

# LENTEJAS

Lenteja

*Lens culinaris*

Fabaceae

## ECHO® FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE PLANTAS

### Descripción

Las lentejas se encuentran entre los cultivos más antiguos. Esta especie se ha cultivado durante mucho tiempo junto con cereales en las regiones semiáridas del Medio Oriente y en el norte de África. Las lentejas se clasifican como legumbres o leguminosas alimenticias. La lenteja se adapta bien a condiciones de cultivo semiáridas dentro de las estaciones frías de crecimiento de regiones templadas cálidas, aunque tolera climas subtropicales y ambientes tropicales de gran altitud. Se cultiva como especie anual de verano en regiones templadas y como especie anual de invierno en climas subtropicales.

### Origen

Cuenca mediterránea o Asia occidental.

### Usos

Las semillas se utilizan en la preparación de sopas, estofados, curry y guisos. Un plato de arroz y lentejas, que todavía se sirve en el Medio Oriente, posiblemente era el potaje al que se hace referencia en el relato bíblico de Esaú y Jacob. Las vainas tiernas pueden comerse cocinadas como las arvejas (guisantes). La harina de lentejas, obtenida de las lentejas amarillas, a menudo se mezcla con harinas de cereales para hornear panes. Las semillas germinadas se comen como hortaliza o se agregan a ensaladas y sopas. La paja de lentejas y el salvado de alta calidad resultado del procesamiento de las semillas se utilizan como alimento para animales. La lenteja, una especie fijadora de nitrógeno, puede utilizarse como abono verde. Las semillas de lentejas han sido procesadas como fuente de almidón comercial.

### Nombres comunes

- Inglés
  - Lentil
  - Gram
  - Masur
  - Red Dahl
- Francés
  - lentille

### Cultivo

- Elevación: 0-2,500 m (8,200 pies)
- Precipitación: tan solo 250-300 mm (10-12 pulg.)
- Temperatura: 24 ° C ° (75°F)
- Suelo: tolera una amplia gama de suelos bien drenados; sin embargo, muere rápidamente en suelos anegados.

Las semillas de lentejas pueden sembrarse temprano en primavera, ya que las plántulas toleran temperaturas cercanas al punto de congelación. Las semillas pueden sembrarse al voleo o en hileras a profundidades de 2.5 a 5 cm (1-2 pulgadas), o un poco más profundas si la superficie del suelo está seca. Las semillas de lenteja deben inocularse con una cepa de guisante o lenteja apropiada de la bacteria formadora de nódulos *Rhizobium*, a menos que el campo se haya utilizado hace poco para cultivar lentejas o garbanzos. Normalmente, las lentejas producen suficiente nitrógeno a través de la fijación de nitrógeno para satisfacer sus necesidades. En suelos con muy poco nitrógeno, sin embargo, es aconsejable aplicar un fertilizante arrancador que incluya nitrógeno. Si es necesario, puede agregarse fósforo y potasio en el fertilizante arrancador. El azufre, un elemento que los cultivos de leguminosas a menudo necesitan, quizás también sea necesario. Los suelos deficientes en molibdeno, un oligoelemento necesario en la fijación de nitrógeno, pueden necesitar este suplemento fertilizante. El semillero de lentejas debe estar libre de malezas, ya que las malezas competidoras suelen reducir los rendimientos de las mismas.

### La cosecha y producción de semillas

Las lentejas deben cortarse y colocarse en hileras cuando las plantas se vuelven amarillas y las vainas se vuelven de color marrón a marrón amarillento. La hilera debe hacerse cuando las plantas estén húmedas de rocío para evitar que las semillas se rompan. Deje secar de 5 a 10 días para que el grano y la paja se sequen antes de combinarlos o trillarlos. Las lentejas deben secarse al 14% de humedad para evitar que se deterioren durante el almacenamiento.

### Plagas y Enfermedades

Los chinches ligus, los áfidos o pulgones, los gusanos de alambre y los gusanos de la semilla del maíz pueden causar pérdidas en las cosechas en América del Norte. En el sudeste asiático, las plagas de insectos incluyen la oruga capullera, el gusano cortador negro o gusano grasiento, las termitas y un gorgojo (*Callosobruchus analis*). Los trips de las yemas, los escarabajos de la semilla del frijol, los gorgojos del frijol y otras especies de gusanos cortadores se han señalado como plagas adicionales de las lentejas. El tizón por ascochyta (*Ascochyta fabae* f. *Sp.*

*Lentis*), la marchitez por fusarium (*Fusarium oxysporum f. Sp. Lentis*), una especie de roya (*Uromyces viciae-fabae*) y la pudrición de la raíz (*Rhizoctonia* spp.) son enfermedades fúngicas citadas con frecuencia. Para las lentejas se ha observado una variedad de virus del amarillamiento y otros virus como el virus del mosaico de la alfalfa, el virus del mosaico amarillo del frijol, el virus del moteado del haba y el virus del mosaico del pepino. Algunas plantas parasitarias, como las del género (*Orobancha* spp.) y la cuscuta (*Cuscuta hyalina*) atacan a la lenteja. La gravedad de las enfermedades de las lentejas a menudo se reduce mediante técnicas de manejo como: rotación de cultivos, uso de variedades resistentes a enfermedades, eliminación o destrucción de materiales de cultivo enfermos y tratamiento fungicida de semillas antes de la siembra. Los cereales son buenas especies para rotación de cultivos con lentejas. Evite el uso de otras especies de leguminosas como habas, *Vicia faba var. minor*, arvejas (guisantes) o soja en las secuencias de rotación de cultivos, ya que estos a menudo albergan organismos patógenos similares.

## Cocina y Nutrición

Las lentejas cocidas son una fuente de alimento altamente digerible, ricas en proteínas (hasta un 30%) y carbohidratos (aproximadamente un 60%) y bajas en grasas. La característica de cocción rápida de la lenteja en comparación con otras legumbres, sus componentes nutricionales y su digestibilidad la han convertido en un alimento apto para lactantes y enfermos. Las lentejas complementan los valores alimenticios de los cereales; su proteína es rica en lisina, arginina, leucina y aminoácidos que contienen azufre. Aunque las lentejas contienen factores antinutricionales como los inhibidores de la tripsina y las hemaglutininas, estas sustancias están menos concentradas en las lentejas que en muchas otras legumbres y sus efectos indeseables se reducen en gran medida con la cocción.

## Referencias

<http://ecocrop.fao.org/ecocrop/srv/en/cropView?id=7209>