

# Piense en arroz, PIENSE EN NUTRICIÓN PODEROSA



## Lo que el arroz ha hecho por usted últimamente...

**¡LIBRE DE GLUTEN!** El arroz es naturalmente libre de gluten y es el menos alergénico de todos los granos, haciéndolo una opción saludable de grano para personas con intolerancia al gluten o sensibilidad a otros alimentos.

**¡PROTEÍNA BASADA EN PLANTAS!** Cuando se combina con frijoles, proporciona ocho aminoácidos esenciales en un platillo de alta calidad con proteínas vegetales.

**¡LE HACE FELIZ!** Comer arroz desencadena en su cerebro la producción de serotonina, la cual ayuda a regular y mejorar el estado de ánimo y hasta mantiene su apetito bajo control.

Ya sea que usted desee mejorar su nutrición, bajar de peso, elevar su energía, o simplemente nutrir su cuerpo, el arroz puede ayudarle a lograr sus metas.

Este pequeño pero poderoso grano contiene una importante fuerza nutricional.

Proporciona más de **15 VITAMINAS Y MINERALES ESENCIALES**, incluyendo ácido fólico, vitaminas B, potasio, magnesio, selenio y fibra (arroz integral) y también hierro y zinc. Además es libre de sodio y colesterol en su forma natural.

Aproximadamente **100 CALORÍAS POR PORCIÓN DE MEDIA TAZA.**

Una buena fuente de energía, proporcionando carbohidratos complejos que **ALIMENTAN EL CUERPO Y EL CEREBRO.**

Media taza de arroz integral, silvestre, negro, rojo o púrpura es equivalente a **UNA PORCIÓN DE GRANO INTEGRAL.**



Es el socio perfecto en MyPlate porque combina bien con otros alimentos saludables, tales como vegetales, carne magra, mariscos, frijoles, fruta, nueces y alimentos de soya.

## ¿QUÉ MÁS?

La investigación muestra que las personas que comen arroz tienden a tener dietas más saludables que las personas que no comen arroz.

Los que comen arroz:

- Consumen mayores cantidades de nutrientes, más frutas y vegetales, y agregan menos azúcar y grasa
- Es más probable que coman una dieta de acuerdo con U.S. Dietary Guidelines for Americans
- Es menos probable que tengan sobrepeso
- Tienen un riesgo reducido en 34% de tener alta presión arterial
- Tienen un riesgo reducido en 21% de desarrollar el síndrome metabólico – un grupo de factores de riesgo que eleva su posibilidad de tener enfermedades del corazón y otros problemas de salud, como diabetes y embolia

# Piense en arroz, PIENSE EN NUTRICIÓN PODEROSA



## ¡Wow! ¡Arroz blanco!

Al arroz blanco enriquecido se le han agregado tiamina, niacina y hierro para restaurar los nutrientes después de procesarlo. El arroz blanco enriquecido está fortificado con ácido fólico, una vitamina B que el cuerpo necesita para formar nuevas células – aún más importante, ayuda a proteger contra defectos de nacimiento cuando lo consumen las mamás embarazadas.

### ¡DIVERSIFIQUE SU ARROZ PARA OBTENER TODOS LOS BENEFICIOS!



= 23% del valor recomendado diario (VD) de ácido fólico (VD = 400 microgramos).

2X

Dos veces más ácido fólico que el arroz integral



De acuerdo con los Centros para Control y Prevención de Enfermedades (CDC), el consumo de alimentos de grano enriquecidos, no los suplementos prenatales, es responsable de 36% de declinación en la prevalencia de defectos en los tubos neurales. Esto no es algo insignificante – Los CDC mencionaron la fortificación de granos con ácido fólico en la reducción de defectos de nacimiento en los tubos neurales como uno de los 10 principales logros en salud pública en la primera década del Siglo XXI.



¿No estás embarazada? Eso no es problema. La investigación emergente sugiere que el ácido fólico también puede jugar un papel en la mejoría de la salud cardiovascular y los defectos congénitos del corazón, envejecimiento saludable y la salud en general. La investigación continúa en esta área.

### Ensalada de berenjena del Mediterráneo, alcachofa y arroz feta



**Información Nutricional:** Calorías 270; Grasa total 14g; Colesterol 10mg; Sodio 500mg; Carbohidratos 31g; Fibra 5g, Proteína 7g

#### INGREDIENTES (6 PORCIONES):

- 1 berenjena mediana, cortada a lo largo en rebanadas de 13 mm (1/2 pulgada)
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 3 tazas de arroz blanco de grano largo cocido y enfriado
- 1 (175 gramos) jarra de corazones de alcachofa marinados, drenados y picados gruesos, guardar el líquido
- 1/2 taza de aceitunas Kalamata sin semilla, picadas
- 1/4 taza de hojas de albahaca fresca, rebanadas
- 1 (125 gramos) paquete de queso feta desmenuzado con albahaca y tomate sal y pimienta al gusto

**INSTRUCCIONES:** Precalentar el asador superior (broiler). Con una brocha, ponga aceite en las rebanadas de berenjena. Áselas a 10 cm de la fuente de calor durante 12 a 15 minutos, voltéelas una vez, hasta que estén tiernas y ligeramente tostadas; enfríe. Corte la berenjena en piezas de 2.5 cm (1 pulgada) y colóquelas en un tazón grande. Agregue el arroz, los corazones de alcachofa, las aceitunas y la albahaca. Combine el líquido apartado de los corazones de alcachofa y el queso feta. Rocíelo sobre la ensalada e incorpórela suavemente hasta mezclarlo bien. Sazone con sal y pimienta al gusto.