

# SOYA (SOJA)

*Glycine max*

Fabaceae

## ECHO® FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE PLANTAS

### Descripción

El cultivo de la soya probablemente se originó en el noreste de China, una región donde existe la soya silvestre. Estos frijoles ricos en proteínas son mejor conocidos como legumbres y semillas oleaginosas.

### Usos

Las semillas de soya cocidas se comen como habas o guisantes. Ahora se comercializan con frecuencia como frijoles congelados, lo que permite un suministro más continuo. Se utiliza con frecuencia como cultivo comercial rotativo entre la segunda y la primera cosecha de arroz con cáscara. La soya puede tener un alto potencial de cultivo en los países en desarrollo fuera del sudeste asiático debido a su valor en términos de ingresos para los pequeños productores, sus valores nutricionales como alimento y forraje, su capacidad para adaptarse a los sistemas de cultivos rotativos y sus propiedades para mejorar el suelo como fijador de nitrógeno.

### Nombres comunes

- Inglés
  - Vegetable Soybean
  - Soya
  - Edamame
- Coreano
  - Poot Kang

### Cultivo

- Elevación: 0-2,000 m (6,500 pies)
- Precipitación: necesita al menos 500 mm (20 pulgadas) durante el crecimiento
- Temperatura: 15-30 °C (60-85 °F)
- Suelo: crece bien en la mayoría de suelos, excepto en arenas muy gruesas
- Luz: la respuesta al fotoperíodo tiene una estrecha interacción con la temperatura, y dada la variación relativamente pequeña de la duración del día en las zonas tropicales, la temperatura es el factor principal que influye en la velocidad del desarrollo fenológico. La sensibilidad al fotoperíodo significa que los tipos traídos directamente al África tropical desde América del Norte a menudo florecerán y producirán semillas antes de haberse desarrollado por completo, lo que limita sus rendimientos. Siembre las semillas en suelo húmedo, a 2.5 cm (1 pulgada) de profundidad.

Aunque la soya puede soportar períodos de sequía, debe haber buena humedad en el suelo durante la germinación y el crecimiento de la vaina. Antes de sembrar las semillas, deben inocularse con una bacteria rizosférica (*Bradyrhizobium Japonicum*) para mejorar la fijación de nitrógeno. Estas bacterias permanecerán activas en el suelo durante varios años, de modo que se podrá sembrar otros cultivos de leguminosas sin inoculación. {Para obtener más información sobre los inoculantes, consulte EDN 101}. Deje un espacio de al menos 2.5 cm (1 pulgada) entre las semillas, ya que la producción de follaje depende de la luz disponible.

### La cosecha y producción de semillas

Se encontró que la fecha de cosecha ideal para variedades japonesas seleccionadas es entre 36 y 39 días después de la floración. Las vainas deben estar de color verde y expandidas casi a su tamaño completo. Corte la soya solo cuando sea necesario, temprano en la mañana para su consumo inmediato. A fin de conservar semillas para futuras siembras, no coseche hasta que la mitad de las hojas de la planta se hayan puesto de color amarillo y los tallos estén secos. Guárdelas hasta por un año en un lugar fresco y seco.

### Plagas y Enfermedades

Numerosas plagas, como los escarabajos comedores de hojas, las orugas y las chicharritas, se alimentan de las plantas de soya. Para evitar problemas con el nemátodo del quiste de la soya, no cultive soya en tierras utilizadas anteriormente para soya tipo grano o frijoles adzuki (judía).

### Cocina y Nutrición

Las semillas inmaduras sin cáscara de la soya se preparan al vapor o hirviéndolas durante 2-3 min. en agua salada. Normalmente la vaina es demasiado fibrosa para consumirse. La soya que se usa como vegetal fresco, al igual que la soya en grano, es una fuente leguminosa alimenticia muy nutritiva rica en proteínas, calcio, vitamina A y algo de vitamina C. Las semillas de soya vegetal también son buenas fuentes de tiamina, riboflavina y hierro. Es mejor comerlas con moderación, especialmente cuando están crudas, ya que hay algunos antinutrientes llamados inhibidores de tripsina que causan un sabor fuerte, producción de gases e indigestibilidad.