

Fecha 30.09.2022	Sección Primera-Nacional	Página 10
----------------------------	------------------------------------	---------------------

DÍA MUNDIAL CONSUMO DE FRIJOL AYUDA AL CORAZÓN

Su alto contenido de fibra y almidón disminuye el riesgo de padecer enfermedades; especialista llama a consumir al menos 200 gramos diarios

POR PATRICIA RODRÍGUEZ
CALVA
prc@gtmm.com.mx

Te gustan los frijoles?, pues tenemos una buena noticia, además de que son deliciosos, su consumo diario disminuye el riesgo de enfermedades del corazón y ayuda a mantener una buena salud, señaló a **Excelsior**, Fernanda Alvarado, maestra en nutrición comunitaria y educadora en diabetes.

Explicó que su alto contenido en fibra y su almidón resistente, convierte a los frijoles en un alimento con bajo contenido en azúcar, y a pesar de que son ricos en carbohidratos, no aumentan de manera drástica los niveles de glucosa en sangre y ayudan a reducir los niveles de colesterol, manteniendo un corazón sano.

Sus carbohidratos complejos brindan saciedad a través de una fuente de energía sostenida.

Además, el almidón resistente actúa como alimento para las bacterias "buenas" alojadas en el intestino favoreciendo la salud digestiva.

"Una tasa de frijol cocido aporta más de la mitad del requerimiento diario de fibra y si contemplamos que los mexicanos con esta transición alimentaria, consumimos más procesados y menos alimentos vegetales ricos en fibra pues estamos hablando que una taza de frijol podría aportarnos más de la mitad de ese requerimiento.

Es un alimento que se puede consumir por personas que viven con diabetes y va a favorecer a la microbiota para todos", detalló.

¿CÓMO DEBE SER SU CONSUMO?

En el marco del Día Mundial del Corazón que se conmemora el 29 de septiembre, la también asesora externa del Consejo del Frijol de los Estados Unidos, informó que al año, en nuestro país, la ingesta

por persona de frijoles debería ser de 25 kilos, pero debido al aumento en el consumo de alimentos ultraprocesados, solo se comen 9 kilos por persona.

La especialista añadió que el consumo diario de esta leguminosa, depende de las condiciones de cada individuo, sin embargo la recomendación en general, es comer, como mínimo una tasa al día, es decir alrededor de 200 gramos.

La nutrióloga comunitaria, Fernanda Alvarado, indicó que para mantener la salud de nuestro corazón, el consumo de frijoles debe estar por encima de la ingesta de alimentos de origen animal, sobre todo

de carnes, lo cual, no debe exceder de 500 gramos por semana.

"Los frijoles son también ricos en hierro. Hay dos tipos de hierro: el que está contenido en los alimentos de origen animal y el que está en los vegetales. El que está en los ve-



Fecha	Sección	Página
30.09.2022	Primera-Nacional	10

getales, podemos mejorar su biodisponibilidad, si nosotros agregamos algo de vitamina C. llámese salsita verde en un tlacoyo que está compuesto por maíz, frijol, que ya ahí tienes tu proteína completa.

EL
DATO

Disminuye el colesterol

De acuerdo con un estudio realizado por la Universidad de Cambridge, una dieta rica en frijoles, en comparación con una dieta normal, redujo el colesterol en 8.3% entre los participantes.

“La tortilla es el cereal icónico de los mexicanos; llámese tortilla, tostadas, sopecitos,

tlacoyos y es de los alimentos que se han satanizado, pero una tortilla es rica, sin bien en fibra, pero justamente tiene esos aminoácidos que van a complementar los aminoácidos que no tiene el frijol para convertirlos en una proteína completa”, detalló Fernanda Alvarado.

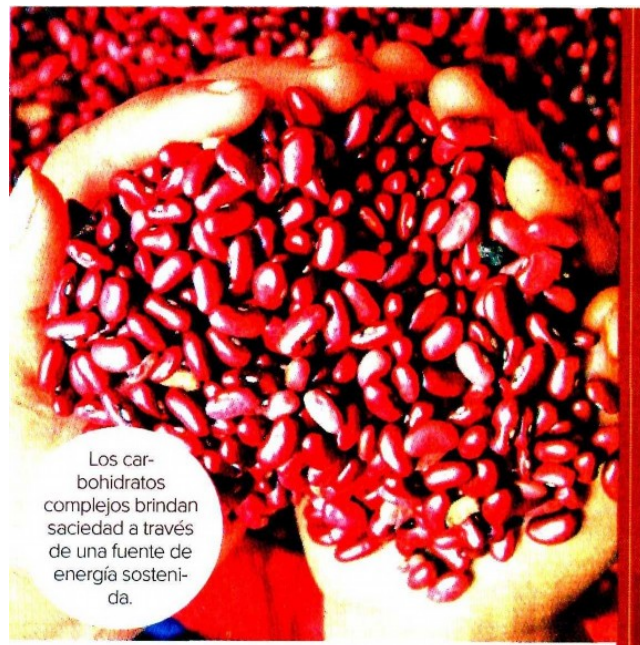
No obstante, la maestra en nutrición comunitaria, aclara-

ro que si no se tiene la costumbre, el consumo de frijol debe empezar de manera moderada ya que por su alto contenido en fibra, puede ocasionar gases y molestias intestinales.



Una tasa de frijol cocido aporta más de la mitad del requerimiento diario de fibra (...) son también ricos en hierro.”

FERNANDA ALVARADO
MAESTRA EN NUTRICIÓN COMUNITARIA



Los carbohidratos complejos brindan saciedad a través de una fuente de energía sostenida.

Fecha 30.09.2022	Sección Primera-Nacional	Página 10
----------------------------	------------------------------------	---------------------

CONSUMO DE FRIJOL

Estas son las recomendaciones para consumir la leguminosa:



Comer hasta 25 kilos por persona al año.



Comer, como mínimo, una taza al día, es decir 200 gramos



Debe estar por encima de la ingesta de alimentos de origen animal.



El consumo de frijol debe comenzar de manera moderada.



PROPIEDADES Y BENEFICIOS



Ricos en hierro.



Su alto contenido en fibra mantiene bajo contenido en azúcar.



Ricos en carbohidratos que ayudan a reducir los niveles de colesterol.



El almidón resistente actúa para las bacterias "buenas" alojadas en el intestino.



Una tasa de frijol cocido aporta más de la mitad del requerimiento diario de fibra.



Favorece a la microbiota.

6 POR CIENTO

se tiene registrado que disminuye el colesterol, así como el riesgo de enfermedades del corazón llevando una dieta basada en frijoles.