



## HOJA INFORMATIVA DE LA PLANTA

### HABA

***Vicia faba***, comúnmente conocida como **haba** (vocablo usado también para sus [frutos](#) y [semillas](#)), es una [especie](#) de [planta herbácea](#) anual del [género](#) [Vicia](#) de la [familia Fabaceae](#). Se cultiva desde tiempos inmemoriales para alimentación humana y animal. Es la [especie tipo](#) de la familia Fabaceae. Las habas se designan a los frutos de esta planta muy cultivados en los países andinos.

### Índice

- [1 Descripción](#)
- [2 Taxonomía](#)
- [3 Plagas y enfermedades](#)
  - [3.1 Plagas](#)
  - [3.2 Enfermedades](#)
- [4 Valor nutricional](#)
  - [4.1 Patología](#)
- [5 Cultivo](#)
- [6 Usos](#)
- [7 Nombres comunes](#)
- [8 Referencias](#)
- [9 Bibliografía](#)
- [10 Enlaces externos](#)

## Descripción [\[editar\]](#)

El haba tiene porte recto y erguido, con [tallos](#) fuertes y angulosos de hasta 1,6 [m](#) de altura. Sus [hojas](#) aparecen sobre el tallo en disposición alterna, son compuestas [paripinnadas](#). Los [folíolos](#) son de forma oval-redondeada, color verde oscuro. Como en otras especies del género *Vicia*, tienen un zarcillo terminal, pero en el haba este es rudimentario e inútil para trepar.

Las [flores](#) se presentan agrupadas, de cinco a ocho, en el extremo de una corta espiga, que nace a su vez de la axila de las hojas superiores. Son grandes, comparadas con las de otras especies del género, alcanzan 4 cm. La corola es [papilionácea](#), formada por cinco pétalos desiguales, blancos o algo amarillentos. Los dos pétalos laterales o alas tienen una mancha púrpura oscura o negra, angulosa. El pétalo superior o estandarte está surcado por venas radiales de color oscuro, de tono y anchura atenuados hacia el borde. Las flores son [hermafroditas](#) y autofértiles.

El [fruto](#) es una [legumbre](#), en forma de vaina, con dos valvas unidas por sendas suturas, de sección casi cilíndrica o ligeramente aplastada, con las suturas muy poco resaltadas, indehiscente. Su tamaño no difiere mucho entre variedades, la longitud oscila entre 10 y 30 cm y la anchura entre 2 a 3 cm. La parte interna de la vaina está cubierta por un tejido esponjoso, de aspecto afieltrado, blanco, que protege las semillas y forma a modo de falsos tabiques que las separan. Dentro de esta vaina se ubican las [semillas](#) puestas en fila éstas más o menos aplastadas. La vaina, de color verde en estado inmaduro, se oscurece y se vuelve pubescente al secarse. Los granos en el interior de la misma varían entre dos y nueve.

Las semillas son reniformes, de tamaño más o menos grande, dependiendo también de la variedad, y de color verde amarillento que luego, al sobremadurar, se vuelve bronceado. También hay variedades de grano negruzco y morado.

El peso de una semilla es de uno a dos gramos. El poder germinativo dura de cuatro a seis años. En la semilla comercial el porcentaje mínimo de [germinación](#) es del 90% y la pureza mínima del 99%.

La [raíz](#) del haba crece en profundidad hasta alcanzar un largo similar al del tallo de la planta. Como otras fabáceas, los nódulos de la misma tienen la propiedad de fijar [nitrógeno](#) en el suelo; aunque hasta un 80% del mismo es consumido por la propia planta, el 20% restante mejora la fertilidad de la tierra, por lo que el cultivo se emplea en sistemas de rotación para fortalecer suelos agotados.

## Taxonomía[[editar](#)]

---

La especie fue descrita por [Carlos Linneo](#) y publicada en [Species Plantarum](#), vol. 2, p. 737,<sup>2</sup> 1753.

### Sinonimia

- *Faba bona* [Medik.](#)
- *Faba equina* [Medik.](#)
- *Faba faba* (L.) [House](#)
- *Faba major* [Desf.](#)
- *Faba minor* [Roxb.](#)
- *Faba sativa* [Bernh.](#)
- *Faba vulgaris* [Moench](#)
- *Orobis faba* [Brot.](#)
- *Vicia esculenta* [Salisb.](#)
- *Vicia vulgaris* [Gray](#)<sup>3</sup>

### Variedades

En *Vicia faba* var. *equina* las semillas son de tamaño mediano y chatas, pesando entre 0,7 y 1,1 g. Las vainas son moderadamente [dehiscentes](#).

Las otras variedades descritas, elevadas por ciertos autores a especie, son meros sinónimos de la especie básica.

## Plagas y enfermedades[[editar](#)]

---

## Plagas[[editar](#)]

Las plagas más corrientes de las habas son:

- El [pulgón](#) negro (*Aphis fabae*). Ataca los extremos herbáceos de los tallos. Para evitarlos puede ser muy útil el despunte de los tallos. Tratamientos con Menazón, [Malation](#), Dibrom, Fenitrothion, etc., dan muy buenos resultados.
- La [sitona](#) (*Sitona lineatus*), es un [escarabajo curculiónido](#) o gorgojo, que roe los bordes de las hojas dejándolas como festoneadas. Las larvas viven en el suelo. En general, tiene poca importancia. Con siembras tempranas se evita en parte su daño. Se combaten bien con Triclorfon, [Carbaril](#), etc.
- El [lixus](#) (*Lixus algerus*), es otro escarabajo curculiónido cuya larva taladra el tallo secando la planta. Tiene poca importancia. Son convenientes tratamientos con Lindano, Triclorfón, etcétera antes de que los adultos hagan la puesta.
- El [trips](#) del guisante (*Kakothrips robustus*) da lugar a unas hojas plateadas y vainas deformadas.

## Enfermedades[[editar](#)]

Entre las enfermedades más conocidas se encuentran:

- El [mildiu](#) (*Peronospora viciae*), que provoca manchas pálidas en las hojas, que más tarde se secan. Los tratamientos con [caldo bordelés](#) o [fungicidas](#) orgánicos (Zineb, Maneb, Mancoceb, etc.), producen buenos resultados.
- La roya (*Uromyces fabae*), da lugar a manchas decoloradas en las hojas, con pústulas de las que sale un polvillo negruzco. Para combatirla deben efectuarse tratamientos con Zineb, Ziram o Maneb.
- El mal del [esclerocio](#) (*Sclerotinia sclerotiorum*), hace que los tallos se presenten con un moho blanco algodonoso que produce su podredumbre. En las vainas y en las hojas se producen los mismos síntomas. Es conveniente arrancar las plantas atacadas, o bien efectuar tratamientos con Captafol + Folpet, TMTD, Captan + PCNB.
- Tienen gran importancia los ataques de la [fanerógama parásita](#) *Orobanche crenata*, el *jopo*, nativo en casi todos los lugares. No existe ningún remedio eficaz contra él. Únicamente se recomienda la [rotación de cultivos](#) y destruir las plantas parásito antes de que fructifiquen.

## Valor nutricional[[editar](#)]

La composición química para 100 g de habas frescas es la siguiente:

- [Agua](#) 65-70%
- [Hidratos de carbono](#) 17-20%
- [Proteínas](#) 7-9%
- [Grasas](#) 0,4-0,7%
- [Celulosa](#) 2,75%
- [Sales minerales](#) y [vitaminas](#) 2,50%

El pH oscila de 5 a 6; y cien gramos de producto fresco proporcionan de setenta a cien [calorías](#).

Las sales minerales están representadas de la siguiente forma para cien [gramos](#) de producto fresco:

- [Calcio](#) 105 [mg](#)
- [Potasio](#) 1.390 [mg](#)

- [Fósforo](#) 600 mg
- [Magnesio](#) 240 mg
- [Cobre](#) 3 mg
- [Hierro](#) 2 mg

Las vitaminas están representadas de la siguiente forma:

- [Vitamina A](#) 200 U.I./100 g producto fresco.
- [Vitamina B<sub>1</sub>](#) 0,30 mg/100 g producto fresco.
- [Vitamina B<sub>2</sub>](#) ([riboflavina](#)) 0,18 mg/100 g producto fresco.
- [Niacina](#) (ácido nicotínico) 1,80 mg/100 g producto fresco.
- [Vitamina C](#) 25,00 mg/100 g producto fresco.

## Patología[\[editar\]](#)

El consumo de ciertas variedades de habas provoca la afección llamada [fabismo](#) o favismo muy semejante al [latirismo](#). También algunas personas son alérgicas a las vainas. Suelen producir muchos gases.

## Cultivo[\[editar\]](#)

Originaria de la cuenca [mediterránea](#) o del [Asia central](#), hoy el haba se cultiva en todo el mundo. Los principales países productores son [Australia](#), [China](#), [Egipto](#) y [Etiopía](#), a los que se deben cuatro quintos de la producción mundial. Está extendido su cultivo también en varios países de Europa y de América Latina (especialmente [Bolivia](#), [Chile](#), [Ecuador](#), [Perú](#) y [Venezuela](#)), especialmente en zonas frías y templadas. La temperatura óptima está en torno a los 15 °C.

El haba se desarrolla bien en casi todos los tipos de suelo pero prefiere los que tengan un buen drenaje, aunque soporta también los arcillosos. Los suelos muy ligeros, húmedos o secos no le van bien; prefiere un [pH](#) entre 6 y 7,5. Requiere bastante humedad y unos 700 mm anuales de lluvia. No es particularmente fotófila, y al ser tolerante a las heladas en su desarrollo temprano se adapta a las condiciones de las zonas de montaña.

### Abonado

No es planta exigente en abonos, pero responde muy bien a los abonados fosfopotásicos y al [azufre](#), ya que este con el [nitrógeno](#) y el [fósforo](#) son componentes esenciales en la mayoría de las [proteínas](#), y al tener esta planta en su composición una fuerte proporción de proteínas, el azufre le es un elemento importantísimo.

Aunque la planta puede fabricar el nitrógeno que necesita a partir de los nódulos formados por el [Rhizobium](#), siempre es conveniente aportar al principio del cultivo algo de nitrógeno, puesto que en los primeros estados de desarrollo de la planta los nódulos todavía no pueden suministrarle el nitrógeno que la planta necesita. Como abonos nitrogenados le van mejor el sulfato y el nitrosulfato amónicos por el azufre que ceden al suelo.

## Usos[\[editar\]](#)

Las semillas inmaduras se consumen como [legumbre](#) o secas como [menestra](#). En algunas preparaciones suelen prepararse [estofadas](#): un ejemplo son los [michirones](#). Son ricas en [carbohidratos](#) y [proteínas](#). A medida que maduran endurecen y ganan en [almidón](#), por lo que se deben recolectar antes de su maduración. El *filum* de color oscuro o negro indica que ya no es recomendable para consumo humano.

Los [meristemos](#) de *vicia faba* son utilizados en análisis de [toxicología](#), para el estudio de agentes [tóxicos](#) y [genotóxicos](#).

Investigadores argentinos han logrado incorporar harina de habas a una pasta, lo que posibilita que se puedan elaborar espaguetis o pasta para personas que son [intolerantes al gluten](#).<sup>4</sup>

### **Tradiciones**

Las rosas y roscones de reyes, comidas en fechas señaladas ([San Valero](#), [Reyes Magos](#)) coincidentes con las fiestas [paganas](#) de la siembra, la recolección, la primavera, etc., suelen llevar una o dos sorpresas. Una solía ser una moneda o regalo favorable, y la otra habitualmente desfavorable que obliga a pagar el roscón consiste generalmente en una [semilla](#) de haba.

## **Nombres comunes**[\[editar\]](#)

---

- Alubia, alvera, cartuchillo, fabera, fabolines, haba (7), haba blanca, haba caballar, haba caballuna, haba castellana, haba cochinera, haba común (2), haba de Castilla, haba de Cúllar, haba de colmillo, haba de puercos, haba encarnada, haba gorda, haba grande (2), haba gruesa, haba mediana, haba moruna, haba negra, haba panesca, haba panesqueta, haba paniega, haba panosa, haba porcuna, haba porquina, haba redonda, haba tarraconense, haba tarragona, habas (5), habas caballares, habas de mayo, habas gordas, habas panosas, habera, habita, habita de Navarra, babatxikis (habatxikis), habones, habuca, habuco, jaba (2), jaruga y tabilla.