



Steve Troxler
Commissioner

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

Daniel L. Ragan
Director

Disfrute de Sus Fréjoles Rojos Sin Enfermar con Fitohaemagglutinin

Los fréjoles riñón rojos (red kidney beans) son muy saludables siempre que se cocinen correctamente. Entre sus beneficios para la salud se encuentran:

-Muy buena fuente de fibra: La fibra de los fréjoles en general ayuda a disminuir el colesterol malo. Además, la fibra de este fréjol en particular ayuda a los niveles de azúcar no suban muy rápidamente después de comer, son buenos para personas que sufren de diabetes; son resistentes a la insulina o padecen de hipoglicemia.

Los fréjoles rojos contienen tanto fibra soluble como insoluble, las cuales ayudan a evitar constipación y desordenes del colon.

-Proteína libre de grasa: Combinados con granos como el arroz ofrecen proteínas libres de grasas.

-Excelente fuente de molybdenun: Este micro mineral ayuda a desintoxicar el cuerpo de los sulfitos. Las personas que son sensibles a los sulfitos cuando los consumen experimentan taquicardias, dolor de cabeza, desorientación, la causa puede ser que su organismo no almacena suficiente molybdenun.

- Contribuye a la salud del corazón: Los fréjoles rojos además de ayudar a evitar el colesterol malo contienen folate y magnesio.

- Fuente de hierro: El hierro nos ayuda a mantener un buen nivel de energía. Las mujeres durante la menstruación pierden hierro, consumir este fréjol ayuda a equilibrar el hierro en el cuerpo.

- Fuente de tiamina (vitamina B1): La tiamina es necesaria para la memoria y la falta de la misma ha sido asociada con problemas de memoria y con la enfermedad llamada Alzheimer.

-Buena fuente de manganeso: Este micro mineral es indispensable para la formación de varias enzimas.

¿Qué es Fitohaemagglutin y como se relaciona con los fréjoles riñón rojos?

El nombre de este síndrome no tiene traducción oficial al español; probablemente esto se deba a que todavía es desconocido en la comunidad médica, incluso de los Estados Unidos.

Fitohaemagglutin (Phytohaemagglutinin) es una lectina. Una lectina es un tipo de proteína que se encuentra en muchos granos y que puede causar la muerte de las células.

Esta lectina se encuentra sobre todo en los fréjoles, en especial en los fréjoles riñón rojos y puede causarnos un síndrome que nos causa náuseas seguidas de vómitos y diarrea, y en algunos casos dolor abdominal. Este síndrome dura entre 3 y 4 horas y se va de manera espontánea.

Existe dificultad en diagnosticar el síndrome porque todavía es desconocido.

Enfermamos con este síndrome cuando comemos los fréjoles riñón rojos crudos. También cuando se comen cocidos pero a una temperatura de 80 C, en este caso el síndrome se presenta todavía con mayor intensidad. Por ello es importante que los fréjoles hiervan (100 C) por lo menos durante 10 minutos antes de comerlos.

La mayoría de personas han enfermado de este síndrome cuando han cocido los fréjoles en ollas de cocción lenta, ya que estas solo alcanzan los 75 C, por lo tanto los fréjoles se cocinan pero nunca alcanzan el punto de hervor que se requiere para evitar el síndrome.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte. Persona de contacto: Maria Noriega: 919-733-7366