

Nutrición. El frijol –fuente rica de proteínas vegetales, fibra, vitaminas y minerales– es un alimento de fácil acceso que representa una fuente importante de nutrientes indispensables.

Said Pulido
 Metro World News

El frijol es una planta leguminosa, proveniente de América del Sur y América Central, cuyas semillas comestibles reciben el mismo nombre. Es uno de los alimentos más antiguos y nutritivos que se han consumido en el mundo.

Conocido científicamente como *Phaseolus vulgaris*, el frijol es una fuente rica de proteínas vegetales, fibra, vitaminas y minerales. Este alimento ha sido esencial en la dieta de muchas civilizaciones a lo largo de la historia, especialmente en América Latina, donde es un ingrediente básico en la alimentación diaria.

BENEFICIOS

Entre los principales beneficios para la salud que el frijol le ofrece al cuerpo humano destacan los siguientes:

1) MEJORAR LA SALUD DIGESTIVA.

Uno de los beneficios más conocidos del frijol es su capacidad para mejorar la salud digestiva. Su alto contenido de fibra juega un papel crucial para regular el sistema digestivo. La fibra no sólo ayuda a prevenir el estreñimiento, sino que también favorece la motilidad intestinal, lo que facilita la evacuación regular. Además, una dieta rica en fibra puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedades digestivas.

2) CONTROLAR EL COLESTEROL Y LA SALUD CARDIOVASCULAR.

Otro beneficio del frijol

es su capacidad para reducir los niveles de colesterol en la sangre. El frijol es rico en fibra soluble, que se une al colesterol en el tracto digestivo y lo elimina del cuerpo antes de que se absorba. Este proceso puede ayudar a reducir

los niveles de colesterol LDL (colesterol malo), lo que a su vez disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

3) AYUDA EN LA REGULACIÓN DEL AZÚCAR EN SANGRE.

Los frijoles también son beneficiosos para las personas con diabetes o en riesgo de desarrollar la enfermedad, debido a su bajo índice glucémico. Liberan energía lentamente en el torrente sanguíneo, evitando los picos de azúcar en la sangre. La fibra que contienen los frijoles ayuda a que la absorción de

los carbohidratos sea lenta, lo que previene la subida repentina de los niveles de glucosa.

4) APORTA PROTEÍNAS VEGETALES DE ALTA CALIDAD.

Los frijoles son una fuente excepcional de proteínas vegetales, lo que los convierte en un alimento esencial para aquellos que siguen una dieta vegetariana o vegana. A diferencia de otras fuentes vegetales de proteínas, contienen una cantidad significativa de aminoácidos esenciales, que son los bloques de construcción necesarios para la reparación y el

crecimiento celular.

5) PROPIEDADES ANTIOXIDANTES.

Los frijoles no sólo son ricos en fibra y proteínas, sino que también contienen una gran cantidad de antioxidantes que ayudan a combatir el envejecimiento celular. Estos antioxidantes, como los flavonoides, las antocianinas y los polifenoles, protegen las células del daño causado por los radicales libres, que son moléculas inestables que contribuyen al envejecimiento prematuro y a diversas enfermedades crónicas.

LAS CLAVES

■ Para evitar las flatulencias provocadas por este alimento, deja remojar los frijoles desde una noche antes con una cucharadita de bicarbonato.



■ Antes de cocer los frijoles tira el agua y añade agua limpia. Lo anterior ayudará a digerir mejor el frijol.

■ Cocina los frijoles en olla de presión. A menor tiempo de cocción, mayor conservación de los nutrientes.

■ Agrega la sal cuando los frijoles estén suaves; esto contribuye a que la cocción sea más rápida.

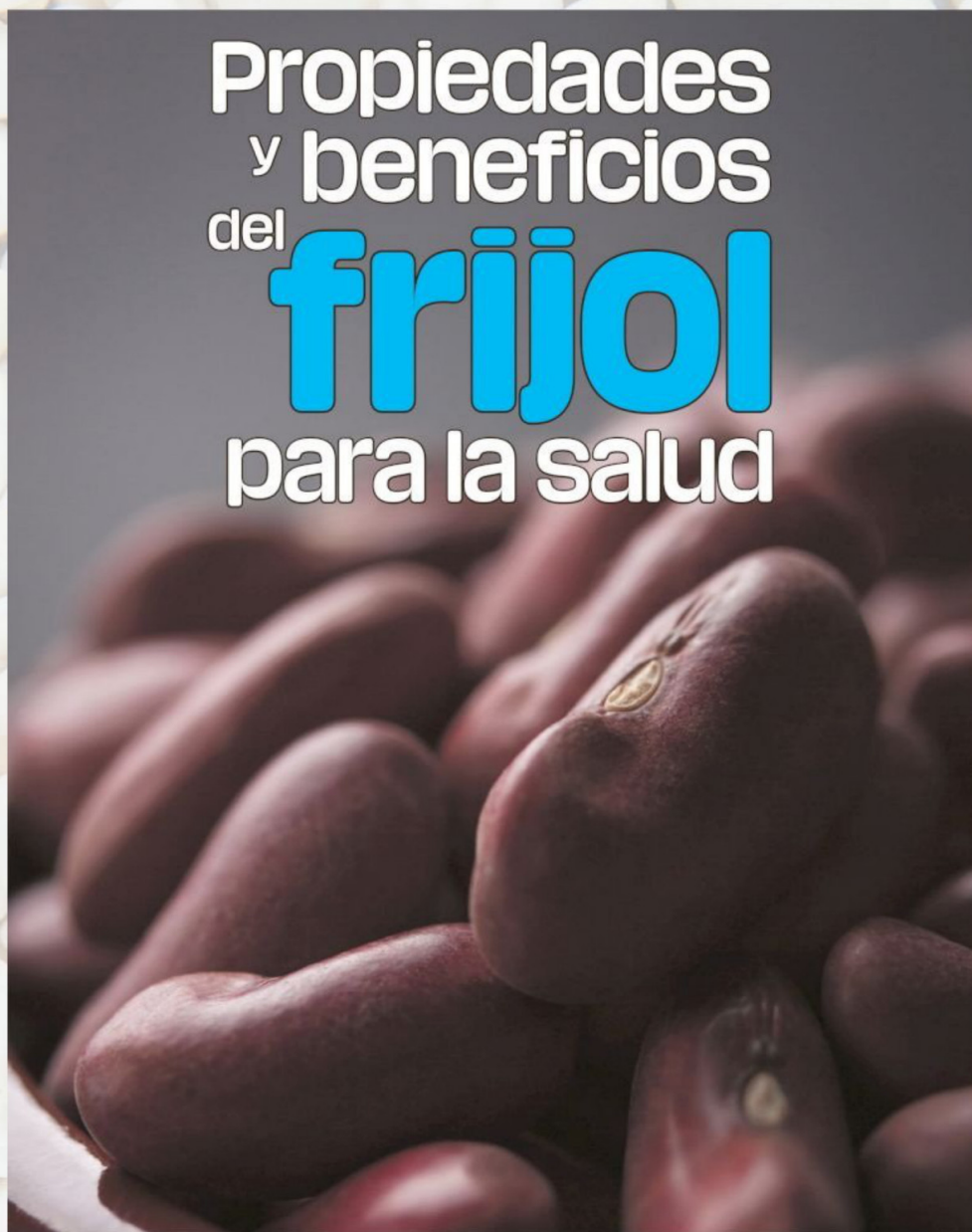
■ Su versatilidad en la cocina permite que el frijol se pueda incorporar de diversas formas, tanto en sopas, guisos, ensaladas como en platos principales.



6) CONTRIBUYE A LA SALUD ÓSEA.

El frijol es una excelente fuente de minerales como el magnesio, el calcio y el fósforo, todos esenciales para mantener huesos fuertes y saludables. Estos minerales juegan un papel crucial en la formación y el mantenimiento de la estructura ósea, ayudando a prevenir enfermedades como la osteoporosis, una condición caracterizada por la debilitación de los huesos.

FUENTES: REVISTA COMPLETA, TRIUNFO SALUD Y COCINA FÁCIL.
 / FOTOS: FREEPIK



Propiedades y beneficios del frijol para la salud