



## PROPIEDADES NUTRICIONALES

### Composición por cada 100 gramos

	Arroz blanco	Arroz integral	Arroz vaporizado
Hidratos de Carbono (gr)	76,9	77,4	70
Calcio (mg)	12	21	19,5
Fósforo (mg)	150	221	146
Hierro (mg)	0,5	1,6	1,5
Sodio (mg)	2	9	6
Potasio (mg)	110	214	150
Vitamina B1 (tiamina) (mg)	0,09	0,34	0,22
Vitamina E (mg)	0,3	0,5	0,4
Vitamina B6 (mg)	0,3	0,6	0,4
Niacina (Ácido nicotínico) (mg)	1,4	4,7	3,7

- Destaca su contenido en hidratos de carbono, elemento esencial para aportar energía.
- Fuente importante de minerales: fósforo, potasio y hierro.
- Bajo en sodio.
- Contiene vitamina B1, B6 y niacina. En mayor proporción en el arroz integral
- No contiene gluten.

## A SABER ...

El arroz es el alimento básico para más de la mitad de la población mundial. Existen más de 2.000 variedades.

En Europa, los principales productores son Italia y España. También encontramos arroz en Grecia, Portugal, Francia y Hungría.

En España se instaló por los árabes hace casi trece siglos. Supone un cultivo importante en Andalucía, Extremadura, Cataluña, Comunidad Valenciana, Aragón, Navarra y Murcia-Albacete.

El arroz envasado se puede comercializar bajo tres categorías: Extra, Primera y Segunda. La principal diferencia es el porcentaje mínimo de granos enteros en el envase.

Los datos de consumo en España son: 70% para las variedades de tipo japónica y 30% para las de tipo indica.

## ALIMENTO DELICIOSO, NUTRITIVO Y FÁCIL DE COCINAR.

Normalmente se cuece con el doble de agua que de arroz. Debe echarse en el agua o caldo cuando está hirviendo y cocerlo a fuego lento. Si está un poco entero y no tenemos caldo, conviene tapar el recipiente.

El arroz integral tarda más en cocerse.

En la olla a presión, el arroz necesita la misma cantidad de agua y una mitad más.

El arroz vaporizado admite más agua que el blanco y puede recalentarse.

**Disfrútalo en ensalada, sopas, guisos, como guarnición, plato único y como postre.**

# El Arroz

## ALIMENTO UNIVERSAL



N.I.P.O.: 251-07-100-6. DEPÓSITO LEGAL: M-16137-2007 EDITA: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.



SECRETARÍA GENERAL  
DE AGRICULTURA  
Y ALIMENTACIÓN  
D.G. DE INDUSTRIA  
AGROALIMENTARIA  
Y ALIMENTACIÓN



## PROCESADO DEL GRANO EN LA INDUSTRIA



Limpieza

Eliminación de la cascarilla dura

Vaporización y secado

Eliminación del salvado o cascarilla interna

Pulido



### Arroz Integral

Con cascarilla interna  
En crudo y al cocinarlo es tostado



### Arroz Blanco

Sin cascarilla



### Arroz Vaporizado

En crudo es tostado,  
al cocinarlo blanquea

## TIPOS DE ARROZ SEGÚN EL TAMAÑO DEL GRANO

Arroz de **grano redondo o tipo japónica**: < de 5,2 mm.

Arroz de **grano medio o tipo japónica**: 5,2 - 6 mm.

Arroz de **grano largo o tipo índica**: > de 6 mm.

## VARIETADES MAS COMUNES CULTIVADAS EN ESPAÑA:

### TIPO JAPONICA (Fácil absorción de sabores)

BOMBA	Grano pequeño y redondo. Una vez cocido aumenta su volumen al doble y se mantiene siempre suelto. Variedad utilizada en la D.O.P. Arroz de Valencia, en la D.O.P. Arroz de Calasparra y en la I.G.P. Arroz del Delta del Ebro.
SEÑIA BAHIA	Grano de tipo medio. Variedades utilizadas en la D.O.P. Arroz de Valencia y la I.G.P. Arroz del Delta del Ebro.
BALILLA X-SOLLANA	Grano redondo duro. Cocido aumenta su volumen un 70% a lo largo y ancho. Resistencia al empastado (bajo nivel de almidón). Variedades utilizadas en la D.O.P. Arroz de Calasparra.
GUADIAMAR	Grano redondo. Destaca su cultivo en Aragón y Navarra.

### TIPO INDICA (Especial para ensaladas)

PUNTAL	Grano largo.
THAIBONNET	Después de cocido se mantiene siempre suelto. Destaca su cultivo en Andalucía y Extremadura.