

Frijol

Nombre científico: *Phaseolus vulgaris*

Nombre común: frijol, frisol, frejol, poroto, habichuela, habilla, caraota, judía, alubia.



Origen: América

Descripción: es una planta anual, herbácea, su tallo es de forma cilíndrica con pelos largos o cortos, sus hojas son trifoliadas, sus flores pueden llegar a ser de color violeta, blancas y amarillas, el fruto es una vaina que puede ser de distintas formas, tamaños y colores según sea la variedad.

Clima y Suelo

- No tolera las bajas temperaturas, requiere una temperatura óptima de crecimiento es de 25/20°C.
- Requiere suelos bien drenados bien drenados, con textura franco limoso grueso, franco o franco arenosos y con buen contenido de materia orgánica.

Aporte nutricio

- Proteínas, hidratos de carbono, fibra, potasio, calcio, hierro, fósforo, magnesio, zinc, riboflavina, tiamina, niacina, ácido fólico, ácidos grasos omega 3 y antioxidantes.

Partes utilizables:

- Flores, semillas, vainas e incluso de la raíz (depende de la variedad).

Usos

- El frijol es un alimento básico en la cultura mexicana, se usa para la preparación de tamales, enfrijoladas, molletes, molotes, gorditas, frijoles refritos o hervidos, cremas, harinas, etc.

Toxicidad

- Se deben de consumir cocidos, debido a que crudos contienen una sustancia fitohemaglutinina que es toxica.

Derechos Reservados 2022



El Tlacualero
Huerto Demostrativo

<https://www.incmnsz.mx/opencms/Huerto-Tlacualero/>