

DÍA INTERNACIONAL DEL SUSHI

Señor Director:

Esta semana se celebró el Día Internacional del Sushi, una fecha para rendir homenaje a este icónico plato japonés que ha conquistado paladares en todo el mundo.

Es una oportunidad para disfrutar de este delicioso plato japonés, apreciando sus beneficios nutricionales y tomando las precauciones necesarias para un consumo responsable.

En Chile, el sushi ha encontrado un público fiel que aprecia su variedad, sabor y frescura. Sin embargo, es importante ser consciente de las adaptaciones locales que pueden afectar su valor nutricional y optar por versiones más tradicionales o preparadas con ingredientes más saludables, moderando el consumo de salsas.

En su forma tradicional, compuesto por arroz, pescado crudo y alga marina, el sushi es una fuente rica en proteínas de alto valor biológico, esenciales para el crecimiento, desarrollo y reparación de tejidos.

Asimismo, aporta ácidos grasos omega-3, beneficiosos para la salud cardiovascular, cerebral y ocular. El arroz, base del sushi, proporciona hidratos de carbono complejos que dan energía al organismo. Las algas marinas, como el nori, son ricas en vitaminas, minerales y fibra.

Si bien ofrece múltiples beneficios nutricionales, hay que tener en cuenta algunas precauciones para su consumo responsable como la frescura del pescado; crucial manipular y preparar el sushi con manos y en un ambiente limpio; consumirlo con moderación e incluir una variedad de pescados y mariscos en la dieta para obtener una mayor gama de nutrientes.

Más allá de su sabor incomparable, el sushi ofrece una experiencia gastronómica nutritiva y saludable, siempre que se consuma con moderación y se tomen algunas precauciones.

Juan Cristóbal Reyes,
Chef y académico Escuela Nutrición y Dietética U. Andrés Bello