



Steven W. Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Joe Reardon
Director

Frijol de Lima (Butter beans)



El frijol de lima (butter beans) crece en Carolina del Norte durante los meses de julio y agosto; se venden muy frescos en los Farmers Market. ¿Conoce usted sus maravillosas propiedades?

Historia del Fríjol de Lima (butter beans)

Debido a que el fríjol de Lima se utilice en un plato tradicional de los nativos de Estados Unidos muchas veces se piensa que este fríjol es oriundo de este país, sin embargo no es así.

El frijol de Lima fue descubierto por los españoles cuando conquistaron el Perú, de allí que este fríjol lleve el nombre de la capital de este país. De acuerdo con los arqueólogos los indígenas peruanos ya lo cultivaban hacen 7,000 años.

Características del Fríjol de Lima (butter beans)

Al frijol de Lima en ciertas zonas de los Estados Unidos se le llama butter beans (frijol de mantequilla) debido a su textura. Este frijol tiene una delicada textura y acompaña una enorme variedad de platos.

La vaina del frijol de Lima es plana, rectangular y ligeramente curva; de unas tres pulgadas de largo. Dentro de la vaina se encuentran entre 2 y 4 granos de color generalmente crema o verde; aunque ciertas variedades pueden ser de granos blanco, rojo, morado, marrón o negro.

Seleccione las de piel suave, de color verde o verde blancuzco; sin señales de hongo u otros problemas.

Cuando se les cocina se tornan de color verde pálido y tienen un sabor suave y cremoso.

El frijol de Lima seco almacénelo tapado, en un contenedor donde no le entre aire y en un lugar frío, seco y oscuro, de este modo le duraran hasta seis meses.

El frijol de Lima fresco debe almacenarse en su vaina, en la parte baja de la refrigeradora, de este modo se mantienen frescos durante varios días. Los congelados no necesitan descongelarse antes de cocinarse.



Una vez cocinados son muy perecibles y no duran más de un día, aun si les guarda dentro de un contenedor en la refrigeradora.

Frijol de Lima y Sulfitos

El frijol de Lima es una excelente fuente de molybdenum, un micro mineral que compone la enzima responsable de desintoxicar los sulfitos.

Los sulfitos son un tipo de preservante que usualmente se le añade a ciertas comidas preparadas, como ensaladas. Las personas sensibles a los sulfitos reaccionan con indigestión, dolor de cabeza o mareos, si los consumen. La causa es que no almacenan suficiente molybdenum en el organismo.

Fríjol de Lima y el Corazón

Un estudio publicado en los Archivos de Medicina Interna confirma que comer alimentos con alto contenido de fibra, como el frijol de Lima, ayuda a prevenir las enfermedades al corazón.

Para fines de este estudio participaron 10,000 Estado Unidenses durante 19 años. Las personas que comieron 21 gramos de fibra por día tuvieron 12% menos enfermedades coronarias y 11% menos enfermedades cardiovasculares comparadas con aquellas que comieron 5 gramos de fibra por día.

Quienes comieron mayor cantidad de fibra soluble tuvieron ventajas; redujeron en un 15% adicional las enfermedades coronarias y en un 10% las enfermedades cardiovasculares.

El frijol de Lima ayuda a la salud del corazon no solamente por su alto contenido de fibra sino tambien porque aporta cantidades significativas de folate y de magnesio.

El folate ayuda a disminuir los niveles de homocysteine, un amino acido. Niveles altos de homocysteine pueden generar ataques al corazón, apoplejía, enfermedades vasculares. Entre el 20%'40% de las personas que sufren de ataques al corazón tienen niveles altos de homcysteine.



Se estima que el consumo diario del 100% diario de folate, en los Estados Unidos reduciría los ataques al corazón en un 10%

Otra razón por la cual el fríjol de Lima ayuda al corazón es que resulta una buena fuente de magnesio. El magnesio permite que las venas y arterias respiren, no se estresen y permitan la adecuada circulación de la sangre, del oxígeno y de los nutrientes en todo el organismo.

Los estudios han demostrado que la deficiencia de magnesio no solamente produce ataques al corazón, sino que además, luego de un ataque cardíaco, la falta de magnesio promueve que los radicales libres afecten al corazón.

Fríjol de Lima y la Circulación de la Sangre

La fibra soluble que contiene el fríjol de lima además de ayudar al sistema digestivo y al corazón permite también estabilizar los niveles de azúcar a la vez que ofrecer energía para que el cuerpo la consuma.

Ayuda por ello a las personas con resistencia a la insulina; hipoglicémicas o; diabéticas a mantener un nivel equilibrado de azúcar a la vez que ofrece energía que puede ser consumida de manera estable, quemada poco a poco.

Fríjol de Lima Aumenta la Energía

El fríjol de Lima además de ofrecer carbohidratos complejos que pueden quemarse lentamente, aporta también a los niveles de energía del cuerpo debido a su contenido de hierro.

Las mujeres durante la menstruación, el embarazo y la lactancia pierden hierro; el fríjol de Lima es entonces una buena idea ya que les ofrece el hierro sin las desventajas de la carne roja, que es alta en grasas y calorías.

Los niños y adolescentes también necesitan altas cantidades de hierro para su crecimiento.

El hierro es un componente integral de la hemoglobina, que transporta oxígeno desde los pulmones a todas las células del cuerpo y, es también clave en la producción de enzimas que permiten el metabolismo y producen energía.

El fríjol de Lima es también una muy buena fuente de manganeso, que es un factor importante en la producción de enzimas que permiten la creación de energía y, en las enzimas que producen antioxidantes.

Fríjol de Lima y las Proteínas

El fríjol de Lima es una rica fuente de proteína y, combinado con algún grano entero, tal como la pasta de trigo o el arroz integral provee una proteína comparable a la de la carne o de los productos lácteos; con pocas calorías y sin grasas saturadas.

Propiedades del Frijol de Lima

MacroNutrientes	Unidades	Valor por 82 gms	MicroNutrientes	Unidades	Valor por 82 gms
Agua	g	18.103	Vitaminas		
Energía	kcal	601.640	Vitamina C	mg	0
Proteína	g	38.199	Tiamina	mg	0.902
Total Grasas	g	1.228	Riboflavina	mg	0.360
Carbohidratos	g	112.816	Niacina	mg	2.736
Fibra dietética	g	33.820	Acido Pantotenico	mg	2.412
Azúcar	g	0	Vitamin B-6	mg	0.911
Lípidos			Folate	mcg	703.278
Grasa Saturada	g	0.287	Folate, DFE	mcg_DFE	0
Grasa Monosaturada	g	0.110	Vitamina B-12	mcg	0
Grasa Polisaturada	g	0.550	Vitamina A	IU	0
Colesterol	mg	0	0	mg	1.282
Minerales			Vitamina K	mcg	0
Calcio	mg	144.180	Amino Acidos		
Hierro	mg	13.368	Tryptophan	g	0.452
Magnesio	mg	398.720	Threonine	g	1.650
Fósforo	mg	685.300	Isoleucine	g	2.010
Potasio	mg	3068.720	Leucine	g	3.293
Sodio	mg	32.040	Lysine	g	2.560
Zinc	mg	5.037	Methionine	g	0.482
Cobre	mg	1.317	Cyctine	g	0.422
Manganeso	mg	2.976	Phenylalanine	g	2.200
Selenium	mcg	12.816	Tyrosine	g	1.351
			Valine	g	2.298

Datos tomados del USDA

Notas

- **178.** La información se refiere a 178 gramos (1 taza) de fréjol de Lima.
- **5.** El Instituto Nacional del Cáncer y varias otras organizaciones de salud de los Estados Unidos recomiendan consumir 5 raciones diarias de frutas y vegetales.
- + - Las frutas y los vegetales pierden propiedades alimenticias cuando se almacenan durante mucho tiempo o, cuando se cocinan por un tiempo largo. Por ello consúmalos frescos y, si los cocina, que sea durante un tiempo corto.

¡Lave Siempre Muy Bien Sus Frutas y Vegetales!