



**DAME
VENENO**

1. Jateak gaixotzen gaitu



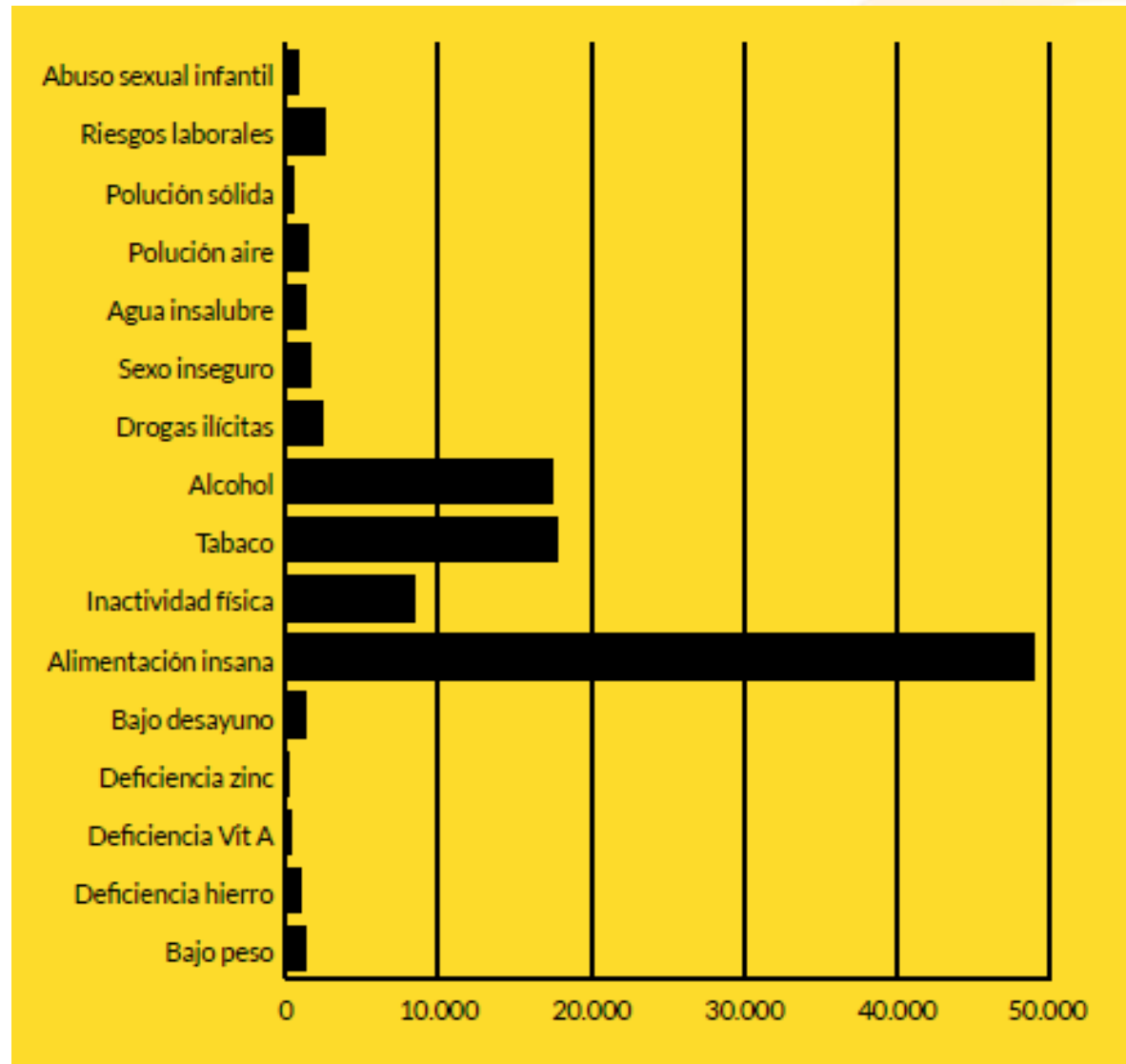


1. Jateak gaixotzen gaitu

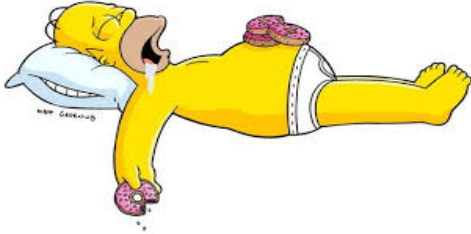
- Jateak gaixotzen gaitu, bai. Baina honako hau ere gehitu daiteke: jatea da gehien gaixotzen gaituena (tamaina). Jateak gero eta gehiago gaixotzen gaitu (bilakaera).
- Dieta desegoki batek beste edozerk baino gehiago hiltzen gaitu. Tabakoak eta alkoholak kentzen diguten osasun oneko egun bakoitzagatik, elikadura kaltegarriak hiru kentzen digu.



1. Jateak gaixotzen gaitu



1. grafikoa: Arriskuak eta horiek osasunean duten eragina (AVAD 000s)



2. Emakumeek gizonek baino bizitza luzeagoa eta osasuntsuagoa dute



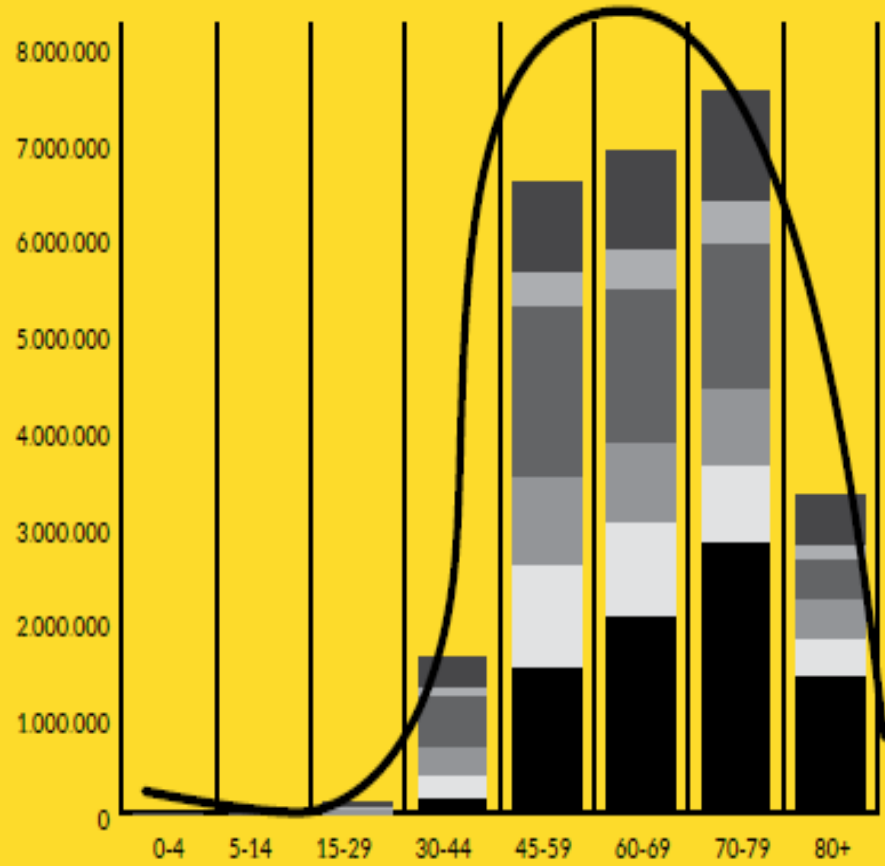
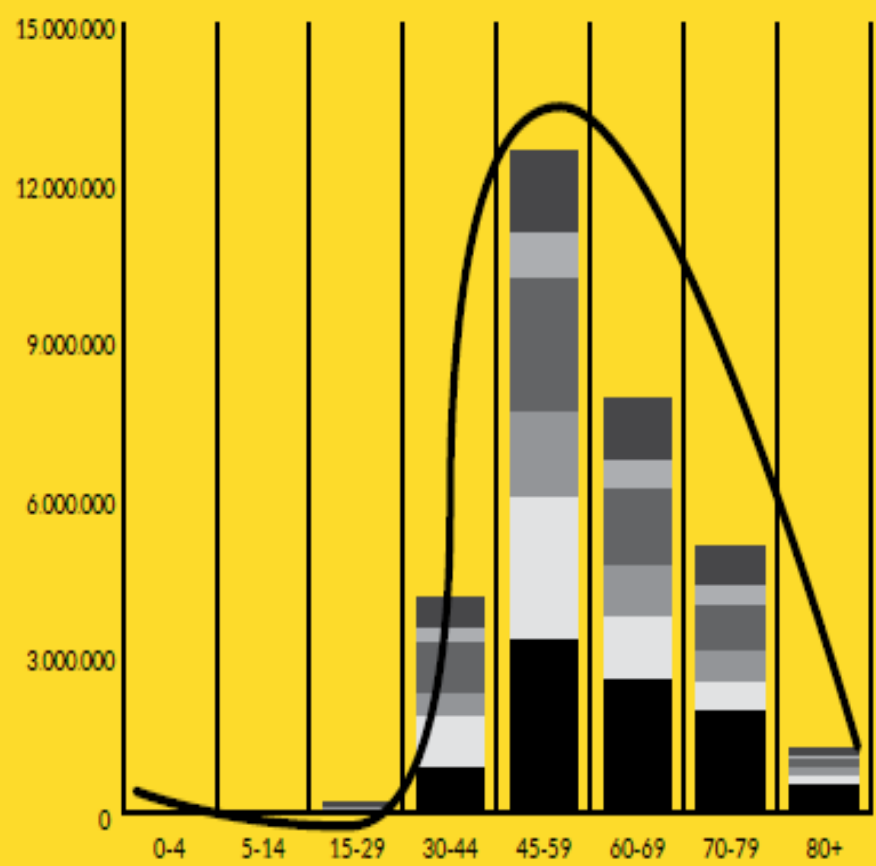


2. Emakumeek gizonak baino bizitza luzeagoa eta osasuntsuagoa dute

- *Egia da emakumeak gizonak baino urte gehiago bizi direla, baina osasun txarragoz.*
- *Jateak ez gaitu berdin gaixotzen (gizarte maila eta generoaren araberako gradiente bat dago).*
- *Gizonen kasuan, elikadura osasunaren momenturik txarrena 45-60 urterekin ematen da eta gero hobera egiten du. Emakumeen kasuan, ordea, adin horretatik aurrera ere txarrera egiten du .*



2. Emakumeek gizonek baino bizitza luzeagoa eta osasuntsuagoa dute



- Hipertensión
- Colesterol alto
- Alta glucosa en sangre
- Sobrepeso y obesidad
- Bajo consumo de fruta y hortalizas
- Baja actividad física

**3. Herritarren %60k gehiegizko
pisua du eta %20k obesitatea du**





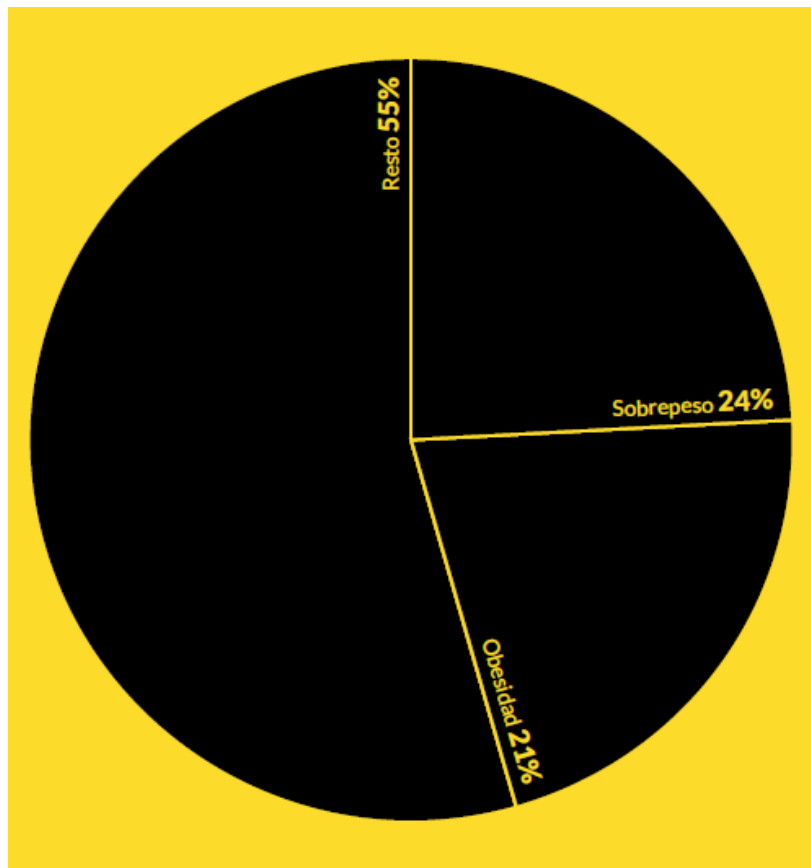
3. Herritarren %60k gehiegizko pisua du eta %20k obesitatea du

- Azken datuen arabera, arazo horri dagokionez, Espainiako estatua lehenengo postuetan dago: herritarren %60k gehiegizko pisua du eta %20k obesitatea.

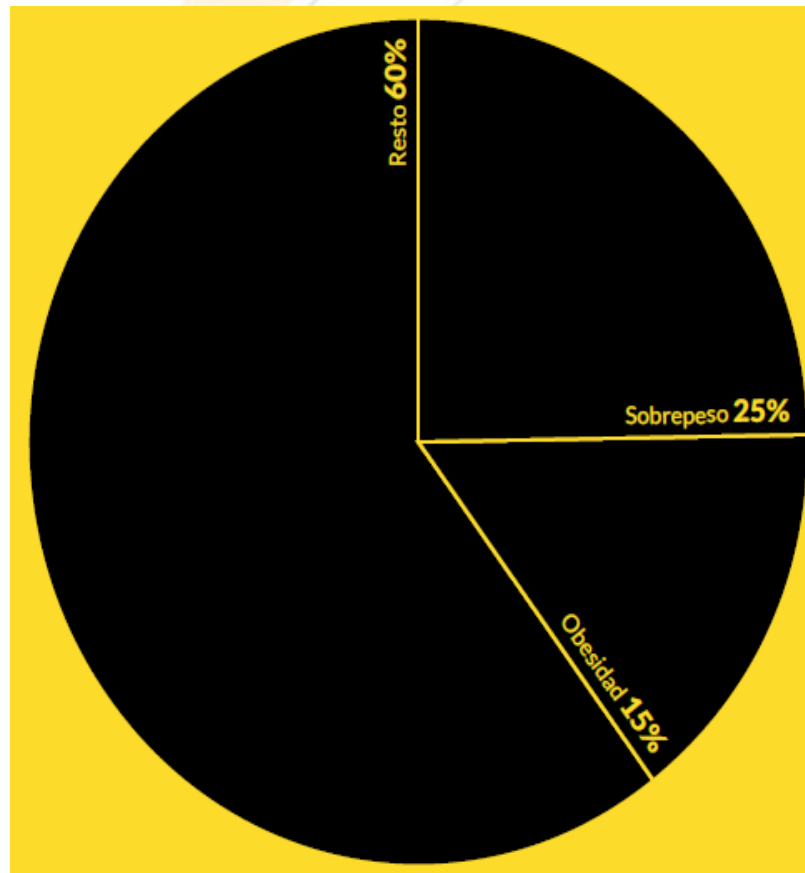
- Haurrei dagokienez, 6 eta 10 urte arteko haurren %45,5k gehiegizko pisua dute.



3. Herritarren %60k gehiegizko pisua du eta %20k obesitatea du



2. grafikoa: Gehiegizko pisuaren eta obesitatearen ehunekoa Espainiako estatuan (Mutilak)



3. grafikoa: Gehiegizko pisuaren eta obesitatearen ehunekoa Espainiako estatuan (Neskak)



**4. Elikaduran
gastatzen dugunaren %60 elikagai
freskoetan gastatzen dugu,
gainontzekoa elikagai prozesatuetan.**





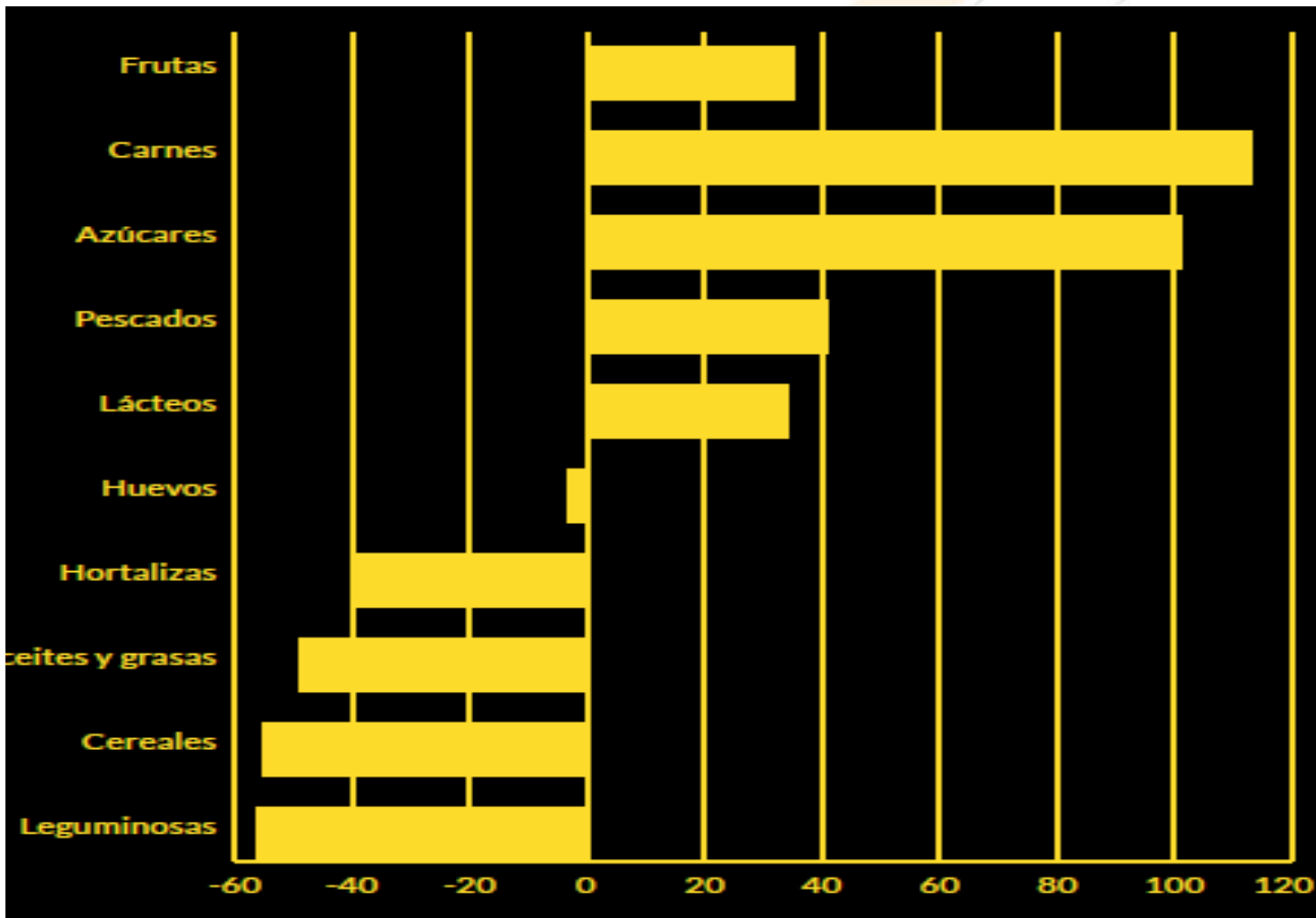
4. Elikaduran gastatzen dugunaren %60 elikagai freskoetan gastatzen dugu, gainontzekoa elikagai prozesatueta.

- Elikaduran gastatzen dugunaren %30 soilik gastatzen dugu elikagai freskoetan, gainontzekoa elikagai prozesatueta.

- Tradiziozko dieten orde z dentsitate energetiko handiagoa duten dietak nagusitu dira. Hala, koipe (gehienbat animalia koipea) eta azukre gehiago eta karbohidrato konplexu eta zuntz gutxiago kontsumitzen dugu.



4. Elikaduran gastatzen dugunaren %60 elikagai freskoetan gastatzen dugu, gainontzekoa elikagai prozesatueta.



4. grafikoa: Elikadura kontsumoaren bilakaera (1964-2012)