la determinación de yodo en orina por cromatografía líquida de alta resolución. *Química Clínica* 2000;19(5): 380-383
- Farran A. Tablas de Composición de los Alimentos EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition). 2ª. Barcelona 1996.
- Farran A, Zamora R, Cervera P. Tablas de composición de alimentos CESNID. Taules de composició dels aliments CESNID. Barcelona: Ediciones de la Universitat de Barcelona, McGraw Hill-Interamericana de España S.A. 2003.
- Goldberg GR, Black AE, Jebb SA, Cole TJ, Murgatroyd PR, Coward WA, Prentice AM. Critical evaluation of energy intake data using fundamental principles of energy physiology: 1. Derivation of cut-off limits to identify under-recording. *Eur J Clin Nutr.* 1991; 45: 569-581.
- Grupo Cooperativo Español para el Estudio de los Factores de riesgo Cardiovascular en la Infancia y Adolescencia. Valores de Referencia de los principales factores de riesgo cardiovasculares en la infancia y adolescencia en España. Estudio RICARDIN Fondo de Investigación Sanitaria Ministerio de Sanidad y Consumo 1995.
- Grupo de trastornos por deficiencia de yodo. Déficit de yodo en España: situación actual. *Endocrinol Nutr* 2004; 51(1): 2-13.
- Hernández M, Castellet J, Narvaiza JL, Rincón JM, Ruiz I, Sánchez E, Sobradillo B, Zurimendi A. Curvas y tablas de crecimiento. Instituto de

- Investigaciones sobre Crecimiento y Desarrollo. Fundación F. Orbegozo. Madrid: Garsi; 1988.
- ICCIDD, UNICEF, WHO. Assessment of iodine deficiency disorders and monitoring their elimination. A guide for programme managers, 2nd ed. (WHO/NHD/01.1). Geneva: WHO, 2001; 1-107.
- Idler EI, Ronald JA Self-rated Health: and Mortality in th NHAMES-I Epidemiologic follow-up study. Am J Pub Health 1990; 80:446-452.
- LaPorte RE, Montoye HJ, Caspersen CJ. Assessment of physical epidemiologic research: problems and prospects. Public Health Rep 1985; 100: 131-47.
- Larrañaga N. EAEko elikapen inkesta. Euskal Autonomia Erkidegoko Epidemiologi Aldizkaria 2003; 16: 11-12.
- Larrañaga N. Amiano P, Gorostiza E, Urriaga C, Zaporta J. EAEko haur eta nerabeen elikapenari buruzko inkestaren garapena. Euskal Autonomia Erkidegoko Epidemiologi Aldizkaria 2005; 18: 9-10.
- Löwik MRH, and Brussaard JH, editors. EFCOSUM: European Food Consumption Survey Method. Eur J Clin Nutr 2002; 56 (Suppl 2). s1-s96.
- National High Blood Pressure Education Program Working Group on High Blood Pressure in Children and Adolescents. The Fourth Report on the diagnosis, evaluation, and treatment of high blood pressure in children and adolescents. Pediatrics 2004;114(Suppl 2):1-22.
- Ministerio de Sanidad y Consumo. Directrices para la elaboración de estudios poblacionales de alimentación y nutrición. Serie de informes Técnicos nº 2, Madrid 1994.
- Mossey JM, Shapiro E. Self-rated Health: A predictor of mortality among the elderly. Am J Pub Health 1982; 72:800-808.
- Segovia J, Bartlett RF, Edwards AC. An empirical analysis of the dimensions of health status measures. Soc Sci Med 1989; 29:761-768.
- Slimani N, Torrent M, Farriol N, Moreno I, Hémon B et al. European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC). Food Composition Tables Lyon. International Agency for Research on Cancer 1991.
- Slimani, N. et al. 24-hour diet recalls as reference calibration measurements in EPIC: from a statistical theory to epidemiological application. Promotor Van Staveren, W.A. Wageningen Universiteit 2002.
- Taylor H, Jacob D, et al. A questionnaire for the assement of leisure time physical activities. J. Chron Dis 1978; 31:741-55.

### **Egileak**

Nerea Larrañaga Larrañaga, Pilar Amiano Etxezarreta, Esther Gorostiza Garai,  
Yolanda Pérez Díez, Joseba Bidaurrazaga Van-Dierdonck, Cristina Sarasqueta Eizaguirre,  
Juan José Arrizabalaga Abasolo, Mercedes Espada Sáez-Torres, Isabel Méndez Navas

### **Laguntzaileak**

José Ramón Banegas Banegas, Arantza Armentia Álvarez, Itziar Marzana Sanz,  
Luis Aguirre Muxika, Juncal Artieda Arandia, Larraitx Arriola Larrarte,  
Carmen Urtiaga Martín, Javier Zaporta Legarreta, Esther Marcos Redondo

Joxemari Azurmendi Otaegi (Itzultzailea)  
Xabier Azkonobieta Olano (Laguntza informatikoa)

### **Aholkularien taldea:**

CESNID, Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietética.  
Bartzelonako Unibertsitatea  
IARC, "Minbizia Ikertzeko Nazioarteko Agentzia"  
TNO, "Ikerketa Zientifiko Aplikatuko Holandako Agentzia"

# Ondo jateko denetik jan



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA  
DEPARTAMENTO DE SANIDAD

## batez ere hauexek jan

- Entsaladak, berdurak, barazkiak eta fruta freskoak.
- Ogia, pasta (fideoak, makarroiak, espagetiak), arrosa eta patatak.
- Lekadunak (babarrunak, distilak, garbantzuak...) arroz edo barazkiekin.
- Arrainak (urdinak batez ere).
- Arrautzak (3-5 asteko).
- Koipe gutxiko okelak (oilaskoa, indoilarra, untxia...) edo giharra.
- Esnea eta esneki erdigaingabetuak edo gaingabetuak.
- Ura, infusioak, zuku naturalak...



## neurritz hartu

- Gatza. Erabiliz gero, hobeto gatz iododuna.
- Azukrea eta freskagarri azukredunak.
- Okela koipetsuak eta hestebeteak.



## oso gutxitan hartu

- Animalia-koipeak (urdaia, gazta koipetsuak...).
- Opil industrialak.
- Litxarrera gozo eta gatzdunak.



## denetik jan (medikuak kontrakoa agindu ezik) neurritz

**Elikadura denetarikoa, orekatua eta atsegina** izateak, **jarduera fisikoren bat** erregulariki egiteak eta **tabakotik urrun** bizitzeak, lagundu egiten dute osasuna zaintzeko eta gain-pisua, obesitatea eta beste gaixotasun garrantzitsu batzuk prebenitzeko.

Gosaria eguneko lehenengo jatordu garrantzitsua da. Horri beste jatordu bik gutxienez jarraitu behar diote.

**Oharra:** Gomendio horiek pertsona bakoitzaren adinera egokitu behar dira, egiten duen jarduera fisikora edo beste zirkunstantzia batzuetara.