

Comida Sana

Los Frijoles: Una Tradición Saludable

Por Kari Bachman

Por generaciones, madres hispanas han utilizado el frijol como base de la dieta de sus familias, cada día poniendo a cocer una olla de frijoles por muchas horas. Aún hoy, los hispanos comen cantidades más grandes de granos leguminosos que los demás estadounidenses.

Los frijoles llenan la barriga sin vaciar la cartera, gracias en parte a su alto contenido de fibra. Pero el frijol es más que un alimento barato: también proporciona nutrientes importantes, incluyendo el folato, el hierro, y la proteína. El frijol se asocia con la prevención de los problemas del corazón y varias formas de cáncer.

Los indios cultivaban el frijol *tepany* en nuestra región, una variedad bien adaptada al calor y sequedad. Algunos hispanos que viven en lugares más elevados siguen cultivando su propio frijol tipo *bolita*. Vale la pena buscar estas variedades antiguas, pero hoy en día, el frijol *pinto* ya los ha reemplazado en la mayor parte del suroeste.

Aunque los turistas identifican el frijol negro con el suroeste, en realidad éste se consume más en el Caribe y en Centroamérica.

Los frijoles refritos son los preferidos en esta región. Muchas veces son preparados como burritos o servidos al lado de las enchiladas. Tradicionalmente, los refritos se preparan con una cantidad considerable de manteca vegetal o de cerdo, pero ahora sabemos que estos no son tan saludables.

En vez de dejar de comer este plato favorito, haga la prueba con la siguiente receta, que es más saludable.

Caliente un sartén pesado con un poquito de aceite vegetal, como el canola. Agregue los frijoles cocidos, de olla o de lata, poniendo un poco del caldo de los frijoles o de agua. Luego súbale al fuego para que se concentre el sabor tradicional a los refritos. Machuque y remueva los frijoles sin parar, añadiendo más caldito de vez en cuando hasta adquirir la consistencia deseada.

Pruebe también un plato más exótico como ensalada fría de frijoles. Es una alternativa refrescante, especialmente si le da un toque de sabor mediterráneo agregando perejil y limón. Su familia le agradecerá su originalidad, y usted se sentirá bien por haberle proporcionado uno de los alimentos más nutritivos del mundo.

Kari Bachman es coodinadora de programas de nutrición para el Servicio de Extensión Cooperativa, que dirige la Universidad Estatal de Nuevo México. Puede comunicarse con ella por teléfono (505-646-2009) o por correo electrónico (kbachman@nmsu.edu).