

Lentejas

Lentils

Lens esculenta



Planta de la familia de las leguminosas (*leguminosae juss.*), de la subfamilia de las *papilionáceas*, especie *Lens culinaris*, *Lens esculenta*.

Es originaria de los países del suroeste de Asia, (Turquía, Siria, Irak), desde donde se extendió rápidamente por los países de la cuenca mediterránea. Los restos más antiguos de su cultivo datan del año 6.600 a. de C. lo que las convierte en uno de los alimentos más antiguos cultivados por el hombre con casi 9.000 años de antigüedad. Fueron ampliamente utilizadas por los egipcios que lo consideraban un alimento básico y posteriormente por los griegos y romanos. Sirvieron de alimento al pueblo durante toda la Edad Media.

Actualmente es una planta muy cultivada en todas las regiones templadas, ya que resulta fácil de cosechar, favorece la regeneración de los terrenos al alternar su cultivo con el de los cereales y es rica en energía, barata, de fácil conservación y capaz de combinar con todo tipo de alimentos. Los principales países productores mundiales son Turquía y la India.

Es una planta desordenada, con hojas pinnadas terminadas en zarcillos. Forma flores pequeñas con pétalos de color blanco, azul claro o lila dispuestas en pequeños racimos y es anual.

Para el consumo se cultivan dos variedades: una produce semillas pequeñas de color castaño y la otra amarillas y de mayor tamaño, aunque existen numerosos tipos de lentejas que se clasifican según el color de la semilla: las **lentejas verdes** o **verdina**, de pequeño tamaño y color verde o verde amarillento con manchas negruzcas; las llamadas **lentejones**, **lentejas rubias** o **de la reina**, entre las que se encuentran la **rubia castellana** y la **rubia de La Armuña**; las **lentejas amarillas**, de origen asiático; las **lentejas naranjas**, que constituyen un alimento básico en Oriente Próximo; **lentejas pardas** o **pardinas**, originarias de la India, **lentejas rojas**, de sabor muy fino y muy apropiadas para la elaboración de purés y **lentejas verdes azules**, que crecen en zonas volcánicas.

Se consumen las semillas secas y son las únicas legumbres que no deben remojar en agua para que se hidraten. Simplemente, a la hora de cocinarlas, se les cubre de agua fría para evitar que la piel se seque y se desprenda.

Estacionalidad

Se encuentra disponible todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, fibra, hierro, magnesio, zinc, potasio, fósforo, selenio, tiamina, niacina, folatos y vitamina B₆.

Valoración nutricional

Las lentejas poseen un bajo contenido en grasa y alto contenido en proteínas de origen vegetal (deficitaria en metionina). El contenido de vitaminas destaca por la tiamina, niacina, folatos y vitamina B₆. Una ración de lentejas cubre el 29% de la ingesta recomendada de tiamina para un hombre de 20 o 39 años con actividad física moderada. También es importante su contenido en fibra —soluble e insoluble— (aunque en menor concentración que en otras leguminosas) lo que favorece el tránsito intestinal y ayuda a combatir el estreñimiento.

Las lentejas son fuente de hierro no hemo, magnesio, zinc, potasio, fósforo y selenio.

Tienen concentraciones bajas de componentes antinutritivos como saponinas, taninos y fitatos.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (70 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	351	246	3.000	2.300
Proteínas (g)	23,8	16,7	54	41
Lípidos totales (g)	1,8	1,3	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,33	0,23	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	1	0,70	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	54	37,8	375-413	288-316
Fibra (g)	11,7	8,2	>35	>25
Agua (g)	8,7	6,1	2.500	2.000
Calcio (mg)	56	39,2	1.000	1.000
Hierro (mg)	7,1	5,0	10	18
Yodo (μg)	2	1,4	140	110
Magnesio (mg)	78	54,6	350	330
Zinc (mg)	3,1	2,2	15	15
Sodio (mg)	12	8,4	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	737	516	3.500	3.500
Fósforo (mg)	240	168	700	700
Selenio (μg)	9,9	6,9	70	55
Tiamina (mg)	0,5	0,35	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,2	0,14	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	5,6	3,9	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,6	0,42	1,8	1,6
Folatos (μg)	35	24,5	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	3	2,1	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	10	7,0	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (LENTEJAS). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. * Datos incompletos.