

Ficha Técnica del Arroz (*Oryza sativa L.*)

El arroz es un cereal fundamental a nivel global. Sus características físicas, almacenamiento y composición nutricional varían según el tipo (blanco, integral, parbolizado) y si se presenta crudo o cocido.

Características Físicas y Almacenamiento

Característica	Detalle
Especie	<i>Oryza sativa L.</i>
Descripción	Cereal en grano. El arroz integral mantiene el germen y la capa externa (salvado) intactos, mientras que el arroz blanco es pulido, eliminando estas capas. El tipo más común es el grano largo y fino ($\geq 6 \text{ mm}$).
Humedad Máxima	13,00% (para arroz con cáscara/sin beneficiar).
Recomendación de Almacenamiento	Almacenar en un lugar limpio, seco, ventilado, sin humedad y lejos de productos químicos, insectos o luz solar directa.
Caducidad	Generalmente indeterminada si se almacena correctamente (para el producto sin beneficiar o con cáscara).

Composición Nutricional

Valores promedio aproximados por **100g de producto cocido**:

Componente	Arroz Blanco Cocido	Arroz Integral Cocido	Unidad
Valor Energético	130	112	kcal
Carbohidratos	28,17	23,51	g
Proteínas	2,69	2,32	g
Grasas Totales	0,28	0,83	g

Fibra Alimentaria	No especificado (baja)	Presente (mayor cantidad)	g
Sodio	0	0	mg

Nota Nutricional: El **Arroz Integral** (o *Arroz Pardo*) conserva el salvado y el germen, por lo que posee un contenido significativamente **mayor de fibra, vitaminas del complejo B y minerales** en comparación con el arroz blanco, donde estos nutrientes se pierden durante el proceso de pulido.