

-World Paella Day-

Curiosidades sobre el arroz, el ingrediente estrella de la paella

- 🌾 **El arroz es el segundo cereal más producido en todo el mundo y, al ser rico en carbohidratos, presenta un aporte energético considerable**
- 🌾 **Con motivo del World Paella Day, el Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de la Comunitat Valenciana ha explicado las virtudes de este cereal, procedente de Sueca, y ha recomendado una serie de pautas para su conservación**

València, 19 de septiembre de 2019.- En la Comunitat Valenciana, los domingos siempre ha existido el debate sobre cómo hacer una paella, qué ingredientes lleva (verduras, carne o marisco, etc.), cuál es la mejor forma de cocinarla (fuego, leña, aire) o, incluso, qué cantidades de agua y caldo son necesarias para su elaboración. Lo que ningún valenciano duda es cuál es el componente estrella de este plato con denominación de origen valenciana: el arroz, un cereal que ha acompañado a la península desde el siglo VIII, cuando los árabes empezaron a cultivarlo en Sueca y las tierras próximas a la Albufera de València.

“Actualmente, el arroz es el segundo cereal más producido en el mundo, detrás del maíz. Es un cereal, rico en carbohidratos, que contribuye de forma muy efectiva al aporte calórico en la dieta humana actual. De hecho, en algunas regiones es un plato de consumo diario como principal fuente energética”, explica Rocío Planells, dietista-nutricionista y gerente del Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa). Además de ser un alimento que otorga mucha energía, el arroz contiene fibra, vitamina B1, B2 y B3, así como fósforo y potasio y es apto para celíacos. “Debido al procesamiento industrial se pierde más de la mitad de su contenido en minerales y casi la totalidad de las vitaminas y la fibra. Por ello, los dietistas-nutricionistas siempre recomendamos el consumo de arroz no sometido a refinamiento antes de envasarse, como es el caso del arroz integral”, comenta la dietista-nutricionista.

Tantos arroces como culturas

Cada región, cultura o incluso familia tiene sus propias técnicas de cocción del arroz, de acuerdo con las características de plato que se quiera realizar y la variedad de arroz a

Departamento de Comunicación

Ana Zalamea / Blanca Aparisi

608 30 88 83 / 659 00 24 51

prensa@codinucova.es

emplear. “En general se describen al menos cuatro grandes métodos para cocinar el arroz. En la cocina hindú, se suele cocer el arroz en abundante agua de tal forma que el agua residual es eliminada una vez terminada la cocción. En China y Japón, se emplean cantidades justas de agua, para humedecer el arroz durante su calentamiento en una olla cerrada y favorecer su ingesta mediante palillos. En Sudamérica, se suele consumir el arroz blanco solo con añadido de agua, sal y aliños (principalmente ajo y pimientos), utilizándolo como guarnición de carnes, pollo, pescados, etc. Por último, en la cocina mediterránea se suele ‘enriquecer’ el arroz con sofritos con aceite de oliva, mantequilla, caldos, verduras, carnes, embutidos y otros ingredientes diversos necesarios para la preparación de risottos, arroces al horno y, en el caso de València, paellas”, afirma Planells.

Por lo que respecta a su consumo, la dietista-nutricionista advierte que, aunque cuando se enfría posee un porcentaje alto de almidón resistente que puede ayudar a las personas que presentan problemas digestivos, hay que tener cuidado con la refrigeración del arroz puesto que puede convertirse en una fuente peligrosa de bacterias y de intoxicación alimentaria. “Los organismos internacionales dedicados a la seguridad alimentaria recomiendan consumir el arroz inmediatamente después de cocinar. Si se quiere guardarlo para comer más tarde, se aconseja que no pasen más de dos horas entre la finalización de la cocción y la refrigeración. Se debe almacenar en un recipiente hermético y conservar a menos de cinco grados en un periodo máximo tres días, ya que, si se demora en el tiempo, pueden crecer bacterias incluso a temperaturas de refrigeración”, concluye.

Sobre CODiNuCoVa

CODiNuCoVa es el Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de la Comunidad Valenciana. Constituido en 2009, es el segundo más grande de toda España dedicado a la profesión, con más de 730 dietistas-nutricionistas colegiados. Los dietistas-nutricionistas son expertos en alimentación, profesionales de la salud dedicados a ámbitos tan diversos como la investigación, la docencia, la atención clínica, la salud pública, la nutrición comunitaria, la seguridad alimentaria, la restauración colectiva y social o la educación alimentaria, entre otros. Desde CODiNuCoVa se trabaja para poner en valor la relevancia de la nutrición en nuestras vidas, promover una correcta salud alimentaria entre la sociedad e integrar la actividad de los dietistas-nutricionistas en la estructura sanitaria y social para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos.

Departamento de Comunicación

Ana Zalamea / Blanca Aparisi
608 30 88 83 / 659 00 24 51
prensa@codinucova.es