




# Arroz

El arroz es una herencia cultural. Por siglos el arroz ha sido un símbolo de riqueza, vida y fertilidad.



En California el cultivo del arroz empezó durante la época del Gold Rush cuando la fiebre del oro y la ilusión de encontrar el preciado metal atrajo a aventureros de todo el mundo. Es entonces cuando los inmigrantes de China al enfrentarse a las carencias de llegar a un nuevo mundo, se sienten afortunados al encontrar en California el clima y el suelo perfectos para la agricultura, y empezaron el cultivo del arroz para su propio consumo. Aunque la producción comercial inicia en 1912, para el año 2006 el estado de California se convierte en el segundo mayor productor de cultivos de arroz en los Estados Unidos. Mejor aún, hoy en día el arroz en California es muy popular y es exportado a todo el mundo, y anualmente, su venta contribuye más de \$ 1.3 billones de dólares a la economía del estado.

Actualmente el Valle de Sacramento es el corazón de la industria arrocera de California, al igual que el Valle de Napa es para la uva y cuna de la industria vinícola de primera calidad. En Sacramento se producen varios tipos de arroz de alta calidad del arroz, de grano corto, mediano y largo, y arroz especial.

# Las bondades del arroz

Si usted desea mejorar su nutrición, aumentar su energía, bajar de peso, y ayudarse a prevenir las enfermedades crónicas para vivir bien, por mas tiempo, el arroz puede ayudarle a alcanzar sus metas.



El arroz es un carbohidrato rico en nutrientes que actúa como combustible para el cuerpo, proporcionando la energía que el cuerpo necesita para la actividad física, y el buen funcionamiento del cerebro. Pero, además, las investigaciones demuestran que al consumir arroz integral se obtiene más ácido fólico, potasio, hierro, y se es menos propenso a tener sobrepeso y/o presión arterial alta.

Las guías nutricionales de los Estados Unidos la USDA Dietary Guidelines, y MyPyramid recomiendan consumir tres o más onzas de granos por día. El arroz pertenece al grupo de granos que son básicos para una dieta saludable. Se adapta a las recomendaciones dietéticas para obtener la mayor nutrición de las calorías consumidas. Una porción de una onza, es equivalente a 1 / 2 taza de arroz, u otros productos integrales como pasta o cereales. Para encontrar la cantidad de alimentos de grano que debe usted comer, visite [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov) y seleccione donde dice: Español.



## GRANOS

¿Sabía usted que hay varios colores de arroz y que el arroz integral es el arroz de grano entero antes de que se elimine la capa de salvado que lo recubre y que se le quita para hacer el arroz blanco?

La capa de salvado que recubre al arroz contiene fibra y muchos nutrientes, que le dan a este cereal una textura masticable y un sabor especial, muy similar al de la nuez.

Al producto enriquecido se le agregan alguno de los componentes de la vitamina B que son tiamina, ácido fólico, riboflavina y niacina, pero el hierro, la fibra y muchos otros nutrientes no se le vuelven a añadir.

Los nutrientes individuales en los alimentos integrales de grano entero son: fibra, antioxidantes, fito nutrientes, vitaminas y minerales. Cada uno ofrece beneficios importantes para la salud. Cuando estos nutrientes “trabajan juntos”, interactúan y le ofrecen una poderosa protección a su salud.

## ¡Son muchos los beneficios!

Los beneficios para la salud más documentados y confirmados por varios estudios sobre los productos integrales son:

- El riesgo de ataque cerebral disminuye de 30 al 36%
- El riesgo de diabetes tipo 2 reduce del 21 al 30%
- El riesgo de enfermedades cardiovasculares reducen del 25 al 28%
- Ayuda a mantener un peso saludable.

Otros beneficios incluidos por estudios más recientes son: Reducción de riesgo de asma, de enfermedad inflamatoria, de cáncer del colón, y ayuda a aminora las enfermedades de las encías y la pérdida de dientes.

Los productos de grano integral están enriquecidos con un componente de la vitamina B llamado ácido fólico. El cual ayuda a disminuir el riesgo de defectos de nacimiento como defectos del tubo neural, la espina bífida y anencefalia, pero, además, ayuda a la formación de glóbulos rojos, mantener la piel saludable, y a prevenir la anemia. Por esto es que

las guías y directrices nutricionales de la USDA Dietary Guidelines recomiendan incluir alimentos integrales en las dietas de las niñas, adolescentes y las mujeres en edad fértil. De hecho, sólo 1 / 2 de taza de arroz integral cocido aporta el 23 por ciento del valor diario recomendado de ácido fólico.

El arroz puede ser la base para una alimentación saludable durante el embarazo y para toda la vida. Los alimentos de grano integral son altamente recomendados por los nutriólogos, y el arroz integral se agregó al nuevo paquete de alimentos del programa WIC como un complemento perfecto para los demás alimentos saludables que ofrece. El programa WIC es reconocido a nivel nacional como un programa de nutrición que ayuda a mujeres embarazadas, nuevas madres y a niños pequeños a comer bien, y a aprender sobre nutrición para mantenerse saludables.

Casi todo combina bien con el arroz. El arroz por si solo proporcionar más de 15 nutrientes esenciales y cuando se le acompaña con otros alimentos saludables del grupo de los vegetales y de las proteínas aumenta su valor nutricional, pero también es fácil de digerir, es relativamente bajo en calorías, libre de gluten, colesterol, sodio, y grasas-trans.

El arroz es además muy económico. Con sólo 10 centavos se obtiene una porción, y por su versatilidad de combinaciones y recetas el arroz se adapta a cualquier comida. Puede ser un buen complemento del desayuno, almuerzo, cena, y como postre.