

# Cómo reducir la cantidad de arsénico que se encuentra en el arroz que consumes

---

 [bbc.com/mundo/noticias-38933890](https://www.bbc.com/mundo/noticias-38933890)

Dr Michael Mosley BBC

14 febrero 2017



## Derechos de autor de la imagen iStock

El arroz forma parte de la dieta semanal e incluso diaria de muchas personas.

En tiempos pero han salido estudios que señalan que este alimento contiene arsénico inorgánico, un conocido veneno. ¿Debe esto preocuparnos?

El arsénico existe naturalmente en la tierra y **está clasificado como un cancerígeno de categoría 1 por la Unión Europea**, lo que significa que es una causa conocida de cáncer en humanos.

Las consecuencias del envenenamiento con arsénico se vieron de la manera más dramática en Bangladesh, donde la población fue expuesta a agua contaminada con esta sustancia.

## La clave está en la dosis

---

Debido a que hay arsénico en la tierra, los alimentos pueden contener pequeñas cantidades, aunque generalmente en niveles tan bajos que no hay razón para preocuparse.

Derechos de autor de la imagen iStock  
Image caption El arroz crece en campos inundados, lo que contribuye a aumentar el contenido de arsénico.



El arroz, sin embargo, **es distinto a otros cultivos porque crece en campos inundados**, de manera que es más fácil que las plantas absorban más arsénico.

Es por eso que contiene de 10 a 20 veces más arsénico que otros cereales.

"Con lo único que lo puedo comparar es con los cigarrillos", señala Andy Meharg, de la Queen's University en Belfast, Irlanda del Norte, quien ha estudiado el arsénico durante décadas.

"Si te fumas uno o dos al día, tu riesgo es más bajo que si fumas 30 o 40. **Depende de la dosis: cuando más arroz comes, más alto es el riesgo**".

Derechos de autor de la imagen  
Science Photo Library  
Image caption Comprobando los niveles de arsénico en el arroz en un laboratorio.



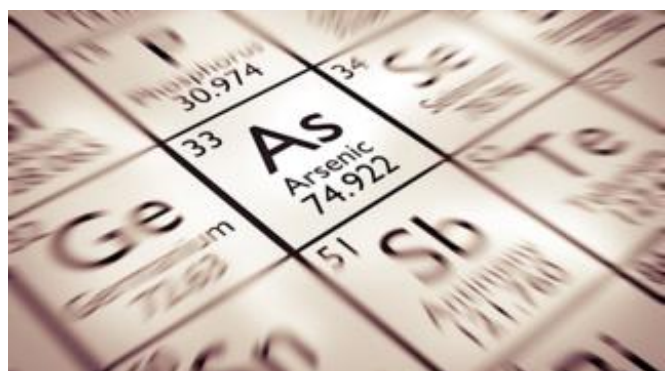
Meharg piensa que hay que proteger a quienes comen mucho arroz.

Un par de porciones por semana no pone en riesgo a un adulto, pero al experto le preocupan los bebés y los niños.

"Sabemos que el arsénico en niveles bajos tiene un impacto en el desarrollo inmunológico, en el crecimiento y en el coeficiente intelectual", dice.

**Suena aterrador, pero hay una solución fácil:** la manera en la que cocinas el arroz puede reducir dramáticamente el contenido de arsénico.

Derechos de autor de la imagen iStock  
Image caption El arsénico es uno de esos venenos de novela... ¡pensar que está en el inocente arroz!



## Las recetas

---

Hay varias formas de cocinar el arroz y **algunas reducen el nivel de arsénico más que otras** pero ¿cuáles?

Meharg y la BBC condujimos pruebas y encontramos que la mejor técnica es **remojar el arroz desde la noche anterior en una proporción de 5 partes de agua por una del cereal**.

Eso rebaja la cantidad de arsénico en un 80%, mucho más que el método más común de usar dos partes de agua y una de arroz y dejar que el arroz absorba todo el agua.

Cocinar el arroz en la proporción 5:1 sin remojarlo antes también redujo los niveles de arsénico pero no tanto como cuando lo remojaamos.

Así que, aunque ahora lo piense dos veces antes de darle a mis hijos arroz o productos con arroz, no voy a dejar de comerlo. Sólo que lo cocinaré en más agua y no olvidaré que es mejor dejarlo en remojo la noche anterior.

## Temas relacionados

---

[Salud](#)

## Contenido relacionado

---

[El laboratorio que investiga si lo que comes es realmente lo que tú piensas](#)

[24 agosto 2016](#)