

Julio es el mes de frijoles horneados



Usted sabe que...

- Frijoles son bajos en grasa y **orígenes excelentes de proteína**. proteína tiene muchas obras importantes en su cuerpo, como reparar el músculo y el hueso, sanar los heridos y combatir contra la infección.
- **Una taza de frijoles cocidos** puede provee hasta **16 gramas de proteína**. Adultos necesita 50 hasta 60 gramas de proteína diario.
- Frijoles son buenos orígenes de **fibra**. **Una taza de frijoles cocidos** provee **15 gramas de fibra**, más de medio su fibra diario necesidades. Fibra puede **reducir su colesterol y riesgo del cancer**.
- Frijoles provee también:
 - _ **calcio** - importante para huesos fuertes
 - _ **potasio** - reducir el riesgo de alta presión y golpe
 - _ **folate** - ayuda proteger contra enferma de la corazón

Si come sus frijoles con arroz, cuidado sus porciones porque ambos contienen fécula, que alta la azúcar de la sangre.

Este es importante, especialmente si usted tiene diabetes.

Una porción de arroz o frijoles es una media taza.

Pero si usted tiene diabetes una porción baja hasta una tercera taza.

Developed by Melissa Weiss with assistance from Adrienne Maher MPH, RD (4/04)

Fundado Por El Indirect Vitamin Purchaser Anti-trust Litigation Settlement Administration Por El New York State Attorney General

