


El arroz tiene arsénico

 ecologiaverde.com/el-arroz-tiene-arsenico-244.html

Compartir en:



Cada vez que comas arroz, también estarás ingiriendo arsénico, un compuesto venenoso. Así lo afirma, tras una investigación, la Food and Drug Administration (FDA), organización de Estados Unidos encargada de analizar los alimentos para saber si son o no peligrosos para las personas. De las 1.300 muestras de arroz y productos derivados analizados encontraron que todos tenían, en mayor o menor medida, una **cierta cantidad de arsénico**. Aunque esos niveles eran bajos.



También te puede interesar: [Por qué es tan malo el aceite de palma](#)

La industria busca métodos para reducir la cantidad de arsénico

La industria del arroz también ha realizado sus propios estudios sobre el **nivel de arsénico** y trata de encontrar una solución para reducir los niveles de arsénico en los productos que comercializa. Entre otras soluciones, se plantean diferentes formas de gestionar el agua en la que se cultiva arroz o cambiar las formas de algunos procesos posteriores a la recolección, como el enjuague.

La FDA sugiere, hasta que se consigan reducir estos **niveles de arsénico**, equilibrar la dieta: no comer arroz en exceso e incorporar otros alimentos para ayudar a reducir los riesgos. Como ocurre con los grandes pescados, que contienen altos niveles de **mercurio**, no es necesario dejar de comerlos, pero sí es conveniente no abusar de ellos.



Conclusiones

Los granos de arroz tienen un nivel de arsénico entre los 2,6 y los 7,2 microgramos. El arroz integral era el tipo que más arsénico contiene. Los productos que contienen ingredientes elaborados a partir de arroz también contienen arsénico.

La FDA asegura que, en el corto plazo, esas cantidades de arsénico no pueden causar efectos adversos inmediatos a la salud. En cuanto al largo plazo, aún no se sabe. La FDA quiere hacer una investigación sobre ello. Lo cierto es que es imposible conseguir arroz que no lleve algo de arsénico. Este elemento, aunque venenoso, es de **origen natural**. Como el arroz se cultiva en agua, siempre tendrá niveles de arsénico más altos que otros alimentos.

Si deseas leer más artículos parecidos a **El arroz tiene arsénico**, te recomendamos que entres en nuestra categoría de [Alimentos dañinos para la salud](#).

3 comentarios

victor arauz alvarado

19/09/2013

realmente estoy sorprendido. como uno dice me estoy desayunando recién que recibí un correo respecto a este nuevo mal en arroz, deseo conocer soluciones en cultivos de arroz establecidos.

José Colmenárez

18/09/2013

Alguna vez las personas tienen que tomar conciencia del daño que hacen y que se hacen, ustedes hacen una labor muy loable, Dios permita la voluntad para que sigan adelante con esa labor tan apostólica

Luz Marina Marin Pelaez

12/09/2013

Que tan maravilloso estas informaciones les quedo agradecida porque al menos con ustedes no seguimos engañados asi uno tiene mas interes en verdad de consumir menos lo que es pesimo en alimentacion yo tengo un libro, Del Padre Eugenio Arias Alzate del año1962 Medico Homeopata.Las personas que se alimentan principalmente con el y no consumen en su dieta cantidad de legumbres o carne,suelen padecer cansancio cronico y estan expuestas acontraer facilmente el beriberi y la pelagra.Esta palabra no la entiendo les pido el favor que si ustedes la saben me gustaria saber que es pelagra bueno yo les escribo que creo que es una infomacion mas que quizas pueda ayudar en algo me disculpan pero lo hago sin ningun interes mas que por la salud de los demas gracias por su atencion.
