



El arroz frío tiene menos calorías que el arroz caliente debido a un proceso llamado retrogradación del almidón. Permíteme explicarte más detalladamente:

Retrogradación del almidón:

Cuando el arroz se enfría, parte de su agua se pierde y se compacta. Esto hace que el almidón del arroz sea menos digerible. En otras palabras, el cuerpo tarda más en asimilarlo, y se comporta de manera similar a la fibra dietética.

Almidón resistente:

Los científicos de Sri Lanka descubrieron que cocinar el arroz a fuego lento con una cucharadita de aceite de coco durante 40 minutos y luego enfriarlo y mantenerlo refrigerado durante 12 horas crea algo llamado "almidón resistente". Este tipo de almidón es menos absorbido por el cuerpo, lo que reduce su contenido calórico hasta en un 60%.

No es una solución rápida para perder peso: Aunque esta técnica puede ayudar a reducir calorías, no es una solución mágica para perder peso. La clave sigue siendo una alimentación equilibrada y un estilo de vida saludable.

En resumen, si buscas controlar tu ingesta calórica, el arroz frío es una opción ideal.

CONTROVERSIA

Lavar o No Lavar el Arroz

Sí, siempre es recomendable lavar el arroz antes de cocinarlo.

Limpieza: Al lavar el arroz, eliminamos suciedad, polvo, residuos químicos y posibles insectos que puedan estar presentes en los granos. Esto garantiza que no consumas partículas no deseadas en tu plato final.

Exceso de almidón: El lavado también ayuda a eliminar el exceso de almidón superficial en los granos de arroz. Si no lo lavamos, este almidón puede hacer que el arroz cocido quede pegajoso o gomoso.

Textura suelta: Al quitar el almidón, obtendremos una textura más suelta y granos separados una vez que el arroz esté cocido. Esto es especialmente importante para arroces como el sushi o cualquier otro tipo de receta.

Todos los tipos de arroz: Esta recomendación se aplica a todos los tipos de arroz: corto, medio y largo. Incluso el arroz pegajoso no pierde su característica textura al lavarlo.

En resumen, lavar el arroz es una práctica sencilla que mejora la calidad de tus platillos. ¡Así que adelante y enjuaga tus granos antes de cocinarlos!

NO LAVAR EL ARROZ

Sí, lavar el arroz antes de cocinarlo puede afectar la cantidad de nutrientes.

Vitaminas B solubles en agua:

Al lavar el arroz, se pueden eliminar algunas vitaminas B solubles en agua. Esto es especialmente cierto para arroces pulidos, enriquecidos y parboilizados etiquetados como “fortificados”. Estos arroces se rocían con vitaminas que se pierden durante el proceso de molienda.

Proteínas y otras vitaminas:

Estudios han demostrado que lavar el arroz antes de cocinarlo puede reducir el contenido de proteínas y eliminar vitaminas B solubles en agua. Además, también se ha encontrado que el proceso de lavado elimina hasta un 20% de microplásticos presentes en el arroz crudo.

En resumen, aunque lavar el arroz puede ser importante para eliminar impurezas, debemos equilibrarlo con la pérdida potencial de nutrientes. Siempre es recomendable seguir las prácticas locales y personales al respecto.