

Esta web utiliza 'cookies'. Las cookies de este sitio se usan para personalizar el contenido y los anuncios, para ofrecer funciones de medios sociales y para analizar el tráfico. Además, compartimos información sobre el uso que haga del sitio web con nuestros partners de medios sociales, de publicidad y de análisis web. Al navegar, aceptas el uso que hacemos de las 'cookies'. | [Más información](#)

Aceptar

Botanical-online es una página informativa que describe, entre otros temas, los usos tradicionales de las plantas desde un punto de vista terapéutico. Sus descripciones no sustituyen el consejo profesional. Botanical-online no se hace responsable de la automedicación y recomienda consultar con el facultativo.

Aceptar

PROPIEDADES ALIMENTARIAS DEL ARROZ

Arroz integral y arroz blanco

PUBLICIDAD



[Características del arroz](#)

[Propiedades medicinales del arroz](#)

[Producción del arroz](#)

[Clases de arroz](#)

[Recetas de arroz](#)

¿QUÉ ES MEJOR, EL ARROZ INTEGRAL O EL ARROZ BLANCO?



Foto de arroz integral



Foto de arroz refinado

Importancia del arroz como alimento

El **ARROZ** constituye un alimento básico para casi la mitad de población del mundo. Extensas regiones de Asia, África y América dependen de este cereal para poder sobrevivir. Los tres principales [cereales](#) en el mundo son el arroz, el trigo y el maíz. Según la F.A.O. (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y alimentación)

El arroz suministra el 20 % del total de energía en forma de alimento que consume la población mundial, por el 19 % del trigo y el 5 % del maíz. En algunos países, como Bangla Desh, representa el 70 % del total, en Filipinas el 50 % y en China el 40 %.

PUBLICIDAD

PROPIEDADES NUTRICIONALES DEL ARROZ

El arroz contiene muchos hidratos de carbono

El arroz es una **f fuente de energía** muy valiosa. Rico en [hidratos de carbono](#), el arroz crudo proporciona más de 300 calorías por cada 100 gr (más de 100 cuando esta cocido). Estos hidratos se transforman en energía necesaria para suplir el desgaste que el organismo tiene por su propio metabolismo y por los esfuerzos que realiza.

Además, este tipo de energía se genera con bastante rapidez y se mantiene durante bastante tiempo, de manera que el organismo puede encontrarse saciado durante unas cuantas horas después de ingerirlo.

El arroz suministra glucosa a la sangre de una manera controlada lo que mantiene los niveles de azúcar en la sangre constantes. Esto permite que este alimento sea adecuado para los [diabéticos](#). La fuente principal de energía es el almidón o fécula, la parte blanca del arroz o lo que queda del grano después del descascarillado (arroz blanco)

Arroz, bajo en proteínas y grasas

Tanto el arroz blanco como el integral proporcionan proteínas en una proporción semejante, un poco mayor en el arroz integral. Comparado con el resto de cereales contiene un nivel inferior de proteínas y de grasas.

El arroz es un cereal sin gluten

El arroz, a diferencia de otros cereales, no contiene gluten. Por este motivo su uso es muy adecuado para los que presentan alguna enfermedad celiaca que presentan incompatibilidades a este componente. También para aquellos que presenten un colon irritable, a los cuales la ingestión de alimentos con gluten empeora los síntomas.

VENTAJAS DEL ARROZ INTEGRAL SOBRE EL ARROZ BLANCO

El arroz integral contiene más fibra que el arroz blanco

Además de energía el arroz proporciona fibra. En este caso debemos escoger el arroz integral dado que la mayor parte de la fibra se concentra en la capas externas del grano formadas por celulosa. La celulosa no puede ser digerida y se expulsa al exterior arrastrando los productos de deshecho del intestino. Así, mientras 100 gr. de arroz integral cocido contienen aproximadamente 1'9 gr. de [fibra](#). Esta proporción es 5 veces menor cuando hablamos del arroz blanco.

Para aquellas personas proclives al [estreñimiento](#) es mejor comer arroz integral pues este favorece más la expulsión de las heces.

El arroz integral contiene más vitaminas que el arroz blanco

El arroz integral es rico en vitaminas, minerales y oligoelementos que se pierden con el descascarillado, dado que estos principios se encontraban en el germen o embrión y en un

capa, llamada aleurona, que envolvía el almidón. El germen del arroz integral es rico en Vitaminas del grupo B, especialmente tiamina o vitamina B1, la riboflavina o vitamina B2 y la niacina o vitamina B3.

La sustitución de arroz integral por arroz blanco, fue el que produjo en muchos países asiáticos la aparición del Beriberi una enfermedad caracteriza fundamentalmente por debilidad muscular, inflamaciones nerviosas, insuficiencia cardíaca, [falta de apetito](#) y torpeza en los miembros. Es una enfermedad muy grave que puede producir la muerte del paciente. La riboflavina es necesaria para la formación de los glóbulos rojos y para obtener un crecimiento adecuado. La niacina es tremendamente necesaria para rebajar los niveles de [colesterol](#) en la sangre.

¿Engorda el arroz?

Una dieta rica en arroz integral puede ser perfectamente recomendable para aquellas personas que posean un exceso de peso y decidan hacer [dieta de adelgazamiento](#). Su poco contenido en [grasas](#), su elevado contenido en potasio y su baja proporción de sodio lo hacen ideal para eliminar el agua sobrante del organismo y colaborar en aquellos regímenes en que se quiera [perder peso](#).

En este caso deben tener en cuenta las propiedades calóricas del arroz y no añadir en su dieta aquellos alimentos que tengan muchas [calorías](#). El arroz, en este sentido combina muy bien con otros alimentos vegetales, especialmente las [legumbres](#), como [judías](#) y [lentejas](#), que le complementan proporcionando aquellos [aminoácidos](#) que este cereal no tiene.

Los principales minerales que contiene el arroz son el potasio, el magnesio y el hierro. Estos minerales aparecen con una proporción mayor en el arroz integral, tal como puede apreciarse en la tabla siguiente:

Composición del arroz integral y blanco cocido por cada 100 gr.	
Arroz blanco cocido	Arroz integral cocido

Agua	68,44 g	73 g
Calorías	130 Kcal	111 Kcal
Grasa	0,28 g	0,9 g
Proteína	2,69 g	2,5 g
Hidratos de carbono	28,17 g	22,96 g
Fibra	0,4 g	1,9 g
Potasio	35 mg	43 mg
Sodio	1 mg	5 mg
Fósforo	43 mg	83 mg
Calcio	10 mg	10 mg
Cobre	0,07 mg	0,1 mg
Manganeso	0,47 mg	0,9 mg
Magnesio	12 mg	43 mg
Hierro	1,20 mg	0,42 mg
Zinc	0,49 mg	0,6 mg
selenio	7,5 mcg	9,8 mcg
Vitamina C	0 mg	0 mg
Vitamina B1 (Tiamina)	0,16 mg	0,1 mg
Vitamina B2 (Riboflavina)	0,01 mg	0,03 mg
B3 (Niacina)	1,48 mg	1,53 mg
Vitamina B5 (Ácido pantoténico)	0,39 mg	0,3 mg
Vitamina B6 (Piridoxina)	0,09 mg	0,14 mg
Vitamina B9 (Folacina)	58 mcg	4 mcg

Vitamina A	0 mg	0,14mg
Vitamina E	0,05mg	0, 21 mg

PUBLICIDAD

El arroz en la cocina ¿Cómo cocinar el arroz?

El arroz en la cocina se puede preparar de muchas maneras: hervido, frito, al vapor, al horno, etc. A la hora de cocinarlo, se debe tener en cuenta que **el arroz integral necesita una cocción más larga que el arroz blanco**, a no ser que lo hayamos dejado en remojo durante toda la noche, en cuyo caso el tiempo de cocción se hace más corto. Cualquier tipo de arroz es adecuado para realizar numerosos platos. (Véase [como preparar arroz integral](#))

Este alimento es uno de los que presenta muchas más usos en la cocina internacional. Son platos muy famosos la paella, el arroz tres delicias, el arroz con [leche](#), el risotto. Decidamos hacerlo de una manera u otra debemos tener en cuenta que el arroz debe combinarse con otros alimentos ricos en proteínas y aminoácidos para que tengamos una alimentación equilibrada. En este sentido combina muy bien con las verduras y, especialmente, con las legumbres. Platos como el arroz con lentejas constituyen comidas muy completas de alto poder nutritivo y con los nutrientes muy equilibrados.

Es de destacar la importancia que tiene el arroz en la cocina macrobiótica Zen, donde el arroz constituye el alimento por excelencia, el rey de los alimentos *yang*, o alimentos recomendables. Es por este motivo que aparece en multitud de platos orientales. (sakura,

gomuku, etc.)

Algunos productos derivados del arroz se utilizan mucho en la cocina. Por ejemplo, la harina de arroz es ideal para realizar sopas, especialmente recomendadas para los niños. Con ella también se pueden preparar pasteles o cremas. Muchas veces se utiliza el arroz inflado para confeccionar tortas de arroz. Por su contenido en hidratos y su escaso valor en grasas resultan adecuadas para realizar regímenes de adelgazamiento.

Bebida de arroz

La bebida de arroz es la **bebida vegetal** más ligera del mercado. Esta es **muy pobre en grasas, proteínas y rica en azúcares**, por lo que se toma principalmente como reconstituyente. **De fácil digestión**, esta bebida **no pesa en el estómago** y es fácil de tomar para personas inapetentes. Es adecuada para la **gastritis** y para personas con **acidez de estómago**. ([Más información](#))

🔴 **Más información** sobre el arroz.



Otros artículos de interés

*El material que aquí se trabaja tiene carácter informativo. En caso de duda, consúltese con el facultativo.
"Botanical-online" no se hace responsable de los perjuicios ocasionados por la automedicación.*

MÁS SECCIONES

Nutrición y
dietética
Adelgazar
Cosmética
natural

Infusiones
Remedios
caseros

Anemia
Embarazo

Escribe aquí tu email

✉ Suscríbete



©1999-2019 Botanical-Online SL - Todos los derechos reservados

[Contacto](#) | [Quiénes somos](#) | [Política de uso](#) | [Cómo citar artículos](#)