

FRIJOL

Un pequeño tesoro con grandes beneficios

Candy Salma Chávez Gaytán
Asesor Dr. César Ozuna López

En México

Es una de las legumbres mas consumidas en México por ser un alimento rico en antioxidantes, proteínas y minerales.

POTASIO

FOSFORO

MAGNESIO

HIERRO

CALCIO



Beneficios a la salud

- Reduce los niveles de **colesterol**
- Tolerancia a la **glucosa**
- Reduce los requerimientos de **insulina**
- Mejora la **digestión**
- **Anticancerígeno**
- Previene la **anemia**
- Construcción y reparamiento de **tejidos**



Recomendaciones

1

Evita consumir frijoles con té o café ocasiona deficiencia en la absorción

Se recomienda remojar los frijoles y su cocción durante largo tiempo para eliminar enzimas que ocasionan las flatulencias

2

3

Combinar con alimentos ricos en vitaminas C para mejorar la absorción del hierro



Compuestos bioactivos

Polifenoles: reducción de colesterol
Ácidos fenólicos: antioxidantes
Flavonoides: detoxificación
Antocianinas: antiinflamatorio



NEGRO
PINTO

FLOR DE MAYO

Son las variedades más producidas en México

