



HOJA INFORMATIVA DE LA PLANTA

LENTEJAS

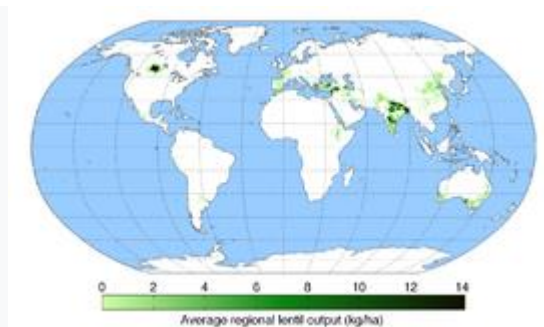
Lens culinaris, la **lenteja** verdura o menestra (International Feed N° 5-02-506) es una [planta anual herbácea](#) de la familia [fabaceae](#), con tallos de 30 a 40 cm, endebles, ramosos y estriados, hojas oblongas, [estípulas](#) lanceoladas, [zarcillos](#) poco arrollados, flores blancas con venas moradas, sobre un pedúnculo axilar, y fruto en vaina pequeña, con dos o tres semillas pardas en forma de disco de medio centímetro de diámetro, aproximadamente.

La especie es originaria del [Cercano Oriente](#).²

Concepto[[editar](#)]

Las lentejas son un tipo de legumbres formadas por hidratos de carbono y proteínas, y también contiene una gran variedad de vitaminas y minerales. Por este motivo son consideradas como un alimento de alto valor nutritivo.

Producción[[editar](#)]



Producción mundial de lentejas

Es un grano relativamente tolerante a la [sequía](#), y prospera en muchos ambientes. Cerca de un tercio de su producción es de [India](#), y se consume en el mercado interno. Los mayores consumidores se encuentran en Asia, el norte de África, Europa Occidental y parte de Latinoamérica. En América se encuentra el mayor exportador, [Canadá](#) y su región más importante de producción es [Saskatchewan](#). La región [Palouse](#) del oriente de Washington e Idaho Panhandle, con su centro comercial en [Pullman \(Washington\)](#), constituyen la mayor región productora de los [Estados Unidos](#).³ Los principales importadores son [Argelia](#) y [Egipto](#), le siguen [Bangladés](#), [Sri Lanka](#), [India](#) y [Pakistán](#). En Europa destacan [España](#), [Francia](#), [Italia](#) y [Alemania](#). Y por último, en Latinoamérica, los países integrantes de la [Comunidad Andina](#) y [Brasil](#) importan alrededor de 140.000 toneladas.⁴

La [FAO](#) reportó la producción mundial de lentejas de [2008](#) en 2,82 millones de toneladas en India (29,0 %), Canadá (24,5 %), Turquía (14,5 %), Australia (5,7 %), Estados Unidos (4 %) y China (3,9 %), que sostienen el 81 % del total global. El [National Agricultural Statistics Service](#) (NASS) reportó que en el 2007 la producción [estadounidense](#) fue de 154 500 toneladas en Dakota del Norte, Montana, Washington e Idaho. Canadá estimó su producción de 2009-2010 en la cifra récord de 1,5 millones de toneladas.⁵

10 principales países productores de lentejas
(en millones de [toneladas](#))

| Rango | País | 2009 | 2010 | 2011 |
|-------|--|-----------|-----------|-----------|
| 1 |  Canadá | 1,510,200 | 1,947,100 | 1,531,900 |
| 2 |  India | 953,300 | 1,031,600 | 943,800 |
| 3 |  Turquía | 302,181 | 447,400 | 405,952 |
| 4 |  Australia | 143,000 | 140,000 | 379,659 |
| 5 |  Estados Unidos | 265,079 | 392,600 | 214,640 |
| 6 |  Nepal | 147,725 | 151,757 | 206,869 |
| 7 |  China | 120,000 | 125,000 | 150,000 |
| 8 |  Siria | 102,461 | 77,328 | 112,470 |
| 9 |  Irán | 83,985 | 100,174 | 98,516 |

10 principales países productores de lentejas
 (en millones de [toneladas](#))

| Rango | País | 2009 | 2010 | 2011 |
|-------|---|--------|---------|-----------|
| 10 |  Etiopía | 94,773 | 123,777 | 80,951 |
| — | Mundo | | | 4,411,104 |

Fuente: [UN Food & Agriculture Organization](#)⁶

Valor nutritivo [\[editar\]](#)

Lentejas, cruda (peso en seco)



Tres tipos de lenteja

Valor nutricional por cada 100 g

Energía 353 kcal 1477 kJ

| | |
|--|----------------|
| Carbohidratos | 63 g |
| • Azúcares | 2 g |
| • Fibra alimentaria | 11 g |
| Grasas | 1 g |
| Proteínas | 25 g |
| Aqua | 8.26 g |
| Tiamina (vit. B₁) | 0.87 mg (67%) |
| Riboflavina (vit. B₂) | 0.211 mg (14%) |
| Niacina (vit. B₃) | 2.605 mg (17%) |

| | |
|--|----------------|
| Ácido pantoténico (vit. B₅) | 2.120 mg (42%) |
| Vitamina B₆ | 0.54 mg (42%) |
| Ácido fólico (vit. B₉) | 479 µg (120%) |
| Vitamina C | 4.4 mg (7%) |
| Calcio | 56 mg (6%) |
| Hierro | 7.54 mg (60%) |
| Magnesio | 122 mg (33%) |
| Fósforo | 451 mg (64%) |
| Potasio | 955 mg (20%) |
| Sodio | 6 mg (0%) |
| Zinc | 4.78 mg (48%) |

% [de la cantidad diaria recomendada](#) para adultos.

Fuente: [Lentejas, cruda \(peso en seco\)](#) en la base de datos de nutrientes de [USDA](#).

[\[editar datos en Wikidata\]](#)



Lentejas con carne picada, encima tiene pimentón rojo y queso parmesano, ambos en polvo.

La lenteja es un alimento con una alta concentración de nutrientes. Los [hidratos de carbono](#) son los más abundantes y están formados fundamentalmente por [almidón](#). Sus [proteínas](#) vegetales, aunque en buena cantidad, son incompletas, puesto que son deficitarias en [metionina](#) ([aminoácido](#) esencial). No obstante, si se combinan las lentejas con [cereales](#) como la avena o el maíz, ricos en dicho aminoácido, se convierten en proteínas de alto valor biológico, equiparable a las que aportan los alimentos de origen animal. El contenido en [lípidos](#) es muy bajo. El aporte de [fibra](#), aunque importante, es también inferior al de otras [leguminosas](#).

Una característica común a todas las leguminosas es la presencia en las raíces de unos [nódulos](#) que encierran [bacterias](#) del género [Rhizobium](#), capaces de transformar el [nitrógeno](#) atmosférico, que las plantas no pueden utilizar, en nitrógeno orgánico ([nitrato](#)), que sí pueden utilizar. Por ello, las leguminosas son ricas en proteínas, nutriente que contiene moléculas de nitrógeno en su composición. A menudo se plantan legumbres con el fin de reponerlo.

Propiedades como alimento funcional[\[editar\]](#)

Existen trabajos de investigación científica que muestran alguna evidencia experimental de que las lentejas fermentadas en ciertas condiciones tienen propiedades frente a la [hipertensión arterial](#).⁷

Contaminación con gluten^[editar]



Las lentejas son una fuente insospechada de contaminación con [gluten](#). Algunos fabricantes declaran voluntariamente la presencia de granos de cereales.

Las lentejas presentan frecuentemente contaminación con [gluten](#), principalmente granos de [trigo](#), si bien es un hecho poco conocido y que resulta normalmente inesperado, al tratarse de un alimento en principio libre de gluten.⁸ El origen de la contaminación ocurre con toda probabilidad en el campo.⁸ Habitualmente, las lentejas y otras legumbres se cultivan en rotación con cereales, principalmente el trigo.⁹ El [Codex Alimentarius](#) admite un máximo de un 1% de materias extrañas de origen mineral, animal o vegetal en las legumbres, entre las que se incluyen semillas de otras especies.¹⁰

El sistema para que las lentejas puedan ser consumidas sin riesgos por las personas que deben seguir una [dieta sin gluten](#), como las que padecen [enfermedad celíaca](#) o [sensibilidad al gluten no celíaca](#), consiste en revisarlas una a una para localizar y retirar los granos de cereales y lavarlas abundantemente con agua para eliminar los restos de polvo, antes de ser cocinadas; o bien elegir únicamente lentejas certificadas libres de contaminación con gluten.⁸

Etimología^[editar]



Plantas de lenteja en el campo, antes de la floración.

La palabra *lentes* proviene del latín *lens*, *lentis*, que significa "lenteja".¹¹ La analogía está motivada por el hecho de que una semilla de lenteja tiene una curvatura similar a la de una [lente biconvexa](#).