



El valor de las lentejas

Esta legumbre es originaria de los países del suroeste Asiático, desde donde se extendió su cultivo por los países de la cuenca mediterránea. Turquía y la India son los principales países productores de lentejas, un alimento de gran riqueza nutritiva.

Los hidratos de carbono son los nutrientes más abundantes en esta legumbre y están formados fundamentalmente por almidón, por tanto las lentejas son un alimento que contribuye a aportar energía al organismo. También abundan en ellas las proteínas vegetales, aunque son incompletas puesto que son deficitarias en un aminoácido esencial llamado metionina. Sin embargo, si se combinan con cereales como el arroz integral, alimento rico en dicho aminoácido, se convierten en proteínas de calidad equiparable a las de alimentos de origen animal.

◆ PROPIEDADES

Su contenido en grasas es muy bajo, por lo que puede ser un alimento recomendable en dietas para perder peso. Además aportan una cantidad considerable de fibra, lo que las hace especialmente saciantes y ayudan a prevenir problemas de estreñimiento.

En cuanto a su composición vitamínica y mineral, son ricas en vitamina B1, B3 y B6, zinc, selenio y sobre todo en hierro, aunque este último es de más difícil absorción que el contenido en alimentos de origen animal. Para mejorar la absorción de este mineral, las lentejas se deben acompañar de alimentos ricos en vi-

Almidón e hierro son los grandes nutrientes de esta legumbre, que gana en calidad si se la combina con arroz integral y vitamina C

tamina C, que multiplica su absorción.

Fanny Pons, farmacéutica y especialista en nutrición, destaca que las lentejas son particularmente beneficiosas para las personas diabéticas ya que el almidón es un hidrato de carbono de absorción lenta por lo que la glucosa pasa a la sangre de forma progresiva sin originar picos de glucemia. Además, su contenido en fibra contribuye a que la absorción de los hidratos de carbono sea más lenta todavía.



PREPARACIÓN Las lentejas pueden provocar flatulencias, que se reducen si las pasamos por el chino o las mezclamos con verduras y patata.