

- [VIVIR EL DÍA](#)
- [COMUNICACIÓN TV](#)
- [RELIGIÓN](#)
- [LA RED](#)
- [LOS TOROS](#)
- [VERDE](#)
- [CIENCIA](#)
- [VD VIAJES](#)
- [MOTOR](#)
- [REPORTER](#)



## Arroz, un cereal astringente y apto para celíacos

22 Enero 10 - Madrid - Beatriz Muñoz

Supone la mejor fuente de energía de acción inmediata para el organismo. Aunque suscita cierto rechazo, la variedad transgénica o arroz dorado promete paliar el déficit de vitamina A que acecha a los países del sudeste asiático a partir de 2011

Considerado como uno de los elementos básicos de la pirámide alimentaria, la composición nutricional del arroz hace que esté considerado como un producto de primera elección en situaciones de desgaste. Por ello, no es de extrañar que sea el cereal más extendido por todo el mundo, se cultive prácticamente en los cinco continentes y que la cuarta parte del mundo dependa de él para sobrevivir. Su componente mayoritario, el almidón en un 70 por ciento, «se emplea como fuente de energía para el organismo», explica la doctora Itziar Zazpe, dietista-nutricionista y miembro del Instituto de Ciencias de la Alimentación de la Universidad de Navarra (Icaun).

En todos los cereales destaca «la presencia de ácido fítico, una sustancia antinutritiva que disminuye la absorción de algunos minerales como el calcio y el hierro», añade la experta. Sin embargo, y además de ser un hidrato de carbono complejo, «si se toma la variedad integral aporta, además, fibra, hierro, zinc y vitaminas del grupo B», matiza Emilio Martínez de Victoria, catedrático de Fisiología y director del Instituto de los Alimentos de la Universidad de Granada. A este respecto, Zazpe añade que «su ingesta en las dietas de los países occidentalizados tiene mucho interés porque se ha observado una relación entre la carencia de fibra con mayor riesgo de estreñimiento y diverticulosis». A diferencia de otros cereales como el trigo, el centeno, la cebada y la avena, el arroz cuenta con la particularidad de que, según Zazpe, «no contiene gluten por lo que no puede causar la enfermedad celiaca en personas predispuestas genéticamente y, en el caso de padecerla, se puede consumir sin ningún problema». Ante un cuadro de diarrea, el arroz puede convertirse en una arma eficaz para frenarla. Contiene una sustancia que, según Martínez de Victoria, «pasa al agua de cocción que inhibe los procesos de secreción intestinal y, por tanto, mejora la diarrea». El poder astringente de este cereal consigue, además, «reducir el volumen, la frecuencia y la consistencia de las deposiciones», advierte Zazpe. Por este motivo, Antonio Villarino presidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de los Alimentos (Sedca) y catedrático de Bioquímica de la Universidad Complutense de Madrid, no duda en calificarlo «como un alimento de alta tolerancia gastrointestinal, aunque conviene tener cuidado con la forma en que se cocine porque si absorbe mucha agua durante el proceso de cocción acumula demasiado almidón y puede producir digestiones pesadas».

**Falso mito**

Resulta habitual prescindir de los hidratos de carbono cuando se empieza una dieta por la falsa creencia de que engordan. A este respecto, Villarino advierte de que «no tiene lógica porque el organismo necesita este tipo de alimentos como fuente de energía de acción inmediata y hacer regímenes hiperproteicos acaba afectando al riñón». En el caso del arroz, Zazpe sostiene que «por su bajo contenido en agua aporta unas 380 calorías por cada cien gramos. Si se compara con otros alimentos ricos en agua como frutas y verduras, es cierto que el valor calórico es muy superior, pero no significa que se deba excluir. La clave está en cuidar la cantidad, la tecnología culinaria y los ingredientes». Ante la duda, siempre es mejor optar por el integral porque «disminuye su índice glucémico y, por tanto, la secreción de insulina y el almacenamiento corporal de la grasa», recomienda Martínez de Victoria.

Secos, caldosos, blancos, cremosos... A la hora de elaborarlo, el arroz admite múltiples preparaciones culinarias, pero conviene prestar atención a la forma que se elija porque su poder energético puede variar considerablemente. «el hervido es el que tiene menos valor calórico y todo lo que se le añade como aceite, carne, pescado aumenta sus calorías, independientemente de cómo se cocine», matiza Martínez de Victoria. Para Zazpe, «las diferencias radican en si una vez cocido, se elimina o no el agua de cocción con los compuestos hidrosolubles (vitaminas, minerales y el almidón soluble) que se han disuelto durante el cocinado. Además, nunca tendrá la misma composición nutricional una paella valenciana que un plato de arroz con verduras». Otro aspecto como la textura o la consistencia puede ser diferente, continúa la experta, «según el modo de cocción. Así, el arroz con leche o el risotto destacan por su textura cremosa, mientras que la paella es un plato mucho más seco y que, por lo tanto, va a requerir una mayor masticación».

**Mejorado**

Dentro de la lista que conforman los alimentos transgénicos, el arroz ocupa un lugar preferente. Más allá de aumentar el valor del producto y dado que en todo el sudeste asiático este cereal supone el principal sustento nutricional, resulta necesario el uso de transgénicos para paliar el déficit de vitaminas esenciales para la salud, un hecho frecuente en estos países. Éste es el caso del arroz dorado o «golden rice», producido a través de ingeniería genética, biosintetizando los precursores de betacaroteno o provitamina A en las partes comestibles del grano de arroz. Para Daniel Ramón, director de la compañía biotecnológica Biopolis e investigador del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), esta variedad de arroz cuenta «con una validez y eficacia nutricional avalada por todos los ensayos clínicos, la FAO y por el Instituto Internacional para la Mejora del Arroz con sede en Filipinas». Dado que el arroz carece de vitamina A, resulta necesario, según Ramón «producirlo porque su carencia provoca 250.000 casos de niños con ceguera al año y mata a un millón y medio de personas». Pese a que Martínez de Victoria sostiene que «todavía se está estimando su seguridad alimentaria con pruebas adicionales y todavía no está operativo para su cultivo», se estima que «entre 2011 y 2014 se podrán empezar a plantar las distintas variedades», asegura Ramón.

[Enviar a un amigo](#)