

Aporte nutricional de este cereal

Alto en vitaminas del complejo B y buena fuente de fibra

La recomendación de los especialistas en nutrición es consumir cinco a seis porciones diarias de cereales, entre ellos el arroz. En el caso de este alimento en particular, es muy beneficioso acompañarlo con legumbres. Conozca más de los beneficios de este producto en nuestra salud.

Por: Romina Jaramillo di Lenardo



En la mayoría de las gastronomías típicas de muchos países está presente el arroz, debido a que es fácil de preparar, sirve de acompañamiento con otros alimentos y también, porque se ha masificado en todo el mundo. Pero ¿cuál es su aporte nutricional? y ¿por qué es tan relevante consumirlo frecuentemente?

Úrsula Sánchez, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la [Universidad de Las Américas](#), explica que "el arroz es un cereal alto en hidratos de carbono simples, principalmente en forma de almidón; también es rico en vitaminas del complejo B, y en su versión integral es también buena fuente



de fibra. Su perfil de aminoácidos muestra que es deficiente en lisina, por lo que siempre se recomienda consumirlo en conjunto con legumbres, que son altas en lisina, para así lograr una complementación aminoácida y mejorar la calidad proteica del plato".

En cuanto al aporte nutricional, la profesional de la [UDLA](#) afirma que, tres cuartas tazas de arroz blanco cocido entrega 140 kcal, 30 gramos de carbohidratos, tres gramos de proteína y un gramo de lípidos.

Para dietas estrictas

El arroz es un cereal muy dúctil, tanto en sabor como en propiedades físicas, lo que permite obtener distintos productos como harina de arroz, galletas de arroz, arroz inflado, fideos, bebida vegetales, entre otros.

Con ellos, se pueden realizar distintas preparaciones, dulces o saladas, ya que su tenue sabor no interfiere con otros ingredientes, como el arroz con leche.

"Otra de las características relevantes de

este cereal, es que no contiene gluten, que es una proteína presente en otros cereales como trigo, centeno, cebada y por contaminación cruzada en los molinos, también en la avena. Por lo mismo, el arroz está permitido en dietas clínicamente muy estrictas", enfatiza la profesional.

Porciones diarias

La cantidad de cereales en general a consumir diariamente va depender de varios factores como son la edad, sexo, peso, talla, estado fisiológico y nivel de actividad física. "En general, para un hombre adulto sano y con estado nutricional normal se recomienda entre cinco a seis porciones de cereales al día, donde se incluye el pan, fideos y también arroz. Todos los cereales es recomendable comerlos junto con legumbres para mejorar la calidad proteica del plato, mediante la complementación aminoácida", comenta Úrsula Sánchez.

Finalmente, la especialista indica que si una persona presenta malnutrición por exceso, por ejemplo sobrepeso u obesidad, la recomendación es escoger la versión integral, que aporta mucha más cantidad de fibra y aumenta la saciedad.