

Lens culinaris

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

Índice

Producción

Valor nutritivo

Propiedades como alimento funcional

Contaminación con gluten

Etimología

Véase también

Referencias

Enlaces externos

Producción

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

Lenteja



Otto Wilhelm Thomé, Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz 1885, Gera, Alemania

Taxonomía

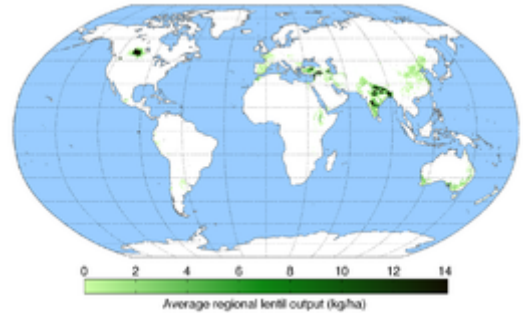
Reino:	<u>Plantae</u>
División:	<u>Magnoliophyta</u>
Clase:	<u>Magnoliopsida</u>
Orden:	<u>Fabales</u>
Familia:	<u>Fabaceae</u>
Subfamilia:	<u>Faboideae</u>
Tribu:	<u>Fabeae</u>
Género:	<u><i>Lens</i></u>
Especie:	<i>L. culinaris</i> <u>MEDIK.</u>

Sinonimia

- *Ervum lens* L.
- *Lens culinaris* Medik.

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

- *Lens esculenta* Moench
- *Lens lens* Huth
- *Vicia lens* (L.) Coss. & Germ.¹



Producción mundial de lentejas

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	Etiopía	94,773	123,777	80,952
—	<i>Mundo</i>			4,411,104

Fuente: *UN Food & Agriculture Organization*⁶

Valor nutritivo



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

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

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

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



Las lentejas son una fuente insospechada de contaminación con gluten. Algunos fabricantes declaran voluntariamente la presencia de granos de cereales.

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

• <u>Fibra alimentaria</u>	11 g
<u>Grasas</u>	1 g
<u>Proteínas</u>	25 g
<u>Agua</u>	8.26 g
<u>Tiamina (vit. B₁)</u>	0.87 mg (67%)
<u>Riboflavina (vit. B₂)</u>	0.211 mg (14%)
<u>Niacina (vit. B₃)</u>	2.605 mg (17%)
<u>Ácido pantoténico (vit. B₅)</u>	2.120 mg (42%)
<u>Vitamina B₆</u>	0.54 mg (42%)
<u>Ácido fólico (vit. B₉)</u>	479 µg (120%)
<u>Vitamina C</u>	4.4 mg (7%)
<u>Calcio</u>	56 mg (6%)
<u>Hierro</u>	7.54 mg (60%)
<u>Magnesio</u>	122 mg (33%)
<u>Fósforo</u>	451 mg (64%)
<u>Potasio</u>	955 mg (20%)
<u>Sodio</u>	6 mg (0%)
<u>Zinc</u>	4.78 mg (48%)

% de la cantidad diaria recomendada para adultos.

Fuente: Lentejas, cruda (peso en seco) (<http://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list?qlookup=16069&format=Full>) en la base de datos de nutrientes de USDA.

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

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.

Véase también

- Legumbres
- Lentejas con chorizo

Referencias



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

1. <http://www.eol.org/taxa/17220266> original (http://www.agr.gc.ca/pol/mad-dam/index_e.php?s1=pubs&s2=spec&PHPSESSID=1d7c05ebd65aa90dd7ff96aba3cc7f64) el 25 de julio de 2010. Consultado el 21 de mayo de 2011.
2. Bejiga, G. (2006). Brink, M.; Belay, G., eds. *Cereals and Pulses*. Plant Resources of Tropical Africa. Wageningen, Netherlands: PROTA Foundation/Backhuys Publishers/CTA. p. 91. ISBN 90-5782-170-2.
3. *Crop Profile for Lentils in Idaho*. Department of Plant, Soil and Entomological Science, University of Idaho (web site). 2000.
4. «Producción mundial de la lenteja» (https://web.archive.org/web/20140222010406/http://www.alimentosargentinos.gov.ar/contenido/revista/ediciones/49/productos/r49_10_Lentejas.pdf). Archivado desde el original (http://www.alimentosargentinos.gov.ar/contenido/revista/ediciones/49/productos/r49_10_Lentejas.pdf) el 22 de febrero de 2014. Consultado el 18 de febrero de 2014.
5. «Producción mundial de la lenteja» (https://web.archive.org/web/20100725143021/http://www.agr.gc.ca/pol/mad-dam/index_e.php?s1=pubs&s2=spec&PHPSESSID=127b3f0ed6bd443362c40a84cafa1338). Archivado desde el
6. «Production of Lentils by countries» (<http://faostat.fao.org/site/339/default.aspx>). UN Food & Agriculture Organization. 2011. Consultado el 26 de agosto de 2013.
7. Lizardi-Jiménez MA, Hernández-Martínez R (mayo de 2017). «Solid state fermentation (SSF): diversity of applications to valorize waste and biomass» (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5428094/table/Tab3>). *3 Biotech* (Revisión) **7** (1): 44, Tabla 3. PMID 28444587 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28444587>). doi:10.1007/s13205-017-0692-y (<https://dx.doi.org/10.1007/s13205-017-0692-y>).
8. Verma AK, Gatti S2, Galeazzi T, Monachesi C, Padella L, Baldo GD, Annibali R, Lionetti E, Catassi C (febrero de 2017). «Gluten Contamination in Naturally or Labeled Gluten-Free

- Products Marketed in Italy» (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5331546>). *Nutrients* (Revisión) 7 (9): 2. PMC 5331546 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5331546>). PMID 28178205 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28178205>). doi:10.3390/nu9020115 (<https://doi.org/10.3390/nu9020115>).
9. FAO. «What is the best cropping sequence for the farm?» (<http://www.fao.org/docrep/006/y5146e/y5146e0a.htm>). Consultado el 31 de mayo de 2017.
10. FAO and WHO (2007). «Codex Alimentarius. Cereals, Pulses, Legumes and Vegetable Proteins» (http://web.archive.org/web/20170518205518/ftp://ftp.fao.org/codex/Publications/Booklets/Cereals/CEREALS_2007_EN.pdf). Consultado el 31 de mayo de 2017.
11. Real Academia Española y Asociación de Academias de la Lengua Española (2014). «lente» (<http://dle.rae.es/lente>). *Diccionario de la lengua española* (23.^a edición). Madrid: Espasa. ISBN 978-84-670-4189-7.

Enlaces externos

- Análisis de vacíos de colecciones *ex situ* para el acervo genético de **Lens** en: Portal de Análisis de Vacíos (**Gap Analysis**) de los Parientes Silvestres de los Cultivos (<https://web.archive.org/web/20110725161926/http://gisweb.ciat.cgiar.org/GapAnalysis/?p=98>)

Obtenido de «https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Lens_culinaris&oldid=132959406»

Esta página se editó por última vez el 4 feb 2021 a las 18:34.

El texto está disponible bajo la Licencia Creative Commons Atribución Compartir Igual 3.0; pueden aplicarse cláusulas adicionales. Al usar este sitio, usted acepta nuestros términos de uso y nuestra política de privacidad.

Wikipedia® es una marca registrada de la Fundación Wikimedia, Inc., una organización sin ánimo de lucro.