



Anel Kenjekeeva

Nuestras acciones son nuestro futuro

Los frijoles ticos: más que un alimento nutritivo

25 OCT 2021 Salud

Todos los años, el 16 de octubre, se celebra el Día Mundial de la Alimentación. Este año, bajo el lema **“Nuestras acciones son nuestro futuro**. Es el momento de actuar conjuntamente por una mejor producción, una mejor nutrición, un mejor medioambiente y una vida mejor.”

El lema alude a la estrecha relación que existe entre la producción de alimentos, el consumo, el ambiente y la salud. **El sistema alimentario es responsable de la generación de un 30 % de los gases de efecto invernadero relacionados con el cambio climático que vivimos**. Esto nos plantea la necesidad urgente de cambios en las formas de producción agrícola y de consumo de alimentos.

Ante este panorama, una de las principales recomendaciones que se plantean es la de volver a lo propio, a nuestras raíces, a nuestras tradiciones alimentarias, priorizar el consumo de alimentos que se producen en la región en la que habitamos, preservando la biodiversidad alimentaria, a la vez que se promueve el consumo de alimentos frescos, la cultura gastronómica local y se beneficia la economía de la población, distribuyéndose de mejor manera la riqueza.

Al pensar en alimentos que permitan llevar a cabo las recomendaciones planteadas, definitivamente surgen los frijoles. Doña Juana Ramírez Carrera de Aragón, autora en 1903 de la primera obra impresa de cocina que se conoce en el país (reeditada por la Editorial UCR en el año 2009), cuando se refiere a los frijoles describe a los frijoles negros como el “PLATO NACIONAL”, señalando que las mejores calidades de éstos provenían de localidades como Santa Ana y Ujarrás.

Desgraciadamente los hábitos alimentarios de los costarricenses han cambiado y ya no tenemos la posibilidad de llamarle “plato nacional” a los frijoles. Sin embargo, dichosamente siguen siendo un componente presente en la dieta de las poblaciones de

nuestro país. Quizá no en la cantidad y frecuencia que desearíamos que fueran consumidos, dados todos sus beneficios, pero sí se mantienen presentes, siguen siendo un alimento básico en la dieta y una de las principales fuentes de proteína para la población. **Y no podemos negar que los frijoles están arraigados en nuestra cultura alimentaria.** No en vano, constituyen un importante alimento para las poblaciones mesoamericanas desde hace más de 7000 años, cuando fueron domesticados.

Los frijoles constituyen una excelente fuente de proteínas, las cuales mejoran en calidad al mezclarlos con un cereal (arroz, maíz), con raíces y tubérculos o con plátano. Son también fuente de vitaminas como ácido fólico y tiamina, de minerales como hierro, calcio, zinc, magnesio y potasio. También son una excelente fuente de fibra, poseen un bajo índice glicémico (lo cual favorece a las personas que presentan diabetes) y contienen una considerable cantidad de sustancias antioxidantes (en especial los frijoles negros).

Sus cualidades nutricionales los hace ser un alimento que contribuye en la prevención de enfermedades crónicas comunes en nuestra población (diabetes, enfermedades cardiovasculares), de osteoporosis, de malformaciones congénitas, de anemia, de estreñimiento, de cáncer de colon, de cálculos renales y que contribuyen en la disminución de grasa corporal y de circunferencia de cintura (corroborado en estudios en mujeres). **Sumado a esto, los frijoles son libres de gluten y casi no contienen grasa.**

En la actualidad, vemos con preocupación que, de los frijoles rojos y negros que comemos los costarricenses, solamente un 15-20% son producidos en nuestro territorio (80% importados). Y esto resulta preocupante porque quiere decir que como país hemos ido abandonando la producción de un alimento básico y altamente nutritivo, haciéndonos dependientes de su importación. **Al abandonar el cultivo, también se ha dado una práctica sistemática de abandonar a sus productores,** dejándolos al juego del libre mercado, de los intermediarios, y de asumir solos los riesgos y las pérdidas, lo cual es lamentable al tratarse de muchos pequeños y pequeñas productores, en su mayoría familiares.

Y es que cada productor que se pierde no significa solamente menos personas agricultoras en el país, sino también menos conocimientos y menos posibilidades de un relevo generacional en la producción.

Si bien los criterios técnicos de quienes trabajan en la extensión agrícola vinculada con la producción de frijoles ponen en tela de duda la posibilidad de aumentar el área sembrada y el volumen de producción, la verdad es que incentivar la producción de frijoles en nuestro país traería muchos beneficios, ya que:

- Los frijoles más frescos son más nutritivos y digeribles.
- Los frijoles son producidos en nuestro país por pequeños productores que realizan un trabajo manual, cuidando la tierra y utilizando una baja o ninguna carga de agroquímicos, lo cual favorece al ambiente.
- Los frijoles no son sembrados como monocultivo extensivo, lo cual contribuye a la preservación de la biodiversidad alimentaria.
- El cultivo de frijoles mejora los suelos, al incorporar nitrógeno, y con ello permite un mayor contenido de nutrientes en los alimentos que se produzcan en esos suelos.
- El cultivo de frijoles como fuentes de proteínas y base de dietas saludables, resulta ser una medida para combatir el cambio climático, al compararla con la producción de ganado.
- Los frijoles producidos localmente disminuyen de manera sustancial la huella de carbono y la huella ecológica.

- Incentivar la producción de frijoles sería de gran beneficio para muchas familias agricultoras, lo cual contribuiría a reducir los índices de pobreza rural y a lograr una mayor y mejor distribución de la riqueza.

Pero el mayor incentivo para los productores y las productoras de frijoles de nuestro país debe provenir de la población: **¡comamos más frijoles, porque son insustituibles en nuestra dieta y en nuestro paladar!** Y apoyemos los mecanismos y las instituciones que permiten el desarrollo de mercados seguros y precios justos para los productores y las productoras.

¿Desea enviar sus artículos a este espacio?



Los artículos de opinión de *Voz experta UCR* tocan temas de coyuntura en textos de 6 000 a 8 000 caracteres con espacios. La persona autora debe estar activa en su respectiva unidad académica, facilitar su correo institucional y una línea de descripción de sus atestados. Los textos deben dirigirse al correo de la persona de la Sección de Prensa a cargo de cada unidad. En el siguiente enlace, puede consultar los correos electrónicos del personal en periodismo: <https://odi.ucr.ac.cr/prensa.html>

[Marcela Dumani Echandi](#)

Docente de la Escuela de Nutrición de la UCR

MARCELA.DUMANI@ucr.ac.cr

Etiquetas: [frijoles](#), [granos](#), [saludables](#).