



Los secretos de la dieta japonesa auténtica para mantener tu peso ideal a los 50

Descripción



La dieta japonesa tradicional y auténtica se basa en alimentos integrales y es rica en pescado, mariscos y alimentos de origen vegetal con cantidades mínimas de proteínas animales, azúcares añadidos y grasas. Este patrón de alimentación es rico en nutrientes y puede proporcionar numerosos beneficios para la salud, incluida una mejor pérdida de peso, digestión, longevidad y salud en general.

Esta dieta consiste en alimentos de temporada mínimamente procesados ??que se sirven en una

variedad de platos pequeños. Este estilo de comer pone especial énfasis en los sabores naturales de los platos en lugar de cubrirlos con salsas o condimentos. Es un plan que utiliza arroz al vapor, pasta, pescado, tofu, algas, frutas y verduras frescas y es bajo en azúcar y grasas. También puede contener algunos huevos, lácteos o carne, aunque estos suelen constituir una pequeña porción de la dieta.

La dieta japonesa tradicional es similar a la dieta de Okinawa, el patrón dietético histórico de los residentes de islas japonesas famosas, pero incluye mucho más arroz y pescado. Y nota: difiere notablemente de la cocina japonesa moderna, que tiene fuertes influencias occidentales y chinas, y también contiene mayores cantidades de proteínas animales y alimentos procesados.

Cómo seguir la dieta tradicional japonesa

Los platos japoneses generalmente consisten en un plato básico combinado con una sopa, un plato principal y algunas guarniciones. Un alimento básico es el arroz al vapor o el soba, el ramen o los fideos japoneses. La sopa sería miso de algas, mariscos o tofu y verduras en un caldo de soja fermentado, aunque las sopas de verduras o los fideos son otras opciones populares.

Pequeño bocado de comida japonesa/UNSPLASH

El plato principal sería pescado, marisco, tofu o natto, que opcionalmente se podría complementar con pequeñas cantidades de carne, aves o huevos. Para las guarniciones, opta por algo tan tradicional y obvio como las verduras (crudas, al vapor, hervidas, salteadas o a la parrilla), algas o frutas.

El quinto sabor, palillos y bebidas.

Los alimentos japoneses son conocidos por su rico umami, que se ha descrito como un quinto sabor distinto del dulce, salado, agrio y amargo. El umami natural realza el sabor de las verduras y otros alimentos ricos en nutrientes utilizados en la cocina japonesa. El atractivo visual es otro aspecto importante de la dieta tradicional japonesa.

Los platos generalmente se comen en porciones pequeñas con palillos, ya que se cree que este método crea una rica armonía de sabores. Y el té verde caliente o el té de cebada frío son las bebidas preferidas, mientras que las bebidas alcohólicas como la cerveza o el sake se reservan principalmente para la cena. Los bocadillos son raros y rara vez se comen.

Rico en nutrientes y compuestos beneficiosos

La dieta japonesa tradicional es naturalmente rica en varios nutrientes, que incluyen fibra, calcio, potasio, magnesio, hierro y vitaminas A, C y E. Las verduras contribuyen a la densidad de nutrientes de esta dieta y, a menudo, se cocinan en dashi, un caldo de sopa. Base de pescado seco y verduras del mar. Esto reduce su volumen y mejora su sabor, facilitando su consumo en grandes cantidades.

Placa de cocina japonesa/PEXELS

La dieta también ofrece buenas cantidades de algas y té verde. Ambos son excelentes fuentes de antioxidantes, que son compuestos beneficiosos que protegen su cuerpo del daño y la enfermedad celular. Además, los muchos platos a base de pescado y algas incluidos en esta dieta proporcionan grasas omega-3 de cadena larga que promueven la salud del cerebro y el corazón.

Mejor digestión y peso saludable.

Las algas, la soja, las frutas y las verduras son naturalmente ricas en fibra, un nutriente que ayuda a la digestión. La fibra insoluble mueve los alimentos a través de los intestinos y aumenta el volumen de las heces, lo que reduce el riesgo de estreñimiento. Estos alimentos también tienen fibra soluble, que alimenta a las bacterias beneficiosas en el intestino y ayuda a reducir el espacio para las bacterias dañinas.

La dieta japonesa tradicional es alta en vegetales, tiene porciones pequeñas y es naturalmente baja en azúcar y grasa agregada. Todos estos factores contribuyen al bajo contenido calórico. Además, la cultura japonesa anima a comer hasta que estés solo en un 80 % lleno. Esta práctica desalienta a comer en exceso y puede contribuir al déficit de calorías necesario para perder peso.

Fecha de creación

marzo 2023