

NOTICIAS NUEVAS PARA LA PRENSA!

FDA Aprueba el Reconocimiento de Salud para el Arroz Integral, confirma que el popular grano entero puede proporcionar la Protección contra las Enfermedades Cardíacas y Ciertos Cánceres

ARLINGTON, VA, 8 de Mayo del 2008 — El arroz integral, un alimento 100 por ciento de granos enteros, se une a la lista de granos enteros saludables reconocidos, según un anuncio que dio esta semana el FDA de Estados Unidos, esto permitirá que alimentos de arroz integral porten en sus etiquetas el reconocimiento de salud como un alimento integral. Esto permitirá a los consumidores reconocer e identificar el arroz integral como un alimento que los ayude a incrementar el consumo de granos enteros y a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y ciertos cánceres.

El arroz integral y otros alimentos de granos enteros son extensamente recomendados a consumidores por la comunidad de salud pública, incluyendo la Asociación Americana del Corazón, la Sociedad Americana del Cáncer y la Guía Alimenticia para Americanos del 2005, por sus efectos preventivos contra enfermedades cardíacas y ciertos cánceres. De hecho, la Guía Alimenticia recomienda “hacer la mitad de las porciones de granos enteros,” o tres porciones de granos enteros diarias en una dieta estándar de referencia de 2,000 calorías. Aun así, los resultados de una encuesta sobre consumo reciente por la revista EatingWell y la Federación de Arroz de Estados Unidos, mostro que la mayoría de norteamericanos (el 65 por ciento) no consumen su cuota entera de granos. 1

Los consumidores ahora pueden estar a la expectativa del arroz integral etiquetado con el reconocimiento de salud del FDA como grano entero: “Una alimentación rica en alimentos de granos enteros y otros alimentos de planta, así como bajo en grasa total, la grasa y el colesterol saturado, pueden reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y algunos cánceres”.

La acción de FDA extiende explícitamente un reconocimiento de salud para incluir el arroz integral. Por primera vez, el FDA indica que todo alimento de al menos un solo ingrediente de grano entero califica para el reconocimiento independientemente si en ellos se encuentra el requisito de nivel mínimo de fibra dietética, siempre y cuando en ellos se encuentren los otros requisitos generales para el reconocimiento. El requisito dietético de la fibra fue establecido en 1999 para vigilar conformidad con el reconocimiento de salud. El FDA ahora indica que alimentos de un solo ingrediente de grano entero serán examinados por las declaraciones de ingredientes de paquete, no por contenido de fibra. La ciencia en la que el reconocimiento de salud esta basado, claramente reconoce que los beneficios de la salud de granos enteros son independientes de su contenido de fibra.

De una perspectiva de salud pública, esta noticia significa que ahora hay otra opción para el casi 90 por ciento de norteamericanos que saben que granos enteros deben formar parte de una dieta sana y el 70 por ciento que dice que es probable que ellos incrementen su consumo de granos enteros si los beneficios fueran citados claramente en el paquete. 1

“Arroz es el grano mas popular alrededor del mundo, esto hace que el arroz integral sea una gran elección para aumentar el consumo de alimento integral,” dice el Dr. Joann Slavin, RD, experta en granos enteros y Profesora de la Ciencia del Alimento y Nutrición en la Universidad de Minnesota. “En Estados Unidos, donde enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas y cánceres son comunes, alentar el consumo de arroz integral podría tener un impacto de salud pública significativa”.

Arroz integral cien por ciento de granos enteros es un alimento económico, nutritivo y versátil. Con solo remover la cascara incomible, el arroz integral contiene fotoquímicas beneficiosos incluyendo antioxidantes, antocianina, fitoesteroles, alfa tocoferol (vitamina E), y muchas otras sustancias potencialmente preventivas que han sido encontradas para ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, ciertos cánceres, diabetes tipo II y potencialmente ayudar en el mantenimiento del peso. El arroz integral también contiene 15 vitaminas y minerales, incluyendo Vitamina B, potasio, magnesio, selenio, hierro y 2 gramos de fibra por cada media taza de arroz cocido.

Según la encuesta de Arroz de EatingWell/USA: • El 87 por ciento de consumidores sabe que granos enteros son buenos para ellos. Sin embargo, mientras más de 80 por ciento sabe que granos enteros pueden ser protectores contra la enfermedad cardiovascular, menos de dos tercios está enterado que ellos también ofrecen la protección contra ciertos cánceres. • Hay todavía confusión acerca de cuáles alimentos son granos enteros. Mientras 80 por ciento de consumidores sabe que el arroz integral es un grano entero, más del 80 por ciento también piensa erróneamente que cereal de salvado de trigo y panes marcados como "trigo" es también un grano entero. • La mayoría de los individuos (el 80 por ciento) dijo que sería probable que comieran más granos enteros si estos alimentos fueron marcados claramente como granos enteros; y otro 68 por ciento dijo que ellos aumentarían el consumo si los beneficios de la salud fueron indicados en el paquete.

"Como comer sólo un taza de arroz integral equivale a dos de las tres porciones diarias recomendadas de trigo integral, el nuevo reconocimiento de salud ciertamente ayudará a personas a alcanzar sus objetivos de granos enteros," dijo Slavin.

"Esto es un acontecimiento histórico. Hoy el arroz integral se une a reconocidos alimentos saludables que tienen derecho a tener este reconocimiento. Tener esta información en paquetes de arroz integral ayudará a consumidores a aumentar el consumo de granos enteros y reducen su riesgo de enfermedad cardíaca y algunos cánceres," dijo Al Montna, presidente de la Federación de Arroz de Estados Unidos.

La acción de FDA agrega apoyo al cuerpo creciente de los datos científicos que muestra que el arroz es una elección sana de alimento. Investigación reciente encontró que consumidores de arroz son más probables de comer una dieta coherente con la Guía Alimenticia para norteamericanos.² Norteamericanos que comen arroz tienen dietas más sanas que los que no comen arroz y puede que hayan reducido el riesgo para enfermedades crónicas inclusive la enfermedad cardíaca y la diabetes tipo II. ^{2, 3} Comparado a personas que no comen arroz, las personas que comen arroz consumen menos azúcar y grasas agregadas; consumen más alimentos nutritivos, como el potasio y el hierro que forman parte del contenido en productos de arroz; son menos probables de tener sobrepeso o tener una circunferencia aumentada de cintura; el 34 por ciento ha reducido el riesgo de tener hipertensión; y han reducido en un 21 por ciento el riesgo de síndrome metabólico. ³

En ambas formas, tanto de granos enteros como blanco enriquecidos, el arroz es un carbohidrato complejo que es naturalmente bajo en calorías y libre de sodio, gluten y colesterol, tiene tan solo una traza de grasa, y no contiene grasa ni trans ni saturada. Debido a su sabor neutro, el arroz también complementa muchos otros alimentos sanos, incluyendo verduras, carne, mariscos, aves caseras, alimentos de frijoles y soya. El arroz es nutritivo debido a su perfil de alimento nutritivo, y es también sumamente-digerible y no-alérgico, y puede ser disfrutado por jóvenes y adultos. El arroz no presenta riesgo para los que son sensibles o intolerantes al gluten u otras proteínas comúnmente encontradas en otros alimentos a base de granos.

Arroz cosechado en Estados Unidos cuenta por casi el 88 por ciento del arroz consumido en América, y hay una abundante cantidad de arroz estadounidense sembrado para el mercado nacional. El arroz es sembrado y cosechado por agricultores en cinco estados del sur y California según los estándares más altos de la calidad. Los Estados Unidos producen arroz de grano corto, mediano y largo, así como arroz especial incluyendo el jazmín, basmati, y arborio, rosal japonés rojo, aromático y negro, entre otros. Para más información, visite www.usarice.com.

###

1. Whole Grain Consumer Awareness Telephone Survey conducido por Opinion Research Corporation, Abril 2008. 2. Betres-Marquez S.P., Jensen H.H., y Upton J.L. (2005) Trends in rice consumption and contribution of rice to the total diet of Americans. Abstracto presentado en Texas Dietetic Association Meeting. 3. Fulgoni III, V.L., Fulgoni, S.A., Upton, J.L., y Moon, M. (2008) Rice consumption is associated with a greater nutrient density, lower blood pressure, decreased body weight, smaller waist circumference

and a reduced risk for metabolic syndrome in adults. Experimental Biology meeting abstracts [on CD-ROM], Abstract #1081.

—30— La Federación de Arroz de Estados Unidos es el partidario nacional para todos segmentos de la industria de arroz, realizando las actividades para influir los programas de gobierno, desarrollando e iniciando los programas para aumentar la demanda mundial para el arroz de Estados Unidos, y para proporcionar otros servicios para aumentar capacidad de ganancia para todos segmentos de la industria.