

Nutrición

¿Cuáles son los beneficios de comer lentejas?

Pertenecen al grupo de las leguminosas, son ideales para incorporar a la alimentación por su alto aporte de proteínas.



Las lentejas son una importante fuente de hierro.

COMENTARIOS (5)



© 13/09/2018 - 13:23 | Clarin.com | Entremujeres | Bienestar

Nutrición

Las lentejas pertenecen al grupo de las leguminosas, son ideales para incorporar a la alimentación por su alto aporte de proteínas. La licenciada en nutrición **Analia Moreiro** explica que una taza de té de lentejas aporta unos 18 gramos de proteínas, 1 gramo de grasa, 40 gramos de carbohidratos y 16 gramos de fibra, además no contienen colesterol y son reducidas en sodio.



Mirá también
Garbanzos: 5 recetas que revalorizan esta legumbre versátil y muy nutritiva

Además, la licenciada da la respuesta a dos mitos comunes:



1. ¿Tienen tanto hierro?

Sí. En cuanto a los minerales las lentejas son fuente de hierro: aportan un 37% de la dosis diaria recomendada. También contienen ácido fólico, vitamina A y del complejo B. Si bien siempre se las tiene en cuenta cuando hay cuadros de anemia, cabe aclarar que el tipo de hierro que aportan es "no hemínico", por lo tanto el cuerpo no lo puede absorber. Para aprovechar este tipo de hierro es necesario acompañarlo con vitamina C para favorecer su absorción. Les recomiendo para ello que, al consumir las lentejas, se beba un vaso de jugo de naranjas o combinarlas con tomate o verduras de hoja.



Mirá también
Para evitar los snacks de paquete: cómo preparar chips vegetales

2. ¿Es necesario ponerlas en remojo?

Algo para tener en cuenta a la hora de prepararlas es que es necesario ponerlas en remojo durante 6 a 12 horas cambiándole el agua unas dos o tres veces. Esto se debe a que tienen una piel fina formada por oligosacáridos (un tipo de hidrato de carbono) y los humanos no tenemos en el intestino las enzimas necesarias para descomponer estos oligosacáridos. Pero en el colon hay bacterias que sí son capaces de descomponer estos oligosacáridos convirtiéndolos en gases, esto provoca inflamación intestinal y flatulencia. Al poner las lentejas en remojo logramos que se desprenda la piel y que se disuelvan gran parte de estos carbohidratos, evitando la sensación de malestar intestinal.



Mirá también
Pak choi: la verdura oriental que muchos llaman la "nueva acelga"

Es recomendable incorporarlas en la dieta habitual

Las lentejas tienen un gran valor nutritivo, lo que las convierte en una opción de lo más saludable, ya sea en forma de guisos o también frías en ensalada. Una opción muy sabrosa es hervir las lentejas luego de haberlas hidratado bien y una vez que están tiernas se colocan en una fuente para horno con rocío vegetal o un chorrito de aceite. Agregar condimentos a gusto, sal y hornear por unos minutos hasta que estén sequitas. Así tostadas son muy ricas para incorporar en las ensaladas.



Un potaje de lentejas.

Una receta para poner en práctica: potaje de lentejas

La cocinera saludable **Ceci Duca**, creadora de la cuenta de Instagram Como come León, comparte esta receta.

Ingredientes

- 3 tazas de lentejas.
- 2 tazas de arroz yamani.
- 2 cebollas.
- 4 zanahorias.
- 1 taza de zapallo cortado en cubos.
- 4 dientes de ajo.
- 3 tomates.
- 2 churrascos de carne vacuna (esto es opcional).
- Sal marina.
- Comino.
- Pimentón dulce.
- Orégano fresco.

Preparación

Colocar las lentejas en remojo toda la noche y el arroz yamani, durante cuatro horas pero con 4 horas de remojo será suficiente. Descartar el agua de remojo y colocar las lentejas en una olla con cinco tazas de agua, sal y una cucharada de comino. Agregar las zanahorias cortadas en rueditas, dos dientes de ajo y hervir hasta que todo esté tierno. Al mismo tiempo, en otra olla colocar las cebollas cortadas, la carne trozada en cubos, los dos dientes de ajo y dorar.

Agregar el arroz (previamente descartar el agua de remojo) y la calabaza o zapallo en cubitos pequeños. Enseguida agregar dos tazas de agua y condimentar. Agregar tomate en cubos y cuando el agua se haya reducido, agregar las lentejas.

Integrar todo y dejar a fuego mínimo por otros 10 minutos.

Tips

- Las lentejas y el arroz hacen muy buena dupla, ya que complementan sus cualidades nutricionales.
- Si falta líquido, agregar agua o caldo casero.
- Servir en plato hondo o bol con un trozo de pan.

Asesoraron: licenciada en nutrición **Analia Moreiro** y cocinera saludable **Ceci Duca**.