d'elikatuz bizi

bizi d'elikatuz...
...eta *mugituz!!!*

Guía práctica para la promoción de la salud a través de la actividad física y la alimentación en las personas mayores de Gipuzkoa

Un proyecto de:

d'elikatuz

Ordiziako Udala

Patrocinador:

gipuzkoa

Publicación realizada dentro de la Campaña D´ELIKATUZ BIZI, por el Centro de la Alimentación y la Gastronomía D´ELIKATUZ de Ordizia.

Contenidos de la publicación:
Centro D´elikatuz (Ordizia)
KEMEN Kirol Osasun Zerbitzuak (Lazkao)
Ana Elbusto Cabello
Iñigo Ochoa de Alda Martínez de Apellániz

Diseño, maquetación, fotografías e ilustraciones: Eukene Lekuona

Impresión: Imprenta de la Diputación Foral de Gipuzkoa

Edición: Abril 2010

Tirada: 6500 ejemplares. (Se puede descargar la publicación en formato pdf en www.delikatuzbizi.com y www.gipuzkoa.net/kirolak)

Los **avances** en las **ciencias de la salud**, incluida la **nutrición** humana, han permitido prolongar de manera espectacular la esperanza de vida, aunque en la actualidad no nos conformamos tan sólo con vivir más tiempo, sino que perseguimos mantener, después de los 60, **un buen estado de salud y calidad de vida**.

Existen diferentes factores que hacen que las personas mayores presenten un mayor riesgo de sufrir desequilibrios o carencias nutricionales que conducen a una mayor probabilidad de padecer algunas enfermedades. Y la **alimentación adecuada y la práctica regular de ejercicio físico** son dos pilares básicos a la hora de prevenir este tipo de situaciones.

Es por ello que, **D´elikatuz** –centro de interpretación de la alimentación y la gastronomía– en colaboración con la **Diputación Foral de Gipuzkoa** y con la ayuda inestimable de **diferentes profesionales**, ha considerado necesaria la elaboración de esta guía, con la que pretende ayudar a este grupo poblacional a promover una adecuada alimentación y actividad física con el objetivo de **mejorar la calidad de vida.**

Cambios que varían las *necesidades nutricionales* de las personas mayores

El envejecimiento es un proceso natural y progresivo del ser humano en el que se producen alteraciones estructurales y funcionales en los diversos tejidos del organismo.

- Observamos cambios en la composición corporal. **Disminuye la cantidad de agua del organismo**, disminuyen también **las masas muscular y ósea** y aumenta la grasa corporal.
- Existe también **alteración en la mayoría de los sentidos,** gusto, olfato , pero también vista, lo que hará que tengamos que tener especial cuidado con algunos alimentos (por ejemplo las espinas del pescado).
- **Disminuyen también tanto la sensación de hambre como la sensación de sed**. Por lo tanto, procuraremos poner atención en estos puntos para evitar así la desnutrición o la deshidratación.
- **Disminuye la producción de saliva**, a través de la cual se comienza la digestión de los alimentos.
- Se altera nuestra **capacidad de masticación**, lo que afecta a alimentos con texturas más duras. Por ello es muy importante una buena adaptación de las prótesis dentales.
- Hay una **menor secreción de ácido en el estómag**o, que también dificulta la digestión de los alimentos.
- El tránsito de los alimentos por nuestro aparato digestivo **se hace más lento**, por lo que suele ser muy común que existan problemas de estreñimiento.
- Además existen **alteraciones intestinales** que repercuten en una menor capacidad de absorción intestinal.
- El **uso elevado de fármacos** hace que se condicionen las necesidades de los nutrientes.

Todo ello conlleva a que las necesidades nutricionales de este grupo poblacional varíen con respecto a otros grupos.

Cambios físicos/estructurales que condicionan las *capacidades físicas* de las personas mayores

- **Pérdida de la capacidad de la resistencia** lo que provoca que las actividades cotidianas se realicen con un mayor esfuerzo, produciendo una mayor fatiga con el consiguiente descenso de la calidad de vida.

- **Disminución de masa muscular y ósea**, con aumento del componente graso ; esto provoca una pérdida de la fuerza muscular y una mayor fragilidad osteoarticular, llegando a ser muy costosas y peligrosas algunas acciones cotidianas (incorporarse, recoger objetos del suelo,…Y cualquier caída puede producir una rotura ósea).

- **Pérdida de la cualidad elástica del músculo;** se produce una pérdida paulatina y progresiva de la flexibilidad que puede llegar a crear una dependencia de otras personas para realizar acciones tan sencillas como puede ser atarse los zapatos.

- **Disminución del equilibrio y los reflejos** (relacionado con la vista), lo que aumenta el riesgo de caídas y accidentes (con el consiguiente riesgo de rotura).

Alimentación saludable

Suficiente

Las personas mayores necesitan una menor cantidad de energía que el resto de la población.

Variada

Es muy importante comer lo más variado posible para poder cubrir las necesidades nutricionales, a pesar de comer en menor cantidad.

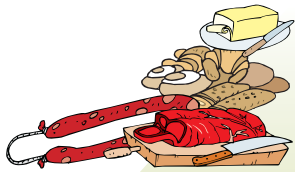
Equilibrada

Los grupos de alimentos tienen que tener una cantidad y frecuencia de consumo determinadas para asegurarnos la ingesta suficiente de todos los nutrientes que necesitamos para estar sanos. Y existen nutrientes que son fundamentales y por ello, debemos incrementar por ejemplo, el aporte de calcio y vitamina D.

Las tomas del día

Se deben realizar 4-5 tomas diarias: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.

Todas estas recomendaciones podemos cumplirlas sin grandes dificultades si seguimos las indicaciones de la **Pirámide de la Alimentación,** en cuya base encontramos el agua, ya que el envejecimiento es también un proceso de deshidratación que deberemos controlar bebiendo la suficiente cantidad de líquido.



Dulces, embutidos, carnes grasas y grasas (mantequilla, margarina): **moderar consumo**

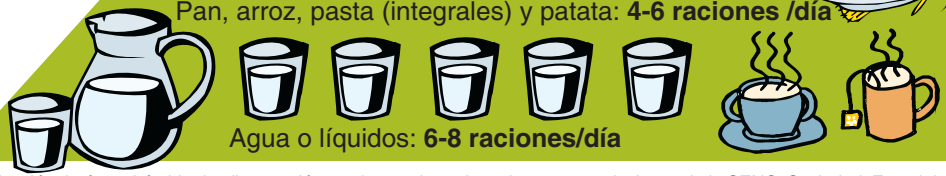
Legumbres, pescados, huevos, carnes magras (alternar), frutos secos: **2 raciones/día**

Leche, yogur y queso desnatados: **2-4 raciones /día**

Frutas: **3 raciones /día** Verduras: **2 raciones /día**

Aceite de oliva: **3-5 raciones /día**

Pan, arroz, pasta (integrales) y patata: **4-6 raciones /día**

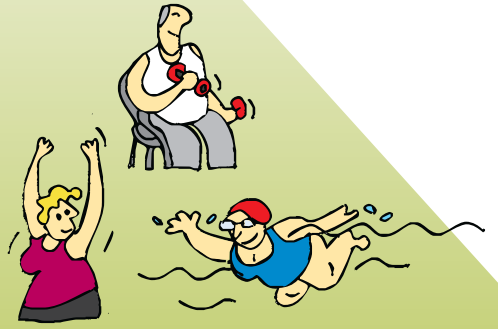


Agua o líquidos: **6-8 raciones/día**

Para la realización de ésta pirámide de alimentación nos hemos basado en las recomendaciones de la SENC, Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, (2009).

Ejercicio saludable

Inactividad: **poca**



Ejercicios de fuerza y musculación: **3 días/semana**

Ejercicio aeróbico intenso: **20 min/día, 3 días/semana**

Ejercicio aeróbico intensidad moderada: **30 min/día, 5 días/semana**

Suficiente

Las personas mayores deben moverse de acuerdo a su estado físico actual, previniendo el dolor y evitando o ralentizando la pérdida de las cualidades físicas básicas.

Variado

Es muy importante desarrollar diferentes actividades dirigidas al mantenimiento de un nivel adecuado de las cualidades físicas básicas como son la resistencia, fuerza, flexibilidad y coordinación-equilibrio.

Equilibrado

Las actividades han de mantener una proporción adecuada y adaptada al estado físico del individuo. Tan perjudicial como el “desuso” de la maquinaria que es el cuerpo humano, es el “abuso” de sus funciones.

Ejercicio diario

Recomendado con el fin de mejorar y/o mantener las cualidades físicas básicas actuales del individuo y como medida preventiva de enfermedades crónicas

Todas estas recomendaciones podemos cumplirlas sin grandes dificultades si seguimos las indicaciones de la **Pirámide de Ejercicio Saludable.**

Para la realización de ésta pirámide de actividad física nos hemos basado en las recomendaciones de American College Of Sports Medicine. Recomendaciones para mayores de 65 años o de entre 54-65 con patologías crónicas como por ejemplo la artritis.

Reparto diario de alimentos

Una de las claves principales para garantizar una correcta alimentación consiste en distribuir el aporte energético y de nutrientes en **cinco ingestas diarias:** desayuno, media mañana, la comida del medio día, merienda y cena. Dándole mayor aporte de energía a la primera mitad del día (desayuno + media mañana + comida) que a la segunda (merienda + cena).

Desayuno + media mañana + comida = 60% de la energía total del día

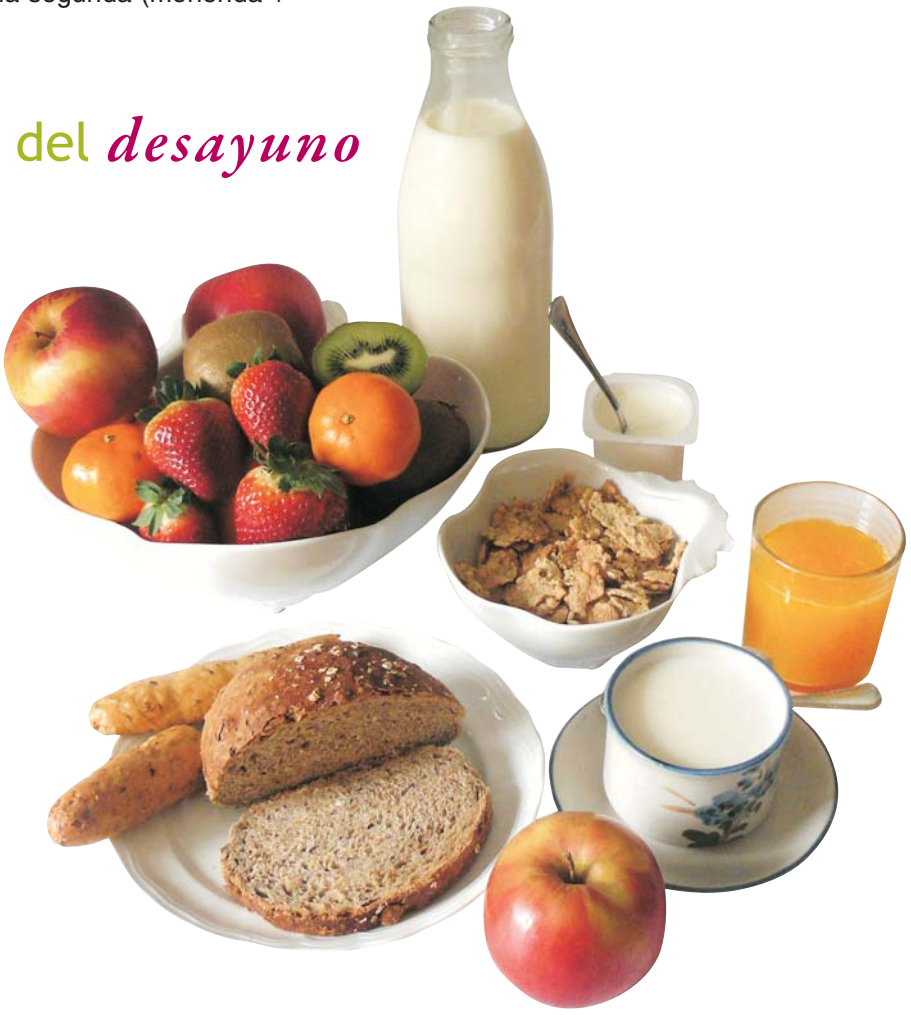
Merienda + cena = 40% de la energía del día

La importancia del desayuno

El aporte energético del desayuno es un elemento clave para afrontar las actividades que se realizarán a lo largo del día, tanto físicas como intelectuales.

¿En qué consiste un desayuno saludable?

DESAYUNO COMPLETO (que contenga fruta, lácteo desnatado y cereal integral), y **CON TIEMPO** (tomándonos un mínimo de 20 minutos)



Distribución de la actividad física diaria

Para garantizar un **estilo de vida saludable** y contribuir así a que las personas mayores gocen del mejor estado de salud posible, deben realizar actividades físicas de acuerdo a sus capacidades físicas e incluirlas de forma natural en su día a día.

Es por ello que se les recomienda comenzar con una **actividad muy suave por la mañana** para luego realizar diferentes actividades físicas de forma fraccionada y de mayor intensidad.

La *importancia* de la actividad física *matinal*

La actividad física matinal ayudará a **reactivar** tanto la **actividad intelectual** como f**ísica**, mediante tareas domésticas ligeras además de una **actividad aeróbica ligera** (30 minutos), como puede ser un paseo matutino para desentumecer los músculos y activar la mente. Además de dar un paseo para comprar el pan, periódico, etc., se aconseja evitar el ascensor en la medida de lo posible.

En esta etapa de la vida, al tener mayor disponibilidad de tiempo se recomienda realizar **actividades programadas** dirigidas a este segmento de edad en los centros deportivos municipales, que normalmente suelen contar con profesionales cualificados para ello. Se aconsejan actividades aeróbicas ligeras (natación, bici estática,…) complementadas con actividades de fuerza-resistencia (10 minutos de pesas, gimnasia de mantenimiento, acuagim,…) y trabajos de flexibilidad (estiramientos, Yoga, Pilates, etc.)

La *importancia* de una buena *hidratación*

Con la edad se producen cambios en la función renal y **una importante disminución de la sensación de sed**, y estas alteraciones están muy relacionadas con los problemas de **deshidratación** y de **termorregulación** en personas de edad.

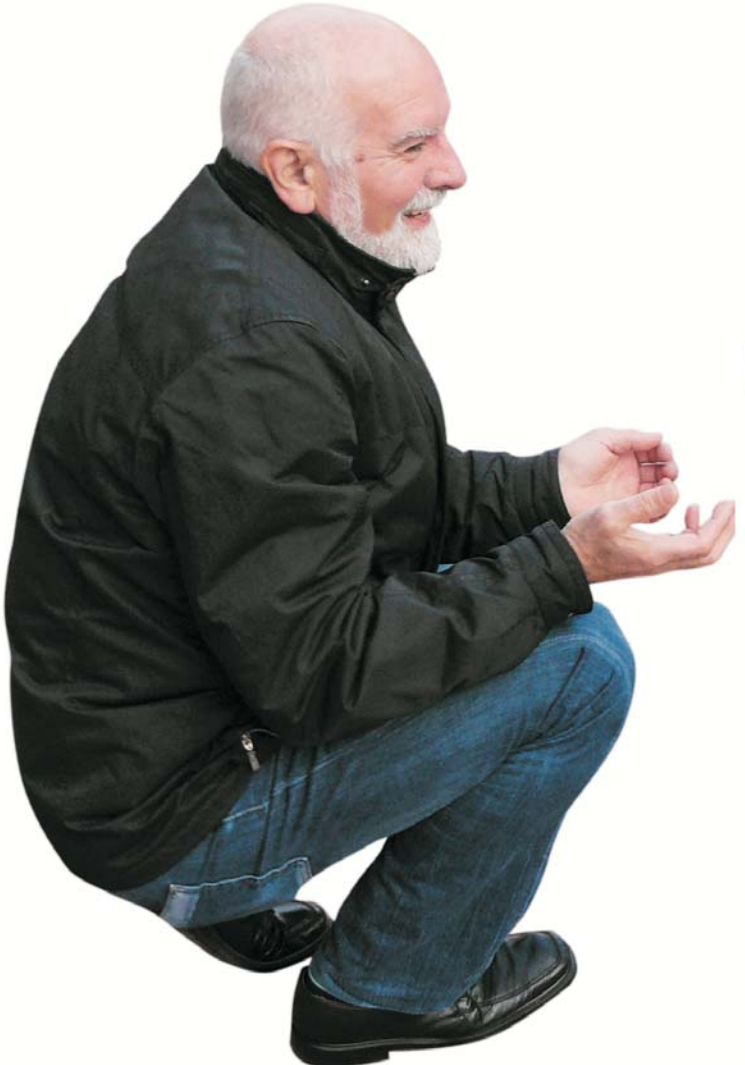
En ausencia de problemas serios, los requerimientos de líquidos en las personas mayores son de al menos **6-8 vasos de líquidos al día.** La ingesta líquida además de agua, puede incluir zumos, infusiones, sopas, leche (desnatada) y aguas minerales naturales de mineralización débil.

Para muchas personas, este objetivo es difícil de conseguir por diferentes motivos: incapacidad física que dificulta el acceso al agua, enfermedades crónicas, demencia, menor sensación de sed o incluso, miedo a la incontinencia.

Sin embargo, es necesario insistir en la necesidad de ingerir bebidas a **intervalos regulares de tiempo, incluso aunque no tengan sed.**

La *actividad* de la *tarde*

Es la parte del día que con mayor frecuencia se tiene **ocupada,** bien con **tareas de ocio** bien con **cuidados de familiares** (nietos/as y/o padres/madres), por lo tanto se debería aprovechar para realizar ejercicio aeróbico (pasear en compañía de familiares durante 30 minutos, jugar con los nietos…)



Beneficios de una alimentación adecuada en las personas mayores

La definición de salud dada por la OMS es "El estado de completo bienestar físico,

Beneficios físicos

- Está demostrado que una **buena alimentación** va a ayudar a un envejecimiento más saludable, es decir contribuirá a una **mejora en la calidad de vida.**
- Debido a que la **correcta ingesta de nutrientes** contribuye a preservar la pérdida de tejidos y funciones, diremos que la alimentación adecuada permite afrontar con mayor probabilidad de éxito los trastornos y patologías asociadas al envejecimiento.
- Además, una alimentación saludable puede tener un papel beneficioso en la **prevención y tratamiento de muchas enfermedades crónicas** frecuentes en las personas mayores.

Beneficios de una actividad física regular en las personas mayores

mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedades"

Beneficios físicos

Mantenerse activo y **realizar actividad física** es una de las claves para mantener y/o ralentizar la pérdida de las cualidades físicas básicas que se producen con la edad.

- Está demostrado que **una adecuada actividad física aeróbica mejora el sistema cardiorrespiratorio**, y por lo tanto contribuirá a una mejora de la calidad de vida.
- Como consecuencia de un correcto **mantenimiento del tono muscular** (trabajo de fuerza) se produce un mayor **control y dominio del peso corpora**l, evitando malas posturas y facilitando una postura corporal saludable.
- Trabajando la **flexibilidad** (mediante gimnasia de mantenimiento, natación, estiramientos, etc.), se favorece el mantener la capacidad de **movilidad de las articulaciones** así como la propiedad de elongación del tejido muscular.
- Además, los trabajos de **coordinación** ayudan a **ejercitar la mente** y **favorecen los reflejos** y el equilibrio previniendo o evitando caídas, tropezones, etc.

Beneficios *psicosociales* de una alimentación saludable

- La buena alimentación **enriquece nuestra vida emocional**, hay vitaminas y minerales directamente relacionados con estados de ánimo (hierro Vs pérdida de concentración, B1 Vs depresión, B6 Vs irritabilidad...).
- Los buenos hábitos nutricionales jamás envejecen y esa es la clave de la **buena salud psíquica** en esta etapa.
- Manteniendo una **estructura horaria estable**, sin realizar comidas irregulares, a deshoras o dejando pasar demasiado tiempo entre ellas, se evitarán situaciones de sofoco, irritabilidad, cansancio, etc.
- El hacer de la cocina un **hobby más** con el que poder crear, ocupar, jugar y cuidar te ayudará a tener un clima tranquilo, sosegado y por lo tanto enriquecerá tu salud psíquica.

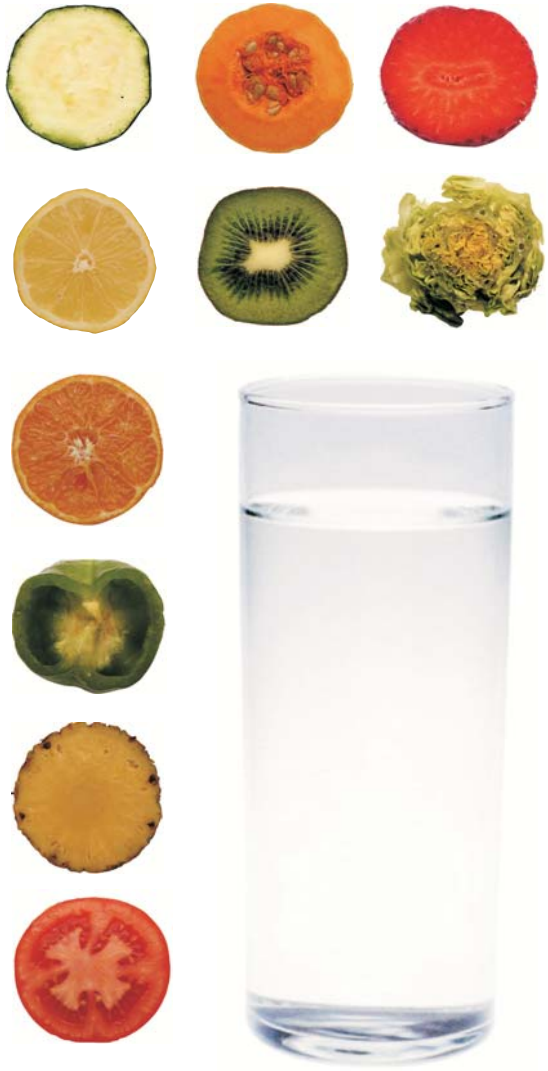
Beneficios *psicosociales* de la práctica de actividad física regular

- Favorece una **mayor calidad de vida emocional.**
- El ejercicio a medida y dentro de una estructura cotidiana, **libera serotonina,** sustancia que ayuda a sentirnos mejor.
- Incrementa la **sensación de logro personal** y autoeficacia y reduce la ansiedad.
- Aumentan las **habilidades sociales,** las experiencias de compartir y crear grupo.
- Se reducen los síntomas depresivos, los miedos a la evaluación negativa y **aumenta el grado de asertividad.**
- Potencia la **capacidad cognitiva,** ya que potencia la capacidad de concentración, atención, memoria y razonamiento.
- **Ayuda a nivel afectivo** ya que da una mayor estabilidad emocional, relajación, bienestar con uno mismo y una mejor imagen corporal.

Recomendaciones y ...

Ya hemos visto la importancia de llevar una **alimentación adecuada** para mantener una **buena calidad de vida.** Por ello, creemos que estos consejos pueden resultar de utilidad, se trata de **10 de los 12 consejos** que se dan en el **calendario saludable** que la SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria) ha editado para la Sociedad Vasca de Geriatría y Gerontología en el 2010:

1. Recuerde consumir tres o más raciones de fruta cada día.
2. Es importante consumir legumbres una o dos veces por semana.
3. Consumir cada día dos o más raciones de verduras y hortalizas es una medida muy saludable.
4. Los cereales integrales son una fuente interesante de minerales y fibra.
5. Es recomendable consumir dos o tres raciones de lácteos al día.
6. Incorpore pescados a su dieta tres o cuatro veces a la semana.
7. Recuerde una medida básica antes de preparar o consumir alimentos: lávese bien las manos.
8. Ponga frutas, lácteos y cereales en el desayuno.
9. Aporte la cantidad de líquidos necesaria a su dieta equilibrada.
10. Seleccione carnes y derivados con bajo contenido en grasa.



... *consejos* prácticos

La actividad física adecuada a las aptitudes físicas individuales va a producir una **mejora indiscutible de la calidad de vida** contribuyendo a afrontar con mayor optimismo y confianza las tareas cotidianas y favoreciendo el poder llegar a la vida anciana con la **mayor autonomía posible.**

Para ello nos resultarán de mucha utilidad estos **10 consejos prácticos** que se resumen a continuación:

1. Comience activo por la mañana haciendo alguna tarea doméstica ligera (barrer, quitar polvo, hacer la cama).
2. Haga una pequeña compra cada mañana (pan, leche, periódico).
3. Evite en la medida de lo posible el ascensor y emplee rampas cuando sea posible.
4. Es aconsejable pasear a la luz del día aunque evitando exposiciones solares excesivas.
5. Adecue su ropa y calzado tanto a la actividad a realizar como al lugar donde se vaya a llevar a cabo.
6. Elija la actividad física que se adapte a sus capacidades, necesidades y gustos.
7. Apúntese a una actividad física en grupo, suele ser más atractiva y efectiva a largo plazo, además de fomentar la socialización.
8. Si no tiene con quien pasear una mascota le mantendrá activo.
9. Puede aprovechar los parques y/o zonas verdes para realizar ejercicios de flexibilidad.
10. Pruebe a moverse y descansará mejor *(Quién bien se cansa, mejor descansa).*

El *menú* de la *semana*

1 Primeros platos

Cereales integrales
Arroz: en paellas, al horno, en sopas, en ensaladas.
Pasta: con tomate, en ensaladas, con atún, con verduras al vapor.

Tubérculos y verduras
Patatas: guisos, en ensaladillas, en tortillas, asadas.
Verduras cocidas.
Verduras crudas.

2 Segundos platos

Pescado (blanco y azul)
Al horno, al papillote, a la plancha, en guisos, en ensaladas.

Huevos
Cocidos en ensaladas, en tortillas, revueltos, escalfados, a la plancha.

Carne
Aves, conejo, cerdo, ternera, buey, cordero: a la plancha, al horno, asadas, hervidas, estofadas, fritas, en ensaladas.

Legumbres y frutos secos
Lentejas, judías, garbanzos, guisantes , habas: en potajes, en sopas, en guisos, en ensaladas.

3 Guarniciones

Ensaladas
Zanahoria, lechuga, tomate, maíz, judías, aguacate, cebolla, espinaca, remolacha, etc.

Patatas, cereales, legumbres

Otros
Verduras y hortalizas cocidas: hervidas, asadas, al vapor o a la plancha.

4 Postres

Fruta
Manzana, pera, plátano, naranja, mandarina, albaricoque, cereza, melocotón, melón, macedonias, etc.

Otros
Lácteos desnatados: yogur fresco desnatado, leche desnatada, quesos frescos.

Actividad física de la semana

1 Primera hora de la mañana

-**Tareas domésticas sencillas** (hacer la cama, preparar desayuno, quitar el polvo, etc.

-**Compra diaria** de alimentos y/o prensa con un **paseo.**

-Tareas culinarias, jardinería, manualidades, etc.

2 A media mañana

-Realizar **actividad aeróbica programada** (nadar, gimnasia mantenimiento, pilates, etc.)

3 Por la tarde

-**Pasear** durante al menos **30 minutos** a un ritmo vigoroso en el cual podamos hablar sin dificultad.

-**Actividades en grupo** (bailes de salón, juegos adaptados) en las cuales la intensidad sea ligeramente mayor (10-20 minutos) y se complemente con estiramientos (como calentamiento y vuelta a la calma).

4 Fin de semana

-**Actividad física** libre en la **naturaleza** (pasear por el monte y/o playa).

Planifique de antemano el menú de la semana. Ahorrará tiempo y dinero; evitará comprar cosas que no necesita. Así no olvidará los ingredientes más saludables. A la hora de ir creando nuestra propuesta semanal, es importante tener en cuenta los criterios citados, de modo especial la pirámide nutricional.

Adecuándose a gustos y situaciones particulares de cada persona, éste podría ser un modelo de **plan semanal:**

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
desayuno	**Lácteo** (leche, yogur, queso) **Fruta** **Cereal** (pan, tostadas, cereales)	**Lácteo** (leche, yogur, queso) **Fruta** **Cereal** (pan, tostadas, cereales)	**Lácteo** (leche, yogur, queso) **Fruta** **Cereal** (pan, tostadas, cereales)	**Lácteo** (leche, yogur, queso) **Fruta** **Cereal** (pan, tostadas, cereales)	**Lácteo** (leche, yogur, queso) **Fruta** **Cereal** (pan, tostadas, cereales)	**Lácteo** (leche, yogur, queso) **Fruta** **Cereal** (pan, tostadas, cereales)	**Lácteo** (leche, yogur, queso) **Fruta** **Cereal** (pan, tostadas, cereales)
media mañana	**Lácteo**	**Fruta**	**Lácteo**	**Fruta**	**Lácteo**	**Fruta**	**Lácteo**
comida	**Pasta + verdura** **Carne magra** **Lácteo**	**Ensalada** **Legumbre** **Fruta**	**Verduras + patata** **Carne magra** **Lácteo**	**Legumbre + verdura** **Fruta**	**Patatas + trozos de carne** **Lácteo**	**Ensalada + pasta** **Huevo** **Fruta**	**Verdura** **Arroz + pescado** **Fruta o dulce**
merienda	**Fruta**	**Lácteo**	**Fruta**	**Lácteo**	**Fruta**	**Lácteo**	**Fruta**
cena	**Caldo o sopa** **Ensalada** **Fruta**	**Verdura** **Pescado** **Lácteo**	**Ensalada + pasta** **Fruta**	**Ensalada** **Huevo** **Lácteo**	**Verdura** **Pescado** **Fruta**	**Caldo o sopa** **Verdura + patata** **Lácteo**	**Ensalada** **Huevo** **Lácteo o fruta**

Cada comida principal conviene acompañarla de una **rebanada de pan**, preferiblemente **integral.**

Recordar que los lácteos deberán ser **desnatados.**

Las cantidades varían según las necesidades energéticas de cada uno y conviene ajustarlas para mantenerse dentro de un margen de **peso saludable.**

Aproveche los **productos de temporada,** son de mejor calidad, sabor y precio.

Si hay **problemas de masticación** debemos elegir los alimentos o preparaciones más blandos, como pescado, carne picada, huevo, verduras en puré, etc.

Procurar **evitar embutidos y conservas** (ricos en sal) en caso de que existan problemas de hipertensión.

Tan importante es adecuar la actividad física general al estado de salud y cualidades físicas básicas individuales como a los gustos o preferencias de cada individuo.

Tampoco hay que olvidar que las personas que cuidan de familiares, bien sean niños o ancianos, tienen poca disponibilidad para dedicar a si mismos.

Es por ello que planteamos un **plan de actividades semanal** de la siguiente manera:

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
mañana	**Tareas casa** **Compra ligera**	**Tareas casa** **Compra ligera**	**Tareas casa** **Compra ligera**	**Tareas casa** **Compra ligera**	**Tareas casa** **Compra ligera**	**Tareas casa** **Compra ligera**	**Nadar**
media mañana	**Gimnasia, bici estática, yoga o pilates**	**Nadar**	**Gimnasia, bici estática, yoga o pilates** **Psicomotricidad**	**Pasear o nadar**	**Gimnasia, bici estática, yoga o pilates** **Psicomotricidad**	**Salida en grupo al monte o a la playa**	**Paseo con familiares, amigos, mascota, etc.**
tarde noche	**Tareas casa o jardinería**	**Paseo**	**Bailes de salón**	**Juegos adaptados: toca, bolos...**	**Tareas casa, manualidades o jardinería**	**Juegos adaptados: toca, bolos...**	**Paseo**

Las actividades del fin de semana dependerán de las **condiciones meteorológicas.**

Todas las actividades se deben de realizar con las **garantías suficientes** y evitando riesgos de lesiones, caídas o accidentes.

En la medida de lo posible se recomiendas las **actividades en grupo** (dirigidas por un profesional cualificado y respetando las particularidades de cada uno) y/o al aire libre.

Se recomienda incluir la actividad física como una **obligación o rutina diaria,** siendo conscientes de que es la mejor "medicina" preventiva que se puede recetar. Somos, en gran medida, responsables de nuestra salud. **Hay que evitar caer en la pasividad y dejadez** que conllevaría un deterioro precoz de la salud tanto física como mental.

d'elikatuz
ORDIZIA

Centro de interpretación del Goierri
Centro de la alimentación y la gastronomía

SERVICIOS

Oficina de turismo de Goierri

Itinerarios guiados para grupos. La posibilidad de conocer la historia, la gastronomía y los entornos naturales de Goierri.

Actividades educativas

Unidades y programas didácticos; alimentación, nutrición, gastronomía, consumo, medio ambiente, el caserío...

Investigación, información y divulgación

Promoción de trabajos de investigación y divulgación de los resultados, Campañas de información y sensibilización, Exposiciones, Conferencias, Publicaciones...

Otras actividades

Degustaciones, Punto de venta...

Oficina de turismo
1er piso

Goierri: Cultura y Naturaleza
2º piso

Alimentación y Nutrición
3er piso

Gastronomía
4º piso

De Lunes a Viernes: 10:00-13:00 | 16:00-19:00
Fines de semana y festivos: 11:00-14:00 | 16:00-19:00

Santa Maria 24 20240 Ordizia | 943882290 | www. delikatuz.com | delikatuz@ordizia.org

ORDIZIA GOIERRI GIPUZKOA EUSKADI