



Los frijoles en México

- Los frijoles representan cerca del 40% de la ingesta de proteína de los mexicanos.
- Los principales productores de frijol son: Zacatecas, Durango, Chihuahua, Sinaloa y Chiapas
- Los frijoles son parte de más del 60% de la gastronomía mexicana.

Ciudad de México a 15 de junio 2020. El maíz, el chile y el frijol han destacado como los tres ingredientes básicos de la cocina mexicana. Cabe destacar que el frijol es uno de los alimentos esenciales en nuestro país, pues representa una importante fuente de nutrientes. Además, el frijol es un elemento primordial en la mayoría de los platillos típicos mexicanos.

Debido a su alto valor nutricional, los frijoles son un elemento primordial en la dieta de los mexicanos. Se estima que su consumo anual per cápita es de 9.9 kg, y representa el 36% de la ingesta de proteína en el país. Además, esta leguminosa es muy saludable pues es rica en fibra, calcio y hierro, y posee un bajo contenido de grasa y azúcar.

En el mundo se conocen 150 especies de frijol y la tercera parte de estas se encuentra en nuestro país. De acuerdo con datos de la SAGARPA, el frijol es el segundo cultivo de mayor importancia en nuestro país. El 70% de la producción de esta leguminosa se concentra en Zacatecas, Durango, Chihuahua, Sinaloa y Chiapas.

Actualmente México es el 4o productor de frijol a nivel mundial, con una producción de 1 millón 294 mil 634 toneladas anuales. Las principales variedades que se cultivan en nuestro país son el **negro, peruano, amarillo, azufrado, canario, pinto, flor de mayo, bayo**, entre otros.

En México se consumen diferentes variedades de frijol dependiendo la región. En el sureste de nuestro país principalmente se consumen **frijoles negros**, en el centro y occidente se prefieren **variedades claras**, mientras que en el norte es más popular las **variantes de frijol azufradas**.

Los frijoles han sido un elemento clave en la dieta y la cultura gastronómica de los mexicanos desde tiempos prehispánicos. Con el mestizaje de culturas que se dio durante la época colonial, estas leguminosas ampliaron sus posibilidades gastronómicas al mezclarse con todo tipo de ingredientes como cebolla, epazote, queso, carne, etc. De hecho, los frijoles forman parte de más del 60% de la gastronomía mexicana.

En México se acostumbra a servir los frijoles principalmente como guarnición para acompañar a otros alimentos. La forma tradicional de prepararlos es en olla de barro acompañados de epazote y cebolla. Sin embargo, pueden prepararse una amplia variedad de platillos típicos como: **enfrijoladas, tlacoyos, molletes, tamales, tacos o sopa**. Sin duda, el frijol es uno de los alimentos más fascinantes y valiosos con los que cuenta la gastronomía mexicana.

Del **22 al 24 de octubre** en el WTC, Ciudad de México, se llevará a cabo la **14ª edición de Gourmet Show**. En este evento se darán cita los mejores expositores de aceites y vinagres; vinos, destilados y licores; carnes, pescados y mariscos; quesos; aderezos, salsas, condimentos, especias, conservas, mermeladas y jaleas; pan; chocolate, bombonería, dulces y repostería; café y té; accesorios y utensilios gourmet; recetarios y publicaciones especializadas para celebrar a lo mejor de la gastronomía mexicana.

Acerca de Gourmet Show

Gourmet Show es un evento con 14 años de experiencia promoviendo la cultura del buen comer en México. Reúne por tres días consecutivos a todos los actores comprometidos con alimentos, bebida, accesorios de calidad e ingredientes esenciales para la cocina Gourmet. Cuenta con los siguientes pabellones especializados: Wine Room, Agave Fest y Veganautas.

En la exposición podrás encontrar vinos y licores, carnes, pescados y mariscos, quesos, charcutería, aceites y vinagres, pan artesanal, chocolate, conservas, mermeladas y productos orgánicos, entre otros.

Para mayor informaciónn visita la página: www.gourmetshow.mx

Acerca de Tradex Exposiciones

Tradex Exposiciones, con más de 30 años de experiencia en la organización de exposiciones y eventos especiales, manejando principalmente cinco nichos: alimentos y bebidas, diseño e interiorismo, decoración, belleza y manualidades. Además, ofrece consultoría en producción de exposiciones y congresos: desarrollo de concepto, diseño de imagen, y promoción, así como

telemarketing, operación y logística. La misión de Tradex Exposiciones es fortalecer industrias y abrir nuevos mercados en sectores especializados.

Para mayor informaciónn visita la página: www.tradex.mx

Contacto de prensa

Claudia Orozco

Relaciones Públicas

Tradex Exposiciones

Tel. 56044900 Ext.159 / Cel.55 48 11 53 22

corozco@tradex.com.mx