



★ Arroz integral, energía sin altibajos

El arroz integral, a diferencia del blanco, conserva su capa externa, rica en salvado, que proporciona una buena dosis de fibra (2,2 gramos por cada 100). La Sociedad Española de Diabetes recomienda este nutriente porque, al disminuir la digestión y absorción de los hidratos de carbono, mejora el control de los niveles de glucosa en sangre.

◀▶ El saludable almidón

El arroz integral también es rico en almidón, un tipo de hidrato de carbono que tiene la ventaja de absorberse con lentitud. Esto proporciona al organismo energía gradual y evita los picos de glucemia. Además...

★ **Es depurativo, bajo en sodio** y contiene abundante potasio, que ayuda a eliminar líquidos y toxinas.

Además tiene cualidades acidificantes, por lo que actúa drenando la grasa de la linfa, limpiando el hígado y depurando el organismo en general.

◀▶ Combínalo con...

El tiempo de cocción del arroz integral es de unos 30-35 minutos, algo más que el del arroz blanco. Aunque sus cualidades nutricionales bien valen ese tiempo "extra" de cocción frente a la versión refinada.

★ **Los buenos vegetales.** Absorbe muy bien los sabores y resulta delicioso con verduras y hortalizas.

★ Con legumbres, más completo.

El arroz aporta proteínas pero no son tan completas como las de los alimentos de origen animal. Combínalo con legumbres y obtendrás un plato de buena calidad proteica.

