



Mejore su nutrición, salud y alimentación... Consuma fréjol

Plegable No 221

Autores:
Eduardo Peralta I.
Nelson Mazón O.

El fréjol y la diabetes

La diabetes se caracteriza por presentar altos niveles de glucosa en la sangre, resultado de una defectuosa secreción de la insulina y/o la acción de la insulina. La diabetes daña, entre otros, los ojos, riñones y los sistemas vascular y nervioso (2,4). El bajo índice glicémico del fréjol se debe, entre otros factores, a que contiene carbohidratos complejos, incluidos la fibra y el almidón, que son resistentes a la digestión (6). El bajo índice glicémico presente en el fréjol es particularmente benéfico para personas diabéticas (2,4).



El fréjol y el riesgo de infarto

El consumo de fréjol ayuda a disminuir el colesterol. Contiene mucha fibra soluble beneficiosa para reducir el colesterol malo, que es la causa de algunas enfermedades del corazón (15).

El fréjol y el cáncer

En estudios epidemiológicos se ha encontrado menor mortalidad por cáncer de próstata y de mama en grupos humanos que consumen fréjol.

Reduce el riesgo de cáncer de colon, hasta en un 50%. Se atribuye el efecto anticancerígeno a varios componentes, entre ellos la fibra y el ácido fólico, isoflavonas, lectina, ácido fítico, etc. (7,8).

El fréjol y la anemia

El fréjol es un alimento con alto contenido de hierro (96.3 ppm). Su consumo ayuda a combatir a esta enfermedad.

El fréjol y el sobrepeso

El consumo de fréjol disminuye la ansiedad por una mayor ingesta de alimentos; por lo tanto contribuye a no aumentar el peso.



Otros beneficios del fréjol

Bajo contenido de grasa. Buen contenido de proteína y minerales.

Controla el metabolismo en general

VALOR NUTRITIVO DEL FRÉJOL COMPARADO CON OTROS ALIMENTOS

ALIMENTO	Agua	Caloria/100 g	Proteína %	Grasa %	Carbohidratos
Fréjol	11	341	22.1	1.7	61.4
Soya	8	354	38.0	18.0	31.3
Arroz	13	360	6.7	0.7	78.9
Maíz	12	360	9.3	4.0	73.5
Trigo	13	360	6.7	0	78.9
Huevos	74	158	13.0	11.0	0.7
Leche entera en polvo	2.5	498	27.5	2.6	28.0
Carne de res	67	198	19.0	13.0	0
Pescado	65	75	16.4	0.5	0

Fuente: Zaumayer, W. 1968. The Rockefeller Foundation Grain Legume report concerning the low lands Tropical Regions of the Americas. Dpt. of agriculture, Betsville, Maryland. 50 p.

VALOR NUTRITIVO DE ALGUNAS VARIETADES MEJORADAS DE FRÉJOL DE ECUADOR

VARIEDAD	Proteína (%)	Fibra (%)	Calcio (%)	Fósforo (%)	Hierro (ppm)	Zinc (ppm)
INIAP 414 YUNGUILLA	21	8	0.22	0.46	90	35
INIAP 418 JE.MA.	27	7	0.13	0.44	94	59
INIAP 420 CANARIO DEL CHOTA	21.5	10	0.21	0.48	98	36
INIAP 425						
BLANCO FANESQUERO	25	10.1	0.21	0.58	124	40
INIAP 412 TOA	21	5.4	0.14	0.36	95	36
INIAP 426 CANARIO SIETE COLINAS	24	6.1	0.13	0.41	77	47
PROMEDIO	23.25	7.75	0.17	0.45	96.3	42.16

Fuente: Programa de Leguminosas y Granos Andinos y Dpto. de Nutrición y Calidad, INIAP.

REFERENCIAS:

- Correa, P. 1981. Epidemiological correlations between diet and cancer frequency. *Cancer Res.* 1981, 41:3685-3690.
- Rizkalla, S., Bellisic, F., and Slama, G. Health benefits of low glycemic index foods, such as pulses, in diabetic patients and healthy individuals. (2002). *Brit. J. Nutr.* 88 (Suppl. 3):S255-S262.
- Canadian Diabetes Association. www.diabetes.ca
- American Diabetes Association. www.diabetes.org
- Reynoso-Camacho et al (Com. Pers. 2006, UAQ e INIFAP, México.)
- Guillon, F. and Champ, M. Carbohydrate fractions of legumes: uses in human nutrition and potential for health (2002). *Brit. J. Nutr.* 88(Suppl. 3):S293-S3006.
- Geil, P. and Anderson, J. Nutrition and health implications of dry beans: A review (1994). *J. Am. Coll. Nutr.* 13:549-558
- Guzmán-Maldonado, S., Acosta-Gallegos, J., Alvarez-Muñoz, M, Garcia-Delgado, S. y Loarca-Piña, G. 2002. Calidad alimentaria y potencial nutreceptico del frijol (*Phaseolus vulgaris* L.). *Agricultura Técnica en México.* 28:159-273.
- Guzmán-Maldonado, S. H. and Paredes-López, O. 1998. Functional properties of plants indigenous to Latin America- Amaranth, Quinoa, Common Beans and other botanicals. In: processing and Evaluation of Functional Foods. G.J. Mazza, ed- Technomic Publishing Co. Inc.: Lancaster, PA. Páginas 293-328.
- Acosta-Gallegos Jorge; acosta.jorge@inifap.gob.mx
- INIFAP (Instituto Nacional de Investigaciones Forestales, Agrícolas y Pecuarias), México.
- INIAP 2007. Tripticos de variedades mejoradas y volubles.
- CIAT- PROFRIZA. 1991. Manual de Recetas Culinarias de Frijol. Lima, Perú. 97 p.
- CIAT. 2006. Viva bien, coma frijol. Triptico.
- Fons O. 1994. *Medix. Guía Práctica de la Salud.* Frijoles ¿ Por qué no deben faltar en su mesa ?. Año VI, No. 9. Miami. EEUU. P. 56.

Aliméntate bien, consume lo nuestro



PRODECI

La Patria ya es de todos!