

Servicio Integrado de Información Arroceras (22 setiembre 14)

Josefinos disfrutan de arroz gigante

Conarroz impulsa consumo del grano

Mainor Barboza, director de Conarroz, explicó a DIARIO EXTRA que en los últimos cinco años han detectado una reducción en el consumo de arroz entre los ticos, pero su mayor preocupación son los niños, por eso llevan tres años con la campaña “Consuma arroz, el arroz va con todo”.

Por: *Jacqueline Solano*

jsolano@diarioextra.com

Foto: Randall Sandoval.



La campaña “Consuma arroz, el arroz va con todo” llevó un arroz con pollo gigante a Barrio Cuba.



Decenas de personas disfrutaron el delicioso platillo.



La campaña incluye actividades deportivas.

¿Quién podría negarse a un delicioso arroz con pollo? La Corporación Arrocera Nacional (Conarroz) y la Municipalidad de San José se unieron para fortalecer el consumo del grano entre los ticos, así que se proponen repartir 2 mil platillos.

Mainor Barboza, director de Conarroz, explicó a DIARIO EXTRA que en los últimos cinco años han detectado una reducción en el consumo de arroz entre los ticos, pero su mayor preocupación son los niños, por eso llevan tres años con la campaña “Consuma arroz, el arroz va con todo”.

Este año la meta es recorrer distintos distritos de San José para impulsar el consumo de este grano. Ayer le tocó el turno a Barrio Cuba, que disfrutó de un arroz con pollo gigante.

El representante de Conarroz destacó que pretenden promover la vida saludable, por lo que - además del arrocito- en alianza con la Municipalidad llevan actividades deportivas.

Las próximas comunidades que visitarán son Hatillo, Pavas y La Soledad.

Para Barboza, las comidas rápidas le han ganado terreno al arroz y los ticos deben volver a tener conciencia de la importancia de los nutrientes de este grano.

La Nación

Estudio de hábitos de consumo del Inciensa y la Universidad de Harvard

Ticos evitan el arroz integral aunque conocen sus ventajas

POR Irene Rodríguez S. / irodriguez@nacion. Consumidores creen que ese grano sabe feo, aun sin haberlo probado

Acostumbran comer solo arroz blanco y en mayor cantidad que frijoles

El arroz integral tiene más fibra, vitaminas y minerales que se pierden con el proceso de refinación. Si se come con más frijoles, su sabor se “enmascara” y se aprovechan las propiedades del frijol.

El ser humano es un animal de costumbres y cuando dichas costumbres tienen que ver con su cultura, con arraigos familiares y con el paladar, es aún más difícil cambiar el hábito, aunque eso pueda mejorar la salud.

Sucede con algo tan cotidiano como comer arroz y frijoles. Por tradición o costumbre familiar, los ticos comen una cantidad mucho mayor de arroz que de frijoles, y hay quienes tildan al arroz integral de más feo y más caro, aunque no lo hayan comprado ni probado.

Tampoco les interesa comer ese cereal aunque se les explique sobre sus múltiples bondades.

Esto es independiente del sexo, edad y la zona de residencia.

Estas son algunas de las conclusiones de un estudio sobre hábitos de consumo elaborado por el Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud (Inciensa) con apoyo de la Universidad de Harvard.

El análisis fue respaldado por la investigadora Hannia Campos, de la Escuela de Salud Pública de esa casa de estudios, y su propósito era conocer la percepción y los hábitos de los costarricenses al comer su plato más tradicional.

La investigación forma parte de una iniciativa global para mejorar la alimentación de las personas.

“Estudios indican que comer el doble de frijoles que de arroz y empezar a sustituir el arroz blanco por integral baja el riesgo de padecer diabetes, y a los diabéticos les ayudaría a regular su azúcar”, explicó Campos, quien además indaga sobre las causas y características del infarto en Costa Rica.

¡Error! Marcador no definido.

Consumir dos cucharadas de frijoles por cada cucharada de arroz es lo ideal para reducir el riesgo de diabetes. De esta forma se aprovechan mejor las propiedades del frijol.

“Las personas cambian su alimentación por salud preventiva y lo hacen cuando ya están enfermos y deben mejorar la dieta para no enfermarse más. Usualmente dicen: ‘He comido arroz y frijoles así toda la vida; nada va a pasarme’, y no les interesa si el arroz integral tiene más nutrientes y fibra”, aseguró Rafael Monge, coordinador de la investigación del Inciensa.

Paso a paso. La investigación, publicada en la revista *Appetite*, fue cualitativa y constó de 16 grupos focales con 98 adultos costarricenses entre los 45 y 60 años que no tenían males crónicos (diabetes, hipertensión o infartos anteriores).

Los participantes eran de dos zonas rurales (San José de la Montaña y Llano Grande de Cartago) y dos urbanas (Moravia y Desamparados). Se les separó por sexo y luego se dividió a quienes tenían sobrepeso de quienes no.

El costarricense normalmente consume el doble de arroz que de frijoles, ya sea como acompañamiento de un “casado” o como gallopinto. El frijol tiende a ser visto como complemento del arroz. | LUIS NAVARRO

En la primera parte, las personas vieron diferentes proporciones de arroz y frijoles en un plato: el triple de arroz que de frijoles, el doble de arroz que de frijoles, la mitad de arroz y la mitad de frijoles, el doble de frijoles que de arroz y el triple de frijoles que de arroz.

Se les pidió indicar cuál de los platos era la más similar a lo que ellos consumían en casa.

Los participantes dijeron que comían más arroz que frijoles porque consideraban que el arroz era el alimento principal y el frijol un complemento. Cuando se les informó de lo saludable de cambiar la proporción, la mayoría dijo que le sería difícil modificar el hábito que tienen desde hace tanto tiempo.

Las mujeres estaban más dispuestas al cambio, pero no sabían si su esposo e hijos se adaptarían.

Los participantes también indicaron que el arroz integral tiene peor sabor y es más caro.

Después, las personas probaron diferentes tipos de preparación; primero degustaron el arroz blanco solo y el arroz integral solo; el integral fue mal calificado.

Luego se les dio gallo pinto en las diferentes proporciones que se les presentaron de arroz y frijoles.

“Revisamos cerca de 200 recetas de gallo pinto para llegar a tener una uniforme que pudiéramos preparar”, comentó Monge.

Todos comieron las diferentes porciones. En medio de cada una de ellas, se les daba agua con limón y manzana verde para “limpiar el paladar”.

Los participantes calificaron textura, olor, sabor y apariencia de cada una de las degustaciones.

Posteriormente, se discutieron las porciones preferidas. Los investigadores concluyeron que el sabor del arroz integral fue “enmascarado” por el de los frijoles y condimentos del gallo pinto, por lo que tuvo una aceptación muy similar.

Para la nutricionista Larisa Páez, el arroz integral sí tiene ventajas sobre el blanco.

“El arroz integral tiene el doble de fibra que el arroz blanco. Media taza de arroz integral tiene dos gramos de fibra; el arroz blanco tiene solo una”, afirmó la experta.