

Dieta japonesa, beneficiosa igual que la mediterránea

autor Administrator
miércoles, 08 de octubre de 2008

Al igual que la dieta mediterránea, la alimentación básica de Japón, se compone de alimentos muy saludables que son responsables de las bajas tasas de sobrepeso, obesidad y otras patologías de sus habitantes.

Asimismo, los japoneses forman parte de grupos más longevos del mundo y ésto se atribuye, fundamentalmente a su alimentación.

La cocina japonesa consigue una dieta sana y equilibrada debido a que incluye como su base arroz, pescado, algas, verduras y derivados de la soja.

Se caracteriza por incluir una gran variedad de alimentos que pueden llegar a los 30 de diferente tipo en un sólo día, pero se consumen combinados en sus platos y en pequeñas proporciones.

Las calorías de la dieta japonesa no supera las 2300 calorías por día en los hombres y entre las mujeres llega a las 1950.

El 63% de dichas calorías son representadas por los carbohidratos, mientras que las proteínas constituyen el 12% y las grasas el 25% del aporte energético total.

Los productos usados habitualmente para la cocina japonesa, como son las algas, el té verde, verduras y derivados de la soja son fuente de antioxidantes, vitaminas y minerales.

Esta composición que se extiende a la alimentación japonesa aporta también, grasas insaturadas y fitoesteroles que protegen al corazón y los vasos sanguíneos de nuestro organismo.

La dieta japonesa sin duda puede ser una guía para nosotros que contribuye al descenso de los índices de sobrepeso, obesidad y demás enfermedades metabólicas que incrementan el riesgo cardiovascular.

Para semejar nuestra dieta un poco más a la japonesa y ganar en salud deberíamos empezar por consumir más pescado, verduras, arroz y productos de origen vegetal como el tofú u otros alimentos a base de soja.

Más información