

SALUD / ALIMENTACIÓN

Equilibrio de nutrientes, clave del éxito de la cocina japonesa

Arroz, pescado y verduras son los ingredientes del sushi, un alimento completo y bajo en grasas. Pese a que su consumo es ocasional, los expertos advierten del elevado contenido en sal de la salsa de soja y el riesgo de infección por anisakis si el pescado no se congela previamente

BEATRIZ MUÑOZ ■ MADRID

La comida japonesa ha irrumpido con fuerza en España y... tiene intención de quedarse. En la cultura japonesa es muy importante consumir alimentos saludables que ayudan a mantener una figura esbelta y a mejorar la apariencia. Por ello, no es de extrañar que todos nos hayamos preguntado alguna vez por qué los japoneses consiguen estar siempre tan delgados. Desde el departamento de Nutrición de Tacha sostienen que «el secreto de que los japoneses no tengan sobrepeso (no tanto actualmente) reside en un bajo consumo carnes rojas y de grasas animales (comen de forma ocasional carne de ave y algo de cerdo). Su principal aporte de proteínas proviene del pescado y de la soja, además del arroz, que proporciona un tipo de energía de absorción lenta, pero que siempre se combina con vegetales». El equilibrio nutricional japonés «continúa» «se establece en 15-20 por ciento de proteínas, 55-60 por ciento de hidratos de carbono, 20-25 por ciento de grasa de las cuales 6-7 por ciento grasa saturada, 8-10 por ciento grasa poliinsaturada y 6-7 por ciento de grasa monoinsaturada. Se recomiendan más proteínas y menos grasas que en el equilibrio nutricional español». El pescado tiene una alta prevalencia en la dieta, y, gracias a su contenido de omega-3, se explica los bajos niveles de problemas cardiovasculares en el país.

PLATO PRINCIPAL

Como alimento base se encuentra el arroz que, según explican desde Tacha, «se sirve como plato principal. El arroz, a parte de ser un alimento que no contiene gluten, aporta hidratos de carbono de absorción lenta, proteínas vegetales, vitaminas y minerales. Como característica, los japoneses realizan un interesante ritual de eliminar el almidón del arroz que consumen, lo que mejora considerablemente su digestibilidad». Las algas también ocupan un lugar prioritario y constituyen una riquísima fuente de vitaminas, minerales, proteínas e hidratos de carbono que, además, no añaden calorías ni grasas a nuestra alimentación», advierten desde Tacha. Sin embargo, Victoria Fagúndez, dietista-nutricionista de iNutralia, advierte de que «contienen cantidades de yodo por

encima del límite superior de ingesta establecido por las autoridades sanitarias, es decir, superan con creces el límite a partir del cual se pueden producir efectos adversos para la salud de quienes lo consumen. Por ejemplo, un gramo de alga kombu multiplica por cinco éste límite. Es cierto, que no todas las algas contienen las mismas cantidades de yodo, pero en concreto, el alga nori (Porphyra umbilicales), utilizada en la elaboración del sushi, se clasifica dentro de las algas cuya ingesta habitual se desaconseja por su alto contenido en yodo. En general, la dieta de los españoles es deficitaria en yodo, pero sobrepasar los niveles establecidos de manera habitual puede producir tanto hipertiroidismo como hipotiroidismo».

CALCIO Y GRASA SALUDABLE

En cuanto a las semillas de sésamo y el aguacate, muy presentes en la comida japonesa, la experta de iNutralia explica que «son ricas en calcio y el aguacate contiene un perfil graso saludable y de calidad, y además aporta vitaminas liposolubles como la K y la E». Aunque en nuestra cocina el jengibre está ganando adeptos, en la cocina oriental supone un ingrediente básico en cualquier plato. «En el sushi se utiliza como jengibre encurtido (gari), elaborado a partir de jengibre, agua, sal y vinagre. El jengibre tal y como lo conocemos gastronómicamente es la raíz (rizoma) de una planta con flores

Por su elevado contenido en yodo, las personas con problemas de tiroides no deben abusar de las algas

amarillas y violetas, que se caracteriza por ser muy aromática y tener un regusto picante. Es un buen remedio para las digestiones pesadas, náuseas, mareos y vómitos. Además, la raíz de jengibre posee sustancias antioxidantes, antiinflamatorias y estimulantes de la circulación sanguínea», aclara Fagúndez.

LA SOPA, QUE NO FALTE

En la comida japonesa, resulta habitual empezar la comida con una reconfortante sopa de miso que, como su nombre indica, «prosigue la experta» «tiene como principal ingrediente es el Miso, (una pasta aromatizada de soja). El caldo de pescado o dashi, aporta la consistencia a la sopa que además es acompañada por verduras, tofu y alga Wakame. En Japón es casi un ritual tomar la sopa de miso a modo de entrante ante un plato principal para asegurar buenas digestiones». El vinagre y los pepinillos a base de ácido acético son imprescindibles en este modelo culinario e, incluso, se les atribuye propiedades quemagrasa. Sin embargo, la experta de iNutralia advierte de que «la relación entre el consumo de vinagre y la quema de grasa corporal es un mito instaurado en la sociedad desde hace más de diez años. No existe ninguna evidencia científica e incluso la EFSA (Agencia Europea de Seguridad Alimentaria) en 2.011 anunció: «En base a la evidencia disponible no se puede establecer una relación de causa y efecto entre el consumo de vinagre de manzana y el control del peso».

La escasa cocción a la que se someten algunos alimentos de la cocina japonesa incluida su manipulación, hacen imprescindibles unas estrictas medidas en cuanto a la seguridad alimentaria. A este respecto, Fagúndez advierte de que «Japón es el país con la cifra más alta de infecciones por culpa de anisakis debido a su habitual consumo de sushi. Produce una toxoinfección alimentaria representada por síntomas rápidos tras el consumo (dolor abdominal, náuseas, vómitos y fiebre), reacciones alérgicas e incluso dejar secuelas en la salud a largo plazo». Por tanto, las medidas según esta experta para evitarlo son «destripar cuanto antes el pescado, lo cual evitará que el anisakis penetre en el músculo del pescado; freír, asar o congelar: Los tres procesos eliminan el anisakis del pescado. Puesto que el sushi se caracteriza por incluir como in-

CÓMO HACER MAKI



Rollo de pepino: 1/2 hoja de alga nori 130 gr de arroz 2 bastones de pepino



Coloca la alga en la parte inferior de la esterilla, con la cara rugosa hacia arriba y pon el arroz



Extiende el arroz cubriendo toda la alga, dejando una franja de 1 cm en el borde superior



Pon el pepino en la parte central del arroz. Ahora está listo para enrollar



Desliza los pulgares bajo la esterilla y descansa los dedos medios en el pepino. Levanta el borde de la esterilla y comienza a enrollar



Enrolla la esterilla suavemente y con la otra mano sostén el rollo



Aprieta suavemente y retira la esterilla a continuación corta en 6 piezas

Fuente: Información y fotos extraídas del libro «La dieta del sushi»

grediente el pescado crudo, será muy importante congelar la pieza de pescado previamente a una temperatura igual o inferior a -20°C durante al menos siete días. Los restaurantes españoles están obligados por ley a garantizar el congelado adecuado de pescado destinado a consumirse crudo o casi crudo».

Uno de los puntos flacos de la comida japonesa es el elevado consumo de sal que proviene de las salsas y de las verduras maceradas. Tal y como sucede con la salsa de soja, «deberán limitar su consumo aquellas personas con hipertensión o enfermedades renales, debido a su elevado contenido en sodio, así como las personas celíacas o intolerantes al gluten. (La salsa de soja tradicional se obtiene a partir de la fermentación de los granos de soja junto a trigo tostado, agua y sal y por lo tanto, contiene gluten). Una alternativa es la salsa tamari, libre de gluten. Además, cada vez es más común encontrar este tipo de salsas e sus variedades bajas en sodio, opción para hipertensos», concluye Fagúndez.