

a) ¿Qué tipo de arroz aporta más vitamina B1?

---

b) ¿Qué tipo de arroz proporciona mayor cantidad de yodo al organismo?

---

c) ¿Qué tipo de arroz aporta mayor cantidad de fibra?

---

d) El complejo B (formado por diferentes vitaminas tipo B) ayuda al mejor funcionamiento del sistema nervioso. ¿Cuántos miligramos de este complejo aporta el arroz refinado?

---

e) La deficiencia de potasio en el organismo puede causar debilidad muscular. El cuerpo de una persona mayor de 10 años requiere una cantidad aproximada de 2000 mg al día.\* ¿Qué tipo de arroz es preferible que consuma una persona? Explica tu respuesta.

---



---

f) ¿Qué tipo de arroz es preferible comer? Explica tu respuesta.

---



---



\* Fuente: [www.botanical-online.com](http://www.botanical-online.com)

