



Steve Troxler
Commissioner

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

Joseph W. Reardon
Director

Frijoles Negros: ¡Siga comiéndolos!



La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura y Servicio al Consumidor de Carolina del Norte en esta ocasión hace hincapié sobre los grandes beneficios a la salud que ofrece ese alimento tan propio de la comida típica de muchos países latinoamericanos: los frijoles negros.

Los investigadores desde hace muchos años saben que las leguminosas, tales como arvejas, nueces y fréjoles contribuyen a la salud del corazón, pero es un estudio reciente publicado recientemente en el Journal of Nutrition el que especifica la relación entre los fréjoles negros y la salud del corazón.

Los fréjoles negros, como todos sabemos, son un ingrediente principal en la dieta Latino Americana y lo más recomendable es no perder la tradición y enseñar a nuestros niños a gustar de ellos. Lamentablemente el consumo de fréjoles negros ha decrecido en los últimos años, en parte por la urbanización de las poblaciones y, porque los fréjoles han cobrado de alguna manera una mala imagen por considerárseles comida de pobres.

Otra de las razones por la que ha decrecido el consumo de fréjoles negros es que muchas personas, debido al acelerado ritmo de vida en que viven, compran comidas fáciles, procesadas, las cuales son por lo general altas en grasa, carbohidratos y azúcar. Y evitan preparar comidas de larga cocción, tales como fréjoles.

Hannia Campos, investigadora de la Universidad de Harvard junto con sus colegas, entrevistó en Costa Rica 2,118 individuos que sufrieron ataques cardiacos no fatales. Comparó los estudios de estas personas con los estudios realizados a un número similar de personas con corazón saludable, de la misma edad, sexo y área de residencia.

El equipo de investigadores recolectó datos sobre las dietas de todos estos individuos, sus status socio económicos y sus historias medicas. Concluyeron que los Costaricenses que comen fréjoles negros una vez por día, por lo menos un tercio de taza, tienen un 38% menos de probabilidades de sufrir ataque cardiaco que aquellos que comen fréjoles negros menos de una vez al mes.

Los fréjoles negros los protegen de ataques cardiacos independientemente de otros factores de riesgo, tales como obesidad, actividad física y fumar.

Campos afirma que los fréjoles contienen numerosos nutrientes que protegen al corazón. Como otras leguminosas, los fréjoles son una rica fuente de proteínas, de todo el complejo de vitamina B, de acido fólico, hierro, fibra y almidón.

Los investigadores señalan además que los fréjoles negros combinados con las tortillas de maíz mejicanas proveen el mismo rango de proteínas que la carne roja. "Nosotros reconocemos que las dietas tradicionales son de gran importancia para la salud de la población, señala Campos.

Los fréjoles negros no solamente son beneficiosos no solamente para los Hispanos y Latino Americanos sino que también los Norte Americanos se beneficiarían de comer más fréjoles negros.

Incluir fréjoles negros en la dieta diaria mejoraría mucho la calidad de la alimentación de todos, concluyen los investigadores.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos Y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte: 919-733-7366