

Preparando los frijoles más saludables para ti

Los frijoles son un alimento delicioso, accesible y muy práctico. Son una excelente fuente de proteína y fibra, además de ser una buena alternativa a las proteínas de origen animal. Descubre más sobre los frijoles y cómo incluirlos en tu dieta.

Beneficios de los frijoles

Los frijoles son bajos en grasa y no contienen grasas saturadas, grasas trans ni colesterol, lo que ayuda a proteger tu corazón contra enfermedades cardíacas. También contienen fibra, proteínas, hierro y otros nutrientes que pueden reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

Los frijoles son una excelente opción económica que puedes comprar en tu tienda de comestibles local, tienda de descuento, banco de alimentos y más. Prueba usarlos en sopas, ensaladas, con arroz o en tacos.



Manejo de sal y potasio

Aunque los frijoles pueden tener un alto contenido de potasio y sal, existen maneras de controlar estas cantidades al elegir y preparar tus frijoles, tales como:

- ✓ **Revisar las etiquetas** – Limita la cantidad de sodio eligiendo frijoles enlatados “sin sal” o “sin sal añadida”.
- ✓ **Remojar los frijoles** – Remoja los frijoles enlatados regulares antes de cocinarlos para eliminar el exceso de sodio. Si usas frijoles secos, reduce el potasio remojándolos durante 12 horas antes de cocinarlos.
- ✓ **Escurrir el líquido extra** – Baja el nivel de potasio en tus frijoles cocidos escurriendo el líquido sobrante.
- ✓ **Agregar sabor bajo en sodio** – Usa especias, hierbas o caldo de pollo bajo en sodio para realzar el sabor. Al elegir caldo, revisa cuidadosamente la lista de ingredientes para asegurarte de que no contenga potasio añadido.



Estamos aquí para ayudarte!

Hable con tu equipo de atención médica para obtener más consejos sobre cómo agregar frijoles a tu dieta.

Frijoles Guisados

¡Prueba nuestra receta favorita de frijoles guisados!

Ingredients

- 2 cucharadas de aceite de canola o de oliva
- ½ cebolla mediana, picada
- ½ pimienta roja mediano, picado
- ½ pimienta verde mediano, picado
- 4 dientes de ajo, picados
- Cilantro fresco
- 1 cucharadita de pimentón (paprika)
- 1 cucharadita de comino
- 1 hoja de laurel
- 1 lata (15 oz) de frijoles sin sal (frijoles pintos o colorados), enjuagados con agua para reducir el sodio
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 2 tazas de caldo de pollo o de verduras bajo en sodio
- 1 papa mediana, cortada en cubos

Instrucciones

1. Calienta el aceite de canola o de oliva a fuego medio en una cacerola grande. Agrega las cebollas, el pimienta rojo, el pimienta verde, el ajo, el cilantro, el pimentón, el comino y la hoja de laurel. Sofríe, revolviendo ocasionalmente, hasta que las cebollas estén translúcidas.
2. Añade los frijoles, la pasta de tomate, el caldo de pollo bajo en sodio y las papas. Hierva la mezcla.
3. Reduce el fuego, tapa la cacerola y deja cocinar a fuego lento durante 15 minutos o hasta que las papas estén tiernas.
4. Retira la cacerola del fuego. Sirve con arroz integral y una ensalada a un lado.



Consejos para la preparación de alimentos

Para reducir la cantidad de sodio en los frijoles enlatados, enjuágalos con agua antes de usarlos. Para disminuir la cantidad de potasio en las papas, córtalas en trozos pequeños y remójalas en agua durante al menos 2 horas. Drena el agua antes de cocinarlas.