

La lenteja (*Lens culinaris*)

En Perú, la producción de lentejas es limitada, alcanzando aproximadamente 3,200 toneladas anuales. En 2024, las importaciones de lentejas fueron de 54.4 millones de kilos, mientras que las exportaciones llegaron a 57.3 toneladas, principalmente hacia Chile, Bolivia y Estados Unidos.

Ubicación geográfica

Se cultiva en las regiones de Cajamarca, Arequipa y Junín, donde el clima templado y los suelos bien drenados favorecen su desarrollo. Estas zonas tienen condiciones ideales para el cultivo de lentejas.



Usos

- **Gastronomía:** En sopas y ensaladas.
- **Medicina:** Para la digestión y anemia.
- **Cosméticos:** En productos antioxidantes.



Hábitat

En las regiones andinas de Perú, a altitudes entre **2,500 y 3,500 metros sobre el nivel del mar**. Requiere temperaturas frescas, generalmente entre **15°C y 22°C**.

Botánica

Reino: Plantae
Clase: Dicotiledóneas
Orden: Fabales
Familia: Fabaceae
Género: Lens
Especie: *Lens culinaris*



Usos de la planta

Proteínas y fibra

Glucosa en sangre

Problemas digestivos

Forraje

