

LENTEJAS: HISTORIA, TRADICIÓN Y PROTEÍNAS

Karla Montes Rodríguez¹, Consuelo de Jesús Cortés Penagos²,
Berenice Yahuaca Juárez^{2*}

¹Programa Institucional de Maestría en Ciencias Biológicas, ²Facultad de Químico Farmacobiología.
Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

*Contacto: berenice.yahuaca@umich.mx

LENTEJAS: HISTORIA, TRADICIÓN Y PROTEÍNAS

Históricamente, las lentejas han sido parte de diversas culturas, tienen fuerte significado en textos religiosos y han influido considerablemente en la gastronomía. En México, las lentejas tienen presencia en la cultura alimentaria, por su significado cultural y por sus atributos después de la cocción. Destacan nutricionalmente como fuente de proteínas. Son un componente esencial de la historia alimentaria, un alimento nutritivo, versátil y sostenible.

Palabras clave: Cultura, Nutrición, Legumbres



Figura 1. Ofrendas alimenticias en una tumba egipcia. Tomado de <https://eltemplodeseshat.blogspot.com/2014/11/comida-en-el-antiguo-egipto.html>

CULTIVANDO LA HISTORIA CON LENTEJAS

La lenteja (*Lens culinaris* M.) es uno de los cultivos relevantes en las dietas tradicionales en el mundo [1], fueron base principal de la alimentación y testigos de la evolución del ser humano [2]. Su cultivo es de los más antiguos, fue de las primeras plantas domesticadas [3]. Al ser tolerante a terrenos áridos, necesitar poca agua y tolerar temperaturas extremas, su ubicación geográfica se extendió en todo el mundo [4], [5].

El cultivo de lenteja se remonta a los orígenes de la agricultura (hace 10,000 años), en la región del Oriente Próximo, África del Norte, valle del Nilo, Europa y Asia Central. “Los egipcios profesaron veneración por las lentejas” [2], forma secundada por otras culturas. En el Imperio Romano deshidrataban las semillas para preservarlas más tiempo y elaborar platillos en cualquier época [6]. En América, la lenteja fue introducida a través de Chile, llegando a México tras la conquista del imperio Azteca, en la migración de los españoles a la Nueva España quienes trajeron alimentos, entre ellos lentejas que además se constituían como moneda de cambio [2], [7].

SABERES Y SENTIRES DE LA LENTEJA



Figura 2. Venderse por un plato de lentejas. Tomado de <https://blogs.20minutos.es/yaestaellistoquetodolosabe/el-origen-de-la-expresion-venderse-por-un-plato-de-lentejas/>

Las lentejas tienen gran crédito alimentario, figuran en el Corán como un alimento que los judíos imploraron a Moisés que pidiera a Dios. En la Biblia, diferentes pasajes remontan a las lentejas, como en Génesis 25:34 donde Esaú menosprecia su primogenitura y la intercambia a Jacob por un plato de lentejas, surgiendo la frase “venderse por un plato de lentejas”. Existen otras menciones: “Los hebreos las consumían hervidas como potajes de color rojizo (Gn. 25:29-34)”, “Sama defendió ante los filisteos un terreno plantado con lentejas... (2 S. 23:11)”, “...se llegó a hacer un pan duro de lentejas en tiempos de escasez... (Ez.4:9)” (8) y así, entre otros escritos que dejan ver que las lentejas estaban presentes y que eran importantes como forma de abastecimiento alimentario y economía.

En Egipto adquirieron una jerarquía mítica, eran apreciadas por iluminar la mente. En la edad media fue un alimento básico para el pueblo. Los romanos utilizaban las lentejas en las sopas. El libro de cocina más antiguo (siglo I), incluye una receta de lentejas y mejillones con miel y vinagre [9], [4]. Cada civilización tenía sus propios guisos de lentejas que eran elaborados dependiendo del estrato social al que sería destinado. Por ejemplo, para la realeza solían ser platillos sofisticados, en tanto que para los pobres eran sencillos y simples [10].



Figura 3. Lentejas, símbolo de abundancia y prosperidad. Obtenido de: <https://www.infobae.com/america/mexico/2022/12/30/por-que-comer-lentejas-en-ano-nuevo-estaria-relacionado-con-la-abundancia/>

UNA TRADICIÓN CULINARIA. SABOREANDO LA HISTORIA

Las lentejas eran consumidas en fresco, al transcurrir el tiempo y madurar estas, su tiempo de conservación se prolongaba, pudiendo consumirse en cualquier momento. Gradualmente se descubrió que de las semillas secas podían elaborarse otros alimentos. Por ejemplo, moliendo las semillas obtenían harina y a partir de esta se elaboraban panes [11]. Los usos alimenticios de la lenteja y su simbiosis con casi cualquier ingrediente han propagado su consumo. En la mayoría de los países se utilizan en preparaciones tradicionales combinadas con otros alimentos a base de arroz, trigo y otros cereales importantes [4].

La lenteja, como costumbre en distintas sociedades, es consumida el lunes para la buena fortuna. En otras, es símbolo de abundancia, riqueza y fertilidad [6]. Este simbolismo se manifiesta en las celebraciones de año nuevo como deseo de prosperidad y poder económico, ya que las lentejas se asemejan a las monedas [12]. Así que, consumir lentejas es inherente a buena salud y fortuna: ***“Si buena fortuna quieres tener, lentejas debes comer”*** [13].

En México, la lenteja ha sido parte de su cultura y de la dieta básica de los mexicanos [10]. Existen historias que relatan que Pancho Villa, líder de la Revolución Mexicana, tenía gusto por las lentejas, convirtiéndose en un platillo popular, ya que además era un alimento abundante y de fácil adquisición para alimentar a todo un regimiento [14]. Actualmente existe la receta: “Lentejas de Pancho Villa”.



Figura 4. Lentejas de "Pancho Villa". Obtenido de <https://quebuenasazon.com/lentejas/lentejas-con-papas/>

Las preferencias por el consumo de las lentejas como de cualquier otro alimento encuentran relación con sus atributos sensoriales: aspecto, aroma y sabor [15]. La sutileza gustativa que poseen las lentejas potencia cualquier ingrediente de acompañamiento. La textura posterior a la cocción es importante debido a las formas en que se puede utilizar: plato entrante o principal, guarnición, ensaladas o bocadillos [4]. Dichos atributos están relacionados con la variedad de las lentejas (verdes, rojas, amarillas, negras, marrones).



Figura 5. Variedad de lentejas. Obtenido de <https://blog.oxfamintermon.org/wp-content/uploads/2018/08/lentejas-y-su-informaci%C3%B3n-nutricional-2-350x209.jpg>

LAS LENTEJAS Y SU ALTO VALOR EN PROTEÍNAS.

Aunado a la historia de las lentejas, sobresale que son nutritivas y saciantes. Proporcionan energía, carbohidratos, fibra, minerales, vitaminas, antioxidantes y un elemento nutricional de relevante importancia para la salud humana: “proteínas” conteniendo la semilla entre un 25 y 35 % [16]. Las proteínas son uno de los tres macronutrientes importantes que forma parte de los tejidos musculares, corazón, cerebro, entre otros.

Alrededor de un tercio de las calorías de la lenteja proviene de las proteínas, superando a otras legumbres [17] como frijol, haba y garbanzo (excepto la soya) y a los cereales. Estas proteínas están formadas por unidades estructurales denominadas aminoácidos (a.a.), de los que se identifican dos grupos: esenciales y no esenciales. Los aminoácidos esenciales que en total son nueve, el organismo humano no puede sintetizarlos y requiere obtenerlos de la dieta, la lenteja contiene cuatro: leucina, lisina, treonina y fenilalanina, estos pueden complementarse con los aminoácidos esenciales de los cereales (metionina, cisteína y triptófano) [18]. Por lo que si se acompaña una sopa de lentejas con una tortilla de maíz estaremos consumiendo proteína de calidad con alto valor biológico al contener alrededor de 7 aminoácidos esenciales, similar a la proteína animal (carne) [19], [17], ya que la carne está compuesta por los nueve aminoácidos esenciales.

Las lentejas son una fuente importante de proteína vegetal pudiendo ser una alternativa a la proteína animal con algunas ventajas, por ejemplo, un platillo de lentejas contiene alrededor de 16.4 % de proteína y un gramo de grasa (insaturada), en comparación, un muslo de pollo aporta 23.6 % de proteína y 10.45 g de grasa (saturada) [20] comprendiendo que las grasas saturadas como el colesterol, puede acumularse en los vasos sanguíneos (arterias) incrementando el riesgo de enfer

medades cardiacas [21].

Por otra parte, ecológicamente para cultivar legumbres se utilizan aproximadamente 50 litros de agua para producir un kilogramo de lenteja (proteína vegetal), cantidad menor que para obtener un kilogramo de ternera (15,400 litros) (proteína animal) [22]. Por consecuencia, entre algunos otros factores, es más barato adquirir un kilogramo de lenteja con un considerable aporte proteico que un kilogramo de carne. Considerando lo anterior, es indudable que las lentejas destacan como un alimento nutritivo de alto valor proteico, de cultivo sostenible y económico.

CONCLUSIÓN

Las lentejas son relevantes históricamente, han dejado huella en la cultura siendo parte de tradiciones alimentarias. Su versatilidad, capacidad para adaptarse a diversos climas y su simbolismo destacan su importancia. Las lentejas se distinguen como fuente de proteínas y de bajo impacto ecológico. Así, las lentejas además de ser nutritivas y sostenibles, su historia las convierte en un componente integral de la dieta y un testimonio de la conexión entre la alimentación, la cultura y la historia humana.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Espinoza, F., & Olivares, C. (2016). Mexicanos y sanos / El poder de...la lenteja. Obtenido de: <https://www.sinembargo.mx/15-07-2016/3065412>
2. Castillo, M. (2016). ¿Cuáles fueron los orígenes de las leguminosas? Obtenido de GCiencia xornalismo-divulgación: <https://www.gciencia.com/uncategorized/cuales-fueron-los-origenes-de-las-leguminosas/>
3. Cubero, J., Pérez de la Vega, M., & Fratini, R. (2009). Origin, Phylogeny, Domestication and Spread. En W. Erskine, F. Muehlbauer, A. Sarker, & B. Sharma, *The Lentil: Botany*,

- Production and Uses (pág. 11) <https://doi.org/10.1079/9781845934873.0013>
4. FAO. (2016). Legumbres, semillas nutritivas para un futuro sostenible. Obtenido de: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/c0125315-854e-40f5-8a25-8c52af036a13/content>
 5. Vidal, C., & Latorre, M. (2021). Asociación Sevillana de Esclerosis Múltiple. Obtenido de <https://www.emsevilla.es/q-lentejas-si-quieres-las-comes-y-si-no-las-dejas>
 6. SADER. (2015). Lenteja símbolo de abundancia. Obtenido de <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/lenteja-simbolo-de-abundancia>
 7. SIC, México (2021). El encuentro de dos mundos gastronómicos. Sistema de Información Cultural, Gobierno de México. Obtenido de https://sic.cultura.gob.mx/ficha.php?table=gastronomia&table_id=96
 8. Cruz, Z. A. (27 de Junio de 2020). Venderse por un plato de lentejas. Obtenido de <https://www.evangelicodigital.com/zoe/14188/venderse-por-un-plato-de-lentejas>
 9. Erskine, W., Muehlbauer, F., Sarker, A., & Sharma, B. (2009). Introduction . En W. Erskine, F. Muehlbauer, A. Sarker, & B. Sharma, *The Lentil: Botany, Production and Uses* (págs. 1-2). London, UK : CABI .
 10. El Poder del Consumidor (2021). El poder de... la sopa de lentejas. Obtenido de <https://elpoderdelconsumidor.org/2021/01/el-poder-de-la-sopa-de-lentejas/>
 11. Díaz-Yubero, I. (2015). Legumbres . Distribución y Consumo, 46-54. ISSN 1132-0176
 12. Infobae. (2022). Por qué comer lentejas en Año Nuevo estaría relacionado con la abundancia. Obtenido de <https://www.infobae.com/america/mexico/2022/12/30/por-que-comer-lentejas-en-ano-nuevo-esta-ria-relacionado-con-la-abundancia/>
 13. BBC. (2021). Los rituales menos conocidos para recibir al Año Nuevo en América Latina. Obtenido de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-59781812>
 14. Beltrán, A. R. (2021). Las lentejas, el platillo favorito de Pancho Villa. Obtenido de <https://cocinerosmxporelmundo.com/las-lentejas-el-platillo-favorito-de-pancho-villa/>
 15. Anticona-Zamora W.V. & López-Leiva Y.H. (2021). Papel de los factores sensoriales intrínsecos y extrínsecos en la percepción del sabor de alimentos y bebidas saludables. *Journal of neuroscience and public health*. 1(4): 149-162. <https://doi.org/10.46363/jnph.v1i4.3>
 16. Anaya-López, J. L., Ibarra-Pérez, F. J., Ortega-Murrieta, P. F., Chiquito-Almanza, E., & Acosta-Gallegos, J. A. (2021). Leguminosas de grano en México: variedades mejoradas de frijol y garbanzo desarrolladas por el INIFAP. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, 63-75. Obtenido de: <https://cienciasagricolas.inifap.gob.mx/index.php/agricolas/article/view/2827/4554>
 17. Samaranayaka. (2017). Lentil: Revival of Poor Man's Meat. En S. Nadathur, & J. S. Wanasundara, *Sustainable Protein Sources* (págs. 185-196). Academic Press.
 18. Mefleh, Marina, et al. (2022). "Legumes as basic ingredients in the production of dairy-free cheese alternatives: a review." *Journal of The Science of Food and Agriculture*, 102, 2-18, <https://doi.org/10.1002/jsfa.11502>.
 19. Faris, M. A.-I., Takruri, H. R., & Issa, A. Y. (2013). Role of Lentils (*Lens Culinaris L.*) in Human Health and Nutrition: a Review. *Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism*, 3-16. <https://doi.org/10.1007/s12349-012-0109-8>
 20. Caro-Leal, L. (2020). Una historia de lentejas. Obtenido de <https://valenciaplaza.com/>

21. MedlinePlus (2022). Información sobre las grasas saturadas. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000838.htm#:~:text=Pero%20un%20exceso%20de%20grasa,Aumento%20de%20peso>.
22. Fundación Aquae (2019). ¿Cuánta agua se necesita para producir alimentos? <https://www.aguasresiduales.info/revista/noticias/cuanta-agua-se-necesita-para-producir-alimentos-BGy9h>