



## Arroz e Feijão

Ministério da Agricultura Pecuária e Abastecimento  
Rodovia GO-462 km 12 Zona Rural Caixa Postal 179  
75375-000 Santo Antônio de Goiás, GO  
Telefone (62) 3533-2110 Fax (62) 3533-2100  
sac@cnpaf.embrapa.br  
www.cnpaf.embrapa.br

**Arroz e feijão**

*O par perfeito do Brasil*

**Mais**  
Alimentos

Um plano de agricultura familiar para o Brasil

Distribuição

**SEAGRO**  
SECRETARIA DE AGRICULTURA,  
PECUÁRIA E ABASTECIMENTO



**GOVERNO DO  
ESTADO DE GOIÁS**  
Desenvolvimento com Responsabilidade



Ministério do  
Desenvolvimento  
Agrário

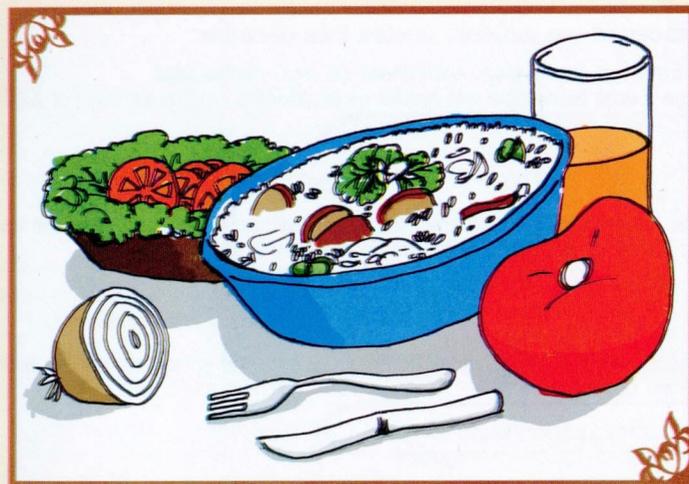
Ministério da  
Agricultura, Pecuária  
e Abastecimento



Edição: Fábio Noleto, Ronaldo Cordeiro e Roselene Chaves  
ACE - Embrapa Arroz e Feijão / Tiragem: 20.000 exemplares / Ano 2005  
2ª Edição: Michela Okada, Sebastião Araújo / 3.000 exemplares / Ano 2009

a Embrapa,  
o Arroz  
e Você,

*juntos, por um Brasil melhor!*



O arroz na alimentação

**Embrapa**

## A Embrapa e o arroz nosso de cada dia

A Embrapa Arroz e Feijão trabalha para melhorar a qualidade do arroz e do feijão e a vida das pessoas.

Entenda como isso acontece, acompanhando o desenvolvimento da cultura do arroz no Brasil, nas últimas três décadas:

ANO	ÁREA	PRODUÇÃO	PRODUTIVIDADE	PREÇO POR kg
	(1000 hectares)	(1000 toneladas)	(kg por hectare)	Atacado (São Paulo)
1976	6.656	9.757	1.466	3,62
2008 <sup>1</sup>	2.869	12.061	4.204	1,72

Fonte: IBGE, CONABI(2009) <sup>1</sup>Preços corrigidos para valores de dezembro de 2008

### Trocando em miúdos, nestas três décadas:

A Embrapa desenvolveu variedades de arroz melhoradas (que é uma tecnologia que auxilia os produtores ampliarem sua produção)

São necessárias então menos terras para produzir o mesmo tanto de arroz ou até mais, devido ao aumento da produtividade

De 1976 a 2008, quase triplicamos a produtividade, liberando terras para outras culturas

Assim, milhares de hectares de florestas e outros ecossistemas deixaram de ser desmatados

Uso racional dos recursos naturais, com grande contribuição à proteção do meio ambiente

As colheitas de arroz são cada vez mais generosas

O ganho de produtividade tem contribuído para suprir a demanda, diminuindo a necessidade de importações

Foi possível então se obter uma queda significativa no preço real do arroz (Benefício para o consumidor)

**A DIMINUIÇÃO** do preço real do arroz foi a contribuição isolada mais importante das pesquisas com arroz, pois favoreceu os consumidores de baixa renda. Esta parcela da população brasileira gasta metade de sua renda com alimentos, e 15% destes gastos são com arroz.

**O AUMENTO** da produtividade do arroz foi, e continuará sendo, uma contribuição muito importante para o melhoramento da segurança alimentar brasileira.

Por isso o conceito antigo de que arroz "engorda" já foi superado. Hoje, principalmente em países de economia desenvolvida, o arroz é comercializado como um alimento saudável, rico em vitaminas e fibras. É bastante consumido pelos atletas, que necessitam de uma alimentação rica em nutrientes e, ao mesmo tempo, energética.

Na verdade, muitas vezes o que nos engorda é o excesso de calorias que vem de alimentos pouco nutritivos e muito calóricos, que muitas pessoas comem ao invés de comer arroz. Confira só que esta troca não vale a pena:

### Média calórica de alguns alimentos

ALIMENTO	QUANTIDADE	Kcal*
Batata frita industrializada <sup>1</sup>	1 pacote de 100 g	559
X-salada com maionese <sup>2</sup>	1 unidade	738
Macarrão instantâneo <sup>3</sup>	1 pcte. de 85 g com tempero	372
Pizza de calabreza <sup>2</sup>	1 fatia de 140 g	412
Pipoca para microondas sabor natural <sup>3</sup>	1 pacote	396
Arroz branco cozido <sup>2</sup>	1 xícara (120g)	197

\* Para um adulto saudável, recomenda-se uma dieta de cerca de 2.500 kcal (quilocalorias) por dia. Fonte: <sup>1</sup>Departamento de Agricultura dos Estados Unidos, USDA (2009), <sup>2</sup>Universidade Estadual de São Paulo, Unesp (2009), <sup>3</sup>Fornecido pelos fabricantes (2009)

Comer um sanduíche ou um macarrão instantâneo ao invés de um almoço completo de vez em quando, não faz mal. Mas tome cuidado para o hábito não ser freqüente, pois estes alimentos não fornecem nutrientes balanceados para uma alimentação saudável.

### Comer arroz é realmente bom para você, veja porquê:

- não contém glúten (ótimo para dieta dos celíacos)
- não contém colesterol
- reações alérgicas ao arroz são praticamente desconhecidas
- 1 xícara de arroz cozido (120g) fornece 9% da necessidade protéica diária de um adulto
- é um alimento com baixo índice glicêmico (IG)\*

\*IG = velocidade com a qual os alimentos elevam a taxa de açúcar no sangue, durante a digestão.

Lembre-se sempre de que, além de saborosos, arroz e feijão servidos juntos têm um alto valor nutritivo.

Eles fornecem proteínas de alto valor biológico semelhantes à proteína encontrada na carne.

Além de saudável e nutritivo, o arroz é facilmente preparado, combina com quase todos os pratos e tudo o que se compra é aproveitado, além de multiplicar na panela. O arroz vale o quanto pesa!

O arroz é integral, quando no beneficiamento são mantidos o germe e a película que protege o grão. O arroz polido não tem o germe nem a película. O arroz parboilizado, que pode ser integral ou não, é submetido a um tratamento térmico (água quente) quando ainda em casca, o que permite a transferência de alguns nutrientes da superfície para o interior do grão.

Sempre que possível, adquira mais nutrientes na compra de alimentos. Confira no quadro abaixo, no caso do arroz, que variações do produto podem oferecer muito mais nutrientes.

### Fique atento para os detalhes que fazem a diferença:

Composição química do arroz cozido (em 100g)<sup>1</sup>

COMPONENTE	INTEGRAL	POLIDO	PARBOILIZADO
Água (%)	70,3	72,6	73,4
Proteína (%)	2,5	2,0	2,1
Gordura (%)	0,6	0,1	0,1
Carboidrato (%)	25,5	24,2	23,3
Fibra (g)	0,3	0,1	0,1
Cálcio (mg)	12	10	19
Fósforo (mg)	73	28	57
Sódio (mg)	-	-	-
Potássio (mg)	70	28	43
Tiamina (mg)	0,09	0,02	0,11
Riboflavina (mg)	0,02	0,01	-
Niacina (mg)	1,4	0,4	1,2

<sup>1</sup> Dados do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA).

**TODAVIA**, a produção de arroz no Brasil precisa aumentar para conseguirmos alimentar nossa população urbana crescente e reduzir a pobreza rural.

**EMBORA** a conquista da segurança alimentar brasileira exija uma série de soluções sociais e econômicas, o conhecimento derivado da pesquisa agropecuária é de vital importância para vencermos este desafio.

**COMO** você pôde perceber, a Embrapa se preocupa não só com a produtividade do arroz, mas também com a qualidade do produto final e a segurança alimentar do consumidor ao lado do uso racional de defensivos e da proteção ao meio ambiente.

## O arroz é muito mais do que você imagina

"O arroz é alimento, bebida e medicamento. Também é ritual e recordação, ornamento e história. Mas atualmente, nestes tempos de refeições rápidas e famílias desagregadas, Não passa de mera comida"  
Florentino Hornedo (poeta filipino)



Este grupo de alimentos contém carboidratos complexos e são importantes fontes de energia, com baixo aporte calórico.

A pirâmide alimentar é um guia para a escolha diária dos alimentos. Ela tem o objetivo de ajudar as pessoas na escolha do que e o quanto comer de cada um dos grupos de alimentos, conseguindo os nutrientes que precisam sem exceder-se em calorias, gorduras, colesterol, açúcares e sódio. Quanto mais na base da pirâmide, maior a quantidade que deverá ser ingerida.

Grama por grama, os carboidratos do arroz têm metade das calorias contidas na gordura e os nutricionistas recomendam que 50% ou mais das calorias ingeridas diariamente, sejam originadas de carboidratos.

O arroz, muito mais que simples comida, é um alimento de singular importância nutricional e cultural. Um dos alimentos mais antigos de que se tem notícia, o arroz é também o que representa o maior potencial para combater a fome do mundo, já que é considerado um dos mais bem balanceados nutricionalmente.

Sua grande riqueza nutricional explica porquê ele deve estar sempre presente em nossas refeições.

O arroz é responsável por 18% das calorias da dieta básica dos brasileiros. Para se ter uma idéia, considerando crianças na faixa etária de 1 a 5 anos, se estas comerem 100g de arroz cozido (4 colheres sopa), elas já supriram 14% das necessidades diárias em proteínas, 6% de cálcio, 2 a 5% de ferro e 8 a 12% de zinco

Não é à toa que o arroz se encontra na base da pirâmide alimentar!



## Como você pode contribuir para um Brasil melhor

Faça a sua parte, colocando em prática o ABC da boa saúde:

**A**LMEJE BOA FORMA

**B**ALANCEIE SEU CARDÁPIO

**C**ONSUMA ALIMENTOS SAUDÁVEIS

Tenha sempre em mente que:

Uma boa alimentação resulta em melhores condições de saúde, maior capacidade de aprender e de trabalhar, melhor desenvolvimento físico e mental

Melhor qualidade de vida

um Brasil melhor

A Embrapa Arroz e Feijão tem um livro com mais de 90 receitas, além de dicas sobre o arroz. Adquira este livro via e-mail: [vendas@cnpaf.embrapa.br](mailto:vendas@cnpaf.embrapa.br), ou telefone/fax (62) 533 2123.