

Hamaiketako edo merienden adibideak :

1. Jogurt naturala marrubiekin eta etxean egindako bizkotxoa intxaurrekin.
2. Atunetegi egindako ogitartekoan tomate xerrekin.
3. Etxean egindako platanozko irabiakia eta galleta integralak.
4. Urdaizpiko ogitartekoan oliba olioarekin eta melokotoi bat.
5. Ogi txigortua gatzarekin eta frutazko broxeta.



Ejemplos de merienda o hamiketako :

1. Jogurt natural con fresas y bizcocho casero con nueces.
2. Bocadillo de atún con rodajas de tomate.
3. Batido casero de plátano y galletas integrales.
4. Bocadillo de jamón curado con aceite de oliva y un melocotón.
5. Tostada con queso y brocheta de fruta.



Elikagaien Gipuzkoako Gremioa  
Gremio de Alimentación de Gipuzkoa



Euskal Autonomia Erkidegoko  
Dietista-Nutricionisten  
Elkargo Oficiala



ANA ELBUSTO  
Médico nutricionista



Donostiako Udala  
Ayuntamiento de San Sebastián



Universidad  
del País Vasco  
Euskal Herriko  
Unibertsitatea



2014ko NUTRIZIOAREN NAZIOKO EGUNA  
XIII.edizioa

OSASUNTSU JATEA DIBERTIGARRIA DA

DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN 2014  
XIII<sup>a</sup> edición

COMER SANO ES DIVERTIDO



Maiatzaren 28an 17:00etan

OSASUN PUBLIKOKO  
ZUZENDARIORDETZAN  
Nafarroa etorbidea 4

HITZALDI TAILERRA

CHARLA TALLER

SUBDIRECCIÓN DE SALUD  
PÚBLICA  
Avenida de Navarra 4

28 de mayo 17:00



**Hamaiketakoak eta meriendak** energia eta beharrezko beste mantenugai batzuk ematen dizkigute, zizka mizka aritzea saihesten dute eta bazkari edo afarira gosetuta ez iristea lagunten digute.

Antolatzeko garaian, aukera osasungarrienei lehentasuna emango diegu adibidez:

- Garaiko **frutu freskoak**
- Era askotako **ogitartekoak**
- Koipe gutxiko **esnekiak**
- **Zerealetako produktuak**, etxeko bizkotxoa, etab.
- **Frutu lehor** gordinak edo erreak, gazitu gabe-koak.

**Ogitartekoak** osatuak eta era askotakoak izan daitezke. Oroitu behar dugu mota askotako ogiak daudela eta honela lagun daitezke: gazta, hestebete giharrak, arrain kontserbak, Txokolatea, etab.

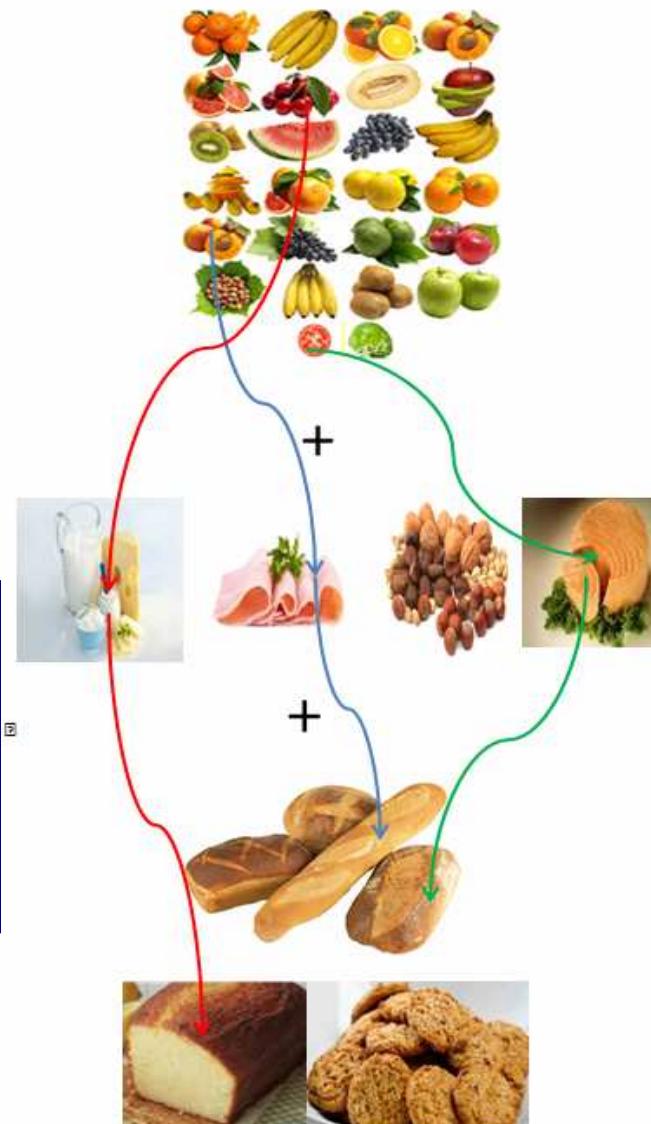
Zergatik ez **oliba olioia, barazkiren** bat, tomate-xerra edo letxuga, horiekin otartekoa gozoagoa izango da.

Otordu hauek guztiz orekatuak izateko **frutarekin** lagundu ditzakegu

**Opilak, galletak, magdalenas, etab.** tarteka jan daitezke, beti ere aukera osasungarrienak hautatuz.

**Eta edateko?** Ura! edari osasungarri eta freskagarriena da.

**Zenbat merienda edo hamaiketako desberdin presta ditzakezu?**



**¿Cuántas meriendas o hamaiketakos distintos puedes preparar?**

**El hamaiketako y la merienda** nos aportan energía y otros nutrientes , evitan picotear o llegar hambrientos a la comida y a la cena.

**A la hora de planificarlos, debemos priorizar las opciones más saludables como:**

- **Fruta fresca** de temporada
- **Bocadillos** diversos
- **Lácteos** bajos en grasa
- **Productos de cereales**, bizcocho casero, etc.
- **Frutos secos** crudos o tostados, sin sal

**Los bocadillos** deben ser variados y completos .Además de pan, del que conviene recordar que existen muchos tipos, éstos pueden llevar queso, embutidos magros, conservas de pescado, chocolate,etc.

Y porque no, algún **vegetal** como lechuga o rodajas de tomate con **aceite de oliva** que harán que el bocadillo sea más jugoso.

Estas ingestas quedarán perfectamente equilibradas si las acompañamos de una pieza de **fruta fresca**.

Ocasionalmente, se pueden tomar **bollería, galletas, magdalenas**, etc. procurando siempre elegir las opciones más saludables.

**¿Y para beber?** ¡Agua! Es la bebida más sana y refrescante.