

# Beneficios del sushi

El sushi está realizado a base de arroz con vinagre, algas Nori, vegetales y pescado; por consiguiente los ingredientes básicos son saludables. Tradicionalmente el sushi es un plato bajo en calorías en cuanto sus porciones y alto en *fibra, vitaminas y omega-3*.

Es un plato cuyos ingredientes se pueden variar para así hacerlo más interesante al paladar. Tener en cuenta que hay que *comer el sushi con moderación* pues al igual que otros alimentos cuando se comen en exceso deja de ser beneficio

El Nori, que son láminas de algas secas, es un alimento libre de grasa y contiene varias vitaminas como *la A y la B*, y alto nivel de yodo, que es un *oligoelemento esencial* - ayuda a prevenir el *hipotiroidismo o hipertiroidismo*.

Se sabe que el pescado es mucho más saludable que cualquier otra carne pues contiene menos cantidad de materia grasa y posee un valioso aporte de vitaminas y minerales al igual que ácidos grasos libre de grasas trans y gran cantidad de *omega-3*. Entre los pescados más saludables están el atún y el salmón.

Los vegetales utilizados también son ricos en vitaminas y proporcionan fibra. En general la combinación de grasas saludables, fibra y vitaminas hacen que el sushi proporcione una comida completa, saludable y sea un verdadero deleite para el paladar.

## Referencias

**Carbohidratos:** valores recomendados entre *50 y 60%* de la energía total consumida. 1g de carbohidratos representa 4kcal.

**Proteínas:** valores recomendados de *15%* de la energía total consumida (*75 g*). 1g de proteínas representa 4kcal.

**Grasas Totales:** son un grupo de sustancia insoluble en agua y son los triglicéridos (*ácidos saturados, insaturados y trans*), fosfolípidos y esteroides. De ácidos grasos totales se recomienda que no supere el *25-30%* de la energía total consumida y de las grasas saturadas que no supere el *10%*. 1g de grasa aporta 9 kcal.

**Fibras alimentarias:** valores recomendados *de 25 y 30 g diario*.

**Sodio:** se recomienda no consumir más de *6 gramos* de sal por día (*2400 mg de sodio*).

**Colesterol:** la recomendación diaria de consumo de colesterol es *200 mg/día*.

## Contenidos nutricionales en comparación con otros platos

### ***Roll envuelto en Palta 227.5 g***

Calorías Totales 430.8 Kcal.

Grasas Totales 16.7 g

Grasas saturadas 7.5 g

Colesterol 59.2 mg

Sodio 240 mg

Carbohidratos 49.2 g

Fibras Alimentarias 1.7 g

Proteínas 19.2 g

### ***Roll envuelto en Salmón 246 g***

Calorías Totales 423.3 Kcal.

Grasas Totales 17.5 g

Grasas saturadas 2.1 g

Colesterol 88.3 mg

Sodio 640.8 mg

Carbohidratos 53.3 g

Fibras Alimentarias 4.2 g

Proteínas 16.7 g

### ***Roll envuelto en Nori 131.25 g***

Calorías Totales 165.0 Kcal.

Grasas Totales 0.4 g

Grasas saturadas 0.0 g

Colesterol 0.0 mg

Sodio 88.8 mg

Carbohidratos 35.6 g

Fibras Alimentarias 1.3 g

Proteínas 3.8 g

### ***N Pizza queso y tomate (2 porciones)***

Calorías Totales 573.0 Kcal.

Grasas Totales 28.6 g

Grasas saturadas 10.1 g

Colesterol s/d mg

Sodio 1000 mg

Carbohidratos 51.7 g

Fibras Alimentarias 7.8 g

Proteínas 27.3 g.