



Ficha 37:

Arroz: Básico en la cocina, importante en la alimentación

Secretaría
de Agroindustria



Ministerio de Producción y Trabajo
Presidencia de la Nación

NUTRICIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

FICHA N° 37

Arroz: Básico en la cocina, importante en la alimentación

Oriundo del continente Asiático, es uno de los alimentos básicos más importantes en diversas partes del mundo como Asia, América Latina y el Caribe. Se trata de un alimento que brinda cantidades suficientes de energía, proporciona un buen aporte de hidratos de carbono y un muy bajo contenido de sodio.

El arroz se ha convertido en el comodín de varias comidas, su capacidad para adaptarse a comidas frías o calientes, dulces o saladas, le ha permitido establecerse en la mesa diaria de los argentinos. Además de ser fácil y rápido de cocinar.



De la variedad de arroces que existen, podemos clasificarlos en arroz refinado y arroz integral. El primero carece de pericarpio o cáscara de salvado, mientras que el arroz integral permanece con esta cáscara, razón por la cual este último posee un color más oscuro que el arroz refinado.

La calidad nutricional de estos dos arroces es diferente ya que el arroz integral, al poseer su cáscara proporciona los nutrientes que ella contiene, como vitaminas, minerales y fibra. Mientras que el arroz blanco, al estar desprovisto de pericarpio es carente de estos nutrientes.

Los nutrientes del arroz

El arroz es un cereal que posee gran cantidad de nutrientes, entre los cuales se destaca su contenido de hidratos de carbono, vitaminas y minerales.

Posee cantidades significativas de **hidratos de carbono** que brindan energía suficiente a nuestro organismo, especialmente al cerebro.

Entre las vitaminas y minerales que proporciona el arroz podemos encontrar vitamina D, vitaminas del complejo B y minerales como calcio y hierro. Las cantidades de estos nutrientes serán mayores en el arroz de tipo integral.

La **vitamina D** contribuye al desarrollo óseo y prevención de enfermedades relacionadas con los huesos ya que colabora en la absorción del **calcio**, mineral que se encuentra también, en bajas proporciones, en el arroz.

Las **vitaminas del complejo B** son un conjunto de vitaminas que colaboran en diversas funciones del organismo. Colaboran en la obtención de energía por parte de los alimentos que se consumen, la formación de glóbulos rojos, así como también en el buen funcionamiento del aparato digestivo, la piel y el sistema nervioso.

Este tipo de vitaminas son hidrosolubles, esto quiere decir que migran a lugares donde haya agua. En este sentido, durante la cocción del arroz, se deberá optar por incorporar solo el agua necesaria para su cocción o consumir el caldo sobrante para poder aprovechar al cien por cien todas sus vitaminas del complejo B.

El arroz es un alimento **libre de gluten**, lo que significa que es apto para personas con enfermedad celíaca. Sin embargo, siempre será necesario cerciorarse que el arroz sea libre de gluten mediante la visualización en su envase del sello otorgado por la autoridad sanitaria y leyenda "libre de gluten" y "Sin TACC" en las proximidades de la denominación de venta.

Finalmente, cabe destacar que al igual que todo alimento de origen vegetal, el arroz **no contiene colesterol**. Asimismo, el arroz integral posee grandes cantidades de **fibra alimentaria**, la cual colabora en el correcto funcionamiento del sistema digestivo, reduce el riesgo de enfermedades intestinales y colabora en la reducción del colesterol LDL (colesterol "malo").



Arroz con más nutrientes

Si bien estos son los nutrientes básicos de este alimento, la industria ha conseguido fortificar el arroz con diversidad de nutrientes por lo que en algunos productos podemos encontrar arroz fortificado en vitaminas y minerales.

Cosas que hay que saber al comprar arroz

Del arroz se pueden obtener diversos derivados, los cuales podemos encontrar en la góndola, como arroz perlado o arroz glaseado (Glasé), arroz quebrado (arroz partido cuyo tamaño representa más del 50% del grano entero) y Arrocín o Arrozín que es aquel que está constituido por fragmentos de tamaño menor del 50% del grano entero y la harina que se separa durante el pulido o abrillantado.

De la misma forma, según las características morfológicas del grano podemos distinguir diferentes tipos:

- Arroz tipo Largo Ancho (Doble Carolina): Granos de arroz longitud media es igual o mayor a 7 mm
- Arroz tipo Largo Fino: Granos de arroz cuya longitud media es mayor o igual a 6,5 mm
- Arroz tipo Mediano (Mediano Carolina): Granos de arroz cuya longitud media es igual o mayor a 6,0 mm y menor a 7,0 mm
- Arroz tipo Corto (Japonés): Granos de arroz cuya longitud media es menor a 6,9 mm

Como regla general se calcula **1 parte de arroz por tres de líquido**, ya sea agua, caldo o salsa.

Otros tipos de arroz:

- Arroz Parboil: Es un arroz que ha sido totalmente gelatinizado por inmersión del arroz con cáscara o del arroz entero en agua potable, y luego, sometido a un proceso de autoclavado y secado. Este proceso permite obtener un arroz con una cantidad de nutrientes cercana al arroz integral. Desde el punto de vista culinario es un arroz de color amarillento, requiere más tiempo de cocción y resulta menos pegajoso.
- Arroz Glutinoso (Waxy Rice): Es una variedad de arroz cuyos granos tienen una apariencia blanca y opaca. Desde el punto de vista culinario, es un arroz que tiende a adherirse entre sí por su contenido de amilopectina.
- Arroz aromático: Son granos de arroz que poseen aroma y sabor natural debido a una mayor concentración de su aceite esencial.

Asimismo, existe una clasificación para distinguir el arroz en sus diversas calidades. Estos se comercializan con las designaciones de calidad Cinco Ceros (00000) o Cuatro Ceros (0000) y Segunda Calidad. Siendo el primero de mayor calidad que el último. La calidad está dada por la cantidad de granos “defectuosos” que posea el arroz (granos manchados, partidos, picados, etc), cuanto menos grano defectuoso mayor será su calidad.

Conservación

El arroz se puede conservar en un envase hermético en un lugar fresco y seco hasta 1 año, si es integral hasta 6 meses.

Arroz en Agroalimentos

A partir de las características nutricionales, así como también gastronómicas, que permiten al arroz ser uno de los alimentos más habituales en la alimentación y con gran versatilidad culinaria; este alimento ha comenzado a aparecer en variedad de productos como alfajores, postres lácteos, cereales de desayuno, turrónes, entre otros.



Recetas

Arroz con legumbres y verduras

Ingredientes

Arroz	100 g
Lenteja	100 g
Tomates cherry	10 unidades
Queso	20 daditos
Cebolla	½ unidad cortada en aros
Rúcula	50 g
Aceite de oliva virgen extra	c/n
Vinagre balsámico	c/n
Pimienta negra	c/n

Para aumentar su valor nutritivo conviene acompañarlo de legumbres. De esta forma, la calidad de sus proteínas asemejará a las proteínas de origen animal.

Preparación:

Cocer las lentejas y el arroz según las indicaciones del paquete.

Ecurrir bien el arroz y las lentejas, y enfriar en la heladera por separado.

Servir el arroz y las lentejas con los tomates cherry, los aros de cebolla cruda, un puñado de rúcula y unos daditos de queso. Condimentar con una vinagreta (dos partes de aceite por una de vinagre balsámico).

Mezclar bien y por último condimentar con pimienta negra recién molida.

Arroz con leche

Ingredientes

Leche	1 litro
Azúcar	120 g
Arroz	210 g
Manteca	30 g
Canela en polvo	c/n

Preparación

Preparar el arroz con la leche y revolver hasta que se haya cocido. No dejar de remover para que no se queme ni se pegue.

Si el arroz ya está cocido y queda leche, apartar del fuego y dejar reposar para que el arroz absorba la leche restante.

Una vez listo el arroz, añadir la manteca al arroz con leche, mezclar muy bien removiendo hasta que todo esté integrado.

Finalmente, dejar reposar el arroz con leche, espolvorear con canela en polvo por encima y servir.



Bibliografía

- Código Alimentario Argentino. Capítulo IX: Alimentos Farináceos.
- Tablas de composición química de los Alimentos – ARGENFOOD – Universidad Nacional de Luján.