

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Valadez, L., Plazola, C., Hernández, M., & Gutiérrez, G. (2017). *Common Beans (Phaseolus vulgaris): A Brief Description of Nutritional and Nutraceutical Profiles for Potential Weight-Control Applications*. En *Nutraceuticals: Prospects, Sources and Role in Health and Disease* (pp. 57-84). Nova Science Publishers.

Resumen. Los frijoles se han consumido desde tiempos prehispánicos y, hoy en día, son una de las legumbres más consumidas en todo el mundo. Entre ~ 70 variedades, los frijoles ahora se consideran alimentos funcionales debido a la presencia de diferentes fitoquímicos, por ejemplo, compuestos fenólicos. Se ha informado que estos exhiben una amplia variedad de efectos nutraceuticos, incluidos los que están orientados al control del peso y, por lo tanto, a la obesidad.

Aunque la evidencia de estudios observacionales y experimentales ha revelado tendencias positivas relacionadas con el consumo / la suplementación de frijoles y la pérdida de peso, se necesitan ensayos más rigurosos para considerar este alimento funcional dentro de la terapéutica diaria de la obesidad.

Abstract. Beans have been consumed since prehispanic times and, nowadays, are one of the most eaten legumes worldwide. Among ~70 varieties, beans are now considered as functional foods due to the presence of different phytochemicals, e.g., phenolic compounds. These have been reported to exhibit a wide variety of nutraceutic effects, including those oriented to weight-control and therefore, obesity.

Although evidence of both observational and experimental studies has revealed positive tendencies related to bean consumption/supplementation and weight-loss, more rigorous trials are needed in order to consider this functional food within the every-day therapeutics of obesity.