



GUÍA APROBADA NUTRICIONAL

Para arroz producido en EEUU

El arroz es un grano que proviene de la semilla de una gramínea semi-acuática conocida como *Oryza sativa* que prospera en climas cálidos y subtropicales. Se cultiva de forma diferente a otros granos ya que requiere control de inundaciones y drenaje de la tierra. El arroz es un producto básico de primera necesidad para más de la mitad de la población mundial y es el grano más popular a nivel mundial por su aporte de energía, carbohidratos, proteína, fibra, vitaminas y minerales esenciales, así como antioxidantes beneficiosos.

EXISTEN MAS DE 120,000 VARIEDADES DE ARROZ A NIVEL MUNDIAL...

y han sido clasificados según el grado de molienda, tamaño del grano, contenido de almidón, y sabor. En el caso del grado de molienda, el arroz puede ser clasificado como arroz con cáscara, el cual comprende arroz cosechado con cáscara, arroz de grano entero (integral) con la cáscara extraída, o arroz blanco con la capa externa extraída (salvado). Las características del sabor varían desde tener un sabor a palomitas de maíz con un sabor a frutos secos ligeramente floral y tostado a un ligero sabor picante y de matices a nueces. Estos sabores se presentan por medio de las variedades aromáticas del arroz tales como jazmín, basmati, arroz negro y rojo. Existen múltiples formas de arroz para el consumidor que incluyen arroz blanco regular, arroz vaporizado, precocido instantáneo, arroz de congelación rápida de manera individual (IQF), arroz listo para servir y mezcla de arroces condimentados.

MÉTODOS BÁSICOS PARA COCCIÓN DE ARROZ...

a fuego lento y al vapor, pilaf, cocido y risotto. Para cocinar el arroz, la regla de oro consiste en dos partes de líquido con una parte de arroz, pero es importante considerar que las diferentes variedades pueden requerir ligeramente menos o más cantidad de líquido y/o tiempo de cocción, y el consumidor siempre deberá consultar las instrucciones del empaque para mejores resultados.

ARROZ EN LOS EEUU

La industria del arroz de los EEUU es única en cuanto a su habilidad para producir todo tipo de arroz y ha sido reconocida como un proveedor de arroz de alta calidad innovador, tecnológicamente avanzado, a favor de la conservación y confiable tanto en los EEUU como en todo el mundo.

Aproximadamente 85% de todo el arroz consumido en los Estados Unidos ha sido cultivado por productores de arroz americanos. Cada año, los productores locales cultivan y cosechan más de 18 mil millones de libras de arroz para consumo nacional e internacional.

El arroz de EEUU es principalmente cultivado en seis estados: Arkansas, California, Luisiana, Mississippi, Missouri y Texas. Arkansas está posicionado como el estado número 1 en producción de arroz, lo que representa aproximadamente el 50% del total de áreas cultivadas de arroz de los EEUU, en cultivo de granos largos y medianos. Por otro lado, California está ubicado como el segundo estado más grande en producción de arroz, cultivando en su mayoría granos cortos y medianos, y variedades especiales.

ARROZ Y NUTRICIÓN

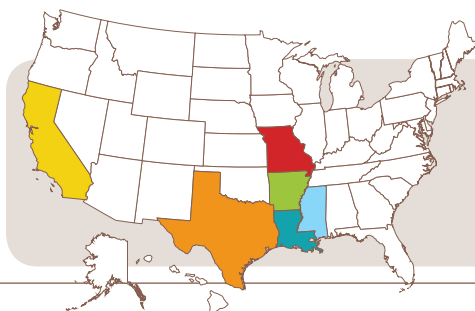
El arroz es el grano menos alergénico de todos y de forma natural no contiene sodio, colesterol, gluten, está libre de OGM y sin azúcar. No contiene grasas saturadas o grasas trans y contiene únicamente 100 calorías por porción. El almidón conforma la mayor parte de los granos de arroz, en un 80% y está compuesto por dos tipos de moléculas. El arroz es un grano que proviene de la semilla de una gramínea semi-acuática conocida como *Oryza sativa* que prospera en climas cálidos y subtropicales. Se cultiva de forma diferente a otros granos ya que requiere control de inundaciones y drenaje de la tierra. El arroz es un producto básico de primera necesidad para más de la mitad de la población

mundial y es el grano más popular a nivel mundial por su aporte de energía, carbohidratos, proteína, fibra, vitaminas y minerales esenciales, así como antioxidantes beneficiosos. de almidón: la amilosa que permite que el arroz sea firme y esponjoso y la amilopectina que permite que el arroz sea suave y pegajoso. Los granos más largos normalmente contienen una mayor cantidad de amilosa.

El arroz es rico en nutrientes y contribuye con más de 15 vitaminas y minerales incluyendo, ácido fólico, otras vitaminas B, hierro y zinc. El arroz está compuesto de carbohidratos complejos que se digieren de forma más lenta en comparación con azúcares simples, permitiendo que el cuerpo mantenga niveles de energía a largo plazo más consistentes. Asimismo, el consumo de arroz activa el neurotransmisor serotonina en el cerebro, el cual ayuda a regular el apetito y mejora el estado de ánimo.

Las investigaciones indican que los consumidores más frecuentes de arroz tienen dietas alineadas a las Guías Alimentarias de los EEUU y han reducido los riesgos de sobrepeso u obesidad, presión alta y síndrome metabólico. Investigaciones adicionales nos muestran que el arroz integral (grano entero) ayuda a reducir los riesgos de enfermedades crónicas y tipos de cáncer específicos, así como también juegan un rol importante en el control de peso. Los alimentos de granos enteros y enriquecidos se encuentran dentro de los grupos de alimentos que conforman una base para una dieta saludable. Debido a los beneficios de salud de este poderoso grano, el arroz se ajusta a varios patrones de alimentación saludables que incluyen aquellos recomendados por las Guías Alimentarias de Estados Unidos para Americanos y MyPlate del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, así como también dietas veganas, vegetarianas, sin contenido de gluten, y apta para diabéticos.

Descubre más acerca de los beneficios de todas las variedades de arroz en la siguiente página!



El arroz de los EEUU

se cultiva principalmente en seis estados: Arkansas, California, Luisiana, Mississippi, Missouri, y Texas.



GUÍA APROBADA NUTRICIONAL

Para arroz producido en EEUU

ARROZ CORTO DE LOS EEUU

Características físicas: Opaco, corto, con volumen, grano casi redondo. Los granos miden de 4-5mm de largo.

Cocción: Los granos cocidos son suaves y más pegajosos que otras variedades con una ligera elasticidad al ser mordidos.

Uso: Ideal para platos de consistencia cremosa, dulce y platos asiáticos. **Nutrición:** El arroz integral de grano corto proporciona mayor fibra dietética en comparación con el arroz integral de grano mediano y largo.

Áreas de Producción: Arkansas y California.

Dato: Existen diversas variedades de arroz de grano corto, incluyendo el Koshihikari, Calmochi y Akitakomachi.



GRANO MEDIANO DE EEUU

Características físicas: De dos a tres veces más largo que su grosor, haciéndolo un grano más corto y ancho comparado con el arroz de grano largo. Los granos miden de 5-6mm de largo.

Cocción: Los granos cocidos son húmedos y blandos con tendencia a adherirse unos a otros.

Uso: Ideal para platos con consistencia cremosa como paella o risotto, así como platos asiáticos. Se encuentra a menudo en cereales, confitería y snacks.

Nutrición: El arroz integral de grano mediano contiene mayor fibra dietética y menor índice glucémico que los granos blancos medianos. El arroz de granos medianos contienen mayor cantidad de amilopectina o almidón pegajoso.

Áreas de producción: Arkansas, California, Luisiana, Missouri, y Texas.

Dato: 95% del arroz de sushi es producido en California. El arroz de grano mediano producido en el sur es más largo y no tan suave o pegajoso como la variedad producida en California.



GRANO LARGO DE EEUU

Características físicas: grano largo y fino, de 3 a 4 veces más largo en comparación con el. El grano tiene de 6-8mm de longitud.

Cocción: Los granos cocidos son más ligeros, suaves y mantienen mayor separación en comparación con granos cortos o medianos.

Uso: Funciona bien en pilafs, sofritos, ensaladas, sopas y platos favoritos del sur.

Nutrición: El arroz integral de grano largo contiene dos isoflavonas diferentes, Daidzeína y Geisteína, y también contiene mayor cantidad de potasio y fósforo que el arroz blanco de grano largo. El arroz blanco de grano largo tiene una textura más firme y suave debido a un mayor contenido de amilosa.

Área de producción: Arkansas, California, Florida, Luisiana, Mississippi, Missouri, y Texas.

Dato: El arroz de grano largo representa más del 70% de la producción de arroz en los EEUU.



VAPORIZADO DE EEUU (ADAPTADO)

Características físicas: Traslúcido y amarillo. El arroz crudo tiene un resplandor dorado que se torna de color blanco nieve después de la cocción.

Cocción: Arroz esponjoso y separado cuando es cocido, pero de textura más firme que el arroz cocido convencional. Debido al proceso de vaporización, el arroz al vapor absorbe más agua que da como resultado mayor cobertura en el plato.



GUÍA APROBADA NUTRICIONAL

Para arroz producido en EEUU

VAPORIZADO DE EEUU (ADAPTADO) CONT...

Uso: Excelente para servicios de alimentación debido a su habilidad de mantenerse mejor en mesas de vapor por períodos mayores de tiempo en comparación con el arroz regular y utilizado en productos congelados y mezclas de sopas secas.

Nutrición: Al ser vaporizado incrementa el contenido de vitamina B y aumenta el contenido de aceite del salvado. Conserva mayores nutrientes que el arroz molido regular por medio del proceso de parbolización en el cual los nutrientes se adhieren a las partículas de endospermo.

Áreas de producción: Arkansas, California, Luisiana, Mississippi, Missouri, y Texas.

Dato: El arroz parbolizado es un arroz con cáscara que experimenta un proceso de presión de vapor antes de la molienda. Este proceso permite gelatinizar el almidón dentro del grano dando como resultado granos más separados y firmes cuando son cocidos.



ARBORIO DE EEUU

Característica física: Variedad de arroz de grano mediano que se caracteriza por tener un punto blanco en el medio del grano.

Cocción: Presenta una textura cremosa y tiene la capacidad excepcional de absorber sabores, excelente para postres.

Uso: Principalmente utilizado en risotto con otros platos italianos.

Nutrición: Mayor cantidad de proteína en comparación con otras variedades de arroz de granos medianos. Contiene gran porcentaje de amilopectina, fécula que contribuye para su textura cremosa.

Áreas de producción: Arkansas, California, Luisiana, Missouri, y Texas.

Dato: La mezcla de arroz hace que la fécula de los granos de arroz se liberen, y sea un arroz más pegajoso. Es por ello que hace que el risotto tenga una textura cremosa natural.



ARROZ SILVESTRE DE EEUU

Características físicas: Grano oscuro, largo y fino. Los granos miden entre 1/2 a 3 pulgadas o más de longitud.

Cocción: Los granos cocidos tienen la parte interior de color crema con sabor y matices de nuez y textura pegajosa.

Uso: Ideal para rellenos, ensaladas, y sopas, y para añadir color y textura a panes y postres.

Nutrición: Alto en proteína, Bajo en grasas y sodio y buena fuente de fibra. Rico en tiamina, lisina, Riboflavina, Vitamina B, y Hierro.

Áreas de producción: California, Oregon, Idaho, Minnesota, y Wisconsin.

Dato: El arroz silvestre no es técnicamente arroz pero es una gramínea semi-acuática natural de Norteamérica.



ARROZ DULCE DE EEUU

Característica física: Arroz blanco blanquecino, de grano opaco, y granos redondeados y cortos. Predominantemente variedad de granos cortos, también disponibles en granos largos.

Cocción: Los granos cocidos se pegan uno a otros debido a su consistencia glutinosa.

Uso: Comúnmente utilizado en platos japoneses y tailandeses, platos dulces o salados, y puede usarse en su forma más espesa en sopas, salsas, gravy y pudín.

Nutrición: Alto porcentaje de amilopectina y bajo porcentaje de amilosa.

Área de producción: California.

Dato: Algunas veces el arroz dulce es conocido como arroz pegajoso o glutinoso debido a su consistencia pegajosa una vez cocido.





GUÍA APROBADA NUTRICIONAL

Para arroz producido en EEUU

ARROZ AROMÁTICO DE EEUU

JAZMÍN DE EEUU

Características físicas: Variedad de grano largo, aromático 3:1 de longitud en relación a su anchura.

Cocción: Los granos cocidos son suaves, húmedos y no se adhieren entre sí.

Uso: Ingrediente principal en varias recetas de platos tailandeses, ideal para platos realizados con combinaciones secas.

Nutrición: A diferencia de otros arroces de grano largo, el arroz Jazmín tiene mayor contenido de amilopectina que amilosa.

Áreas de Producción: Arkansas, California, Luisiana, Missouri, y Texas.

Dato: El aroma del arroz de jazmín y otras variedades aromáticas se atribuye a que tiene una mayor proporción de 2-acetil-1-pirrolina, un componente natural de todo tipo de arroz.



BASMATI DE EEUU

Características físicas: Variedad de grano largo, aromático. longitud 3:1-4:1 en relación a su anchura.

Cocción: Los granos cocidos son largos, separados y suaves; tienen un sabor salado y con matices de nueces y ligeramente pegajosos. Durante la cocción los granos se vuelven más largos y no anchos.

Uso: El arroz Basmati se usa a menudo en platos hindú y mediterráneos.

Nutrición: El arroz basmati de grano entero tiene menor índice glucémico de todos los tipos de arroz.

Áreas de producción: Arkansas, California, Luisiana, y Texas.

Dato: La palabra Basmati significa “la reina de la fragancia”



ARROZ ROJO DE EEUU

Características físicas: Variedad de grano largo, tiene un color profundo, salvado de color rojo miel.

Cocción: Los granos cocidos tienen una textura pegajosa y de sabor salado, con matices de nueces.

Uso: Ensaladas pilafs, sopas y guarniciones

Nutrición: Enriquecido con antiocianina con gran carga de antioxidantes

Área de producción: California

Dato: El arroz rojo obtiene su color único de las antiocianinas.



ARROZ NEGRO DE EEUU

Características físicas: Variedad de grano mediano, Salvado negro oscuro

Cocción: Los granos cocidos son ligeramente más gomosos con picante ligeramente dulce.

Uso: Gachas, postres, y algunos platos chinos tradicionales.

Nutrición: Contiene antocianina antioxidante y fitonutrientes especiales.

Área de producción: California.

Dato: El arroz negro hará que el agua donde se está cocinando tome un color morado.





GUÍA APROBADA NUTRICIONAL

Para arroz producido en EEUU

Nutrientes	Grano blanco corto ¹	Grano integral corto ³	Grano blanco mediano ⁵	Grano integral mediano ⁸	Grano blanco largo ¹⁰	Grano integral largo ¹²	Arroz silvestre ¹³	Arroz blanco vaporizado ¹⁵
Calorías	353	358	354	360	356	363	358	364
Grasa total (g)	1	3	1	3	1	2	1.5	1
Grasa saturada (g)	0	1	0	1	0	1	0	0
Grasa monoinsaturada (g)	0	1	0	1	0	1	0	0
Grasa poliinsaturada (g)	0	1	0	1	0	1	0	0
Carbohidratos (g)	81	77	79	76	79	78	76	81
Fibra dietética (g)	1	4	1	5	1	3	6	2
Proteína (g)	6	6	7	8	7	8	12	7
Sodio (mg)	3	4	3	4	0	4	11	3
Hierro (mg)	0	1	0	2	2	1	2	2
Zinc (mg)	1	2 ⁴	1	2	2	2	6	1
Potasio (mg)	76	255 ⁴	95	280	86	204	310	165
Niacina (mg)	1	7 ⁴	2	7	2	4	6	6
Magnesio (mg)	21	115 ⁴	25	122	34	99	115	31
Selenio (µg)	0	6 ⁴	0	0	13	15	3	14
Folato, DFE (µg)	25	23 ⁴	27	20	66	30	76	65
Fósforo (mg)	77	280 ⁴	96	309	119	277	362	150
Almidón (g)	74 ²	67 ⁴	76 ⁶	67 ⁹	71 ¹¹	70	69 ¹⁴	76
Colesterol (mg)	0	0	0	0	0	0	0	0
Índice glucémico*			75 ⁷	59 ⁷	60 ⁷			38 ⁷
Calcio (mg)	4	8	4	9	15	8	9	38

Valor por 100g de arroz crudo

*Para arroz cocido

Nutrientes	Integral vaporizado ¹⁶	Negro aromático EEUU ¹⁷	Rojo aromático EEUU ¹⁸	Basmati blanco aromático EEUU ²¹	Basmati integral aromático EEUU ²³	Jazmín blanco aromático EEUU ²⁵	Jazmín integral aromático EEUU ²⁷	Arborio ²⁹	Arroz dulce de grano corto ³¹
Calorías	365	357	351	349	353	358	354	352	357
Grasa Total(g)	3	3	2	1	3	1	3	1	1
Grasa saturada (g)	1	1	1	0	1	0	1	0	0
Grasa monoinsaturada (g)	1	1	1	0	1	0	1	0	0
Grasa poliinsaturada (g)	1	1	1	0	1	0	1	0	0
Carbohidratos (g)	77	76	75	78	75	79	76	80	81
Fibra dietética (g)	3	5	6	2	5	2	4	1	1
Proteína (g)	8	8	7	7	8	8	7	7	7
Sodio (mg)	0	0	3	0	0	0	0	0	0
Hierro (mg)	1	1	1	0	1	0	1	0	0 ³²
Zinc (mg)	2	2 ¹⁸	2 ²⁰	1 ²²	2 ²⁴	1 ²⁶	1 ²⁸	1 ³⁰	13 ³²
Potasio (mg)	232	318 ¹⁸	279	98 ²²	259 ²⁴	99 ²⁶	272 ²⁸	90 ³⁰	111 ³²
Niacina (mg)	6	8 ¹⁸	8 ²⁰	2 ²²	7 ²⁴	1 ²⁶	8 ²⁸	2 ³⁰	2 ³²
Magnesio (mg)	120	131 ¹⁸	133	35 ²²	123 ²⁴	18 ²⁶	115 ²⁸	27 ³⁰	22 ³²
Selenio (µg)	16	0 ¹⁸	0	4 ²²	7 ²⁴	6 ²⁶	4 ²⁸	0 ³⁰	0 ³²
Folato, DFE (µg)	33	95 ¹⁸	15 ²⁰	32 ²²	39 ²⁴	14 ²⁶	22 ²⁸	0 ³⁰	20 ³²
Fósforo (mg)	302	361 ¹⁸	341	135 ²²	324 ²⁴	90 ²⁶	306 ²⁸	94 ³⁰	67 ³²
Almidón (g)	70	63 ¹⁸	64 ²⁰	69 ²²	66 ²⁴	75 ²⁶	65 ²⁸	73 ³⁰	73 ³²
Colesterol (mg)	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Índice glucémico*	64 ⁷			57 ⁷		89 ⁷		69 ⁷	
Calcio (mg)	8	8	8	6	9	6	8	5	5

Valor por 100g de arroz crudo

*Para arroz cocido



GUÍA APROBADA NUTRICIONAL

Para arroz producido en EEUU

REFERENCIAS

1. Integridad e Innovación Alimenticia Eurofins. Certificado de Análisis de Arroz Blanco de Grano Corto. 5 de setiembre de 2018.
2. Laboratorios Covance. Certificado de Análisis de Arroz Blanco de Grano Corto. 19 de febrero de 2018
3. Integridad e Innovación Alimenticia Eurofins. Certificado de Análisis de Arroz Integral de Grano Corto. 5 de setiembre de 2018
4. Laboratorios Covance. Certificado de Análisis de Arroz Integral de Grano Corto. 16 de febrero de 2018
5. Integridad e Innovación Alimenticia Eurofins. Certificado de Análisis de Arroz Blanco de Grano Mediano. 5 de setiembre de 2018
6. Laboratorios Covance. Certificado de Análisis de Arroz Blanco de Grano Mediano. 16 de febrero de 2018
7. Atkinson FS, Foster-Powell K, Brand-Miller JC. Tablas Internacionales de Índice Glucémico y Valores de Carga Glucémica 2008. Cuidado de Diabetes 2008;31(12):2281-2283. doi:10.2337/dc08-1239.
8. Integridad e Innovación Alimenticia Eurofins. Certificado de Análisis de Arroz Integral de Grano Mediano, 5 de setiembre de 2018
9. Laboratorios Covance. Certificado de Análisis de Arroz Integral de Grano Mediano. 16 de febrero de 2018
10. Integridad e Innovación Alimenticia Eurofins. Certificado de Análisis de Arroz Blanco de Grano Largo. 7 de setiembre de 2018.
11. Laboratorios Covance. Certificado de Análisis de Arroz Blanco de Grano Largo. 16 de febrero de 2018
12. Integridad e Innovación Alimenticia Eurofins. Certificado de Análisis de Arroz Integral de Grano Largo. 5 de setiembre de 2018
13. Integridad e Innovación Alimenticia Eurofins. Certificado de Análisis de Arroz Silvestre. 5 de setiembre de 2018.
14. Laboratorios Covance. Certificado de Análisis de Arroz Silvestre. 16 de febrero de 2018.
15. Integridad e Innovación Alimenticia Eurofins. Certificado de Análisis de Arroz Blanco al Vapor. 7 de setiembre de 2018
16. Integridad e Innovación Alimenticia Eurofins. Certificado de Análisis de Arroz Integral al Vapor. 5 de setiembre de 2018
17. Integridad e Innovación Alimenticia Eurofins. Certificado de Análisis de Arroz Negro. 5 de setiembre de 2018
18. Laboratorios Covance. Certificado de Análisis de Arroz Negro. 19 de febrero de 2018
19. Integridad e Innovación Alimenticia Eurofins. Certificado de Análisis de Arroz Rojo. 5 de setiembre de 2018
20. Laboratorios Covance. Certificado de Análisis de Arroz Rojo. 21 de febrero de 2018
21. Integridad e Innovación Alimenticia Eurofins. Certificado de Análisis de Arroz Blanco Basmati. 5 de setiembre de 2018
22. Laboratorios Covance. Certificado de Análisis de Arroz Blanco Basmati. 19 de febrero de 2018
23. Integridad e Innovación Alimenticia Eurofins. Certificado de análisis de Arroz Integral Basmati. 5 de setiembre de 2018
24. Laboratorios Covance. Certificado de Análisis de Arroz Integral Basmati. 19 de febrero de 2018
25. Integridad e Innovación Alimenticia Eurofins. Certificado de Análisis de Arroz Blanco Jazmín. 5 de setiembre de 2018
26. Laboratorios Covance. Certificado de Análisis de Arroz Blanco Jazmín. 19 de febrero de 2018.
27. Integridad e Innovación Alimenticia Eurofins. Certificado de Análisis de Arroz Integral Jazmín. 5 de setiembre de 2018
28. Laboratorios Covance. Certificado de Análisis de Arroz Integral Jazmín. 19 de febrero de 2018
29. Integridad e Innovación Alimenticia Eurofins. Certificado de Análisis de Arroz Arborio. 5 de setiembre de 2018
30. Laboratorios Covance. Certificado de Análisis de Arroz Arborio. 19 de febrero de 2018
31. Integridad e Innovación Alimenticia Eurofins. Certificado de Análisis de Arroz Dulce de Grano Corto. 5 de setiembre de 2018
32. Laboratorios Covance. Certificado de Análisis de Arroz Dulce de Grano Corto. 19 de febrero de 2018