

El Arroz

Información Técnica del Alimento

El arroz pertenece al grupo de los cereales y es alimento **fuente de energía y carbohidratos** en forma de almidón. Es **rico en aminoácidos esenciales** y bajo en **grasa y sodio**.



El arroz contiene minerales como el **calcio y hierro**, vitaminas del **complejo B** (tiamina, riboflavina, niacina) y **vitamina D**.

El consumo en su forma integral significa un mayor aporte de **fibra dietética**. Se recomienda consumir acompañado de leguminosas para alcanzar un **perfil de aminoácidos completo**.

Cuidados Logísticos

El almacenamiento y la distribución deben de ser adecuados para evitar el crecimiento de materias extrañas orgánicas (mohos, bacterias, insectos, parásitos) e inorgánicas. La **humedad** no debe de superar el **15% m/m**.