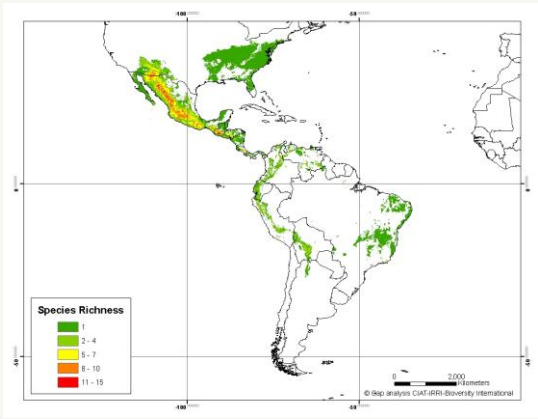


# Frijol cargamanto (*Phaseolus vulgaris* L.)

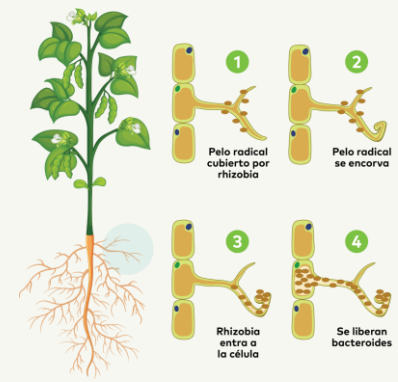


## ORIGEN

Variedad del frijol común (*Phaseolus vulgaris*) originaria de la región andina de Colombia, especialmente en departamentos como Antioquia y Boyacá, donde ha sido cultivado y seleccionado tradicionalmente por su grano grande, color rojo y alto valor nutricional.

## HÁBITAT

Se adapta bien a climas tropicales y subtropicales, creciendo en suelos arcillosos, limosos o francos con drenaje adecuado y pH entre 6 y 7. Prefiere pleno sol (6+ h/día) y riego moderado, especialmente durante la floración.



## USOS

Se emplea en recetas tradicionales como bandeja paisa, guisos, cazuelas, refritos, sopas, purés, ensaladas y tacos. Su semilla germina rápidamente y es útil también como cultivo de rotación gracias a la fijación de nitrógeno.



## TAXONOMÍA

**Reino:** Plantae  
**División:** Magnoliophyta  
**Clase:** Magnoliopsida  
**Orden:** Fabales  
**Familia:** Fabaceae  
**Género:** *Phaseolus*  
**Especie:** *Phaseolus vulgaris* L.

## MORFOLOGÍA

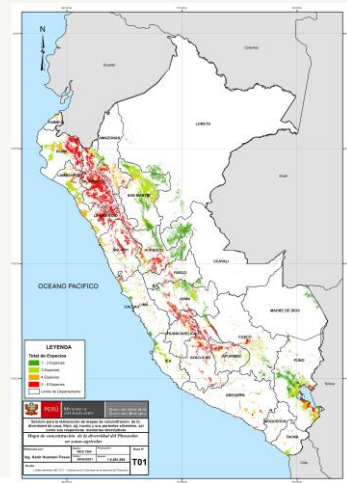
Planta trepadora con tallos delgados y ramificados, hojas trifoliadas, flores de color blanco o violeta y vainas alargadas que contienen granos grandes, ovalados y de color rojo brillante.



## DESCRIPCIÓN

Leguminosa (*Phaseolus vulgaris*) de grano grande y color rojizo, destacada por su alto contenido proteico, de hierro y calcio, lo que la hace ideal para dietas nutritivas y vegetarianas.

## DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA



## DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA

Está disponible principalmente entre junio-agosto y noviembre-enero, con una o dos cosechas al año según la zona.

## VARIEDADES

El frijol cargamanto tiene variedades como el rojo, rosado, blanco y morado, diferenciadas por el color del grano y su sabor. Son cultivadas principalmente en regiones andinas por su alto valor nutricional.

