

Importancia de la habilla en la alimentación humana

Axel Manuel Calderini Tarazona

La habilla es originaria de Centroamérica, y se estima que es de México. Es una leguminosa de mucha importancia en la alimentación humana, por su alto contenido de proteínas. Se cultiva a nivel de pequeños productores, y su consumo es familiar y también comercial. Urge su mejor aprovechamiento industrial y comercial en Paraguay.

Según datos de Estimulación de la Producción Agropecuaria del año 1989/1990, el cultivo de la habilla en Paraguay abarcó 9.000 hectáreas, con una producción de 7.664 toneladas. Los departamentos con mayor área de cultivo fueron Alto Paraná y Canindeyú.

Sin embargo, la producción puede aumentar, por el potencial del suelo paraguayo, considerando además que la habilla se adapta bien a diversos climas, ya sea tropical o sub tropical, o templado, debido a su ciclo vegetativo corto.

A pesar de su amplio margen de adaptabilidad, es una planta muy sensible a temperaturas extremas, tanto las elevadas temperaturas como las muy bajas afectan su desarrollo.

La habilla es un cultivo exigente en cuanto a las propiedades físicas y químicas del suelo. Requiere suelos de mediana consistencia, con un buen drenaje, con pH de 5.5 a 6.5, y relativamente fértiles para obtener un rendimiento satisfactorio.

Como fuente alimenticia para el humano, la habilla es muy interesante, aunque su potencial es poco conocido. La composición química de la misma, conforme con un estudio laboratorio, es la siguiente, según las especies:

Componente	Habilla verde	Habilla seca
Agua	58.2	14.5
Proteínas	10.5	21.5
Grasa	0.5	1.1.
Carbohidratos	27.2	54.5
Fibra	1.8	4.6
Cenizas	1.5	4

Fuente: Ministerio de Agricultura y Ganadería

La época de siembra de la habilla abarca desde fines de julio hasta febrero de cada año. La mejor época está comprendida entre fines de julio y setiembre, pero conviene tener en cuenta que, si se registran heladas tardías, éstas podrían ocasionar daños de cierta consideración al cultivo.

La habilla es una leguminosa de mucha importancia para la alimentación humana, por el alto contenido de proteína, hidratos de carbono complejo, fibra alimentaria, vitaminas como fósforo, calcio y hierro. Además, forma parte de la producción de alimentos sostenibles encaminado a lograr una buena nutrición.

También las legumbres secas como la habilla ayudan a disminuir el colesterol en sangre.

Según el Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición (INAN), el consumo de legumbres debe realizarse al menos dos veces a la semana para mejorar la calidad de vida.

Razones para consumir la habilla

Las habillas son bajas en grasas y no tienen colesterol. Además, son ricas en fibra, por lo que ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y mejorar la salud digestiva. Es ideal para las personas que son veganas o vegetarianas ya que les provee los suficientes nutrientes para su organismo.

En su estado natural, las habillas no contienen gluten y pueden ser consumidas por personas celíacas. También ayudan a estabilizar el azúcar en la sangre y niveles de insulina, por lo que son utilizadas en dietas para personas con diabetes o para quienes desean controlar su peso.

Las habillas son fuente de proteínas de origen vegetal y de folato, una clase de vitamina B esencial para la función del sistema nervioso. A igual que otras legumbres, suelen contener alrededor del doble de la cantidad de proteínas que se encuentran en los cereales de grano entero como el trigo.

La habilla está incluida entre los alimentos con alto contenido de antioxidantes. Además, aporta un 17% y 25% de proteínas. También tiene un alto contenido de vitamina B, que ayuda a mejorar el metabolismo.

¿Cómo incluir la habilla en la dieta?

Una a dos veces por semana es lo indicado como consumo de la habilla. Se puede comer en forma guisada, acompañada de arroz o en forma de caldo o como ensalada fría.

Para favorecer la absorción de hierro, se recomienda ingerirlas junto con alimentos ricos en vitamina C. Por ejemplo, con una ensalada previa con pimiento verde o tomate.

La habilla, una vez cocida, puede tener entre 100/kcal y se puede consumir sin ningún problema de riesgo a engordar, siempre que se coma en su justa

medida. Es una excelente fuente de nutrientes cuando es cocinada con varios vegetales.

Una interesante fuente de ingresos económicos

Las legumbres son un cultivo importante para el país, porque los agricultores pueden venderlas, pero también consumirlas. Tener la opción de comer y vender mantiene la seguridad alimentaria y estabilidad económica de sus hogares.

Las legumbres también tienen la capacidad de fijar el nitrógeno atmosférico en los suelos, lo que mejora la fertilidad del suelo y aumenta la productividad de las tierras del cultivo. Además, contribuyen a reducir la dependencia de los fertilizantes sintéticos que se usan para aportar nitrógeno al suelo.

La habilla no es muy conocida en cascos urbanos como las grandes ciudades. Generalmente, los habitantes del interior del país son los que más consumen esta legumbre, en su alimentación semanal.

Una propuesta interesante es envasar las habillas para exponerlas en los principales supermercados del país, acompañado con un buen plan de marketing que ayude a conocer las propiedades de este producto.

Se debería impulsar más la comercialización para que se conozca el producto y pueda consumirse también en las casas, ya que hace mucho bien a la salud personal y a la seguridad alimentaria del país.

Referencias bibliográficas

Villar Vera, L. (2022) *Cultivo de habillas*. Elaborado para la Dirección de Educación Agraria del Ministerio de Agricultura y Ganadería (MAG). Disponible en: <https://es.scribd.com/document/421617159/Cultivo-de-Habilla>

FAO (2015) *Semillas nutritivas para un futuro sostenible*. Material elaborado por el año internacional de las legumbres para la Organización de las NN.UU. para la Alimentación y la Agricultura. Disponible en: <https://www.fao.org/pulses-2016/news/news-detail/es/c/337279/>

Cuídate Plus (2023) *Legumbres: todo lo que tienes que saber sobre ellas*. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2023/06/08/legumbres-tienes-180580.html>