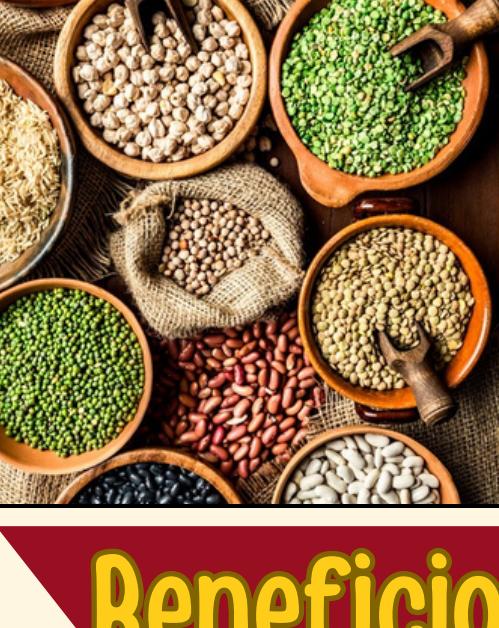


FRIJOL

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

