

## ESPECIAL CELÍACOS

# LENTEJAS

### PROPIEDADES NUTRICIONALES

POSEEN UN BAJO ÍNDICE GLICÉMICO, UN BUEN APORTE DE PROTEÍNAS, UN BAJO CONTENIDO EN GRASA Y UN ALTO CONTENIDO EN FIBRA.

SU ALTO CONTENIDO EN HIERRO LAS CONVIERTE EN UN PODEROSO ALIMENTO PARA PREVENIR LA ANEMIA FERROPÉNICA EN MUJERES Y NIÑOS, SI SE COMBINA CON ALIMENTOS QUE CONTENGAN VITAMINA C (MANDARINAS, NARANJAS, LIMÓN, TOMATE, PAPA, ETC.) SE MEJORA LA ABSORCIÓN DE ESTE MINERAL.

### ATENCIÓN!!!

**LAS LENTEJAS NATURALMENTE ESTÁN EXCENTAS DE GLUTEN**

sin embargo puede existir contaminación cruzada con granos de cereales que contienen gluten, lo que requiere de ciertas precauciones para las personas con celiacía.

### ¿POR QUÉ SUCEDE?

Las leguminosas son un cultivo rotativo con cereales tales como el trigo, la cebada o el centeno, lo que da lugar a que entre las plantas de leguminosas puedan crecer las semillas de cereales que se hubiesen plantado en la siembra anterior. Asimismo, suele ser frecuente el uso compartido de maquinaria agrícola (cosechadoras, camiones), almacenes, etc.



### ¿QUÉ HACER?

**Para el consumo doméstico** se aconseja el consumo de lentejas secas realizando una limpieza previa a su hidratación y cocción: primero realizar una inspección visual, retirar los posibles granos de trigo presentes y luego lavarlas bajo chorro de agua.



### NORMATIVA

Por la forma de cultivo explicada, a nivel mundial, es posible que existan granos de cereales que contengan gluten en lentejas envasadas. En INDA, la selección de proveedores se rige por la normativa nacional, para lentejas envasadas se admite un máximo del 1% de materia extraña.

### OTROS CUIDADOS

No se recomienda utilizar lentejas en conserva cocidas o precocinadas "al natural" pues no se puede asegurar que estén libres de TACC, salvo que la etiqueta lo indique expresamente.

