



El arroz tiene veneno, pero ¿por qué no es peligroso?

¿Es verdad que el arroz tiene arsénico? Si es así, ¿se pueden tomar precauciones para evitar riesgos a la hora de consumirlo?

Escrito por [Mer Bonilla](#) el [10/02/2017 a las 12:49](#)

En: [Arroz](#)

El arroz tiene arsénico, es verdad, y hay otros alimentos que también, pero el arroz es el que más, por eso hoy vamos a hablar de él. El arsénico también suena a veneno, porque de hecho lo es, ya que este metaloide, cuando se ingiere en su forma inorgánica, aunque sea en pequeñas cantidades, puede causar problemas de salud a largo plazo... pero vamos intentar entender por qué, pese a que el arroz tiene arsénico, no supone, o no debería suponer un peligro para nuestra salud.

¿Por qué el arroz tiene arsénico?

Pues básicamente porque la naturaleza es así de caprichosa. El arsénico (As) inorgánico **está presente de manera natural en muchas rocas**, de estas **pasa a las aguas subterráneas** y de ahí se transfiere a los cultivos. Por supuesto, dependiendo de la zona en

la que haya sido cultivado el arroz, la cantidad de arsénico presente en el mismo será mayor o menor.

Según la [OMS](#), los países con mayores niveles de arsénico en el agua son Argentina, Bangladesh, Chile, China, la India, México y los Estados Unidos de América.

¿Cuánto arsénico ingerimos en la dieta sin darnos cuenta?

Pero empecemos por el principio, en el [año 2009](#), la [EFSA](#) (siglas en inglés de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria) aunque no llega a establecer una cantidad máxima de ingesta por no tener datos suficientes, propone que la cantidad máxima diaria de arsénico en la dieta debería estar en el rango de 0,3-8 µg de arsénico inorgánico por kg de peso corporal, un valor mucho más conservador que los 15 mg semanales por kg de peso corporal que años antes había establecido la [OMS](#).

En [2010](#), la [OMS](#) rectifica y acota el rango para la **cantidad máxima diaria estableciéndolo en 2 – 7 µg de arsénico inorgánico por kg de peso corporal**.

En [2014](#), de nuevo la [EFSA](#) publica un informe sobre la “*Exposición dietética al arsénico inorgánico en la población europea*”. En este informe se llega a la conclusión de que **aunque el arroz es el alimento con mayor cantidad de arsénico, no es la principal fuente de arsénico en la dieta**, ya que hay otros alimentos que aunque tienen menos arsénico se consumen en mayores cantidades, como por ejemplo el pan de trigo o algunos productos lácteos. También se observa que **la exposición al arsénico es unas 3 veces mayor entre los niños que entre los adultos**.

«3.5	Arsénico (inorgánico) ⁽⁵⁰⁾ ⁽⁵¹⁾	
3.5.1	Arroz elaborado (arroz pulido o blanco), no sancochado	0,20
3.5.2	Arroz sancochado y arroz descascarado	0,25
3.5.3	Tortitas, obleas, galletitas y pasteles de arroz	0,30
3.5.4	Arroz destinado a la producción de alimentos para lactantes y niños de corta edad ⁽³⁾	0,10*

En 2015, la legislación europea toma cartas en el asunto y establece por primera vez unos límites máximos para la cantidad de arsénico presente en el arroz y sus derivados y para ello se aprueba el [Reglamento \(UE\) 2015/1006 de la Comisión Europea](#). (Los valores de la tabla superior están en mg de arsénico por kg de arroz, es decir, tendríamos que multiplicarlos por 1000 para obtener los valores en µg).

¿Deberíamos dejar de comer arroz?

No, en absoluto, de hecho como comentaba más arriba, según la EFSA a nuestra dieta llega más arsénico procedente de otros alimentos como el pan o los lácteos.

Y aún así, si queremos evitar algún posible riesgo, se pueden tomar algunas precauciones a la hora de elegir el arroz que comemos y a la hora de cocinarlo para que el arsénico se reduzca al máximo.

Para empezar, en la **Península Ibérica** estamos de suerte, pues los arroces que se cultivan presentan valores muy por debajo de los límites que marca el reglamento, ya que **varían entre los 54 µg/kg para los cultivados en Andalucía y los 87 µg/kg de los arroces cultivados en Extremadura y Portugal** (Signes-Pastor, A. J. et al., 2016).

Por lo que, **una primera medida para asegurarnos de que estamos comprando un arroz con bajo contenido en arsénico**, es elegir arroces que hayan sido cultivados en la península. Así, si elegimos un arroz con denominación de origen tendremos la certeza de que ha sido cultivado en nuestro país.

¿Cómo cocinar el arroz de manera más saludable?

Aunque esta forma no nos servirá para preparar un *risotto* o una paella, no nos costará mucho ponerla en práctica siempre que queramos cocinar recetas asiáticas en las que el arroz previamente se cuece y posteriormente se saltea para hacer los típicos arroces fritos.

Los pasos que debemos seguir para cocinar el arroz de esta manera son:

1: Poner el arroz en remojo



Dejar el **arroz en remojo durante unas cuantas horas**, por ejemplo desde la noche anterior. De esta manera parte del arsénico se va al agua (Signes et al., 2008).

2: Lavarlo bien hasta que el agua salga clara



Lavar bien el arroz frotando los granos y enjuagarlo hasta que el agua salga clara tal como hacemos cuando vamos a preparar sushi. De esta manera se elimina aún más arsénico (Naito et al., 2015)

3: Cocer el arroz en agua abundante



Es decir, cocerlo como si fuera pasta, y luego tirar el agua, pues la cocción en agua abundante permite seguir eliminando arsénico.

Y, para terminar, os repito una vez más, que aunque veáis en las noticias que el arroz tiene arsénico y, efectivamente lo tenga, **no hay que alarmarse más de lo necesario** pues aunque no lo digan en las noticias es muy probable que, si comes arroz una vez a la semana y pan todos los días, la fuente principal del arsénico en tu dieta sean las tostadas del desayuno.