

¿Qué hay en el arroz de mi familia?

3 consejos para proteger a su familia del arsénico y el cadmio presentes en el arroz



El arroz es un alimento básico en muchas comidas familiares, pero también es una de las principales fuentes de arsénico en la dieta y contiene metales pesados tóxicos como el cadmio. Estos contaminantes están relacionados con el cáncer y daños en el desarrollo. **¿La buena noticia? Unos sencillos cambios pueden ayudar a reducir la exposición de tu familia.** He aquí cómo:

1 Una solución sin coste: Cocine el arroz como la pasta para reducir el arsénico.

Cueza el arroz en 6 a 10 tazas de agua por cada taza de arroz y escurra el exceso de agua antes de comerlo. Para arroceras: Cueza el arroz en agua sobrante, escúrrala y termine la cocción con la cantidad justa de agua fresca. (Experimente para encontrar la cantidad adecuada de agua)

Hasta un **60% menos** de arsénico que el arroz cocido en suficiente agua

Consejo: Para reducir aún más el arsénico, ponga el arroz en remojo durante media hora -o incluso toda la noche- antes de cocinarlo como la pasta. Enjuagarlo no es efectivo.



2 Añada variedad a su dieta con alternativas al arroz.

Otros cereales contienen niveles combinados más bajos de cuatro metales pesados contaminantes comunes: arsénico, cadmio, plomo y mercurio.

Prueba: quinoa, avena, farro, cebada, trigo sarraceno, bulgur, cuscús, mijo, polenta.

69% menos de metales pesados que el arroz cocido en sólo suficiente agua

3 Elija arroz con niveles más bajos de contaminantes.

Estas 3 variedades tienen menores cantidades combinadas de arsénico y cadmio:

- Arroz California – Caldoso, Sushi, Jazmín, Blanco
- Arroz jazmín (Tailandia)
- Arroz basmati (India)

Una media del **32% menos** de metales pesados que otros tipos de arroz

Evite las variedades con cantidades más elevadas, incluyendo:

- Arroz blanco cultivado en el sureste de EE.
- Arroz integral (el cultivado en California es mejor que otros)
- Arroz Arborio (risotto) de Italia

Estos pueden tener mayores niveles de otros contaminantes:

- Arroz precocinado: instantáneo (5 minutos), vaporizado (10 minutos) y listo para calentar

Equilibra el plato: Combine el arroz con alimentos ricos en hierro y nutrientes.

Cocer el arroz blanco en exceso de agua (véase la solución gratuita nº 1) elimina el hierro añadido. **Muchos bebés no ingieren suficiente hierro, así que habla con tu pediatra sobre nutrición y alimentos ricos en hierro.**

La variedad es clave para una dieta sana; entre las opciones más destacadas se incluyen:

- Alimentos ricos en hierro - Carnes rojas magras, aves, alubias, lentejas, huevos, verduras, frutas frescas y frutos secos.
- Cereales integrales - Intenta que al menos la mitad de los cereales que sirvas sean integrales, como la quinoa, la cebada y el farro (nota: los cereales perlados y el arroz blanco no son integrales).
- Alimentos ricos en calcio, zinc, vitaminas del grupo B y vitamina C, para reducir la absorción de contaminantes por el organismo o acelerar su excreción. Algunas opciones son la carne magra, el yogur, el queso, las verduras de hoja verde, el brécol, las alubias y las lentejas, los cítricos, las fresas y los pimientos.

Alimentos que se deben omitir : Los alimentos procesados a base de arroz suelen tener un alto contenido de arsénico que no se puede hervir y escurrir como el arsénico del propio arroz. Evita estos alimentos:

- Aperitivos a base de arroz
- Pasteles de arroz y cereales de arroz crujiente
- Alimentos edulcorados con jarabe de arroz integral, incluidas algunas marcas de leche de fórmula y barras de cereales.

