

## Nutricional Información por Frijoles

Los frijoles son una buena fuente de ácido fólico, hierro, magnesio y zinc. Todos estos nutrientes, junto con altas cantidades de proteína y fibra en los frijoles son importantes para mantener un corazón saludable y proveer a nuestros cuerpos con la energía que necesita. Los frijoles son una buena alternativa a las carnes, que contienen una cantidad alta en grasas saturadas y calorías extras que pueden dañar nuestros corazones y disminuir nuestros niveles de energía. La fibra en los frijoles también puede ayudarnos a sentirnos más llenos por largos periodos, y pueden ayudar en la digestión y hasta mantener niveles bajos de colesterol! Esta tabla muestra algunos **ejemplos** de la familia de los frijoles:

Información Nutricional por ración (1/2 tasa enlatada)	Calories	Grasa	Carbohidratos	Proteínas	Fibra	Grasa Saturada
Frijoles Negros	114	0.5	20	8	7.5	0
Frijoles Great Northern	149	0.5	27	10	6	0
Frijoles Pinto	103	1	18	6	6	0
Frijoles Rojos	109	0	20	7	8	0

Si está buscando más recetas cuales usan frijoles, podemos recomendar:

*Beans: Bold and Beautiful Book of Bean Recipes* (de WIC).

En Español:

[http://www.nal.usda.gov/wicworks/Sharing\\_Center/WA\\_beanbooksp.pdf](http://www.nal.usda.gov/wicworks/Sharing_Center/WA_beanbooksp.pdf)