



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 cardiacas 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.

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

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

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

VITAMINAS	
Vitamina B1	20 mg.
Vitamina B6	15 mg.

MINERALES	
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