

Haba

Broad beans

Vicia faba

El haba (*Vicia faba*) da nombre a la familia de las *fabáceas*, de la cual es la especie tipo. Es una planta herbácea anual, trepadora, de unos 75 cm de alto. Las matas tienen un tallo grueso y erecto, con hojas compuestas, y un tosco follaje verde grisáceo. Las flores son blancas (rojas en algunos cultivares) con una mancha central negruzca. Se arraciman en las axilas foliares superiores y van seguidas por vainas vellosas, carnosas, de hasta 60 cm de largo, pero normalmente mucho más cortas. La vaina, de color verde en estado inmaduro, se oscurece y se vuelve pubescente al secarse. Dentro de esta vaina se ubican las semillas, de 2 a 9 por vaina y puestas en fila, que son tiernas cuando no han madurado, reniformes y de color blanco, verde, o rara vez, carmesí. La raíz del haba crece en profundidad hasta alcanzar un largo similar al del tallo. Como otras *fabáceas*, los nódulos de la misma tienen la propiedad de fijar nitrógeno en el suelo, por lo que el cultivo se emplea en sistemas de rotación para fortalecer suelos agotados.

Las tres variedades del haba se distinguen sobre todo por el tamaño de sus semillas. Todas se cultivan indistintamente.

- En *Vicia faba* var. **minor**, las semillas son pequeñas, pesando entre 0,3 y 0,7 g cada una, y de forma elipsoidal. La vaina es cilíndrica y alcanza los 15 cm de largo.
- 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.
- En *Vicia faba* var. **major**, la más usada para consumo fresco, las semillas pesan entre 1,2 y 1,8 g. La vaina es indehisciente y alcanza 35 cm de largo. El cultivar más extendido, el llamado *aguadulce*, pertenece a esta variedad.

Se cree que el haba fue una de las primeras plantas cultivadas, y se han encontrado semillas en excavaciones arqueológicas en Oriente Próximo que se remontan a miles de años.

Estacionalidad

Hoy en día, el haba se cultiva fácilmente en cualquier clima. Es un cultivo de invernada a primavera, que necesita un clima templado. Suelen sembrarse en otoño, en un suelo bien drenado, abonado con cal y estiércol, a poder ser siguiendo a un cultivo no leguminoso en la misma parcela. En sitios con heladas muy rigurosas hay que retrasar la siembra hasta principios de primavera. Las habas se cosechan cuando todavía están tiernas, normalmente dos o tres meses después de plantarlas.

Porción comestible

- Habas con vaina: 30 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.
- Habas desgranadas: 100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, hierro, fósforo, vitamina C y folatos.



Valoración nutricional

Las habas frescas proporcionan proteínas e hidratos de carbono. Su importante aporte de fibra, procedente de la piel, facilita la movilidad intestinal y evita el estreñimiento; aunque también aumenta, junto a algunos oligosacáridos (rafinosa, estaquiosa) la flatulencia, al ser fermentados por la flora intestinal. Las habas frescas tienen mucha menos cantidad de hidratos de carbono complejos (almidón) que las secas, por lo que son menos calóricas, lo que resulta interesante en dietas de control de peso.

Respecto a su contenido de vitaminas destacan la vitamina C y los folatos, seguidos de la tiamina y la niacina. En cuanto a su contenido mineral, cabe destacar la presencia de hierro y fósforo; y en menor cantidad, potasio y magnesio.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	65	98	3.000	2.300
Proteínas (g)	4,6	6,9	54	41
Lípidos totales (g)	0,4	0,6	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,05	0,08	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,2	0,30	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	8,6	12,9	375-413	288-316
Fibra (g)	4,2	6,3	>35	>25
Agua (g)	82,2	123	2.500	2.000
Calcio (mg)	23	34,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,7	2,6	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	28	42,0	350	330
Zinc (mg)	0,7	1,1	15	15
Sodio (mg)	120	180	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	323	485	3.500	3.500
Fósforo (mg)	84	126	700	700
Selenio (μg)	—	—	70	55
Tiamina (mg)	0,17	0,26	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,09	0,14	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	2,8	4,2	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (μg)	78	117	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	24	36,0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	42	63,0	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	Tr	Tr	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (HABAS FRESCAS DESGRANADAS). Recomendaciones: ■ Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: ■ Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: ■ Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). Tr. Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.