

No hay que abandonar a los frijoles

Eugenio Herrera Nuño
(21.MAR.2017)

Un grupo de expertos en salud del prestigiado sitio “Salud180.com” afirma que debemos decirle **sí** a los frijoles. Por cierto, uno de nuestros alimentos más tradicionales cuyo aporte nutritivo contribuye a mejorar la salud cardiovascular de quienes los incluyen en su dieta.¹ Los estudios confirman que los **frijoles** son altamente nutritivos y saludables. Proponen seguirlos incluyendo en la dieta mexicana, ya que además de reducir el **colesterol** tiene pocas calorías, lo que ayuda a cuidar el peso corporal.

¹ **1.** Los **frijoles** son fuente de carbohidratos complejos, proteína, **vitaminas**, minerales y fibra. Tienen un bajo contenido de grasa y, por ser un alimento de origen vegetal, no contienen colesterol.

2. Los **frijoles** son ideales para cuidar la alimentación de una persona con diabetes. Sus **carbohidratos** complejos se absorben más lentamente que los simples (azúcar, dulces, mieles, confites, etc.), por lo tanto ayudan a prevenir aumentos abruptos en los niveles sanguíneos de azúcar

3. Tienen alto contenido de **tiamina**, **riboflavina**, **niacina** y ácido fólico. Las tres primeras son necesarias para la producción de energía. Por su parte, el ácido fólico es primordial para la formación y maduración de las células, por lo que es fundamental durante el embarazo, para prevenir defectos del tubo neural.

4. 100 gramos de **frijoles** contienen aproximadamente 17 gramos de fibra. Esto es importante considerando los beneficios de la fibra para reducir los niveles de colesterol en sangre y el riesgo de enfermedades crónicas, tales como obesidad, diabetes y cáncer.

Sin motivo aparente, porque su precio sigue siendo bastante accesible, los mexicanos y agascalentenses hemos seguido disminuyendo nuestra ingesta de frijoles, de 16 kilogramos por persona por año en la década de 1980 a alrededor de 8 kilogramos en la actualidad, es decir, hoy se consume la mitad. Lo anterior ha llevado a reducir también a la mitad las hectáreas destinadas a sembrar y producir la gramínea. En zonas frijoleras como Zacatecas, de cada 100 parcelas en 50 ya no se cultiva.

Zacatecas sigue siendo el primer productor de frijol de todo el país. En cuanto al precio, la mayoría de los agricultores llegan a recibir entre 8 y 9 pesos por kilo de manos de los *coyotes*, que fungen como intermediarios entre los campesinos y el mercado de las grandes ciudades; aunque de acuerdo con la variedad de frijol, se pueden llegar a pagar hasta 30 pesos por kilo.

Desde el origen, ha habido con los frijoles una cierta irracionalidad en cuanto a su producción y consumo. Resulta que el consumo de frijol en el país, se encuentra dividido en la zona norte de México, donde se consume las variedades claras y azufradas, que se cultivan principalmente en el occidente (Sinaloa); mientras que una gran parte del frijol negro que se cultiva en Nayarit y Zacatecas, su demanda se encuentra mayormente concentrada en las zonas centro y sur del país.

Humberto Castro García, investigador de la Universidad Autónoma de Chapingo y especialista en fitotecnia, asegura que a pesar de que la producción nacional de esta oleaginosa sea de entre 1.1 y 1.2 millones de toneladas, que podrían abastecer la demanda de todo el país, eventualmente se sigue importando de los EEUU. La combinación resultante de comer cada vez menos productos con alto valor nutritivo y optar por alternativas de mayor contenido calórico, ha hecho que aumenten los males crónico-degenerativos, como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades renales.

De acuerdo con estudios especializados, los frijoles son ricos en proteínas, fibra y antioxidantes, lo que ayuda a mantener bajos los índices de glucosa en la sangre, un elemento clave para el bienestar de la salud de los pacientes diabéticos.

Ha habido un abandono en general de los pequeños agricultores

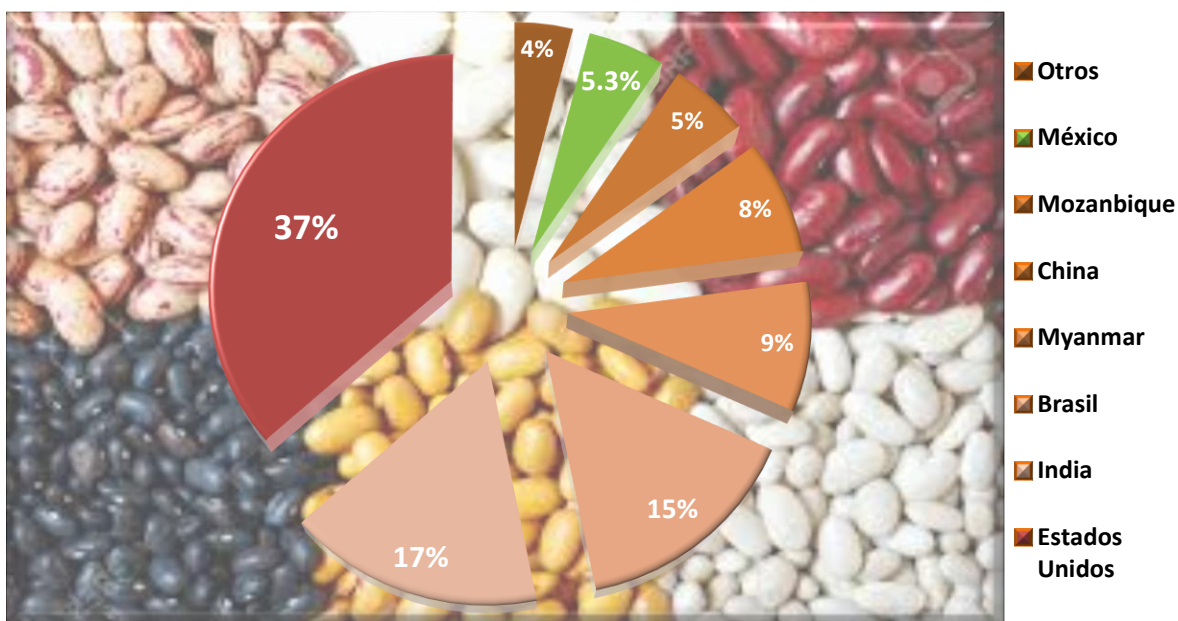
En el año 2105, la producción nacional de frijol ascendió a 1.1 millones de toneladas. **Zacatecas** produjo más del 27% con 306 mil 900 toneladas, Chihuahua 107 mil 800, Durango 166 mil 100, Sinaloa 139 mil 700, Nayarit 90 mil, Chiapas 52 mil 800, **San Luis Potosí** 51 mil 700, **Guanajuato** 49 mil 800, y en Aguascalientes 5 mil 300 toneladas. El resto de los estados 129 mil 900.



México está dentro los primeros ocho productores de frijol en el mundo, junto con Myanmar, China, India, Brasil, Tanzania y Estados Unidos, que aportan el 64.8 por ciento de la oferta mundial.

De la misma manera, México se ubica dentro de los cuatro países que más demandan el producto, junto con Brasil, India y Estados Unidos que demandan el 43 por ciento del volumen exportado a nivel mundial.

Principales países productores de Frijol



Fuente: Observatorio de precios con datos de ASERCA, 2015

Portal del Sistema Nacional de Información e Integración de Mercados (SNIIM)
 Secretaría de Economía, México. Reporte del 13 de marzo del 2017

Destino	Origen	Presentación	Precio al público
Ags: C. Agropecuario Aguascalientes	Zacatecas	Kilogramo	18.00
Ags: C. Agropecuario Aguascalientes	Aguascalientes	Kilogramo	13.00

De acuerdo con datos estadísticos de la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación, Aguascalientes cuenta con una demanda local de esta leguminosa por 7 mil toneladas, cuando en el estado se producen alrededor de cuatro mil. Se siembra en Aguascalientes una superficie de 10 mil hectáreas de frijol, y se estima que existen alrededor de dos mil 500 productores dedicados a este cultivo, ocupando con ello el lugar 14 de entre los estados productores.

Para cubrir su demanda, Aguascalientes requiere importar alrededor de tres mil toneladas de frijol, generalmente provenientes de Zacatecas, Sinaloa, Chihuahua, Durango y Nayarit. Cabe destacar que los estados vecinos, Zacatecas, San Luís Potosí y Guanajuato, se encuentran entre los principales productores de la gramínea en el país.