

**SUSHI** WITH **BENEFITS** 寿司の利点

FRESCURA Y CALIDAD  
A DIARIO





## **La Entrevista**

Gracias a la colaboración con Daniel O'Shaughnessy, Director de "Nutrition at The Naked Nutritionist", se ha llevado a cabo una investigación sobre los motivos de por qué los japoneses tienen la dieta más saludable del mundo.

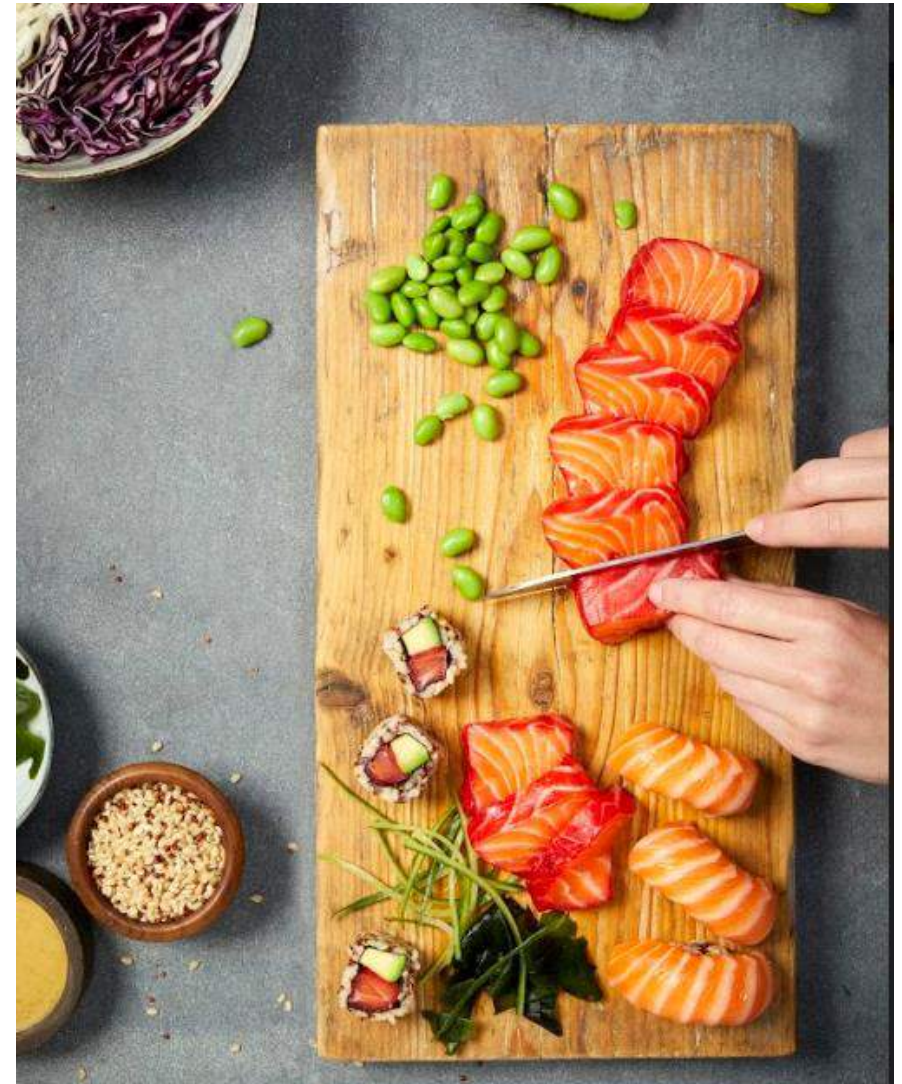
## ¿Qué beneficios tiene el sushi?

El sushi está generalmente considerado como **una comida saludable** ya que contiene muchos ingredientes nutritivos.

Incluyendo ácidos grasos **Omega 3** que se encuentran en el pescado, los cuales contribuyen a un corazón saludable junto con el yodo y las vitaminas y minerales.

El wasabi contiene betacaroteno, glucosinalatos e isotiocianatos, los cuales tienen **efectos antiinflamatorios**.

El alga contiene calcio, magnesio, fósforo, hierro, sodio, yodo, tiamina y vitaminas A, C y E, mientras que el jengibre es una **fuentes de potasio y cobre**.



### **Nutritionist**

Daniel O'Shaughnessy - Director of Nutrition

[www.thenakednutritionist.co.uk](http://www.thenakednutritionist.co.uk)

**¿Qué efecto tiene el cambiar las hamburguesas, patatas fritas o pizza, por opciones más saludables como el sushi, si por ejemplo se hace dos veces a la semana?**

Cambiar las hamburguesas y patatas fritas y bocadillos de jamón, por un plato saludable de sushi dos veces a la semana es una buena idea debido a que esos productos son altamente procesados y tienen muy poco o ningún valor nutricional.

Elegir comida fresca y no procesada puede traducirse en mayor energía, **mejor descanso, mejor aspecto de la piel y salud.**

Para alguien que consume con gran frecuencia comida poco sana, se puede empezar a hacer pequeños cambios para romper esos hábitos.



**Nutritionist**

Daniel O'Shaughnessy - Director of Nutrition

[www.thenakednutritionist.co.uk](http://www.thenakednutritionist.co.uk)



## ¿Cuáles son los beneficios de los productos frescos y hechos a mano frente a los industriales y procesados?

Los alimentos procesados han predominado nuestra dieta en la última década.

Algunos ejemplos de comida procesada podrían ser alimentos listo para consumir, hamburguesas, pizza congelada, *nuggets*, patatas fritas, barritas de cereales y bebidas carbonatadas.

Contienen cantidades muy bajas o nulas de alimentos integrales. Tienden a ser bajos en fibra y nutrientes, alto en grasas no saludables, azúcar y sodio así como una alta carga glucémica. La comida procesada está ligada con la tensión alta, el cáncer y la obesidad.

Es imposible evitar la comida procesada pero puedes asegurarte de que la mayor parte de tu dieta consiste en comida integral no procesada.

Esto significa una dieta rica en **frutas y verduras, cereales integrales** sin procesar como el **arroz, pasta y quinoa**, grasas beneficiosas para salud como la del aguacate, **aceite de oliva y pescados grasos** así como proteínas magras como **huevos, pescado, pollo y carne**.



### **Nutritionist**

Daniel O'Shaughnessy - Director of Nutrition

[www.thenakednutritionist.co.uk](http://www.thenakednutritionist.co.uk)

## ¿Por qué se dice que los japoneses tienen la dieta más saludable del mundo y qué pueden aprender los Europeos al respecto?

Lo más destacable es la cantidad de ingredientes frescos y productos no procesados con bajo contenido de azúcares.

Un estudio muestra que aquellos que adoptan un estilo de alimentación japonesa, tienen **menor riesgo de ataques al corazón e incrementan su longevidad**.

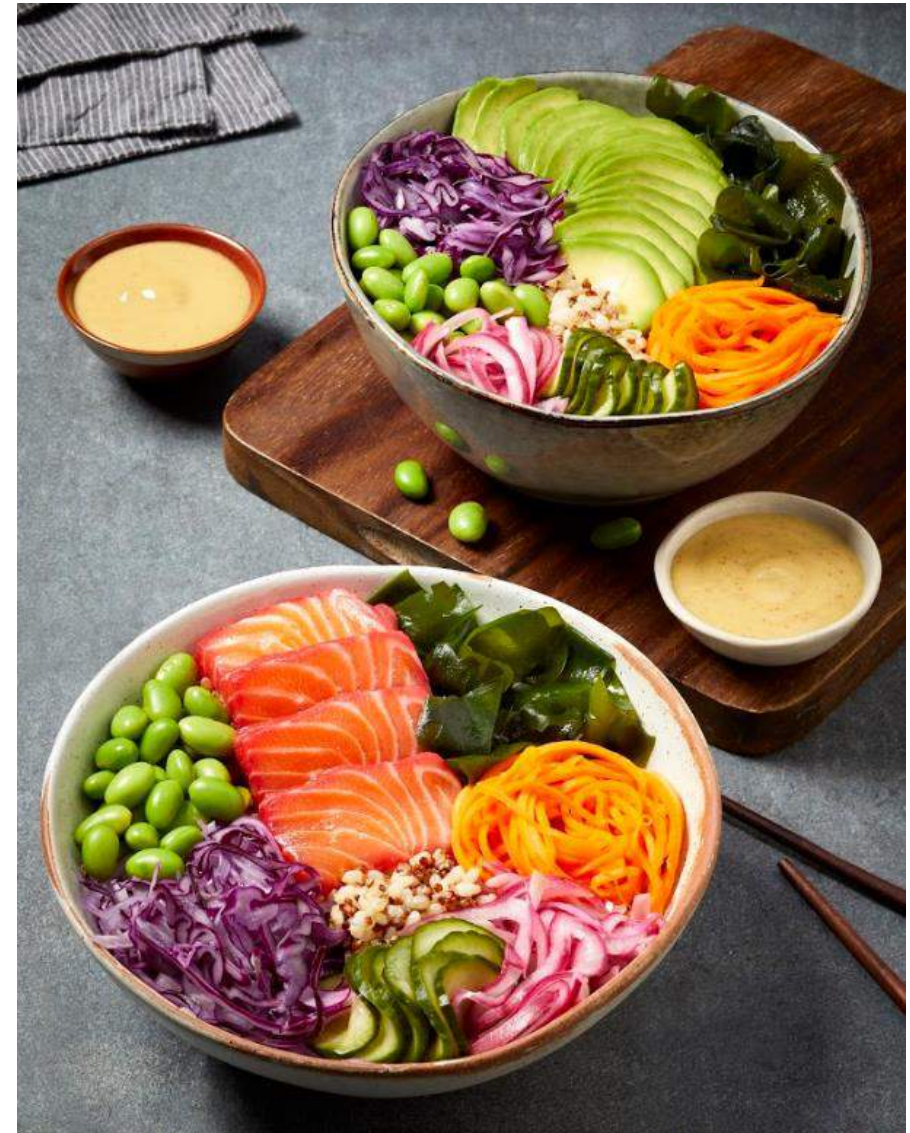
Okinawa, la parte más meridional de Japón, es conocida por tener el mayor número de centuriones en el mundo y por su baja cantidad en enfermedades relacionadas con la edad. Esto es atribuido a la tipología de dieta la cual es **baja en calorías, con un gran valor nutritivo y que contiene gran cantidad de verduras** ricas en antioxidantes y fitoestrógenos.

Del mismo modo, los japoneses consumen una gran cantidad de pescado graso el cual es rico en Omega 3, té verde el cual contiene antioxidantes y también gran cantidad de productos fermentados que fortalecen el sistema digestivo.

Los japoneses no comen en exceso, al contrario que los occidentales, por lo que los europeos podrían reducir las cantidades y comer más despacio a la vez que intentan incorporar alguno de los ingredientes previamente citados en su dieta.

\*Kurotani et al. 2016 - Reference:

Kurotani, K., Akter, S., Kashino, I., Goto, A., Mizoue, T., Noda, M., Sasazuki, S., Sawada, N. and Tsugane, S. (2016). Quality of diet and mortality among Japanese men and women: Japan Public Health Center based prospective study. *BMJ*, p.i1209.



### Nutritionist

Daniel O'Shaughnessy - Director of Nutrition

[www.thenakednutritionist.co.uk](http://www.thenakednutritionist.co.uk)