



LECHUGA

LA SOBERANA DE LAS ENSALADAS

¡Soberana de las ensaladas!

Los egipcios comenzaron su cultivo 4.500 años AC, con el fin de extraer aceite de sus semillas para la medicina, la cocina y la momificación y también como forraje. De Egipto pasó a Grecia y a Roma. Los romanos tenían la costumbre de consumirla antes de acostarse como sedante, después de una cena abundante para así poder conciliar mejor el sueño.

La *Lactucarium*, es la sustancia encargada de esto, ya que actúa como calmante sobre el sistema nervioso, lo cual le confiere a la lechuga propiedades relajantes y favorecedoras del sueño. Además tiene poder saciante, alcalinizante, refrescante y remineralizante.

* *Origen y características*

La *lechuga, lactuca sativa* (nombre científico), pertenece a la familia de las Compuestas. Es originaria de las costas sur y sureste del Mar Mediterráneo, desde Egipto hasta Asia Menor. Hoy se cultiva en la mayoría de países de clima templado, ya que resiste mejor las altas temperaturas que las bajas.

Tipos comerciales:

- **Lechuga de hoja rizada (rulito):** No forman cabeza, solo una roseta de hojas. Var.: Brisa, Grand Rapid, etc. Como subtipo de estas aparece el Lollo rosso.
 - **Lechuga Mantecosa:** Forma cabeza floja. Sus hojas son anchas y de textura suave, de aspecto aceitoso. No son adecuadas para el transporte a largas distancias ya que se rompen y magullan con gran facilidad. Var.: Lores, Divina, Regina, etc.
 - **Lechuga de tipo cos o romana:** se reconocen por el carácter erguido de la planta, por lo alargado de sus cabezas y de sus hojas, estas son tiernas, dulces y sabrosas. Var.: Parris island.
- **Lechuga de tipo latino (moradas):** Son lechugas que forman cabezas flojas y de hojas consistentes y aspecto brillante. Variedades: criolla de invierno o Gallega, Maravilla de las 4 estaciones, etc.
 - **Lechuga de cabeza, crespa o capuchina (arrepollada):** Son las que forman cabeza compacta, las hojas son de textura quebradiza y apretada. Resisten el transporte a largas distancias. Var.: Desert storm, Raider, Valley green etc.

Figura 1: Tipos comerciales de lechugas



*** Superficie**

Esta hortaliza es característica de los Cinturones verdes, y es la más cultivada de las hortalizas de hoja (espinaca, acelga, achicoria, rúcula etc.). Se cultivan unas 40.000 ha, que no se hacen simultáneamente, sino en 3 o 4 siembras sucesivas a lo largo del año, en los 5 centros especializados de producción de lechuga en el país: Buenos Aires, Mar del Plata, Rosario y Santa Fe, Santiago del Estero y Mendoza.

En Mendoza se cultivan entre 1.000 ha y 1.500 ha, principalmente en los depts. de Maipú y Guaymallén. El tipo comercial más cultivado y más comercializado es la arrepollada y en segundo lugar las de tipo morado, después mantecosas, rulitos y romanas.

*** Mercado y ciclo productivo**

Se siembra durante todo el año, pero esta especie prefiere temperaturas intermedias, es decir, se da mejor en otoño y en primavera. Con lo cual en estas estaciones encontramos más variedad de lechugas y con más calidad en el mercado.

Los ciclos varían en promedio desde los 50 días en verano y 90 días en el invierno.

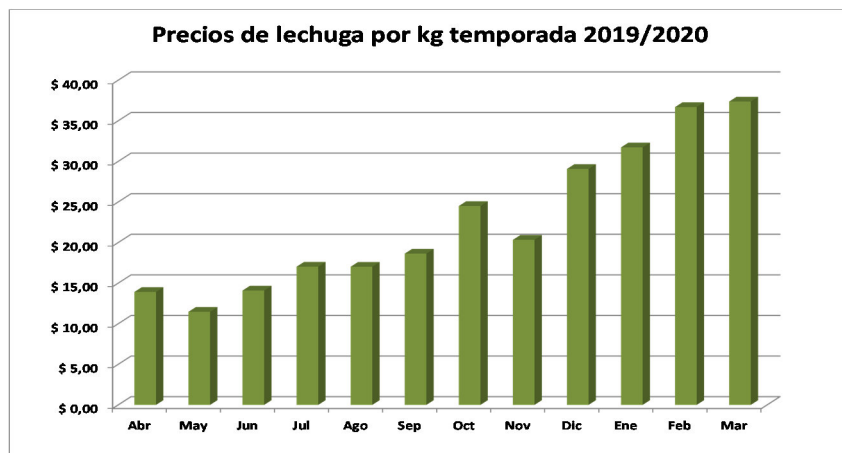
La lechuga en finca se comercializa en jaulas, es decir en cajones de entre 7 kg y 14 kg, dependiendo el tipo de lechuga y la época del año. La arrepollada pesa más que el resto de los tipos comerciales debido a su característica cabeza compacta.

Oferta de lechuga en los mercados mayoristas de la provincia.

La oferta de lechuga en los mercados mayoristas se produce durante todo el año, al igual que la producción. Con la producción local se cubre la demanda de lechuga de la provincia, por lo que no es necesario el ingreso desde los otros centros de producción del país.

El precio en el mercado presenta dos picos: uno en las siembras de invierno, ya que baja la oferta tanto en cantidad como en variedad de lechugas, debido a la dificultad con la que crece esta especie en esta estación (el frío detiene el crecimiento y hay menos disponibilidad de variedades para sembrar); y otro en verano, por un incremento en la demanda por parte de los consumidores debido a que las dietas suelen ser más ricas en hortalizas y frutas.

Gráfico 2: Tendencia de precios anuales de lechuga en los mercados mayoristas. Promedio de todas las variedades comercializadas



Calidad comercial

Los requerimientos de calidad son los siguientes, la lechuga debe ser:

- Sana y entera.
- Fresca
- Limpia
- Libre de insectos.
- Sin podredumbres ni corazón negro.
- Sin decoloraciones, ni olor o saber extraño.
- Sin tallos floríferos.

*** Almacenamiento y conservación**

Consejos para el hogar

- Para conservar bien la lechuga debe guardarse en un lugar húmedo y fresco, al abrigo de la luz y el aire. En la heladera se aconseja dejarla en el cajón de los vegetales. No hay que juntarla con manzanas o peras, pues se altera antes. Tampoco debe congelarse.
- Evitar los remojados prolongados, ya que se pierden en el agua gran parte de sus minerales y vitaminas.
- Aprovechar las hojas más verdes e ir lavándola poco a poco, a medida que se vaya a consumir siempre que no esté excesivamente sucia de tierra o barro, en ese caso conviene lavarla. Si se lavó antes de guardarla en la heladera, se deben secar y se colocar las hojas envueltas en papel de cocina para absorber la humedad.
- No cortarla en exceso.
- Prepararla poco antes de comer.
- Aderezarla con jugo de limón o vinagre, estos ácidos conservan las vitaminas.

*** Valor nutricional**

En nuestro país la lechuga se come básicamente cruda, pero también puede utilizarse para elaborar cremas y sopas, incluso salteada o hervida resulta sabrosa. La ventaja de comerla cruda, es que sin cocción conserva mejor sus propiedades nutricionales.

- La lechuga es un alimento de bajas calorías por lo que es ideal para dietas para adelgazar. (aporta 18 cal/100 gr)

- Es una fuente importante de vitamina B9, esencial para mujeres embarazadas (ác. fólico 21 mg). Aunque en menor medida también aporta vitamina C.
- Contiene beta carotenos y antioxidantes que ayudan en la prevención de enfermedades degenerativas, entre las que se incluye el cáncer (especialmente colon y pulmón) y la aterosclerosis.
- Produce un efecto sedante en el organismo, por lo que se la suele recomendar para calmar estados nerviosos y para inducir el sueño.
- Facilita la digestión, tiene es un gran depurativo gracias a su alto contenido de agua y potasio y un suave efecto laxante.
- Está bien provista de minerales, especialmente de **potasio** (264 mg/100 g), de **calcio** (35 mg), de **fósforo** (26 mg) y de **magnesio** (16mg), así como **oligoelementos** (cobre, manganeso, níquel, cinc, etc.).

Bibliografía:

Relevamiento Hortícola de Mendoza (IDR)

Precios de Mercado (IDR)

Programa de Mejoramiento Genético de lechuga, INTA La Consulta.

Importancia mundial, nacional y regional, pág. 1 a 7. Universidad Nacional de Luján, Depto. de Tecnología Producción Vegetal III (Horticultura)