



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

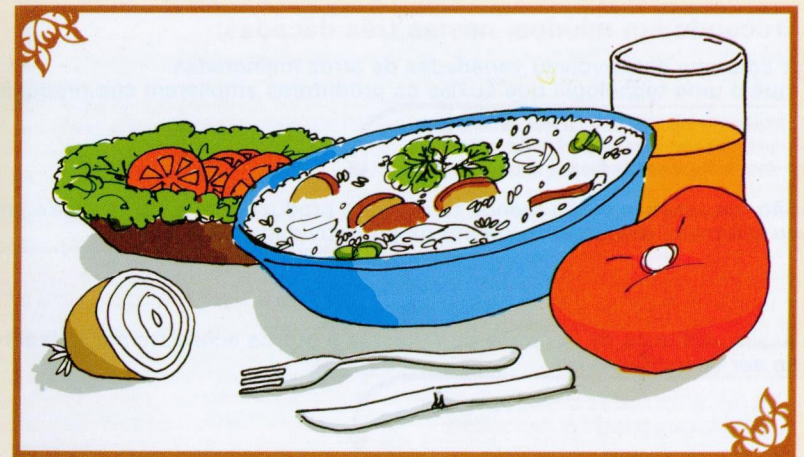
O par perfeito do Brasil

Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento



*a Embrapa,
o Arroz
e Você,*

juntos, por um Brasil melhor!



O arroz na alimentação



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 (1000 hectares)	PRODUÇÃO (1000 toneladas)	PRODUTIVIDADE (kg por hectare)	PREÇO POR kg Atacado (São Paulo)
1976	6.656,5	9.757,1	1.466	3,62
2003	3.149,6	10.198,9	3.240	1,85

Fonte: IBGE, CONAB (preços corrigidos para valores de setembro de 2003)

Trocando em miúdos, nestas três décadas:

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

Atualmente cerca de 80% da área plantada com arroz de terras altas no Brasil, utiliza sementes desenvolvidas pela Embrapa e seus parceiros!

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

Nos últimos 28 anos, mais que dobramos 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 à pena:

Média calórica de alguns alimentos

ALIMENTO	QUANTIDADE	Kcal*
Batata frita industrializada	1 pacote de 100 g	550
X-salada	1 unidade	490
Macarrão instantâneo	1 embalagem	445
Salgadinho industrializado sabor bacon	1 pacote pequeno	259
Pipoca para microondas	1 pacote	500
Arroz branco cozido	1 porção de 120g (1 xícara)	270

* Para um adulto saudável, recomenda-se uma dieta de cerca de 2.500 kcal (quilocalorias) por dia. Fonte: adaptado de www.educacional.com.br

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.

Como você pode contribuir para um Brasil melhor

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

ALMEJE BOA FORMA

BALANCEIE SEU CARDÁPIO

CONSUMA ALIMENTOS SAUDÁVEIS

Comer um sanduíche ou um macarrão instantâneo ao invés de uma 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.

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!

Fique atento para os detalhes que fazem a diferença:

Composição química do arroz cozido (em 100g)¹

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

Fonte: Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA)

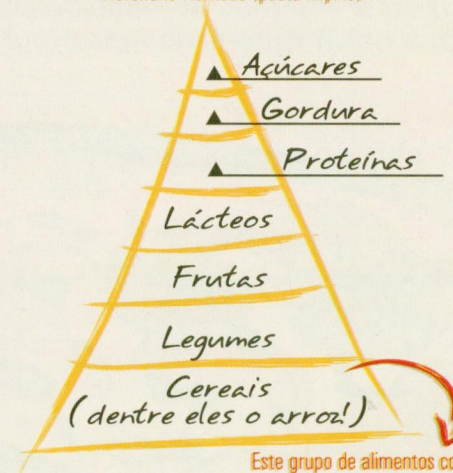
TODAVIA, a produção de arroz no Brasil precisa aumentar para conseguirmos alimentar nossa população urbana crescente e reduzir a pobreza rural.

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.

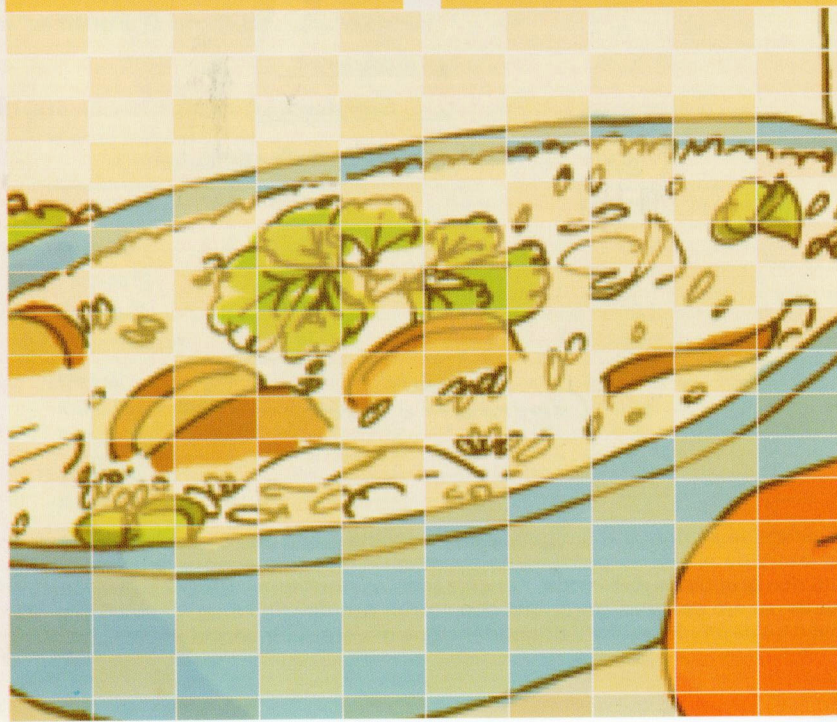
Grama por grama, os carboidratos do arroz têm metade das calorias contidas na gordura e os nutricionistas recomendam que 50% ou mais das calorias ingeridas diariamente, sejam originadas de carboidratos.

O arroz, muito mais que simples comida, é um alimento de singular importância nutritiva 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!



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.

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, ou telefone/fax (62) 533 2123.