

## NUTRIÇÃO NO JAPÃO/ESTRANGEIRO



A comida Japonesa, regra geral contém baixo teor em gordura e alto teor em sódio e inclui como alimentos básicos o arroz, os vegetais, o peixe, a soja e os frutos do mar

### DIRETRIZES PARA VIAGENS EM PAÍSES ESTRANGEIROS:

1. Levar medicamentos para uma eventual intoxicação alimentar verificando que não contêm substâncias proibidas.
2. Comer apenas em restaurantes recomendados pela Organização.
3. Escolher apenas frutas que possam ser descascadas – a casca da fruta pode conter bactérias.
4. Evitar vegetais crus.
5. O pão é a melhor maneira de “apagar o fogo” na boca causado por um prato/alimento picante.
6. Evitar todo o peixe cru, carne crua (ou parcialmente cozido/a) e aves.
7. Optar por *fast food*, é uma escolha alimentar com alto teor de gordura.
8. Beber sempre água engarrafada inclusivé para lavar os dentes.
9. Evitar água e gelo locais – podem ser causadores de problemas gastrointestinais.

### NÃO EXPERIMENTE NOVOS ALIMENTOS ANTES DA COMPETIÇÃO!

Todas as refeições devem incluir os diferentes grupos de alimentos

1. Carne ou Peixe

2. Cereais

3. Produtos lácteos

4. Frutas e Vegetais

### CUIDADO COM AS CONFEÇÕES CULINÁRIAS RICAS EM GORDURA

Tempura

Alimentos mal tratados e fritos

Tonkatsu

Carne de porco frita

## CUIDADO COM PEIXE CRU, FRUTOS DO MAR E GALINHA

Sashimi	Peixes ou crustáceos crus – podem ser mergulhados em molho
Fugi sashimi	Peixe-balão fatiado – potencialmente fatal. O fígado e os ovários do peixe são venenosos
Nigiri-zushi	Arroz avinagrado com peixe cru ou cozinhado, frutos do mar ou ovos
Norimaki-zushi	Arroz avinagrado com pedaços de peixe, frutos do mar ou carne e com algas comestíveis
Chirashi-zushi	Tipo de sushi mais artístico

## NUTRIÇÃO NO

## JAPÃO/ESTRANGEIRO



### 1. CARNE E PEIXE

As pastas de feijão (como o tofu), peixe, marisco, ovos, castanhas, pistachos são utilizados em muitos pratos. A carne de bovino têm um teor de gordura superior ao da carne Europeia e é muito cara.

Bife Kobe	Bovinos alimentados com cerveja (elevado teor de gordura)
Bife Wadaki ou Matsuzaka	Gado criado em locais escuros, massajados regularmente e alimentados com “papas”

### 2. CEREAIS

Arroz e noodles	São alimentos básicos (trigo ou trigo mourisco)
Arroz vermelho	Arroz cozido em molho de feijão vermelho, servido frio
Kake	Noodles cozidos em sopa
Mori	Noodles cozidos acompanhados de bambu. Podem ser mergulhados em molho a gosto
Soba	Noodles finos
Udon	Noodles largos ou grossos



### 3. PRODUTOS LÁCTEOS

O leite normalmente não faz parte da dieta japonesa. Na cozinha tradicional, produtos de soja (por exemplo, tofu/bebida de soja) são usados em vez de leite.

### 4. FRUTAS E VEGETAIS

Os produtos hortícolas podem ser frescos, congelados, salgados, em salmoura ou secos. Os vegetais mais comuns são a bardana, a raiz de lótus, o alho francês, a cebola, o rabanete branco (Daikon), os cogumelos, as sementes e rebentos de feijão.

Cogumelos	Shoro, kotake, shimeji, hatsudake, shitake
Tsukemono	Legumes em conserva (pickles)
Sunomono	Pratos de legumes avinagrados

Algumas frutas são comuns, incluindo várias variedades de laranjas, Nêsperas, frutos vermelhos e bagas e dióspiros.

Natsumikan	Tangerinas
Nijusseki	Pera asiática

### MOLHOS E CONDIMENTOS

Aji-no-moto	Glutamato monossódico japonês (MSG)
Wasabi	Rábano japonês, dos molhos mais fortes em comida japonesa – muito picante
Shoyu	Molho de soja levemente adoçado (alto teor de sódio)
Miso	Feito de pasta de feijão fermentada (alto teor de sódio). Usado para dar sabor a sopas
Dashi	Base elaborada com caldo de peixeseco e algas. Contém aji-no-moto (MSG)
Sansho	Pimenta nativa