

HECHOS SOBRE ALIMENTOS



de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos

Arsénico en el arroz y el cereal de arroz: Lo que usted debe saber



Siete cosas que las mujeres embarazadas y los padres necesitan saber acerca del arsénico en el arroz y el cereal de arroz

Puede que se sorprenda al saber que hay arsénico en el arroz.

De hecho, el arroz no es el único alimento o bebida que contiene arsénico. También se encuentra en las verduras, frutas y muchos otros alimentos. La FDA ha hecho un seguimiento de la presencia de arsénico en los alimentos como parte de su supervisión continua de la seguridad del suministro de alimentos. Y ahora hemos estudiado el arsénico en el cereal de arroz para niños pequeños.

1. ¿Cómo llega el arsénico a su comida?

El arsénico es un elemento que se encuentra en la corteza terrestre y está presente en muy pequeñas cantidades en el agua, el suelo y el aire. Los cultivos absorben el arsénico a medida que crecen. Esta es la forma en que penetra en los alimentos y bebidas; no es un aditivo o ingrediente, y no se puede eliminar completamente.

Hay dos formas de arsénico, orgánico e inorgánico, y el inorgánico es el más tóxico. El término "orgánico" en este caso no tiene nada que ver con los tipos de agricultura. Se trata de elementos químicos. Si los átomos de arsénico se unen al carbono, el compuesto es orgánico. Si no hay presencia de carbono, es inorgánico.

2. ¿Qué ocurre con el arsénico en el arroz?

El arroz es un alimento básico de la dieta global, y también es una de las principales fuentes alimenticias de arsénico inorgánico, tanto debido a la forma en que comúnmente se consume y porque a medida que las plantas de arroz crecen, la planta y el grano tienden a absorber el arsénico más fácilmente que otros cultivos alimentarios.

En parte, eso es lo que nos llevó a examinar más detenidamente el arsénico en el arroz. En 2013, la FDA publicó los datos de pruebas para los niveles de arsénico inorgánico en la mayoría de los tipos de granos de arroz y los alimentos y bebidas a base de arroz que se consumen en los Estados Unidos. La agencia realizó pruebas a unas 1,300 muestras de arroz y productos de arroz.

Esas pruebas se ampliaron al cereal de arroz para bebés debido a que, en relación con el peso corporal, los niños pequeños consumen aproximadamente tres veces más arroz que los adultos, principalmente a través del cereal de arroz para bebés. De hecho, los datos muestran que las personas consumen más arroz, en relación a su peso, a los 8 meses de edad, principalmente porque el cereal de arroz suele ser el elemento central de la dieta de los bebés.

3. ¿Cuáles son los posibles efectos sobre la salud?

Se ha conocido por mucho tiempo que el arsénico es un carcinógeno. Sin embargo, más recientemente, se han planteado inquietudes acerca de los posibles efectos sobre el desarrollo en los infantes y resultados adversos del embarazo.

Además de extensas pruebas, la FDA ha completado un análisis exhaustivo de un cuerpo creciente de estudios científicos que vinculan los resultados adversos del embarazo con la ingesta de niveles relativamente elevados de arsénico inorgánico durante el embarazo. La agencia también encontró que la exposición puede resultar en una disminución del rendimiento del niño en ciertas pruebas del desarrollo que miden el aprendizaje.

Con relación al cáncer, la FDA estimó que la exposición al arsénico inorgánico en el arroz y los productos de arroz causa cuatro casos adicionales de cáncer de pulmón y cáncer de vejiga durante la vida por cada 100,000 personas en los Estados Unidos. Esta estimación representaría menos del 1 por ciento de los casos de cáncer de pulmón y de vejiga del país.



FDA

www.fda.gov/educationresource/library

mayo 2016

1

4. ¿Qué hace la FDA con base a estos hallazgos?

La FDA está emitiendo un proyecto de orientación a la industria que propone un límite, o un “nivel de acción”, de 100 partes por mil millones para el arsénico inorgánico en el cereal de arroz para bebés. (Cabe destacar que la Comisión Europea ha establecido recientemente un nivel paralelo para el arroz destinado a la producción de alimentos para bebés y niños pequeños). Las pruebas de la FDA encontraron que la mayoría de cereales de arroz para bebés actualmente en el mercado satisface, o está cerca del nivel de acción propuesto.

La FDA está solicitando a los fabricantes de alimentos que reduzcan la exposición para los bebés y, con base a nuestras pruebas, la agencia cree que esto es factible para las empresas. La FDA realizó pruebas en 76 muestras de cereales de arroz para bebés en el mercado y encontró que casi la mitad de ellos (47%) ya cumple con el límite propuesto. Además, la mayoría de las muestras analizadas (78%) se encontraba en o por debajo de 110 partes por mil millones.

Esta no es la primera vez que el gobierno federal ha limitado el arsénico en los alimentos o bebidas. La EPA ha establecido un límite para el arsénico inorgánico en el agua potable, y la FDA ya ha establecido niveles de acción, o límites recomendados, para el agua y zumo de manzana embotellados.

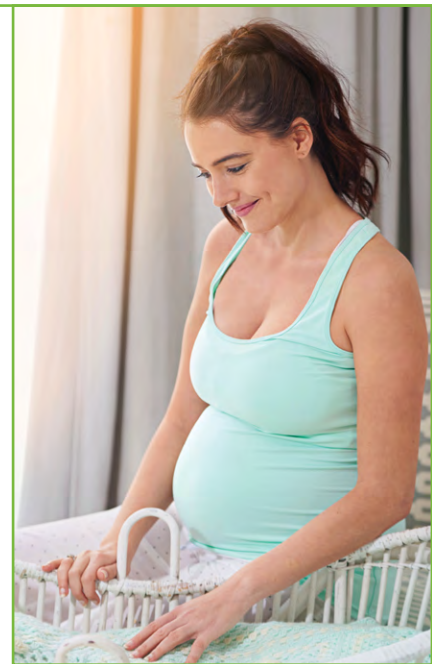
5. Si usted tiene un bebé o está embarazada, ¿qué debe hacer?

Con base en los hallazgos de la FDA con respecto al arsénico inorgánico en el arroz, la agencia ofrece los siguientes consejos a los padres y cuidadores de bebés. Es coherente con los consejos dados por la Academia Americana de Pediatría.

- Alimente a su bebé con cereales fortificados con hierro para asegurarse de que él o ella está recibiendo suficiente cantidad de este nutriente importante.
- El cereal de arroz fortificado con hierro es una buena fuente de nutrientes para su bebé, pero no debería ser la única fuente, y no necesita ser la fuente principal. Otros cereales infantiles enriquecidos incluyen avena, cebada y multicereales.
- Para los niños pequeños, proporcione una dieta bien equilibrada que incluya una gran variedad de granos.

También con base en los hallazgos de la FDA, sería prudente para las mujeres embarazadas consumir una variedad de alimentos, incluyendo granos variados (como trigo, avena y cebada), para recibir una buena nutrición.

Los estudios publicados, incluyendo una nueva investigación de la FDA, indican que cocinar el arroz en un exceso de agua (de 6 a 10 partes de agua por una parte de arroz) y drenar el exceso de agua, puede reducir de 40 a 60 por ciento el contenido de arsénico inorgánico, dependiendo del tipo de arroz, aunque este método también puede eliminar algunos nutrientes clave.



6. Si usted es un adulto, ¿qué debe hacer?

La FDA no encontró una base científica o de salud pública para recomendar que la población en general de consumidores cambie su consumo de arroz con base en la presencia de arsénico.

No obstante, el asesoramiento general de la agencia acerca de comer una dieta bien balanceada que no esté basada en un solo alimento se extiende a todos los consumidores, incluyendo los bebés, los niños pequeños y los adultos. Comer una variedad de alimentos es más nutritivo y si hay sustancias en los alimentos (como el arsénico), donde la reducción de la exposición es prudente, podrá minimizar esa exposición.

7. ¿Está bien comer arroz y dárselo a mis hijos?

Ciertamente, los consumidores pueden comer arroz como parte de una dieta bien balanceada. Con base en nuestra evaluación científica, pensamos que sería prudente que los padres y los cuidadores alimenten a los bebés con una variedad de cereales infantiles enriquecidos, en lugar de depender exclusivamente en el cereal de arroz para bebés. También alentamos a las mujeres embarazadas a comer una variedad de alimentos, incluyendo granos variados.