

FRIJOL (CARAOTA, FRÉJOL, HABICHUELA, POROTO)

Phaseolus vulgaris

Fabaceae

ECHO® FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE PLANTAS

Descripción

Phaseolus vulgaris es una planta anual herbácea de tipo arbustiva (de hábito indeterminado) o enredadera (indeterminado). El tipo enredadera es perenne y alcanza los 2-5 m de longitud. El tipo arbustivo es anual y alcanza alturas de 20 a 60 cm. Las hojas pubescentes son trifoliadas, se presentan alternativamente en el tallo y varían de color verde a morado. La inflorescencia puede alcanzar los 15-35 cm de largo y dar flores de color blanco a morado. Las vainas verdes o amarillas alcanzan una longitud de 20 cm, pueden ser rectas o curvas y contienen de 4 a 12 semillas cada una. Las semillas tienen forma de riñón y pueden ser de muchos colores: blanco, rojo, verde, marrón, morado, negro o moteado.

Usos

Las semillas y las vainas tiernas de

P. vulgaris son una legumbre comestible común en todo el mundo. Las vainas tiernas pueden comerse frescas; las semillas maduras deben secarse para su almacenamiento. La biomasa puede utilizarse como forraje fresco para el ganado o conservarse como ensilaje o heno. *P. vulgaris* es una leguminosa fijadora de nitrógeno, aunque no tan eficiente como otras especies.

Nombres comunes

- Inglés
 - Common bean
 - garden bean
 - green bean
 - pole bean
 - kidney bean
- Coreano
 - 강낭콩
- Malayo
 - boncís
 - kacang buncis
 - kacang mérah
 - kacang pendek

Cultivo

- **Elevación** – hasta 3,000 m
- **Precipitación** – 300-4,300 mm
- **Tipos de suelo** – [129] 4-9 pH; suelos bien drenados
- **Rango de temperatura** – 15-23°C
- **Sensibilidad a la duración del día** – según el cultivar: algunos son insensibles y otros requieren días de menos de 12 horas para florecer
- **Luz** – prefiere pleno sol

El frijol común crece particularmente bien en los trópicos cuando se siembra en elevaciones entre 1,000- 3,000 m (3,280-9,842 pies) y cuando la temperatura del suelo supera los 10°C (50°F). En elevaciones más bajas, es mejor sembrar durante la estación seca y fría.

Las semillas deben sembrarse directamente a 3-4 cm de profundidad en el campo con un espaciamiento de 20-30 cm dentro de la hilera y 60-100 cm entre hileras. A los cultivares de enredadera se les debe dar un mayor espacio si no se proporcionan estructuras de espaldera.

La cosecha y producción de semillas

Los cultivares anuales tipo arbustivo maduran y están listos para cosecharse entre 60 y 90 días después de la siembra. Los cultivares de enredadera perennes maduran y están listos para la cosecha entre 250 y 300 días después de la siembra; pueden cultivarse como plantas anuales, con biomasa cortada y dejada en el lugar o usada como forraje. Las vainas tiernas y las semillas frescas pueden cosecharse antes. Los rendimientos de cosecha son generalmente mayores para los tipos de enredadera que para los cultivares arbustivos. El forraje puede obtenerse mediante la poda regular de cultivares de enredadera.

Plagas y Enfermedades

P. vulgaris es altamente susceptible a la presión de plagas y enfermedades. Las enfermedades fúngicas incluyen la mancha angular de la hoja y la antracnosis. El tizón bacteriano común y el tizón de halo son enfermedades bacterianas prevalentes comunes a *P. vulgaris*. El virus del mosaico común del frijol (BCMV por sus siglas en inglés) es común, al igual que la roya del frijol, el tizón por Ascochyta, el mildiú polvoroso y el tizón de telaraña. Las plagas comunes son las moscas del frijol, los gusanos cortadores, las orugas, los trips, los barrenadores de la vaina y los áfidos.

Cocina y Nutrición

Las semillas y las vainas tiernas se pueden cocinar salteadas y en sopas. Las semillas maduras deben remojarse y cocinarse para utilizarlas en sopas y guisos, o las semillas secas pueden ser transformadas en harina para pasteles y papillas. Como ocurre con la mayoría de los frijoles, es necesario cocinarlos adecuadamente para eliminar los antinutrientes.

Referencias

Heuzé V., Tran G., Nozière P., Lebas F., 2015. *Frijol común (Phaseolus vulgaris)*. Feedipedia, un programa del INRA, CIRAD, AFZ y FAO.
<https://www.feedipedia.org/node/266> . Consultado el 8 de noviembre de 2019.

Wortmann, CS, 2006. *Phaseolus vulgaris L. (frijol común)* Registro de PROTA4U. Brink, M. y Belay, G. (Editores). PROTA (Plant Resources of Tropical Africa/Recursos Vegetales de África Tropical / Ressources végétales de l'Afrique tropicale), Wageningen, Países Bajos.
<http://www.prota4u.org/search.asp> . Consultado el 8 de noviembre de 2019.