

Este es un blog para compartir información de interés relacionado con el mundo de la mujer y el cuidado natural.

Encontrarás consejos, noticias, entrevistas, libros... y todo lo que te interese sobre alimentación saludable, ejercicio, hogar, plantas y animales, meditación y talento, mujeres radiantes del mundo, psicología y emociones...

Si tienes alguna propuesta que quisieras compartir, algún tema de interés, noticia, libro, o personaje, comunícalos a través del formulario de contacto de la web.

¿Te gustaría escribir un artículo y compartir tus conocimientos con miles de personas? Te damos la oportunidad de hacerlo y compartir con nuestros lectores tus mejores artículos sobre alimentación natural, vida sostenible y hábitos saludables. Los publicamos en la sección de Artículos invitados. Revisa cómo tienes que enviar tu propuesta en [este artículo](#).

28-01-2018

## Arsénico en los alimentos. ¿Qué pasa con el arroz integral?

---



El **arroz** es un alimento básico para la mayoría de la población. Algunos estudios recientes referencian la preocupación por el contenido de **arsénico inorgánico** en el arroz. El arsénico lo podemos encontrar en la tierra, en el agua y en el aire. Su forma inorgánica es tóxica y perjudicial para la salud. La **OMS** señala como fuente de contaminación: el agua de los cultivos, la industria y la preparación de comidas como la principales vías de entrada al organismo.

Pero, ¿el arroz es el único alimento que contiene arsénico? La respuesta es: ¡No! En una dieta estándar los alimentos que más contribuyen al aporte de arsénico inorgánico son:

- Cereales
- Pan de trigo y panecillos
- Leche y productos lácteos (especialmente en la población infantil)
- Alga hiziki

Las **algas marinas** y el **pescado** contienen cantidades altas de arsénico, pero orgánico. Esto no supone riesgo para la salud. La única excepción es el alga hiziki donde se encuentran elevados niveles de arsénico inorgánico. Se recomienda su consumo con una frecuencia quincenal o mensual.

### ¿Cómo llega el arsénico al arroz?

El arroz se cultiva en suelos inundados por lo que el arsénico presente en el agua y suelos contaminados es asimilado por la planta del arroz. El arsénico está de manera natural en el agua y en la tierra. Su porcentaje varía y puede llegar a ser demasiado elevado si se utilizan fertilizantes o pesticidas o se producen cambios bruscos en el terreno (como las crecidas del río Ganges en la India).

### ¿Qué efectos provoca el arsénico inorgánico en nuestro organismo?

El arsénico es un **carcinógeno** etiquetado de "categoría 1". Es decir la Unión europea considera que no es un gran riesgo para la salud pública, pero todo depende de la cantidad que se consuma.

En una dieta variada no debería representar un gran problema porque, además de arroz se consumen otros cereales, especialmente trigo, legumbres, verduras... Pero en celíacos o bebés **es un alimento básico y de uso diario**.

La legislación Europea obliga a mantener unos niveles concretos de arsénico, por lo que el consumo de arroz de origen español no representa un problema para la salud pública. En cambio, el arroz de origen hindú están muy contaminado.

### Contenido de arsénico en el arroz por países

Países	(mcg/kg)
España	180
EUA	253
Inglaterra	286
China	135

### ¿Qué es mejor tomar arroz integral o blanco?

El arsénico se acumula en el salvado y en el germen del arroz. El arroz integral conserva estas partes y en el arroz blanco se han eliminado. Por tanto, el que contiene arsénico es el arroz integral. La diferencia está que el arroz integral nos aporta fibra y nutrientes que,

justamente, están en el salvado y en el germen.

Como el contenido en arsénico es una condición independiente al uso de pesticidas y fitoquímicos, el **arroz ecológico** también contiene arsénico.

### ¿Cómo cocinar el arroz integral?

Podemos tratar y cocinar el arroz integral para reducir las trazas de arsénico ¿Cómo? Sigue los siguientes pasos:

- Remojarlo durante la noche: cuando remojuemos el arroz integral, unas 8 horas, iniciamos la germinación, se generan enzimas y eliminan antinutrientes. Parte del arsénico queda en el agua.
- Lavarlo hasta que el agua este limpia: de esta manera se reduce entre un 10-28% de arsénico.
- Cocerlo con una proporción de 1/5 (1 parte de arroz por 5 de agua) y desechar este agua: se elimina un 50% del arsénico.

### Referencias

1. Naito S et al. Effects of polishing, cooking, and storing on total arsenic and arsenic species concentrations in rice cultivated in Japan. Food Chem. 2015 Feb 1;168
2. Encontrarás datos científicos en Journal of Environmental Monitoring.

Si deseas que te acompañemos para integrar todas estas recomendaciones en tu día a día: saber organizar la lista de la compra, cocinar para varios días, congelar, tener recetas fáciles y deliciosas coherentes con toda esta información, y ¡consejos muy útiles! Que te ayudarán a sentirte más fuerte, más centrado y más sano, súmate a la nueva ronda del programa ¡Siéntete Radiante! en 8 semanas. Ánimo, empieza hoy a cuidarte.

Me sumo al P8S

Comparte

Come para ser mejor

Artículos Relacionados

Alimentación , Salud y hábitos

03-04-2014