

COMA BIEN, VIVA BIEN

En este artículo haremos referencia al efecto ya comprobado de los alimentos que consumimos diariamente sobre nuestra salud, en términos de mejor estado de salud y calidad de vida en la vejez.

Sobre este tema, el ejemplo de la comida tradicional japonesa o *Washoku*, es una referencia obligada. Ha sido incluida dentro de los listados de Patrimonios de la Humanidad, por los resultados que puede acreditar dentro de la población que la disfruta.

En efecto, según los datos de la publicación Nipponia:

- 1-. El promedio de vida en Japón, tanto para los hombres como para las mujeres es de los más altos del mundo (81 años para los hombres y 88 para las mujeres). Una de las razones más importantes para este elevado promedio es la dieta japonesa, con comidas con bajos contenidos de azúcar, grasas y sal, bajas calorías y su consumo en pequeñas cantidades.
- 2-. Los japoneses (hombres y mujeres), en su gran mayoría (97%), no tienen sobrepeso o sea un índice de Masa Corporal superior a 25 (el resultado de dividir su peso en kilogramos por el cuadrado de su altura en metros).
- 3-. Adicionalmente a la alimentación, los japoneses caminan con mucha frecuencia. Podría afirmarse que el caminar es uno de los ejercicios que se practica con mayor regularidad en Japón.

En la dieta japonesa existe una gran variedad de platos y tipos de cocina, algunos ya famosos en el mundo como el *Sushi* (arroz avinagrado y pescado crudo), *Tempura* (pescados, comida del mar y verduras fritos), y el *Sukiyaki* (cocido de carne, verduras y tofu).

Sin embargo, para disfrutar de la dieta japonesa, no es necesario acudir a restaurantes especializados en los platos mencionados. Usted puede hacerlo en su comida diaria con su familia consumiendo el *Washoku* (comida armoniosa), hecha en casa a base de arroz y otros granos (soya, frijoles, lentejas), verduras, frutas, carne, pescados y dulces a base de gelatina y con poco azúcar.

El ingenio japonés para crear y buscar armonía (combinación beneficiosa), se hace manifiesto también en la cocina, arte en el cual son también pioneros. El cocinero japonés busca armonizar cada uno de los materiales de acuerdo a la situación o época, para desarrollar nuevas variedades de presentación, combinaciones, sabores y texturas.

El *Washoku*, la comida tradicional japonesa se ha venido utilizando por miles de años y en su preparación reside el secreto para mantener la buena salud. Este tipo de comida puede ser tan refinada como cualquier otra, producto de los

grandes cocineros del mundo, dándoles especial atención a los sabores y textura de los alimentos, variedad de colores y su presentación para el consumo y está sometida a un proceso continuo de innovación para satisfacer con variedad el gusto de los consumidores.

Dentro de las actividades de Nibunkenkyo se encuentra la enseñanza de esta cultura de la buena alimentación y la salud a través de talleres de cocina para las personas que quieran replicar los logros alcanzados por los japoneses en este campo.

NIBUNKENKYO

Centro de Cultura Japonesa.

Tel: 5339016

www.nibunkenkyo.org