



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Campaña de consumo solidario y responsable de frijoles de Upala

Programa de Desarrollo de la Economía Social Solidaria de la UCR

22 MAR 2018 Sociedad

Las comunidades de Upala han sido conocidas por la tradición frijolera. La Zona Norte (Upala, Los Chiles, Guatuso) es la principal productora de frijoles nacionales, aportando el 75% de la cantidad de frijoles consumidos en el país.

Sin embargo, esta producción se enfrenta a una fuerte competencia con las importaciones y la dificultad de los productores para llegar al consumidor, lo que conlleva a precios por debajo de los costos de producción.



Los frijoles son un producto rico en proteínas, hierro, ácido fólico, zinc, fósforo, magnesio, potasio, antioxidantes y fibra. Foto: Esteban Hernández Flores.

Desde el proyecto de regionalización **Acompañamiento al desarrollo de prácticas de Economía Social Solidaria, Seguridad Alimentaria y Nutricional, y Agricultura Familiar en comunidades de Upala** de la Universidad de Costa Rica (UCR), como parte del plan institucional de acompañamiento a la recuperación del cantón de Upala posterior al huracán Otto, se invita a la comunidad universitaria y nacional a sumarse a la campaña de compra de frijoles de este cantón.

Esta campaña forma parte de un proceso de fortalecimiento y fomento de capacidades para la organización y comercialización, mediante mecanismos solidarios y justos que buscan beneficiar a las familias productoras con mejores ingresos, mayor autonomía y organización comunitaria.

Los frijoles de Upala han sido recién cosechados, por lo que mantienen todo su valor nutritivo (proteínas, hierro, ácido fólico, zinc, fósforo, magnesio, potasio, antioxidantes y fibra), y su frescura colabora con una mayor digestibilidad y mejor aprovechamiento de estos nutrientes.

Al adquirir este producto podrá brindarle a su familia, sus amistades y demás personas cercanas, la oportunidad de alimentarse y degustar frijoles nacionales frescos y de comercio justo, al mismo tiempo que contribuirá a la recuperación de las familias productoras. [Para realizar sus pedidos debe llenar el formulario que aparece en este enlace](#) antes del 10 de abril. Los pedidos serán entregados y cancelados directamente a las personas productoras en la sede Rodrigo Facio de la Universidad de Costa Rica, frente a la Biblioteca Carlos Monge Alfaro, el día viernes 13 de abril del 2018, en horario de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.



La Zona Norte de nuestro país es la principal productora de frijoles nacionales. Foto: Esteban Hernández Flores.

¿Cómo consumir mejor los frijoles?

1. Si siente dificultad para digerir los frijoles, póngalos en remojo por varias horas, bote el agua del remojo, cámbiela por agua nueva para cocinarlos y utilice “olores” naturales.
2. Para ahorrar tiempo y energía de cocción, ponga a remojar los frijoles la noche anterior y estará también aprovechando mejor sus nutrientes.
3. Consuma frijoles diariamente para garantizarse el consumo de proteínas esenciales para el crecimiento, la producción de defensas y tejidos, la síntesis de algunas hormonas y el buen funcionamiento.
4. Para prevenir el estreñimiento y reducir los niveles de colesterol y de azúcar en la sangre consuma frijoles, ya que estos son una excelente fuente de fibra.
5. Si tiene anemia consuma frijoles, ya que éstos son ricos en hierro y ácido fólico.

[Yasy Morales](#)

Programa de Desarrollo de la Economía Social Solidaria

yasymch@gmail.com

Etiquetas: [economía social solidaria](#), [upala](#), [guatuso](#), [los chiles](#), [frijol](#), [ess](#), [programa de economía social solidaria](#), .