

**PERÚ**Ministerio de Desarrollo
e Inclusión SocialViceministerio
de Prestaciones SocialesPrograma Nacional
de Alimentación Escolar
QALI WARMA

Qali Warma incluye la entrega de lenteja para consumo de escolares de instituciones educativas en el norte de Cajamarca

- *Consumo de nutritivo alimento facilita la digestión y ayuda al correcto funcionamiento intestinal.*

La lenteja forma parte de la familia de las leguminosas y constituye uno de los cultivos más importantes y tradicionales del mundo. Es considerada un alimento funcional por su alta concentración de nutrientes saludables y proporciona fibra, hierro, folato, proteína, magnesio y zinc.

Gracias a su contenido en fibra, ayuda ante enfermedades cardíacas, disminuyendo los niveles de colesterol y grasas, facilita la digestión ayudando al correcto funcionamiento intestinal. Son ideales en la alimentación de las niñas y niños y personas que realizan deporte, entre otros.

Cada 100 g de lenteja contiene en energía 214 kcal, en proteínas 23.20 g, carbohidratos 61 g, fósforo 263 mg, hierro 4.80 mg, vitamina C 4.40 mg, entre otros nutrientes.

La lenteja, por su tipo de cobertura, no es necesario remojarlas en agua antes de cocerlas, lo que permite un menor tiempo de preparación, además de conservar más sus nutrientes.

La Unidad Territorial Cajamarca 2 del Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma tiene programado, para la séptima entrega del año, incluir en la variedad de productos, que forman parte del servicio alimentario escolar, la nutritiva lenteja. En la tercera y cuarta entrega de alimentos también se distribuyó este alimento.

En las instituciones educativas atendidas por el programa social del Midis, en las provincias de Santa Cruz, Chota, Cutervo, Jaén y San Ignacio, región Cajamarca, se distribuirá un total de 172.17 toneladas de lentejas destinadas para el consumo de los escolares.

En el Perú se siembra dos variedades de lenteja; la de tamaño grande llamadas “lentejón”, y las pequeñas verdes y amarillas llamadas “lenteja”.

UNIDAD DE COMUNICACIÓN E IMAGEN

Jaén, octubre 2021

prensa@gw.gob.pe

www.gob.pe/galiwarma