

## ¿Qué es alimentación saludable?

---

La salud y buen funcionamiento de nuestro organismo, depende de la nutrición y alimentación que tengamos durante la vida.

Alimentación y Nutrición aun cuando parecieran significar lo mismo, son conceptos diferentes.

**La Alimentación** nos permite tomar del medio que nos rodea, los alimentos de la dieta (de la boca para fuera) y **La Nutrición** es el conjunto de procesos que permiten que nuestro organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos para realizar sus funciones (de la boca para adentro).

**Los alimentos** son todos los productos naturales o industrializados que consumimos para cubrir una necesidad fisiológica (hambre).

**Los nutrientes** son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener la salud. Existen cinco tipos de nutrientes llamados: **Proteínas o Prótidos, Grasas o Lípidos, Carbohidratos o Glúcidos, Vitaminas y Minerales.**

## Elikadura osasungarria

---

**Elikadura** osasungarriak organismoak ongi funtzionatzen, sasoa ez galtzen edo bere onera ekartzen, eta gaixotzeko arriskua murrizten laguntzen digu.

Gure bizitzako egoera edota etaparen arabera, energia-betebeharrak asetzeko nahikoa izan behar du.

Askotarikoa, osoa eta orekatua izan behar du, gorputzak beharrezko dituen mantenugai guztiak kopuru egokian izan ditzan; horregatik, elikagai osasuntsuen barietatea, handia izan behar da.

**Cuándo/Noiz:**

Maiatzak 14 Mayo

Maiatzak 21 Mayo

**Horario/Ordutegia:**

Por la mañana/ goizez

**Lugar/Lekua:**

Jubiloteca Bera Jubiloteka

Jubiloteca Lesaka Jubiloteka

**Apuntarse/Izen ematea:**

Centro de salud

Osasun zentroa

NOTA:

Está previsto hacer más ediciones del taller. Si por fechas y/o lugar no puedes venir y estás interesado, apúntate en tu centro de salud.

OHARRA:

Erorketei buruz lantalde gehiago egiteko asmoa dugu.

Ordutegia edo egunak gaizki badatorkizkizu eta interesatua bazaude, eman zure izena zure osasun zentroan.

# ALIMENTACIÓN ELIKADURA

