

FRIJOLES

DE OREGÓN

CULTIVADOS PARA ESCUELAS

Los frijoles se han cultivado en América por cerca de seis mil años.



La civilización mesoamericana desarrolló los frijoles negros y el método “*three sisters* (tres hermanas)” para plantar frijoles, calabazas y elotes juntos.

NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LOS FRIJOLES

- ~ Los frijoles son ricos en magnesio, un mineral que le ayuda al corazón a funcionar correctamente.
- ~ Los frijoles cocinados así como los garbanzos, los frijoles negros, los frijoles tipo “*kidney*” o tipo “*lima*” y otros, son una fuente excelente de fibra.
- ~ Los frijoles son una buena fuente de potasio, un mineral importante para el funcionamiento adecuado del corazón.
- ~ Los frijoles son ricos en hierro, el cual es vital para que la sangre transporte el oxígeno a través del cuerpo.
- ~ ¡Los frijoles cocinados son una fuente maravillosa y económica de proteína!
- ~ Los frijoles son ricos en folato, un nutriente que es especialmente importante para las mujeres en edad reproductiva.

¡Los frijoles mejoran el terreno en que se cultivan añadiendo nitrógeno a la tierra! Por eso se les llama “fijadores de nitrógeno.”



Los Estados Unidos produce más frijoles que cualquier otro país, cultivando hasta 1.7 millones de acres.



¡Los frijoles son en realidad semillas grandes!



Los frijoles pertenece a dos grupos de comida: el grupo de los vegetales y el grupo de las proteínas.