Louisiana HARVEST of the MONTH



Arroz

Datos curiosos sobre el arroz

- El arroz es la semilla de una hierba llamada *Oryza sativa* y se originó en Asia hace unos 10,000 años.
- Para más de la mitad de la población mundial, el arroz es su principal fuente de calorías.
- A principios del siglo XVIII, los exploradores franceses introdujeron el arroz en Luisiana, y crece bien en su suelo a menudo húmedo e incluso inundado.
- El arroz es un alimento básico en la cocina de Luisiana, y es el pilar de platos icónicos como la jambalaya, el gumbo y el boudin.





¡El arroz es nutritivo y saludable!

- El arroz puede formar parte de una dieta equilibrada: una taza proporciona 200 calorías.
- El arroz integral es una buena fuente de vitaminas del grupo B, de proteínas y de fibra.
- El arroz integral es un grano entero que proporciona todos los nutrientes que se encuentran en la semilla original de la planta.

LSU AgCenter Research · Extension · Teaching

SEEDS to SUCCESS
THE LOUISIANA FARM TO SCHOOL PROGRAM

DEPARTMENT of EDUCATION
Louisiana Believes

Esta publicación está financiada por el USDA mediante su apoyo al programa Farm to School de Luisiana, en LSU AgCenter, a través de un acuerdo interinstitucional con el Departamento de Educación de Luisiana.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

MISC-397-SPAN (250) 7/26
LSU AgCenter y LSU ofrecen igualdad de oportunidades en sus programas y en el empleo.