

Beneficios del frijol frente al cáncer de colon

MITOS Y REALIDADES

Cierto. El frijol es fuente importante de proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales. Esta leguminosa presenta compuestos bioactivos y fibra que disminuyen el riesgo de algunas enfermedades como el cáncer de colon.

Cierto. El frijol es una fuente de fibra insoluble que brinda un efecto protector frente al cáncer de colon. Además, ayuda a dar volumen fecal y beneficia al tránsito intestinal. También evita que las células del colon se expongan a sustancias peligrosas derivadas de los alimentos.

Cierto. El frijol es fuente de fibra soluble que ayuda al crecimiento de bacterias buenas en el organismo, las cuales fortalecen el sistema inmune y reducen el riesgo de desarrollar cáncer de colon y otras enfermedades metabólicas.

Cierto. Una dieta pobre en fibra aumenta el riesgo de padecer cáncer de colon, por eso se recomienda consumir al menos 30 g al día, lo que equivale a una taza de frijol, dos tortillas de maíz, dos nopales o una taza de moras.

Falso. “Consumir frijoles diariamente provoca problemas gastrointestinales”. En realidad, pasa todo lo contrario, pues el frijol mantiene al intestino sano, sin embargo, para algunas personas puede ser molesto el exceso de gases derivados de la fermentación.

Bibliografía

- Acosta Gallegos, Jorge. Capos Vega, Rocío. Cruz Bravo, Rakel (2013). Beneficios del frijol común (*Phaseolus vulgaris* L.) contra cáncer de colon. Avances en ciencia y tecnología alimentaria.
- Ulloa, José. Rosas, Petra. Ramírez, José (2011). El frijol (*Phaseolus vulgaris*): su importancia nutricional y como fuente de fitoquímicos. Revista *Fuente*.