



## LENTEJAS



### ¿Qué son las lentejas?

Las lentejas son una **legumbre** rica en hidratos de carbono complejos, proteína vegetal y fibra. Son un alimento básico en muchas culturas por su **alto valor nutricional**, bajo coste y gran capacidad saciante, tanto en alimentación general como deportiva.

### Valor nutricional de las lentejas (por 100 g)

Nutriente	Cantidad
Energía	115 kcal
Proteínas	9 g
Hidratos de Carbono	20 g
Grasas	0,5 g
Fibra	8 g

, Valores aproximados para lentejas cocidas.



## Beneficios de las lentejas

- ✓ **Alta saciedad** gracias a su combinación de fibra y proteína.
- ✓ **Buena fuente de energía sostenida.**
- ✓ **Perfil nutricional completo** cuando se combinan adecuadamente.

## ¿Para quién es especialmente interesante?

- ✓ Personas que buscan **mejorar la calidad de los hidratos de carbono.**
- ✓ Dietas **vegetarianas o veganas.**
- ✓ Contextos donde se prioriza saciedad y control del apetito.

## Cantidades recomendadas

- a) **Ración habitual:** 150–250 g cocidas.
- b) **Frecuencia:** 2–4 veces por semana según tolerancia y preferencias.

## 3 ejemplos de platos con lentejas

- 1) Lentejas guisadas con verduras y patata.
- 2) Ensalada de lentejas con tomate, atún y aceite de oliva virgen extra.
- 3) Lentejas con arroz para mejorar el perfil proteico del plato.

## Conclusión

Las lentejas son un alimento **muy completo y saciante**, especialmente útil para estructurar comidas principales. Funcionan mejor cuando se entienden como una **fuentes mixta de hidratos y proteína**, no como un sustituto directo de la carne.

