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