**[Arroz Integral, un Alimento Imprescindible](http://www.vidanaturalia.com/arroz-integral-un-alimento-imprescindible/" \o "Permalink to Arroz Integral, un Alimento Imprescindible)**

¿Te has preguntado alguna vez por qué el arroz es el alimento básico en la dieta de numerosos países? Comprueba sus muchas propiedades nutricionales, como comerlo y con qué.



El **arroz** es el **alimento imprescindible y básico** en la dieta de numerosos países **alrededor del mundo**, fundamentalmente en Asia y América Central. Una de las principales ventajas en el consumo del **arroz integral** es que se puede comer todos los días, si se quiere. Gracias a la calidad de sus [nutrientes](http://www.vidanaturalia.com/que-nutrientes-necesita-nuestro-cuerpo/), representa un magnífico acompañamiento en todo tipo de platos y combinado con toda clase de alimentos, como legumbres, vegetales o carne animal. En este artículo nos vamos a centrar en las propiedades y características del **arroz integral**, ya que el **arroz blanco** es un producto refinado **deficitario** **en fibra, vitaminas y minerales** y, por lo tanto, carente de valor nutricional. Cuesta más hacerlo, eso es verdad, y su textura es más gruesa y menos delicada que la versión refinada, pero la calidad de sus componentes y sus beneficios en el organismo son muy superiores.

Propiedades nutricionales del arroz integral

Existen diferentes **tipos de arroz** como veremos a continuación, unos **más ricos en nutrientes que otros**. Pero de manera general, el **arroz** posee unas interesantes **características** en su composición que debemos incorporar a la dieta si queremos mantener un estilo de vida y nutrición saludables:

**1.- Proteínas**

El **arroz integral** contiene cierta cantidad de [proteínas](http://www.vidanaturalia.com/que-son-las-proteinas-funciones-y-tipos-de-proteinas/). Como ya hemos visto en otros artículos, las proteínas están formadas por unas moléculas más sencillas llamadas [aminoácidos](http://www.vidanaturalia.com/que-son-los-aminoacidos/), algunas de las cuales es imprescindible que las obtengamos a partir de la dieta. Son los llamados [aminoácidos esenciales](http://www.vidanaturalia.com/aminoacidos-esenciales-funcion-alimentos-y-suplementos/). El **arroz** contiene **solo algunos de estos aminoácidos** y carece de otros, por lo que siempre resulta mucho más nutritivo si se **combina** con otros alimentos como [legumbres](http://www.vidanaturalia.com/propiedades-de-las-legumbres/), cuando se trata de aportar proteínas de alto valor biológico. Para obtener la totalidad de aminoácidos esenciales en una [dieta vegetariana](http://www.vidanaturalia.com/menu-semanal-saludable-vegetariano/) debemos combinar en un mismo plato (o a lo largo del día) una parte de legumbre por tres o cuatro de cereal, en este caso, de **arroz**.

**2.- Hidratos de carbono**

El **arroz integral** es una excelente fuente de [hidratos de carbono](http://www.vidanaturalia.com/que-son-los-hidratos-de-carbono/) de absorción lenta, que son los más adecuados para todas las personas en general y para los [diabéticos](http://www.vidanaturalia.com/la-diabetes/) en particular. La energía proporcionada por los **carbohidratos del arroz** es una **energía limpia y eficiente** que el organismo almacena en forma de glucógeno y lo libera cuando es requerido, sobre todo para el correcto funcionamiento del cerebro. Además su riqueza en [fibra](http://www.vidanaturalia.com/fibra-alimentaria-tipos-de-fibra-propiedades-y-beneficios/) colabora con la **flora intestinal**, depura en profundidad el intestino y acelera el tránsito de los productos de deshecho, lo que previene el [estreñimiento](http://www.vidanaturalia.com/estrenimiento-remedios-caseros-causas-y-como-evitar-el-estrenimiento/), la aparición de cáncer de colon y afecciones gastrointestinales.

**3.- Grasas**

El **arroz integral** contiene [ácidos grasos esenciales](http://www.vidanaturalia.com/que-son-los-acidos-grasos-esenciales/) [Omega 3](http://www.vidanaturalia.com/alimentos-ricos-en-omega-3-propiedades-y-beneficios/) y Omega 6 y, sin embargo, carece de [grasas saturadas](http://www.vidanaturalia.com/grasas-en-el-organismo-funcion-tipos-y-alimentos/) por lo que resulta muy adecuado en personas obesas o con altos niveles de [colesterol](http://www.vidanaturalia.com/el-colesterol/) en sangre.

**4.- Vitaminas y minerales**

El aporte de [vitaminas](http://www.vidanaturalia.com/funciones-de-las-vitaminas/) y [minerales](http://www.vidanaturalia.com/los-minerales-en-el-organismo/) del **arroz integral** no es tan importante como el de hidratos de carbono, que son su principal beneficio, pero tampoco debemos ignorarlo. Contiene ciertas cantidades de vitaminas del grupo B y [vitamina E](http://www.vidanaturalia.com/vitamina-c-sintomas-de-carencia-suplementos-y-dosis/), fundamentalmente. En el caso de minerales y [oligoelementos](http://www.vidanaturalia.com/tabla-de-oligoelementos-funcion-alimentos-y-suplementos/), posee [potasio](http://www.vidanaturalia.com/potasio-funcion-alimentos-y-suplementos/), [sodio](http://www.vidanaturalia.com/el-sodio-en-la-dieta/), [calcio](http://www.vidanaturalia.com/calcio-funciones-alimentos-y-suplementos/), [fósforo](http://www.vidanaturalia.com/fosforo-funcion-alimentos-y-suplementos/) y [hierro](http://www.vidanaturalia.com/alimentos-ricos-en-hierro-funciones-y-absorcion-del-hierro/), entre otros. Pero recuerda que el hierro proveniente de productos vegetales no es tan eficaz como el que proviene de la carne animal, ya que se absorbe peor por el intestino y es necesario buscar fuentes de hierro más completas y abundantes, sobre todo en personas con anemia. Además, conviene tomarlo junto con algún alimento rico en [Vitamina C](http://www.vidanaturalia.com/para-que-sirve-la-vitamina-c/), ya que ayuda a su absorción.

Esta es una **tabla de nutrientes** del arroz integral por cada 100 gramos:

|  |  |
| --- | --- |
| Energía | 350 Kcal. |
| Proteínas | 7,2 g |
| Hidratos de Carbono | 76 g |
| Grasas | 2.1 g |
| Calcio | 21 mg |
| Potasio | 100 mg |
| Hierro | 1,6 mg |
| Fósforo | 150 mg |
| Magnesio | 45 mg |
| Vitamina B1 | 0,3 mg |
| Vitamina B2 | 0,05 mg |
| Vitamina B6 | 0,14 mg |
| Vitamina E | 0,21 mg |

Beneficios del arroz integral

Entre las muchas virtudes del arroz integral, destacan las siguientes:

* Es una excelente **fuente de energía.**
* Tonifica los pulmones y el **sistema respiratorio.**
* Equilibra, regula y estabiliza el **sistema digestivo.**
* Alivia la **diarrea**, las **náuseas** y la [acidez](http://www.vidanaturalia.com/acidez-de-estomago-causas-y-remedios-naturales/)
* Algunas culturas lo utilizan para equilibrar la [serenidad mental](http://www.vidanaturalia.com/meditacion-para-que-sirve-meditar-y-que-beneficios-tiene-la-meditacion/).
* Está especialmente recomendado en caso de [obesidad](http://www.vidanaturalia.com/obesidad-causas-consecuencias-y-factores-para-adelgazar/) y [dieta de adelgazamiento](http://www.vidanaturalia.com/como-adelgazar-definitivamente/).
* Puesto que es un buen **depurador de la sangre y el sistema linfático** se recomienda en personas con edema o [retención de líquidos](http://www.vidanaturalia.com/remedio-casero-para-la-retencion-de-liquidos/).
* Está especialmente indicado en personas que sufren **diabetes**, ya que los azúcares del arroz no aumentan los niveles en sangre y son una fuente óptima de energía.
* Reduce los niveles de **colesterol**, ya que es saciante pero no contiene grasas saturadas.
* Previene la [hipertensión](http://www.vidanaturalia.com/hipertension-causas-sintomas-y-tratamiento-natural/) arterial.
* Son muchas las filosofías y corrientes de nutrición, como la [macrobiótica](http://www.vidanaturalia.com/3-dietas-muy-saludables/), que recomiendan las curas puntuales de **arroz**, tanto para aliviar determinadas **afecciones de la salud**, como para restaurar el equilibrio de emociones o afrontar situaciones difíciles.

Variedades de arroz

**1.- Basmati**

Este **arroz** es más rico en vitaminas y minerales que otros tipos de **arroz**. Es aromático y aunque casi siempre se encuentra refinado, conviene consumirlo integral, al igual que todos los tipos de **arroz**.

**2.- Arroz salvaje**

Aunque se le conoce con este nombre, en realidad no es un auténtico **arroz**, sino un tipo de planta acuática. Tiene una forma alargada y es oscuro. Aunque no se trata de auténtico **arroz**, tiene características nutricionales muy similares.

**3.- Arroz glutinoso**

También se le llama **arroz dulce o mochi.** Se trata de un **arroz de grano corto** que necesita menos agua en su cocción y cuyo aspecto presenta una textura más pegajosa.

Evidentemente, cualquier **variedad de arroz** tratado industrialmente, como el refinado o el vaporizado, no contiene las mismas características nutricionales que el **arroz integral**, sea cual sea su variedad. Como siempre, cuanto menos procesado, mejor.

Cómo cocinar y consumir el arroz

Aunque el **grano de arroz** hay que consumirlo **muy hecho**, al igual que ocurre con cualquier otro alimento, cocinarlo con **fuego bajo** siempre mantendrá sus propiedades nutricionales en mejor estado que si lo cocinamos con fuego alto. Por lo tanto, procura que esté bien hecho antes de comerlo, pero cocínalo a fuego lento para que mantenga sus nutrientes.

El **arroz** se puede comer como **complemento** de cualquier otro alimento como **legumbres, vegetales**. En invierno resulta más saludable tomarlo caliente en guisos y en verano podemos consumirlo frío en ensalada (prueba esta [ensalada de arroz con azukis](http://www.vidanaturalia.com/ensalada-de-arroz-con-azukis/))

Recuerda que el **arroz con leche** es una estupenda merienda para los niños, ya que se trata de un cereal sin procesar con toda su capacidad energética a pleno rendimiento. Si quieres, puedes sustituir la [leche de vaca](http://www.vidanaturalia.com/es-buena-la-leche-de-vaca-o-no/) por [leche vegetal de arroz](http://www.vidanaturalia.com/leche-de-arroz-la-leche-vegetal-mas-digestiva/).

Al igual que ocurre con cualquier alimento, la mejor forma de beneficiarnos de las propiedades del **arroz** es consumirlo recién hecho.

Sin duda, el **arroz integral** es uno de esos **alimentos estrella** de los que nunca nos cansamos y que aporta un sinfín de beneficios a la salud del cuerpo, de la mente y del espíritu, según numerosas corrientes nutricionales y civilizaciones alrededor del mundo. Incorpóralo a una [dieta equilibrada](http://www.vidanaturalia.com/como-elaborar-tu-propia-dieta-sana-y-equilibrada/) siguiendo algunos [consejos de higiene alimenticia](http://www.vidanaturalia.com/como-comer-bien-consejos-para-comer-bien/) y elabora tu propio [menú semanal saludable](http://www.vidanaturalia.com/ejemplo-de-menu-semanal-saludable/).

Fuente: <http://www.vidanaturalia.com/arroz-integral-un-alimento-imprescindible/>

Recetas

### Arroz meloso con acelgas

Esta receta me gusta mucho por la textura del arroz, tan melosito y tan rico. Esta receta incluye muchos alimentos anticáncer: cebolla, ajo, cúrcuma. aceite de oliva, acelgas y vino tinto  
  
Ingredientes para 4 personas  
400 gr. de arroz integral  
1/2 kilo de acelgas (se puede utilizar la verdura de temporada, calabaza, calabazín, repollo, berenjena, lombarda, brócoli, coliflor, coles de Bruselas, zanahorias, etc, o incluso setas)  
1 litro de caldo de verduras o agua con sal  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
100 ml. de vino tinto  
1 cucharada de cúrcuma  
1 pizca de pimienta negra  
1 cucharadita de pimentón dulce  
Aceite de oliva extra virgen  
Sal  
  
Preparación  
1. Pelamos y picamos la cebolla y los ajos.  
2. Rehogamos el ajo y la cebolla en una cazuela con un chorro de aceite unos 15 minutos a fuego suave.  
3. Añadimos la cúrcuma, la pimienta y el pimentón y rehogamos 3 minutos.  
4. Añadimos el arroz y rehogamos 5 minutos moviendo con frecuencia.  
5. Añadimos el caldo caliente y el vino. Removemos, llevamos a ebullición, bajamos el fuego  y dejamos que se cocine unos 20 minutos.  
6.  Añadimos las acelgas picadas (sólo la parte verde) y seguimos cocinando unos 10-15 minutos más según el tipo de arroz integral elegido. El arroz debe quedar cremosito, si vemos que se queda seco antes de estar listo añadimos un poco más de agua.  
7. Consumir rápidamente. Podemos completar nuestro plato anticáncer con una buena copa de vino tinto.

Fuente: <http://www.misrecetasanticancer.com/2013/07/arroz-meloso-con-acelgas.html>

2.- Recetas varias:

El mijo o quinoa con los que se han elaborado los platos anteriores pueden ser sustituidos perfectamente por el arroz integral.

También en cualquier crema o puré que realizamos habitualmente puede eliminarse la patata e introducir el arroz integral o el mijo y será un plato de mayor valor nutricional por las enormes propiedades que tienen (en general, mayor que la patata).