

# 7 comidas claves de la dieta japonesa para no envejecer y no subir de peso

El Ciudadano · 7 de diciembre de 2015

---



---

Continuando con las claves entregadas en el libro “Las mujeres japonesas no envejecen ni suben de peso” de la autora Naomi Moriyama, ahora hablaremos sobre 7 alimentos básicos en la cultura japonesa.

Gracias a estos alimentos, más los principios entregados en el artículo anterior “¿Por qué las mujeres japonesas viven más tiempo y no suben de peso?” es que la población nipona mantendría su jovialidad y una figura sin tanta tendencia a engordar.

Recordemos que aparte de la selección de los alimentos, la forma de consumirlos también es determinante en la salud de nuestro organismo.

## **7 comidas clave de la Dieta Japonesa para no envejecer y no subir de peso:**

### **1. Pescado**

Casi el 10% del pescado de todo el mundo es consumido en Japón. Si piensa en la abundancia de ácidos grasos omega 3 presentes en el aceite de pescado, se hace fácil entender cómo los japoneses logran mantenerse libres de enfermedades y siempre jóvenes.

Omega 3 contiene extraordinarios beneficios para la salud y también puede prevenir el cáncer de mama.

### **2. Vegetales (de agua y de tierra)**

Llenos de antioxidantes, vitaminas y minerales, los vegetales también hacen que usted se sienta más satisfecho. Los Japoneses son conocidos por consumir 5 veces más vegetales crucíferos (brócoli, col o repollo, col rizada, bok choy, etc.) en comparación con la población de EEUU. Ya hemos mencionado los beneficios de los vegetales crucíferos.

Los vegetales marinos como las algas (que son grandiosas para su salud), también son una fuente importante de nutrientes que figuran en muchos platos japoneses.

### **3. Arroz**

El arroz es el alimento principal de la cocina japonesa y hace que se evite el sodio (en la sal), grasas saturadas, grasas trans y colesterol. Para una comida más saludable escoja el arroz café (integral). También puede hacerlo aún más sano añadiendo algo de aceite de coco cuando hierva el agua.

#### 4. Soja

Los japoneses consumen una gran cantidad de soja – aproximadamente 50 gramos por día. Una gran cantidad de los platos tradicionales japoneses están hechos de soja. La soja solía ser una buena elección ya que era de mejor calidad en comparación a lo que es hoy en día, cuando el uso de soja se ha puesto en controversia, especialmente por contener Organismos Modificados Genéticamente (Transgénicos).

#### 5. Fideos

Esta comida básica asiática es muy baja en grasas. En Japón la pasta se sirve en distintas variedades y se pueden hacer de frijoles mungo y trigo sarraceno.

Asegúrese de evitar los fideos instantáneos ya que tienen propiedades que no son del todo beneficiosas.

## 6. El té verde

La mejor manera de terminar una comida japonesa es servirse una taza de té verde.

Rico en antioxidantes, protegerá su corazón y lo alejará de otras enfermedades crónicas. El té verde “matcha” es particularmente apreciado.

## 7. Frutas

El consumo de comidas procesadas con altos contenidos en grasas trans se reduce, sirviendo fruta fresca en vez de galletas, queques o muffins. Cortada en forma decorativa, la fruta hace una buena opción como postre. Si está preocupado por los pesticidas, opte por frutas orgánicas.

### **Algunas limitaciones importantes de considerar:**

Aunque la dieta japonesa tenga un éxito considerable, existen ciertas limitaciones y ciertas elecciones de comida que últimamente han sido cuestionadas:

**El uso de salsa de soja es muy liberal:** El uso de salsa de soja ya no se recomienda más, salvo que se sirva fermentada.

**Arroz Blanco Refinado:** El arroz blanco es una fuente de carbohidratos simples que ha sido asociada con algunas enfermedades crónicas. Si lo substituye con arroz integral (carbohidratos complejos) puede prevenir enfermedades al corazón y diabetes tipo 2.

**Vegetales Preservados en Sal:** pueden incrementar sus niveles de sodio a un nivel insano si es consumido en grandes porciones. La salsa de soja contiene sodio,

así que todo suma.

No necesita limitarse solamente a la cocina japonesa. Otras dietas asiáticas pueden traer muchos beneficios al igual, ya que incluyen muchos vegetales frescos y peces y no se basan en comidas procesadas.

Vía: <http://senderosaludable.net>

---

**Fuente:** El Ciudadano