



NOTIARROZ

Boletín Mensual

México, Enero 2006



USA RICE PUBLICA RECETARIO "COME ARROZ CADA DÍA"



El nuevo recetario de lujo "Come Arroz Cada Día" editado por la revista "Caprichos y Antojos" de Editorial Mango salió al público en la primera semana de enero para su distribución y venta en toda la república.

Por medio de recetario USA Rice invita a las amas a incluir el arroz en su dieta diaria, para lo cual presentamos una variedad de exquisitos platillos a base de arroz tales como guarniciones, ensaladas, postres y platos principales. El arroz por su gran versatilidad nos proporciona infinidad de posibilidades en la cocina para que podamos disfrutarlo diariamente.

En esta edición de 48 páginas hemos incluido recetas innovadoras ilustradas con bellas fotografías y útiles tips para la preparación de su plato favorito de ARROZ.

EL ARROZ: EL ALIMENTO PERFECTO DURANTE EL EMBARAZO

¡Felicitaciones con su embarazo! Como futura mamá, no existe mejor momento que este para consumir una dieta nutritiva para usted y su bebé. Estudios demuestran que lo que usted come durante su embarazo impacta la salud de su bebé no solo al nacer, sino a largo plazo. Por eso, es muy importante comer bien durante el embarazo.

La dieta o alimentación durante su embarazo debe ser balanceada, que incluya una variedad de alimentos que le brinden los nutrientes que usted necesita. Una dieta rica en carbohidratos complejos, y moderada en grasas saludables y proteínas es recomendada por las autoridades en el campo de la salud. El comer suficiente granos saludables, como el arroz blanco enriquecido y el arroz integral (o marrón) no solo le proveen carbohidratos complejos, sino también energía y las vitaminas B, fibra, potasio, y minerales como el cobre, cinc (arroz integral). Además, el arroz combina u acompaña otros alimentos saludables como los vegetales, frijoles y carnes magras.

Una media taza de arroz blanco enriquecido contiene más del 10% de Valor Diario de ácido fólico y tiamina, 8% del valor diario de hierro y niacina. Adicionalmente, ½ taza de arroz contiene tan sólo 103 a 108 calorías y no tiene colesterol ni sodio, y es virtualmente libre de grasa. Granos como el arroz son los mayores contribuidores de más de 15 nutrientes esenciales

FOLATO PARA NIÑOS SALUDABLES



El folato (también conocido como ácido fólico y folacín) es una vitamina B que es especialmente importante durante tiempos de crecimiento, tales como el embarazo y la niñez. La deficiencia de folato durante las primeras etapas del embarazo puede conducir a defectos en el cerebro y la médula espinal (denominados defectos del tubo neural), defectos serios que ocurren temprano en el embarazo. Es por eso que los profesionales de salud urgen a todas las mujeres en edad de concepción que consuman 400 microgramos al día de folato, provenientes de alimentos como el arroz enriquecido y otros granos enriquecidos; frijoles; vegetales de hoja verde, entre otros alimentos ricos en folato. También, se recomienda suplementar la dieta con un multivitamínico que contenga 400 microgramos de folato, para un total de 800 microgramos de folato al día.

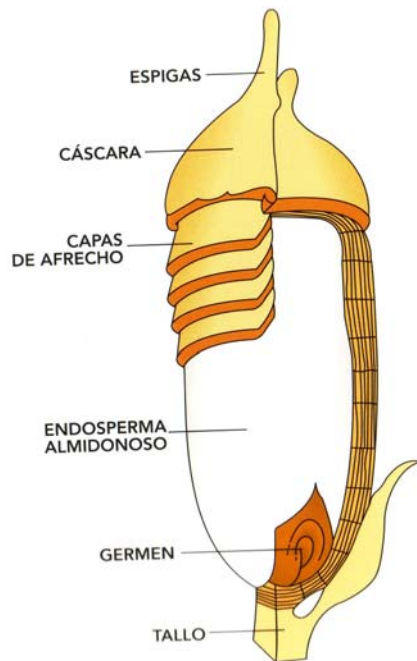
Desde 1998, en los Estados Unidos, todos los granos listados como “enriquecidos” son fortificados con las vitaminas B, incluyendo el ácido fólico y hierro. Esta fortificación ha ayudado enormemente a disminuir el número de defectos de nacimiento por carencia del ácido fólico.

Use la siguiente lista al seleccionar sus alimentos ricos en folato*:



- **ARROZ** enriquecido, ½ taza, 46 mg
- Hígado de res, 3 onzas, 217 mg
- Lentejas, ½ taza, 179 mg
- Fríjol de soja, ½ taza, 100 mg
- Germen de trigo, 2 cucharadas, 79 mg
- Semillas de girasol, ¼ taza, 76 mg
- Espinaca fresca, 1 taza, 58 mg
- Jugo de naranja, 1 taza, 45 mg
- Pan blanco, 1 rodaja, 28 mg

ARROZ MEJORADO Y ENRIQUECIDO



El proceso llamado “parboiled” fue creado en los Estados Unidos hace 50 años. El arroz palay es remojado en agua caliente antes de la molienda o proceso de pelado. Se extraen las vitaminas y minerales de las capas externas y luego se introducen a las capas internas del arroz por medio de vapor. Este método da como resultado un arroz de grano más firme y resistente a altas temperaturas, por lo que es recomendable para el uso en restaurantes, ya que no se pega aunque se mantenga a temperatura caliente por varias horas. Este arroz se recomienda para la preparación de las paellas y otros platillos que requieren los granos enteros y separados.

El arroz Americano precocido o impegable aunque es de color ligeramente amarillento como materia prima se vuelve blanco al cocinarlo, no se pega y se mantiene suave.

ARROZ · PREPARACIÓN SENCILLA



Preparar el arroz no es nada complicado y durante este proceso no es necesario esforzarse tanto, no es necesario lavar ni freír. Bien tapado puede mantenerse caliente hasta por una hora sin problema alguno y para evitar que se pegue se puede agregar un poco de mantequilla o de aceite.

El arroz previamente cocinado puede ser usado de diferentes formas, para espesar una sopa, como base de ensalada o como postre. Puede recalentarse a vapor, líquido o caldo. Si va a guardar los sobrantes de arroz tiene que estar frío para guardarlo en el refrigerador.

El arroz ya cocinado puede ser guardado en el refrigerador bien tapado por unos cuantos días, pero si se guarda en el congelador puede guardarlo hasta 8 meses. Si va a utilizar arroz congelado debe calentarlo en agua salada caliente o caldo o directamente en el microondas.



USA Rice Federation es una entidad sin fines de lucro que agrupa a productores, molineros y almacenistas de arroz de los Estados Unidos. USA Rice lleva a cabo programas educacionales en Estados Unidos, así como en otras partes del mundo y desarrolla programas de interés mutuo para las industria de los países donde opera.

ACTIVIDADES PROMOCIONALES



En México la Federación de arroz de los Estados Unidos de Norte América, realiza una variedad de actividades promocionales dirigidas a diversos sectores del consumidor con el fin de educarlos acerca de los beneficios del arroz. Estas actividades están diseñadas especialmente para satisfacer las necesidades del grupo a las que van dirigidas.

Concursos Gastronómicos, que se realizan con los estudiantes del programa de hotelería y turismo en prestigiosas universidades de la ciudad de México, Guadalajara, Monterrey, Puebla, León y Cancún.

Chef De Arroz del Año, concurso que cuenta con la

participación de distinguidos chefs de la ciudad de México.

El Arroz Va a la Escuela, dirigido a los niños de edad escolar, con el propósito de educarlos acerca de las cualidades del arroz en forma amena y entretenida.

Además de estas actividades conducimos promociones en restaurantes y autoservicios a nivel nacional.

PARTICIPE EN NUESTRAS ACTIVIDADES

USA Rice Federation le invita a participar en nuestras actividades promocionales.

Tenemos seminarios, programas de TV, actividades escolares y universitarias, promociones en supermercados y restaurantes, concursos de chefs y Exposiciones en diversas ciudades.

Las empresas y entidades interesadas en participar en nuestras actividades se pueden comunicar con nosotros para incluirlos dentro de nuestro programa de actividades sin costo alguno.

arrozusa@yahoo.com

Les invitamos a visitar nuestro sitio www.usarice.com.mx donde encontrará información que necesite acerca del arroz, sus variedades y usos, una gran variedad de recetas y fotos, información acerca de nuestras actividades promocionales y artículos de interés general.