

## ¿Qué dieta es más saludable, la mediterránea o la japonesa?

13 septiembre 2021 21:43 CEST

Shutterstock / anatoliy\_gleb

---

### Autor



**Cristina Ruano Rodríguez**  
Doctora investigadora y profesora asociada en Nutrición, Farmacología y Salud., Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

¿Qué será más sano, un plato de lentejas o un udon de verduras y tofu? ¿Qué diferencias podemos encontrar entre un plato y otro? A nivel nutricional, apenas se distinguen. Sin embargo, mientras las lentejas son un plato típico de la cocina mediterránea, el udon es un plato tradicional japonés.

### Más preocupados por comer bien

Desde hace décadas, la preocupación por lo que comemos y la calidad de los nutrientes que ingerimos forman parte del interés colectivo. Aunque no es menos cierto que, si atendemos a las costumbres dietéticas de determinados sectores de la sociedad, la adquisición de hábitos alimenticios correctos sigue siendo una asignatura pendiente.

Qué comemos tiene múltiples implicaciones. La evidencia científica y la Organización Mundial de la Salud ponen cada vez más énfasis en el papel de la dieta en la prevención de enfermedades crónicas.

Además, la capacidad de algunos alimentos de proteger y prevenir frente a distintas enfermedades tanto a nivel físico como a nivel mental es ampliamente reconocida en la literatura científica. En los últimos 50 años, numerosos estudios han evaluado las [asociaciones entre grupos de alimentos, alimentos o nutrientes y enfermedades crónicas](#). La conclusión: un consenso general sobre el papel de la dieta en la etiología de las enfermedades crónicas más comunes, entre ellas [la obesidad](#), [la](#)

enfermedad cardiovascular, diversos cánceres y la diabetes mellitus tipo 2, entre otras. Todas negativamente afectadas por la sobrealimentación.

De igual forma, existe un interés creciente en investigar el rol que la dieta ejerce sobre las enfermedades mentales y neurológicas. La dieta es un determinante esencial de la salud, aunque resulta difícil cuantificar en qué medida previene la enfermedad.

## ¿Dieta mediterránea o dieta japonesa?

Seguramente, asociada a la dieta mediterránea, a todos nos suena la distribución porcentual de nutrientes que nos recomienda la pirámide nutricional de la Organización Mundial de la Salud para tener una dieta equilibrada. El reparto que propone es, aproximadamente, un 55-60% de hidratos de carbono de absorción lenta, un 12-15% de proteínas y un 25% de grasas, fundamentalmente insaturadas. Estos porcentajes normalmente están distribuidos en tres comidas al día.

Si estos datos los trasladamos a la cantidad diaria de energía que necesita una persona adulta sana con una actividad física e intelectual normal, la recomendación es que un varón consuma alrededor de 2 300 calorías diarias por término medio. En las mismas circunstancias, una mujer deberá ingerir alrededor de 1 950 calorías. Obviamente todo esto podría modificarse en función de las características individuales.

En la cultura dietética japonesa se acostumbra a comer pequeñas cantidades de alimentos con una importante variedad de ellos, varias veces al día, pudiendo llegar a consumir hasta 30 alimentos diferentes cada día. Eso sí, siempre en pequeños bocados o raciones.

No solo la frecuencia varía. Al comparar los contenidos de la dieta nipona y la mediterránea detectamos otras diferencias interesantes. Por ejemplo, en la dieta mediterránea encontramos de manera significativa la presencia de lácteos, huevos, legumbres, café o las grasas insaturadas como las que aporta el aceite de oliva virgen extra. En cuanto a la dieta japonesa, predomina la presencia de las algas (ricas en proteínas de origen vegetal, vitaminas y fibra que beneficia el tránsito intestinal), los derivados de la soja (también muy ricos en proteína), o el té verde como sustituto del café.

También guardan similitudes a tener muy en cuenta. Ambas formas de alimentación comparten ser dietas sanas, variadas y sostenibles. Ambas incorporan, además, alimentos básicos como el arroz, el pescado, las verduras, las frutas y las hortalizas propias de las regiones de cada país.

Que se consuman productos locales no solo aporta a los consumidores las dosis diarias recomendadas tanto de vitaminas y minerales como de fibra y proteínas para poder llevar una vida física y mentalmente saludable. Simultáneamente, ayuda a mantener la economía local y a conservar del medioambiente. Entre otras cosas porque evita la contaminación derivada de los medios de transporte y del consumo de envases y envoltorios plásticos u otros materiales de difícil reciclaje.

Tanto la dieta mediterránea como la dieta japonesa deben entenderse no solo como un conjunto de alimentos, sino también como modelos culturales, saludables y respetuosos con el medio ambiente, que se han transmitido de generación en generación durante siglos. No en vano, ambas poblaciones son de las más longevas del mundo, y, además de vivir más años, viven mejor.