

# Frijol, identidad y riqueza nutricional para México

Por Pablo Miranda Ramírez

**Zapopan, Jalisco. 9 de enero de 2019 (Agencia Informativa Conacyt).**- De la olla o refritos; con arroz o sobre una tortilla; bayos o negros. El frijol es un alimento que, por siglos, ha estado en los platos de los mexicanos; sin embargo, su consumo ha disminuido, por lo que se buscan nuevas aplicaciones para darle un valor agregado y generar alternativas alimenticias con esta leguminosa como materia prima y así fortalecer la presencia del frijol en la dieta mexicana.



Fotografía cortesía de [Wikipedia](#).

Ante los ritmos de vida actuales, que pueden incluir limitados tiempos para preparar alimentos, el consumo del frijol (*Phaseolus vulgaris* L.) como alimento se ha visto disminuido, señala el doctor Luis Mojica Contreras, investigador de la Unidad de Tecnología Alimentaria del Centro de Investigación y Asistencia en Tecnología y Diseño del Estado de Jalisco (Ciatej).

Para fomentar el consumo de este alimento, el investigador trabaja con un grupo de científicos para evaluar los componentes bioactivos del frijol que puedan ser explotados para convertirse en ingredientes alimenticios. El objetivo es usar la leguminosa como materia prima para generar nuevos productos que, a largo plazo, puedan incursionar en el mercado.



El doctor Mojica trabaja con el frijol y la explotación de los componentes que se encuentran en esta leguminosa. "Propusimos usar el frijol como materia prima, separarlo en tres componentes: los compuestos fenólicos de la cascarilla; los carbohidratos como el almidón resistente y la fibra, que están en el cotiledón; y además la proteína, y a partir de esto generar harinas, aislados u otros ingredientes que puedan ser utilizados en diferentes aplicaciones tecnológicas".

El resultado de este proyecto podría observarse en la extracción de sustancias o componentes que puedan aplicarse en alimentos, así como en la generación de desarrollos tecnológicos que sean útiles para producir este tipo de ingredientes a base de frijol, explica el científico, miembro nivel I del Sistema Nacional de Investigadores ([SNI](#)).

## Tesoros dentro de las leguminosas

El doctor Mojica Contreras explica que una de las finalidades de este proyecto es crear desarrollo tecnológico para la industria. El investigador menciona que desde Ciatej se busca incursionar en la generación de conocimiento científico que pueda aplicarse; en el caso del frijol, se trabaja para ofrecer una alternativa que, además, sea un ingrediente funcional.

"Pensamos en reincorporar el frijol como parte de los ingredientes, como una harina u otros productos que se consuman de forma habitual, pero que siga siendo frijol y estando en la dieta. La estrategia es esta: separarlo, procesarlo y posicionarlo en formulaciones alimenticias de uso común".



En el ámbito de los beneficios, el investigador detalla que el frijol contiene compuestos bioactivos que pueden ayudar a prevenir padecimientos como obesidad, sobrepeso y diabetes tipo 2; no obstante, los prolongados tiempos de preparación y la sensación de inflamación que genera este alimento suelen ser factores que limitan su presencia en la dieta mexicana.

A través de este proyecto, que es financiado por el fondo de Problemas Nacionales 2016 del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología ([Conacyt](#)), también se busca volver a posicionar el frijol como un elemento básico de identidad dentro de la dieta tradicional del mexicano.

“Es un alimento rico en nutrientes y componentes que son importantes en la dieta de cualquier persona, pero ha disminuido su consumo, por ello queremos reincorporarlo. Y socialmente queremos contribuir a crear ingredientes o alimentos más saludables para la población y no se siga la tendencia de engrosar las estadísticas de obesidad y diabetes tipo 2 en el país”.



Fotografía cortesía de [Wikipedia](#).

## El negrito en el arroz

Frijol (*Phaseolus vulgaris* L.)

Con forma de riñón, el frijol es una leguminosa que crece dentro de la vaina de un árbol que no sobrepasa los 1.5 metros de altura. Se estima que el consumo anual per cápita es de 9.9 kilogramos.

En 2016, se generaron 1.08 millones de toneladas de frijol en el país, cubriendo casi 90 por ciento del consumo nacional. Durante 2015, Zacatecas fue el mayor estado productor de frijol, aportando 29 por ciento de la producción nacional ese año, que se posicionó en 969.1 mil toneladas.