

Haba (*Vicia faba*)

DESCRIPCIÓN



Es una leguminosa anual de porte erecto, cultivada principalmente por sus semillas comestibles, ricas en proteínas. Su tallo es robusto, anguloso y hueco, pudiendo alcanzar alturas que varían entre 50 centímetros y 1.5 metros.

USOS

Su uso principal es en la alimentación humana. Se consumen frescas, cocidas, secas o en harina, y se utilizan en una gran variedad de platos tradicionales.



CONDICIONES EDAFOCLIMÁTICAS

Se adapta bien a climas templados y fríos, propios de zonas altoandinas



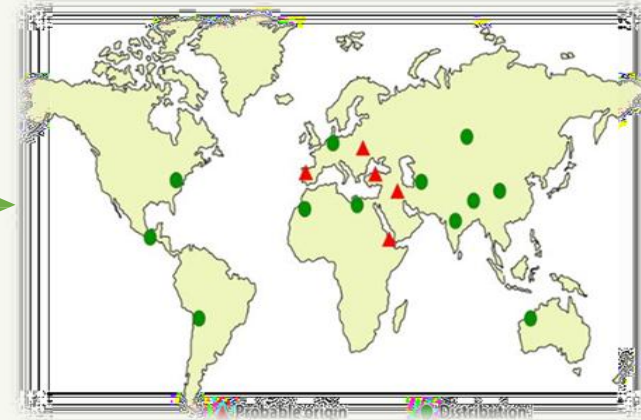
HÀBITAT

Dominios potenciales de existencia de haba (*Vicia faba* L.) a nivel intercontinental

PRODUCCIÓN DE HABAS EN PERÙ



las regiones de mayor producción son Cusco quien concentra el 22% de la producción total, Puno 15%, Huancavelica 15%, Apurímac 14%, La Libertad 5%.



SEMILLA DE HABAS

Es de gran tamaño, de forma aplanada y ovalada, con una textura lisa o ligeramente rugosa, dependiendo de la variedad.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

Son ricas en grasas saludables, especialmente ácido oleico, un tipo de grasa monoinsaturada que contribuye a reducir el colesterol LDL (malo) y aumentar el HDL (bueno), favoreciendo la salud cardiovascular.

