



Mucha vida por delante



# LENTEJAS: SI QUIERES LAS TOMAS, SI NO...¡CEREGUMIL!

## LAS LENTEJAS, TESORO PROTEÍNICO

### 1.- BREVE HISTORIA

El cultivo de la lenteja es milenario puesto que hace 9.000 años ya existían. A partir de Irak fue extendiéndose hacia el Mediterráneo por Grecia. Egipto fue un país importante en fomentar su uso. Los romanos se servían de ellas para alimentar bien a sus centurias. Más tarde viajaría hacia América precedida de sus cualidades, lo que favoreció su consumo en distintas preparaciones.

### 2.- DESCRIPCIÓN

La "lens culinari" o lenteja es una legumbre de cultivo anual y puede observarse varias partes: un tallo delgado, flores pequeñas y hojas. Las temperaturas templadas favorecen su cultivo y es muy delicada ante temperaturas bajas. Su recolección es en junio y julio.

Existen distintas variedades de lentejas: la rubia castellana (la más conocida), la rubia de la armiña, el lentejón, la verdina o la pardina, en tonalidades de rojo, verde o amarillo.

### 3.- CARACTERÍSTICAS Y COMPOSICIÓN

La lenteja es un compendio natural de nutrientes. Su riqueza en proteínas, vitaminas, minerales y fibra, hacen de esta legumbre un tesoro nutricional de nuestra dieta mediterránea. Contienen por cada 100 gramos:

- ▶ Calorías: sólo 336 Kc., por lo que podríamos denominarlo como alimento "ligero".
- ▶ Proteínas. Aportan 25 gr. de proteínas, equivalentes a 160 gr. de carne o de pan integral. Esta es su cualidad más llamativa.
- ▶ Fibra. Aporta el 12% de la fibra necesaria, lo que le confiere una alta facilidad de digestión, siempre y cuando las guisemos con verdura
- ▶ Lípidos: 25 gr.
- ▶ Hidratos de carbono: 54 gr.
- ▶ Hierro: 8,6 mg., el triple que la carne, de ahí su merecida fama. Combinándolas con frutas ricas en vitamina C en el postre o con ensalada de pimientos, favorecemos su absorción. El hierro es indispensable para la actividad física y para el buen estado de ánimo.
- ▶ Fósforo: 412 mg., la mitad de la cantidad diaria recomendada.
- ▶ Potasio: 790 mg.
- ▶ Calcio: 60 mg., indispensable en la salud de los huesos.
- ▶ Magnesio: 80 mg.. Su consumo puede proteger de dolencias cardíacas y actualmente es común su déficit.
- ▶ Vitamina A: 100 U.
- ▶ Vitamina B1: 0.50 mg., casi una cuarta parte de lo que necesitamos al día. Cofactor en la generación de energía, su deficiencia afecta a los tejidos de alto rendimiento energético, como nervios, corazón y riñón.
- ▶ Vitamina B6: 0.60 mg., aportación muy destacada. Beneficiosa en estados de depresión mental, pérdida de peso, somnolencia, creciente irritabilidad.
- ▶ Vitamina C: 3 mg. Los fumadores sufren una gran carencia de esta vitamina.

#### 4.- A QUIÉN CONVIENEN

Las lentejas no pueden faltar dentro de cualquier dieta puesto que fortalece física e inmunológicamente, favoreciendo, especialmente, a las personas que padecen:

- ▶ Colesterol, ya que el consumo de lentejas reduce los niveles de colesterol.
- ▶ Anemia o déficit de hierro.
- ▶ Enfermedades cardiovasculares.
- ▶ En niños y adolescentes en edad de crecimiento.
- ▶ En personas mayores: su asequibilidad, su facilidad de masticación hacen más propicio su consumo a personas de edades avanzadas, lo que previene dietas deficitarias.

#### 5.- CONSEJOS DE CONSUMO

Para potenciar las cualidades de las lentejas al máximo es conveniente:

- ▶ Incluirlas en la dieta al menos dos veces por semana.
- ▶ Raciones de 50 gr. a 80 gr.
- ▶ Acompañarlas con alimentos ricos en vitamina C (zumo de naranja, kiwi) para absorber mejor el hierro que contienen.
- ▶ Masticarlas bien y comerlas despacio. En caso de tendencia a las flatulencias se recomienda la pardina.
- ▶ Mezclada con cereales (arroz, por ejemplo) confiere a la proteína de la lenteja la calidad de la proteína de la carne.
- ▶ Prepararlas con verdura (zanahorias, cebolla, ), más digestivas y más sanas.
- ▶ Degustarlas no sólo en invierno, si no también el resto del año en ensaladas, acompañada con pasta, en cremas y purés.

Antes de pasar por el fuego, las lentejas deben permanecer sumergidas en agua fría unas 8 ó 12 horas. Las más pequeñas requieren menos tiempo.

#### 6.- CEREGUMIL Y LAS LENTEJAS

**Ceregumil** es un complemento dietético que contiene los elementos nutritivos, vitaminas y minerales de los cereales, de las leguminosas (LENTEJAS y alubias), miel y azúcar. En las semillas de **cereales y leguminosas** es donde la naturaleza condensa, en poco volumen, los elementos nutritivos que necesita la planta para su crecimiento y desarrollo. En **Ceregumil** todos estos elementos han sido separados de la semilla sin que sufra alteración en su delicadísima estructura orgánica, y, poniéndolos en condiciones de una prolongada conservación.

Así, con **Ceregumil** podemos beneficiarnos de las propiedades de las lentejas cómodamente y con calidad. Y gracias a que en su fórmula se mezclan las lentejas con cereales, la proteína que nos proporciona es tan nutritiva como la procedente de los alimentos de origen animal.

**Ceregumil** se presenta en jarabe o en viales unidos para poder tomarlo en cualquier momento y lugar.

Valor nutricional por cada 100 gr.

<b>PROTEÍNAS</b>	
Aspartico	0,01%
Glutámico	0,03%
Fenilalanina	0,01%
Lisina	0,02%
Resto de aminoácidos	hasta 0,7%

<b>HIDRATOS DE CARBONO</b>	
Fructosa	14,80%
Glucosa	11,90%
Sacarosa	24,50%
Resto de carbohidratos	hasta 53,2%

<b>GRASAS</b>	
Saturadas	Inf. 0,05%
Poliinsaturadas	Inf. 0,05%
Monoinsaturadas	Inf. 0,05%
Colesterol	Inf. 0,2%
Resto de grasas	hasta 0,01%

<b>VITAMINAS</b>	
Vitamina B1	20 mg.
Vitamina B6	15 mg.

<b>MINERALES</b>	
Calcio	442 mg/ Kg.
Fósforo	137 mg/ Kg.
Magnesio	22,7 mg/ Kg.
Potasio	250 mg/ Kg.
Hierro	10,2 mg/ Kg.

100 g. de producto aportan 205 calorías  
(la dosis diaria recomendada de 3 cucharadas aporta solo 79  
calorías/día).

Su dosis diaria aporta el 100% de la cantidad diaria recomendada  
(CDR) de Vitamina B1, y un 75% de Vitamina B6