

## ESPACIO ASCIM 28

Fecha de emisión: 09/07/2025

### El Poroto San Francisco: Una Alternativa Nutritiva y Económica para Nuestras Comunidades

*Por: Lance Toews, técnico agrícola*

En muchas comunidades del Chaco paraguayo, el cultivo del poroto —especialmente la variedad conocida como **poroto San Francisco**— ocupa un lugar destacado tanto en la alimentación diaria como en la agricultura familiar. Hoy quiero compartir con ustedes algunas reflexiones sobre la **importancia de este cultivo**, no solo desde el punto de vista **nutricional**, sino también por su valor **económico** y **agroecológico**.

#### Propiedades nutricionales del poroto San Francisco

El poroto San Francisco es una excelente fuente de nutrientes esenciales. Entre sus principales componentes destacan las **proteínas**, que son fundamentales para el desarrollo muscular y el mantenimiento de los tejidos del cuerpo. También aporta **fibra**, la cual mejora la digestión y ayuda a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre, algo muy importante para personas con **diabetes**.

Además, este poroto es **rico en hierro**, lo que lo convierte en un aliado clave para combatir la **anemia**, especialmente en niños, mujeres embarazadas y personas mayores. No podemos olvidar los **micronutrientes** que contiene, como **potasio**, **magnesio**, **zinc** y **fósforo**, que cumplen funciones vitales en el organismo.

Una de sus ventajas más importantes es su **bajo índice glucémico**, lo que lo convierte en una opción saludable para las personas con diabetes, ya que no provoca picos de azúcar en la sangre. También es un alimento **libre de gluten**, lo que lo hace adecuado para personas con **celiaquía**, es decir, aquellas que no toleran productos hechos con harina de trigo.

Otro beneficio importante del poroto San Francisco es que ayuda a **regular el colesterol** gracias a su alto contenido en fibra. También **contribuye a la salud digestiva**, favorece el tránsito intestinal y puede incluso prevenir ciertos tipos de **cáncer digestivo**. Sus **antioxidantes** ayudan a combatir el envejecimiento y a proteger las células del cuerpo. Además, contiene **vitamina C**, que mejora la **absorción del hierro**.

**Por último, tiene efectos diuréticos y depurativos**", que significa que el poroto San Francisco ayuda al cuerpo a **eliminar líquidos y toxinas** a través de la orina. Esto es bueno porque ayuda a **limpiar el organismo**, como si fuera un pequeño "filtro natural".

Esto puede ser **especialmente útil para personas con diabetes**, ya que a veces estas personas retienen líquidos o tienen problemas con el funcionamiento de los riñones.

También es beneficioso para personas con **problemas en el hígado**, porque ayuda a que este órgano no se sobrecargue y funcione mejor.

Por eso se dice que el poroto **no solo alimenta**, sino que también **ayuda a sanar y prevenir enfermedades**, como la anemia, el colesterol alto, problemas digestivos, entre otros. Es un alimento completo que cuida el cuerpo de muchas formas.

## Cómo preparar y consumir el poroto

Una correcta preparación del poroto San Francisco mejora su digestibilidad y aprovecha mejor sus nutrientes. Se recomienda **remojar los porotos en agua fría durante toda la noche** o, si hay apuro, hervir en agua por unas horas. Después del remojo, es importante **desechar el agua** y cocinarlos en **agua potable limpia**, durante aproximadamente **30 minutos**, si fueron remojado toda la noche, pero el tiempo puede variar. Depende de la frescura del grano.

Una forma muy útil de consumirlos es **combinarlos con cereales** como **arroz, fideos o locro**, ya que esta mezcla provee una proteína más completa, similar a la de la carne. De hecho, si uno quiere reducir el consumo de carne por razones económicas o de salud, puede usar el poroto como sustituto. Aunque, como buenos chaqueños, muchos de nosotros preferimos seguir incluyendo carne en nuestras comidas, ¡eso no quita que el poroto sea una excelente alternativa!

En cuanto a la cocina, las diferentes formas de uso en comidas puede variar mucho: se puede usar en **sopas, guisos, ensaladas, empanadas, croquetas**, o simplemente como acompañamiento. Es un alimento fácil de conservar y transportar, lo cual lo hace muy práctico para nuestras comunidades.

## Beneficios para la salud a largo plazo

Consumir regularmente porotos San Francisco puede mejorar significativamente la **salud cardiovascular**, debido a su capacidad para reducir el colesterol y mantener equilibrada la presión arterial. Su contenido en fibra favorece una buena digestión y ayuda a **prevenir enfermedades crónicas** como la diabetes tipo 2, la obesidad y algunos tipos de cáncer.

En un contexto donde muchas personas enfrentan problemas de **malnutrición, sobrepeso, o alimentación inadecuada**, el poroto es una **solución sencilla, económica y accesible** que puede ayudar a mejorar la salud de toda la familia.

## Importancia económica y agrícola del cultivo

Desde el punto de vista económico, el poroto San Francisco tiene un **valor muy importante para la agricultura familiar paraguaya**. Es un **cultivo tradicional**, fácil de adaptar a diferentes tipos de suelo y condiciones climáticas. Para muchas familias campesinas, representa una **fuentes de ingreso adicional** y una **garantía de seguridad alimentaria** en tiempos difíciles.

Además, como se puede almacenar por largos periodos sin perder su valor nutritivo, actúa como **reserva estratégica** de alimentos, especialmente útil en temporadas donde escasean otros productos.

## **Preparación del terreno y cuidados del cultivo**

Para sembrar poroto San Francisco, lo primero es **elegir una parcela adecuada**, preferentemente con buen drenaje y exposición solar. Después, se debe observar el tipo de **malezas** presentes. Si hay muchas, se recomienda pasar primero con **cuchillo o rastra pesada**, y luego **dos veces más con rastra liviana** antes de sembrar.

La **siembra temprana** se realiza entre **septiembre y octubre**, y permite mayor número de cosechas y un mejor rendimiento. La **siembra tardía**, por su parte, se hace entre **diciembre y enero**, aunque los resultados pueden ser menores.

Después de la siembra, es fundamental **mantener limpio el cultivo**, pasando con **azada** para eliminar malezas como el **capiatí**, cuyas espinas dificultan mucho la cosecha. Además, hay que estar atentos a las **plagas** que pueden afectar el poroto.

Las tres principales plagas en nuestras comunidades son:

1. **El pulgón:** estos insectos chupan la savia de la planta y, cuando están en gran cantidad, provocan que los tallos y ramas se vuelvan negros.
2. **Las hormigas:** atacan principalmente al comienzo, cuando las plantas están recién saliendo.
3. **El chinche:** aparece más tarde, cuando las plantas ya tienen fruta.

Estas plagas pueden combatirse con un producto llamado **Tiametoxan**, pero yo recomiendo **no usar veneno cuando las plantas ya tienen fruto**. Es mejor aplicarlo como última vez cuando las plantas están en flor.

El **ciclo del poroto verde** es relativamente corto, de entre **90 y 120 días**, dependiendo de la variedad de poroto y las condiciones del clima. En cuanto al **rendimiento**, puede variar entre **700 y 1.500 kilos por hectárea**, según la **fertilidad del suelo** y la **calidad del manejo** del cultivo (es decir, si el dueño cuida su campo y está atento a las plagas y reacciona rápido).

## **Otras legumbres conocidas en Paraguay**

Además del poroto San Francisco, en Paraguay se conocen otras legumbres como:

- Poroto colorado
- Poroto palito (kumanda ybyra'i)
- Kumanda hü
- Habilla (negra y carioca)
- Habas
- Garbanzo
- Lentejas
- Soja

Todas estas legumbres tienen **grandes beneficios nutricionales** y pueden complementar muy bien nuestra alimentación diaria.

---

En resumen, el **poroto San Francisco** es mucho más que un alimento tradicional: es una herramienta poderosa para **mejorar la salud, fortalecer la economía familiar y promover prácticas agrícolas sostenibles**. Aprovechémoslo en nuestras comunidades y animemos a más familias a incluirlo regularmente en sus huertas y en sus platos.

Gracias por su atención.  
¡Nos vemos en el campo!

**Lance Toews**  
**Técnico agrícola**