



Alimentación y nutrición oriental.

Dieta China

La comida tradicional china elaborada por chinos siguiendo recetas milenarias y técnicas culinarias ancestrales sólo puede degustarse en los hogares chinos. De hecho, los menús que se encuentran en los restaurantes chinos de Occidente, salvo raras excepciones, nada tienen que ver con la auténtica cocina cantonesa. Y hablamos de Cantón porque, aunque China es un país enorme en costumbres, tradiciones, lenguas, etc., la **cocina cantonesa** es considerada por los más destacados gourmets como la mejor del mundo, por delante de la cocina francesa.



La cocina china debe su gran calidad al esmero con que se eligen las materias primas para elaborar los platos, los condimentos e incluso, los utensilios a utilizar tanto en la preparación como a la hora de servir los platos.

Características de la cocina china

- En general, es baja en grasas, sobre todo en grasas insaturadas.
- Su aporte en carbohidratos complejos y fibra (procedentes de los cereales y las legumbres) es elevado.
- El consumo de alimentos proteicos (carne, pescado y huevos) es moderado.
- El consumo de verduras y hortalizas es también importante.
- Las especias y los condimentos juegan un papel primordial.

- El consumo de frutas y lácteos es muy bajo o ninguno.

Alimentos típicos

- **Cereales:** arroz de grano largo, fideos de trigo o de arroz.
- **Vegetales:** col china, espinacas, brotes de soja y bambú.
- **Productos secos:** setas, dátiles, coco, fécula extraída del maíz (maicena), agar-agar, pescado y marisco (vieiras, ostras, gambas, aleta de tiburón, etc.).
- **Derivados de las judías:** tofu (hecho con judías de soja), judías verdes, etc.
- **Hierbas y especias:** ajo, jengibre, cilantro, semillas de sésamo, etc.
- **Salsas:** de soja, de ostras, etc.

Costumbres culinarias

La mesa se sirve con un **cuenco para el arroz**, que constituye el plato central tanto en la comida como en la cena, un **platito** para servirse el resto de platos, y **palillos**, con los que se come todo.

Se presentan todos los platos en la mesa y no existe un orden establecido para comerlos.

A diferencia de la Dieta Mediterránea, la dieta china contiene más platos en la cena que en la comida, por lo que es más copiosa. Esto se debe a que tradicionalmente en China las jornadas laborales se extienden a lo largo del día y terminan a media tarde, cuando cae el sol.

Por último, mencionar que la bebida tradicional china es el vino de arroz y el caldo, que se beben durante la comida, y el té, que se consume al terminar. Otras bebidas también muy populares son la cerveza, el coñac y el whisky.