



¿Qué pasa si comes arroz todos los días? Los chinos lo hacen y...

## Descripción

El arroz es el alimento más consumido en el mundo. No en vano, es el alimento básico de todo el continente asiático. El consumo también es muy común en España, pero ¿qué pasa si comes arroz todos los días? A continuación destacaremos algunos de los principales beneficios de este producto y cuántas veces a la semana es necesario consumirlo para comer sano.

## ¿Arroz blanco o arroz integral?

Hay varias diferencias entre el arroz blanco y el arroz integral. Por un lado, el arroz integral tiene más nutrientes, fibra, vitaminas y minerales. También llena más y ayuda a controlar el peso. Sin embargo, el arroz blanco para cocinar es más conveniente y económico. Mientras que el arroz blanco puede tardar unos 20 minutos en cocinarse, el arroz integral tarda el doble en cocinarse, unos 40 minutos. Además, ciertas recetas tradicionales están concebidas utilizando únicamente arroz blanco.

¿Arroz blanco o arroz integral? TAWATCHAI PLONTIP/Shutterstock

## Los beneficios del arroz

A continuación destacaremos algunos de los beneficios del consumo de arroz.

arroz blanco. pixabay

### **Aporta mucha energía y vitaminas a tu vida cotidiana.**

El consumo diario de arroz, especialmente de arroz blanco, te aporta mucha energía y fuerza para el día. Además, es una gran fuente de vitaminas y minerales como calcio, hierro, potasio y vitamina D. Todos estos componentes fortalecen tu organismo.

El arroz es la base de muchas recetas. pixabay

## Mejora la digestión

El arroz es un alimento que facilita la digestión y minimiza el riesgo de acidez estomacal o náuseas. En este caso estamos hablando del propio arroz, el resto de ingredientes que utilizas para preparar las recetas con arroz merecen una mención especial.

El arroz es la base de varios platos. pixabay

## Ayuda a controlar el peso

El arroz, especialmente el arroz integral, es un alimento muy saciante y rico en fibra. Por lo tanto, al consumir una porción de este producto, puede limitar el consumo de otros alimentos y evitar el estreñimiento. Todo ello lo convierte en un gran aliado de las dietas de control de peso.



# La dieta del arroz, la cura para adelgazar de forma saludable y reducir la barriga

## ¿Cuánto arroz se debe comer?

Es recomendable consumir unas 5 raciones semanales de arroz y pasta. Lo ideal es combinar arroz (blanco o integral) con pasta para crear una dieta más variada.



## Así reacciona tu cuerpo cuando tomas jugo de limón todos los días

El arroz es la base de un gran número de recetas, pero a la hora de analizar los valores nutricionales de estos platos, es necesario controlar el resto de ingredientes. Por ejemplo, si está preparando arroz con costra, la mayoría de las calorías y grasas de la receta provendrán del resto de los ingredientes, no solo del arroz.

**Fecha de creación**  
marzo 2023