

El secreto de los japoneses para una vida larga y sana .

Los japoneses tienen fama de ser muy longevos. En Okinawa, una isla de Japón, abundan las personas centenarias. Muchos científicos se han preguntado por la razón de esa longevidad y la mayoría coinciden en que la respuesta se encuentra en la propia cultura japonesa.

En efecto, las personas que llevan un estilo de vida típicamente japonés viven más años y llegan a la vejez más sanos. Y... ¿en qué consiste ese modo de vida?

Básicamente, en tres principios fundamentales: llevar una vida tranquila y sociable, realizar actividad física y mantener una alimentación adecuada.

Para llevar una vida tranquila, los japoneses dedican mucho tiempo a la meditación y a otras técnicas de relajación. De ese modo evitan el estrés. Además, les encanta disfrutar de la naturaleza. Y, por si fuera poco, cuidan con mimo su círculo de relaciones: los vínculos sociales y familiares son muy importantes para ellos. Quizás eso les haga ser más optimistas.

En cuanto a la actividad física, los japoneses la realizan de forma natural a lo largo de toda su vida. Siempre que es posible se desplazan a pie o en bicicleta, les encantan los bailes tradicionales y la pesca, y se dedican con entusiasmo a cuidar los jardines de sus viviendas.

En lo que respecta a la alimentación, los japoneses apenas consumen productos cárnicos, huevos o lácteos. Su dieta está basada en cereales, como el arroz; verduras, como las algas; legumbres como la soja, que además se consume como bebida y se emplea para elaborar el tofu; semillas, como el sésamo o el mijo; fruta y pescado, especialmente atún y salmón.

Para aderezar la comida, en lugar de sal, utilizan cúrcuma, una especia de enormes propiedades digestivas.



Además, evitan el azúcar. Los dulces típicos se elaboran con calabaza, arroz, remolacha o zanahoria. También beben abundante agua y toman mucho té. Pero el secreto de su alimentación no está solo en lo que comen sino en cómo lo hacen. Son moderados y evitan saciarse por completo. Comen muchos alimentos diferentes cada día, pero siempre en pequeñas proporciones. ¡Y mastican muy despacio!

En resumen, los secretos de una larga vida son alimentación variada, ejercicio y la compañía de amigos y parientes. ¡No parece muy difícil!

1. Escribe V (verdadero) o F (falso) junto a las siguientes afirmaciones:

- Los japoneses prefieren la carne al pescado.
- Los japoneses les gusta añadir leche al té.
- Los japoneses apenas realizan actividad física.
- El tofu se elabora a partir de la soja.
- Los dulces típicos japoneses no llevan azúcar.
- La cúrcuma ocasiona problemas digestivos.
- Los japoneses consumen muchos alimentos, pero en pequeñas cantidades.

2. Escribe los tres principios del estilo de vida típico japonés.

Los tres principios del estilo de vida típico japonés son

3. ¿Qué utilizan para aderezar las comidas en vez de la sal?

Utilizan _____

4. Escribe los pronombres personales de estas oraciones y analízalas.

Debes escribir la persona y el número, y si son tónicos o átonos.

- Les gusta disfrutar de la naturaleza. ►
- Ellos viven de forma sencilla y sabia. ►
- Lo aprendieron de sus antepasados. ►

5. Escribe la receta de un bocadillo saludable. Puedes inventarla.

Ingredientes

Modo de elaboración.



© Mirror