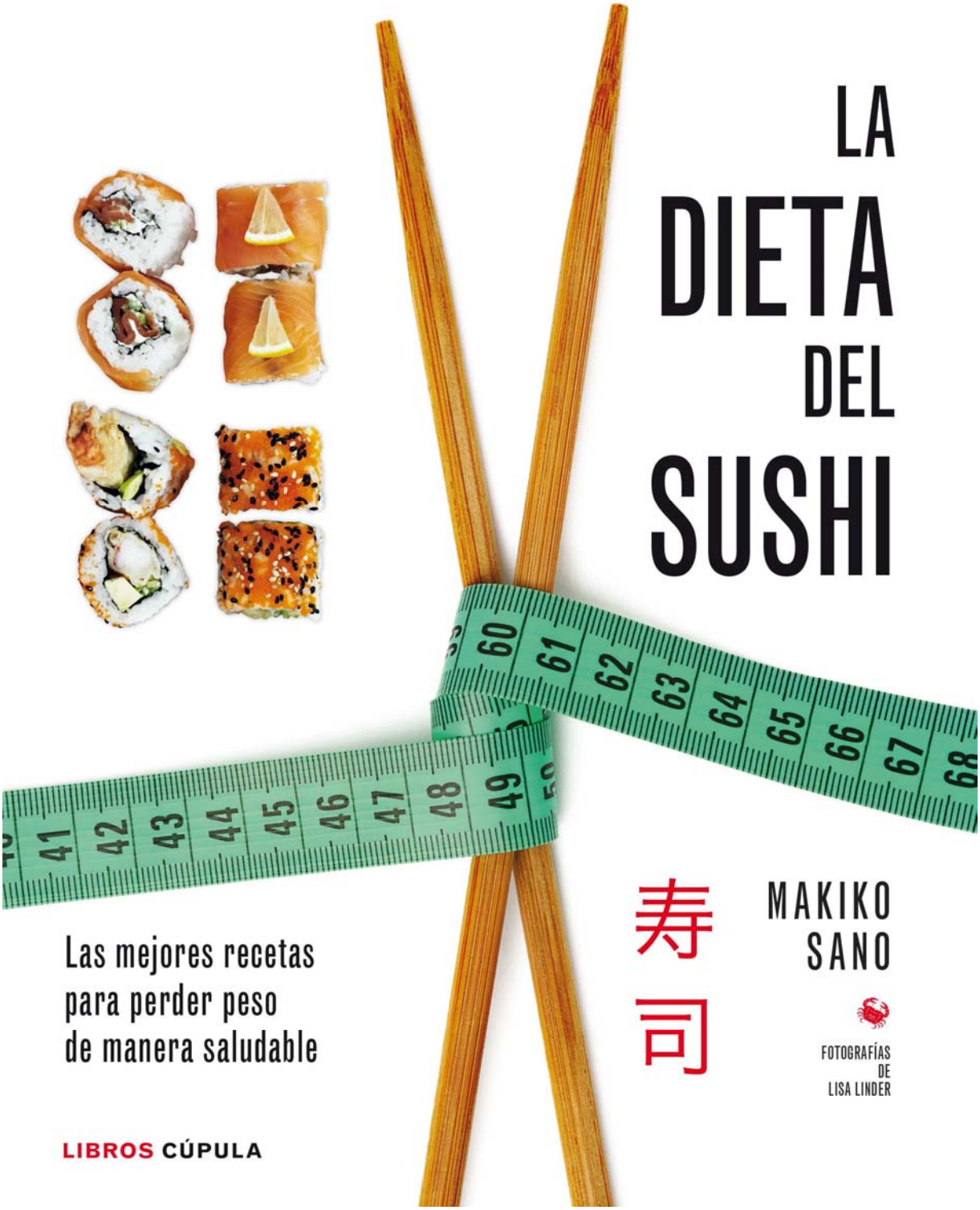
LIBROS CÚPULA



En librerías desde el 22 de enero de 2015

LIBROS CÚPULA

LA DIETA DEL SUSHI

Makiko Sano
Fotografías de *Lisa Linder*

Descubre con este libro cómo la alimentación japonesa puede ayudarte a cuidar tu figura y mantenerla de por vida.

- **La comida japonesa es saludable, deliciosa, buena para la salud y además ayuda a perder peso. *La dieta del sushi* es un libro para amantes de la cocina japonesa y para aquellos que buscan seguir una dieta equilibrada con recetas más variadas.**

- ***La dieta del sushi* contiene planes de comidas, ideados por una nutricionista japonesa, con los que conseguir resultados rápidamente. El libro incluye recetas de platos de sushi, sopas y ensaladas, y las calorías de cada plato para controlar más fácilmente la dieta.**

- **Qué alimentos hacen que el pelo brille, la piel resplandezca y, sobre todo, cuáles son los mejores para estar en forma. Makiko Sano, experta en comida japonesa, comparte todos estos secretos en este libro y muestra cómo la alimentación japonesa ayuda a cuidar la figura y mantenerla de por vida, sin renunciar a disfrutar comiendo.**

Todos nos hemos preguntado alguna vez **por qué los japoneses consiguen estar siempre tan delgados**. En la cultura japonesa es muy importante consumir alimentos saludables que ayudan a mantener una figura esbelta y a mejorar la apariencia. Los ingredientes básicos tienen increíbles beneficios para el cuerpo: arroz, miso, wasabi, pescado, té y algas, cosechas tradicionales de la isla. **Este libro nos acerca a la alimentación japonesa a través de recetas descritas de forma detallada y paso a paso e ilustradas con fotografías de gran calidad.**

LIBROS **CÚPULA**

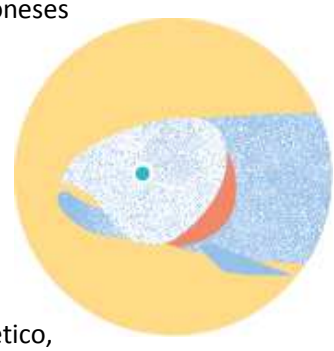
LOS BENEFICIOS DE LA ALIMENTACIÓN JAPONESA

En la última clasificación mundial de obesidad, Japón obtuvo el segundo porcentaje más bajo, con apenas el 3,9%, comparado con el preocupante 33,8% de Estados Unidos. El pescado tiene una alta prevalencia en la dieta, y, gracias a su contenido de Omega-3, explica los bajos niveles de problemas cardiovasculares en el país. Además, los japoneses consumen más variedad de alimentos, tomando alrededor de 100 variedades de alimentos por semana, en comparación con los 45 de la dieta mediterránea.

Pero la dieta japonesa no sólo ayuda a perder kilos y mantener un peso saludable, sino que además tiene un efecto antienvejecimiento, y está llena de cosas buenas que ayudan al cutis, añaden brillo y acondicionan el cabello y las uñas

7 RAZONES POR LAS QUE LA DIETA JAPONESA AYUDA A PERDER PESO

- **Control de las porciones**: en Japón se consumen tres o cuatro pequeños platos en cada comida, a diferencia de occidente donde se suele usar un solo plato grande.
- **Palillos**: disminuir el ritmo al comer permite al cerebro advertir cuándo nuestro estómago se siente pleno. Es importante dedicar al menos 20 minutos a cada comida.
- **Modificar el consumo de productos lácteos y carne**: los japoneses comen muy poca carne y productos lácteos, pues tienen un alto contenido en grasa.
- **Desayunos abundantes y cenas ligeras y tempranas**: además, los japoneses no suelen comer tentempiés ni postres.
- **Té verde**: está cargado de antioxidantes y es antibacteriano. Los japoneses lo consumen durante todo el día. Es mucho más saludable que el café.
- **Las cosas buenas en paquetes pequeños**: los japoneses tienden a ingerir pequeños bocaditos refinados, en lugar de abrir un paquete grande de galletas y arrasar con ellas.
- **Prueba del ácido**: el vinagre y los pepinillos a base de ácido acético, omnipresentes en la comida japonesa, ayudan a quemar la grasa.



CONTENIDO DEL LIBRO

1. Cómo **adelgazar** con sushi
2. Lo **básico**: sushi infalible
3. Los **rollos**: sushi rápido y fácil
4. **Nigiri**: el sushi original
5. **Conos, gunkan y fiestas**: sushi para compartir
6. **Sopas y ensaladas**: además, secretos del enérgico **desayuno** japonés
7. Los mejores **bentos**: lo último en comida para llevar
8. Sushi **para impresionar**

LIBROS CÚPULA

¿QUÉ APRENDEMOS EN ESTE LIBRO?

Este libro hace un recorrido extenso por la comida japonesa y por su cultura. Nos enseña los beneficios de los alimentos presentes en la dieta japonesa, todas las técnicas para preparar sushi fácilmente, recetas de sopas, ensaladas y, también, de cómo aprovechar esta comida para llevar al trabajo. ¡Ya no hay excusas para llevar una vida sana!

PLAN DE COMIDAS DE LA DIETA DEL SUSHI

El libro incluye tres planes de comida para realizar ***la dieta del sushi***, ideados por Miki Symons, maestra en Ciencias y experta japonesa en nutrición. Cada plan reemplaza una comida al día en una dieta occidental normal, con una deliciosa comida japonesa de Sushi para estar en forma. Mediante un sencillo cálculo conoceremos nuestra **meta diaria de calorías**, que dependerá de si lo que queremos es perder peso o mantenerlo. Una vez sepamos nuestra meta de calorías, sólo deberemos sustituir una de nuestras comidas del día por alguna de las que propone Miki Symons. De esta manera conseguiremos perder peso o conservar una figura esbelta y saludable.

LAS TÉCNICAS BÁSICAS

Hacer sushi es más fácil de lo que parece, tan sólo hay que conocer las técnicas básicas necesarias. Este libro nos cuenta cómo hacer el arroz para sushi perfecto, cómo cortar las verduras, cómo elegir y cortar el pescado y los secretos de una buena despensa japonesa, para que no te falte de nada.

SALMÓN

Al elegir los filetes de salmón, busca «calidad para sushi», que son brillantes, sin decoloración y de un buen tamaño y grosor para sushi. Corta por la mitad longitudinalmente.	La parte más delgada del filete es la más adecuada para el corte para rollos de sushi. La veta más espaciada de la parte más gruesa es mejor para nigiri y sashimi.	Deja la parte gruesa para cortarla en tiras de 5 mm en diagonal para nigiri, y rebanadas verticales de 1 cm para sashimi (ambos cortes se usan para el atún, ve a la izquierda).	Cortar la parte más delgada en tiras de 1 cm para sushi. Deben ser lo más planas y uniformes posible. Al momento de usarlas, córtalas en secciones de unos 6 cm.

HACIENDO SUSHI

Una vez tenemos todo lo necesario en nuestra despensa es hora de ponerse a preparar unos deliciosos platos de comida japonesa. En este libro se incluyen recetas paso a paso para preparar rollos hosomaki, rollos california (versión americana del sushi), nigiri, conos o gunkan (en forma de barco). Cada receta incluye fotos y un cálculo de las calorías.

SOPAS Y ENSALADAS

La dieta japonesa no se acaba en el sushi. Las sopas y ensaladas forman una parte muy importante de ella, sobre todo la sopa de miso y la de colágeno. La de miso es muy nutritiva pero baja en calorías y la de colágeno es buenísima para la piel, ya que tiene eficacia contra las arrugas y la sequedad. También se incluyen recetas como la famosa ensalada japonesa de col, de setas o de pollo y sésamo.

COMIDA PARA LLEVAR

¿Comida japonesa para llevar preparada en casa? ¡Sí, es posible! El libro incluye un apartado con 10 cajas *bento* para llevar al trabajo. Cada receta se puede hacer en un momento el fin de semana, se envuelve y se congela en porciones. Para ser la envidia de los compañeros de trabajo, tomando una opción más saludable y sustanciosa que un sándwich con mayonesa.

LA AUTORA: MAKIKO SANO

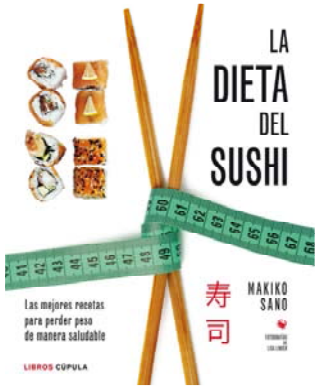
Makiko Sano es una experta en cocina japonesa y en cómo mantener una buena figura. Ha estado a cargo del mostrador de *sashimi* en Selfridges, ha suministrado sushi al Palacio de Buckingham y ha enseñado a miles de principiantes a preparar deliciosos platos de sushi casi sin esfuerzo.

El restaurante de Makiko en Hammersmith (Londres) se llama *Suzu*, que significa “vida larga y saludable” en japonés, y esto es justo lo que quiere transmitirnos compartiendo sus superalimentos y sus consejos para comer bien de por vida. La autora vive en Londres con sus cuatro hijos.

LIBROS CÚPULA

FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

LA DIETA DEL SUSHI
Autor: Makiko Sano
Editorial: Libros Cúpula
Formato: 19 cm x 24 cm
128 páginas
Rústica con solapas
PVP c/IVA: 16,95€
A la venta el 22 de enero de 2015

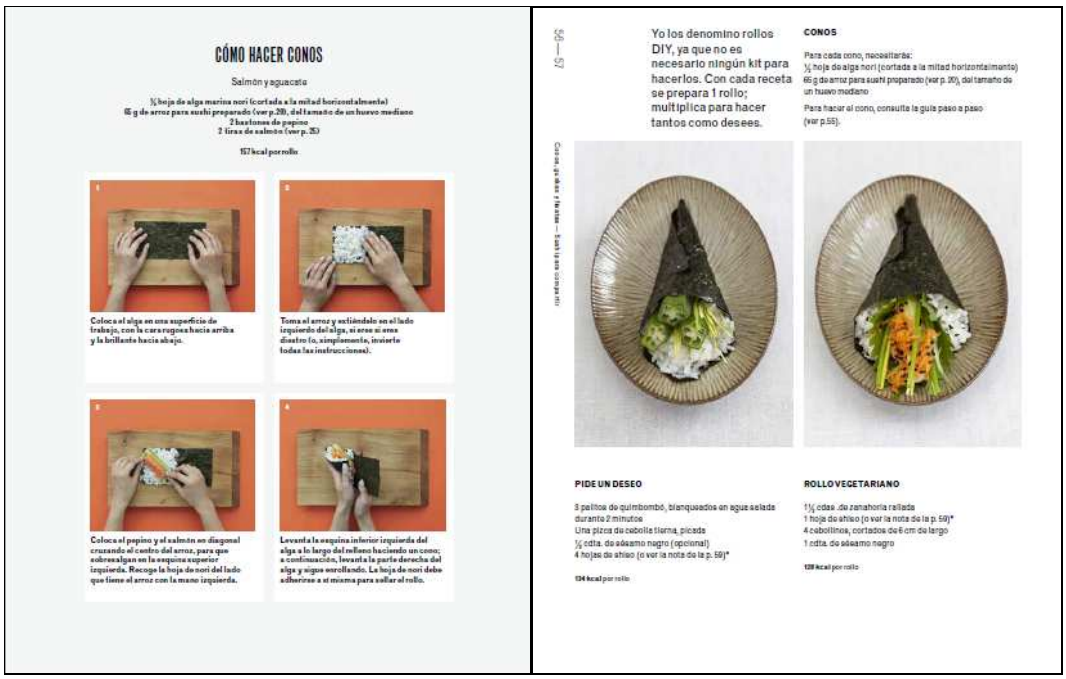


Para descargar la portada en alta resolución:
http://static4.planetadelibros.com/usuaris/libros/fotos/173/original/la-dieta-del-sushi_9788448020941.jpg

Para más información a prensa:

Lola Escudero
Directora de Comunicación Libros Cúpula
Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335
www.planetadelibros.com
lescudero@planeta.es

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO



CÓMO HACER CONOS

Salmón y aguacate

½ hoja de alga marina nori (cortada a la mitad horizontalmente)
65 g de arroz para sushi preparado (ver p.20), del tamaño de un huevo mediano
2 bastones de pepino
2 tiras de salmón (ver p. 35)

157 kcal por rollo

Coloca el alga en una superficie de trabajo, con la cara rugosa hacia arriba y la brillante hacia abajo.

Toma el arroz y extiéndalo en el lado izquierdo del alga, si eres zurdo, si eres diestro (o, simplemente, invierte todas las instrucciones).

Coloca el pepino y el salmón en diagonal cruzando el centro del arroz, para que sobresalgan en la esquina superior izquierda. Recoge la hoja de nori del lado que tiene el arroz con la mano izquierda.

Levanta la esquina inferior izquierda del alga a lo largo del relleno haciendo un cono; a continuación, levanta la parte derecha del alga y sigue enrollando. La hoja de nori debe adherirse a sí misma para sellar el rollo.

56 — 57

Yo los denomino rollos DIY, ya que no es necesario ningún kit para hacerlos. Con cada receta se prepara 1 rollo; multiplica para hacer tantos como desees.

CONOS

Para cada cono, necesitarás:
½ hoja de alga nori (cortada a la mitad horizontalmente)
65 g de arroz para sushi preparado (ver p. 20), del tamaño de un huevo mediano

Para hacer el cono, consulta la guía paso a paso (ver p.55).

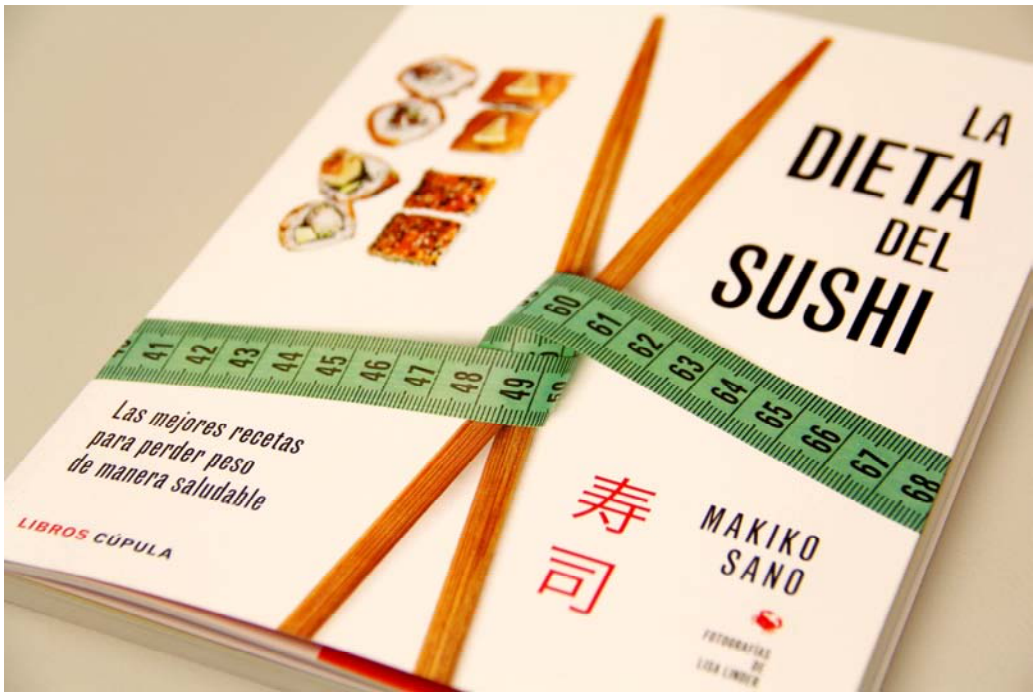
PIDE UN DESEO

3 palitos de quimbombó, blanqueados en agua salada durante 2 minutos
Una pizca de cebolla tierna, picada
½ cdta. de sésamo negro (opcional)
4 hojas de shiso (o ver la nota de la p. 59)*

124 kcal por rollo

ROLLO VEGETARIANO

1½ cdas. de zanahoria rallada
1 hoja de shiso (o ver la nota de la p. 59)*
4 cebollinas, cortadas de 6 cm de largo
1 cdta. de sésamo negro

128 kcal por rollo

LIBROS CÚPULA