



ARROZ BLANCO



¿Qué es el arroz blanco?

El arroz blanco es un cereal al que se le ha retirado el salvado y el germen durante el proceso de refinado. Es una fuente principalmente de **hidratos de carbono**, de **fácil digestión** y muy utilizada como base energética en dietas deportivas y en contextos de alta demanda física.

Valor nutricional del arroz blanco (por 100 g)

| Nutriente | Cantidad |
|---------------------|----------|
| Energía | 130 kcal |
| Proteínas | 2,5 g |
| Hidratos de Carbono | 28 g |
| Grasas | 0,3 g |
| Fibra | 0,4 g |

, Valores aproximados para arroz blanco cocido en agua.



Beneficios del arroz blanco

- ✓ **Fuente rápida de energía:** ideal para reponer glucógeno.
- ✓ **Muy fácil digestión:** útil antes o después del entrenamiento.
- ✓ **Alta tolerancia:** adecuado incluso en contextos digestivos delicados.

¿Para quién es especialmente interesante?

- ✓ Deportistas con **entrenamientos frecuentes o intensos**.
- ✓ Personas con **altas necesidades energéticas**.
- ✓ Contextos donde se necesita un hidrato de carbono **simple y predecible**.

Cantidades recomendadas

- a) **Ración habitual:** 60–90 g en crudo (180–270 g cocido).
- b) **Frecuencia:** puede consumirse a diario según el volumen de entrenamiento.

3 ejemplos de platos con arroz blanco

- 1) Arroz blanco con pechuga de pollo y verduras.
- 2) Arroz blanco con atún al natural y aceite de oliva virgen extra.
- 3) Arroz blanco como base de un plato post-entrenamiento con proteína magra.

Conclusión

El arroz blanco no es un alimento “malo” ni “vacío”. Es una **herramienta energética muy eficaz** cuando se utiliza en el contexto adecuado y en la cantidad correcta, especialmente en personas activas y deportistas.

