

# Arroz

## Rice

*Oryza sativa*



Planta herbácea de la familia de las *Poaceae* o Gramíneas. Esta planta y su fruto en grano se cultivan y consumen en China desde hace más de 5.000 años. En la mitología budista, el arroz cumplió una de las tres condiciones puestas por los dioses al matrimonio de Siwa con la princesa Retna-Dumila, al ser el único alimento que nunca sacia ni cansa por mucho que se consuma. En España, los árabes lo introdujeron cuando la conquistaron y lo cultivaron con éxito. En Europa se cultiva también en Grecia, Turquía, Rumanía, Hungría e Italia.

Es una planta anual. Se cultiva ampliamente en los cinco continentes, en regiones pantanosas de clima templado o cálido y húmedo. Es el cereal más extendido por el mundo.

Surgen continuamente nuevas variedades de arroz. Existen en el mundo más de dos mil variedades de arroz, pero sólo se cultivan unas cuantas. Podemos distinguir:

- **Blanco de grano largo:** se produce en nuestro país y es reconocido en el mercado internacional por su altísima calidad y en el que la cáscara, el salvado y el germen se eliminan durante tratamiento industrial (arroz indios **basmati** y **patna**).
- **Blanco de grano medio:** es un grano más corto y grueso que el arroz de grano largo y tiene una textura suave y tierna al ser cocido. Es la variedad más consumida en nuestro país. El más característico es el arroz **bomba**.
- **Blanco de grano corto:** es prácticamente redondo en su forma.
- **Arroz integral o cargo:** de grano medio o largo, es más oscuro que los refinados debido a que conserva parte del salvado de la cáscara y requiere una cocción más lenta y prolongada.
- **Arroz vaporizado:** es el tipo de arroz preferido por los consumidores que requieren arroces livianos y de fácil separación.
- **Grano redondo:** es pequeño y se cuece muy deprisa. Además contiene gran cantidad de almidón que proporciona al medio en el que cuece, con lo que este adquiere una textura cremosa. Es el adecuado para aquellas recetas en las que interese aprovechar esta cualidad, como los arroces cremosos, los risottos italianos o las múltiples variaciones de arroz con leche.
- **Arroz glutinoso:** su principal característica es que los granos, tras la cocción, quedan pegados por su gran contenido en almidón. Esta cualidad lo hace imprescindible para la elaboración de algunos platos de cocina china y japonesa, como el sushi.
- **Arroz aromático:** en nuestro país se cultiva la variedad **urumati** de grano largo. Tiene un aroma especial que lo hace muy apetecible.

## Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Vitamina B<sub>6</sub> y niacina.

## Valoración nutricional

El arroz es rico en almidón que se compone de amilosa y amilopectina, siendo la proporción de cada una la que determina las características culinarias del producto. A mayor proporción de amilopectina, más viscosos y pegajosos estarán los granos entre sí. Tiene un pequeño aporte de proteínas (7%), y contiene cantidades notables de niacina o vitamina B<sub>3</sub> y vitamina B<sub>6</sub>. Sin embargo, en la práctica, con su refinamiento y pulido, se pierde hasta el 50% de su contenido en minerales y el 85 % de las vitaminas del grupo B.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (70 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	381	267	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	7	4,9	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	0,9	0,6	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,21	0,15	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,23	0,16	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,32	0,22	17	13
ω-3 (g)	0,008	0,006	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,315	0,221	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	86	60,2	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0,2	0,1	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	5,9	4,1	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	10	7,0	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,5	0,4	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	2	1,4	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	13	9,1	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,2	0,1	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	6	4,2	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	110	77,0	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	100	70,0	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	7	4,9	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,05	0,04	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,03	0,02	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	3,1	2,2	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,30	0,21	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	20	14,0	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	0	0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	0	0	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0,3	0,2	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (ARROZ BLANCO). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento.