

ENSA SAC – Informe expositivo

Alimentos a base de soja en Asia oriental: ¿qué se come realmente?

Introducción

Desde hace siglos y hasta el día de hoy, los alimentos a base de soja han sido un componente importante de la dieta en gran parte de Asia oriental. Pero, ¿qué tipos de derivados de la soja y en qué cantidad se consumen en estos países? Es interesante señalar que en los distintos países, e incluso en distintas regiones de un mismo país, hay marcadas diferencias en el consumo de soja.

Medida de la ingesta de productos de soja

La información sobre el consumo de soja en Asia oriental proviene de una variedad de fuentes, como encuestas oficiales sobre alimentación y estudios dirigidos especialmente a determinar el consumo de este producto.

Alimentos a base de soja comunes en las dietas de Asia oriental

Alimentos a base de soja sin fermentar	
Bebida de soja	Se elabora remojando el grano de soja seco y triturándolo con agua. Nutricionalmente, la bebida de soja es similar a la leche de vaca semidesnatada.
Tofu	El tofu, también conocido como «cuajada de soja», se prepara con cuajo de bebida de soja y un coagulante. Algunas variedades son el tofu normal, el ahumado y el suave.
Edamame	El edamame es el grano de soja recolectado cuando las semillas están todavía verdes y tienen un sabor dulce. A diferencia del grano maduro, duro y seco, que se utiliza para hacer bebida de soja y tofu, el edamame es más suave y se come como aperitivo o como plato principal de verduras.
Nueces de soja	Se elaboran remojando el grano entero, que luego se hornea o tuesta hasta que queda crujiente y de color marrón. Su sabor y textura son similares a los de los cacahuets.

Alimentos a base de soja fermentada	
Miso	Es una pasta de soja espesa hecha del grano fermentado con sal, otros cereales como el arroz, y un cultivo de moho. Se utiliza en salsas y pastas para untar, para hacer sopas y para encurtir verduras y carne.
Nattō	Se prepara cocinando el grano de soja entero y fermentado. Se suele consumir en el desayuno, y tradicionalmente se sirve con verduras y como complemento del arroz.
Tempeh	Se hace remojando el grano durante la noche, que después se hierve y se fermenta, con forma de pastel. Se consume como un plato dentro de las comidas y en sopas.

Consumo de alimentos a base de soja en varios países de Asia oriental

Los estudios sobre el consumo de alimentos a base de soja señalan una gran diversidad en los distintos países, e incluso diferencias entre regiones de un mismo país. Por ejemplo, el consumo de soja varía considerablemente entre distintas partes de China: en el sur del país es bajo, en contraste con su alto consumo en el noreste. Muchos estudios a gran escala revelan que en Shanghái el consumo es mayor que en otras partes de China. En esta región, los mayores consumidores ingieren de dos a tres raciones al día. Los derivados de la soja más habituales son la bebida de soja y el tofu.

En Japón, el consumo de soja es similar al de Shanghái pero, a diferencia de China, es uniforme en todo el país. Los mayores consumidores ingieren de dos a tres raciones de alimentos tradicionales de soja al día.

En comparación con Shanghái y Japón, Hong Kong y Singapur presentan un consumo inferior, mientras que en Indonesia es prácticamente el mismo; y el consumo en Corea y Taiwán se encuentra en un punto medio entre el de Shanghái y el de Singapur.

Existe la impresión errónea de que todos los derivados de la soja que se consumen en el este de Asia son fermentados cuando, en realidad, las personas de origen chino prácticamente no consumen soja fermentada. La tabla siguiente muestra los principales alimentos a base de soja que se consumen en diferentes países de Asia oriental, junto con el promedio de ingestión diaria de proteína de soja. Los derivados no fermentados de la soja, como la bebida de soja y el tofu, son muy populares en China y Hong Kong. En Japón, alrededor de la mitad de los derivados de la soja se consumen sin fermentar, mientras que en Indonesia son algo menos de dos tercios y en Corea del Sur un poco menos de un tercio.

Alimentos a base de soja y consumo de proteína de soja

País	Principales alimentos a base de soja	Promedio del consumo diario de proteína de soja
China	No fermentados (tofu / bebida de soja)	Varía entre las regiones, desde 1-2 g hasta 13 g (Shanghái)
Japón	Mezcla de fermentados (miso/nattō) y no fermentados (tofu)	6 a 9 g
Hong Kong	No fermentados (tofu / bebida de soja)	4 a 8 g
Indonesia	Mezcla de fermentados (tempeh) y no fermentados (tofu)	Aprox. 8 g (la información disponible es limitada)
Corea del Sur	Mezcla de fermentados (productos locales específicos) y no fermentados (tofu / semillas de soja / bebida de soja)	4 a 6 g
Singapur	No fermentados (tofu / productos locales específicos / bebida de soja)	5 g
Taiwán	No fermentados (tofu)	7 g

En conclusión...

- Los alimentos derivados de la soja tienen un importante papel tradicional en la dieta de muchas regiones de Asia oriental.
- El consumo de soja varía en función del país, y en algunos casos difiere entre regiones dentro de un mismo país.
- Japón, Indonesia y Shanghái son las regiones con un nivel de consumo más elevado, mientras que Singapur y Hong Kong tienen el nivel más bajo.

- China, Hong Kong y Singapur consumen principalmente derivados de soja no fermentados, mientras que en Japón, Indonesia y Corea del Sur se consume una mezcla de derivados fermentados y no fermentados.
- Los derivados de la soja, tanto fermentados como no fermentados, siguen teniendo un papel importante en la dieta tradicional de Asia oriental, donde forman parte de una dieta sana y generalmente equilibrada.