

# FRIJOLES DE OREGÓN

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 excelente fuente 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 pertenecen a dos grupos de  
comida: el grupo de los vegetales y el  
grupo de las proteínas.

