

# Comida japonesa: ¡mil y un beneficios!

## Comida japonesa: ¡mil y un beneficios!

[imprimir](#)



Nos encanta la [comida japonesa](#), no solo porque es de lo más sabrosa, sino porque también aporta beneficios a nuestra salud y es muy baja en grasas. ¿Quieres conocer sus secretos? Sigue leyendo:

- La base de la dieta japonesa es el [arroz](#). Para sacar el máximo partido a este cereal, suelen cocinarlo con verduras o pescado. Asimismo, los japoneses acostumbran a evitar las carnes rojas para cuidar mejor del corazón.
- Otro de sus alimentos estrella es la [soja](#). Este alimento es antioxidante, regula la presión arterial y ayuda a reducir el colesterol malo. Es, sin duda, su condimento preferido.

- El **tofu** es otro de los alimentos protagonistas. Aporta proteínas sin colesterol ni grasas saturadas, por eso, se recomienda para prevenir las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.
- La bebida predilecta de los japoneses es el **té verde**. Esta infusión ayuda a depurar el organismo y a eliminar toxinas. También con propiedades antioxidantes, contribuye a una buena circulación de la sangre y además contiene la mitad de cafeína que el café.
- Otros aliados en su cocina son verduras como las **algas** o los [aceites vegetales](#) ricos en grasas saludables, en vez de utilizar sal. De este modo, se evita la hipertensión y se favorece la salud cardiovascular.

Si te gusta la comida japonesa, ya puedes ir preparando tu **Chef Plus Induction**. Echa un vistazo a algunas recetas como el [arroz frito japonés](#), el [arroz japonés con verduras](#) o la [japonesa de setas](#) y disfruta del sabor oriental.

Etiquetas

[comida japonesa](#)

[ligera](#)

[cardiosaludable](#)

[arroz](#)

[tofu](#)

[algas](#)

[té verde](#)

[soja](#)

[aceites vegetales](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

**Plain text**

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar