



Gobierno de
México



Alimentación para el
Bienestar

Feria del Frijol y la Agrobiodiversidad

Monumento a la Revolución, CDMX

14 y 15 de noviembre de 2025



2025
Año de
La Mujer
Indígena

14 de noviembre
"Día Nacional del frijol"

FERIA
del
FRIJOL
y la
Agrobiodiversidad

10:00 a 18:00 hrs.

Monumento a la Revolución

Exposiciones, **degustaciones**, talleres, **música**,
venta de frijol, juegos, **concursos**, expoventa y más.



FERIA del FRIJOL

y la **Agrobiodiversidad**

Somos un pueblo
#OrgullosamenteFrijolero

14 y 15
de
noviembre

LOS SALMERÓN
LA SIN PERMISO . JUAN SANT
VALERIA ROJAS . BAILE FOLCLÓRICO
LA NECEDAD ORQUESTA
EL DAVID AGUILAR

Monumento a la **Revolución**



Gobierno de
México



Alimentación para el
Bienestar



La importancia del frijol en México

La conmemoración del Día Nacional del Frijol tiene como propósito visibilizar y reconocer la importancia de este grano en la construcción de nuestra identidad y en la gastronomía mexicana.



México es considerado como centro de origen y domesticación de este grano. De 150 especies en el mundo 57 se encuentran en nuestro país y 31 son endémicas.



Pese a su importancia, el consumo de frijol a disminuido, mientras en 1980 el consumo por persona al año era de 16 kilogramos de frijol, para el 2021 fue de nueve kilos.



Beneficios a la salud



Es fuente de proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales y ácidos grasos saludables.



Tiene alto contenido de fibra soluble, la cual ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre, reduce el colesterol y mejora la microbiota intestinal.



Contribuye a la nutrición de la piel, del sistema nervioso y los órganos intervienen en la digestión gracias a su contenido de niacina, también conocida como vitamina B3.



Su contenido de ácido fólico y hierro promueve el metabolismo de las proteínas y la prevención de la anemia.



El frijol negro aporta alrededor de 8.86 g de proteína por cada 100 gramos, su consumo frente a proteínas de origen animal disminuye el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

