



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA  
ESPECIALIZACION EN CIENCIA Y TECNOLOGIA  
DE ALIMENTOS**

**Directora: PhD María Soledad Hernández  
Proyecto presentado por: I.Q. Ximena Andrade Lee**

**Método para la obtención de germinados de haba  
y lenteja (*Vicia faba L* y *Lens esculenta*)  
GUIA DE USO DE GERMINADOS**



**Porqué consumir Germinados?**

Las semillas de leguminosas que se consumen como germinados poseen características benéficas para la salud y digestibilidad de los componentes nutricionales que aportan normalmente en su presentación en granos, adicionalmente, se inhiben algunos componentes antinutricionales, si determinamos los elementos minerales, carbohidratos estructurales, el valor calorífico, materia nutritiva y no nutritiva y aquellos de carácter antinutricional, podemos concluir que la germinación los afecta de manera significativa. La germinación causa el marcado incremento en el valor calorífico, la proteína cruda, los carbohidratos solubles, el contenido celular y orgánico (celulosa, lignina). Los minerales tales como hierro, manganeso, calcio, magnesio, cobre, fósforo, compuestos fenólicos de carácter antioxidante y se puede reducir el contenido de inhibidores de proteína.

**Materiales:**

- Lenteja disponible en supermercados
- Agua
- Recipiente plástico
- Envases de vidrio boca angosta
- Bolsas de polietileno de calibre medio

**Método:**

- ✓ Seleccionar semillas enteras y en buen



estado

- ✓ En un recipiente plástico depositar las semillas a germinar con cuatro veces su volumen en agua.
- ✓ Luego de 12 horas, colarlas y separar las semillas del agua.



- ✓ Depositar las semillas ya remojadas en un envase de vidrio ocupando la cuarta parte del envase



- ✓ Colocar los frascos de vidrio en un lugar oscuro o entre un caja para evitar que reciba luz durante la germinación
- ✓ Transcurridas doce horas desde el envasado, realizar enjuague de las semillas con agua y escurrir el exceso de agua. Este procedimiento debe repetirse durante los cuatro siguientes días dos veces al día.



- ✓ Una vez el brote ha crecido de 3 a 4 cm sacarlos del envase de vidrio y depositarlos en bolsas de polietileno hasta la tercera parte del volumen de la bolsa.



- ✓ Sellar la bolsa de plástico y llevarla a refrigeración en nevera máximo por 9 días.

Sugerencias para el consumo de germinados:

- ✓ Ensaladas
- ✓ Acompañamiento de pastas alimenticias y arroz
- ✓ Acompañamientos como pasabocas



Diseño: Chef Juan Carlos Franco - Director  
Gastronomía- La Salle Colleague

