



Lechuga

DESCRIPCIÓN

La Lechuga es una planta anual de crecimiento rápido, de 2 a 6 meses, según el ciclo, dependiendo, en cada caso, de las variedades y de las condiciones climáticas. Aunque se adapta a una gran variedad de climas, en general prefiere los templados y húmedos, siempre teniendo en cuenta que la temperatura juega un papel muy importante en el acogollado y en la floración.

ORIGEN

Su origen parece encontrarse en la Europa Meridional y fue muy utilizada por la civilización romana. Existe una gran gama de lechugas según su forma, ciclo y comportamiento, a pesar de ello se las clasifica a nivel general entre acogolladas y romanas (alargadas), destacando como provincias más productoras a nivel nacional Murcia (13.596 ha.) seguida de Almería (6.975 ha.) y Granada (2.789 ha.)*.

LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES.

En Canarias existe una superficie de 474 ha, de las que 253 pertenecen a nuestra provincia, observándose un considerable aumento en estos últimos cinco años tanto en la provincia de las Palmas como en la de Santa Cruz de Tenerife de unas 72 y 44 Ha respectivamente. Así en nuestra provincia destacan como municipios con más superficie, Güimar (47 ha.), Icod de los Vinos (23 ha.), Tacoronte (22 ha.), La Laguna (20 ha.) y Arona (18 ha.)**.

A pesar que la lechuga más consumida en la actualidad, sigue siendo en nuestro mercado la **Batavia** (acogollada y rizada), cada vez más se observa un incremento en las de tipo **Iceberg** (más acogollada y de hojas más consistentes) e incluso las **Trocadero** (de características intermedias entre ambas), debido a que éstas últimas resultan ser más resistentes al transporte y de más fácil manipulación. A diferencia de otros mercados la lechuga **Romana** (no acogollada) no tiene aceptación en el nuestro.

Dentro de las **Batavia**, se van usando cada vez más semillas selectas, más productivas y más resistentes. Así cultivares tradicionales como la "Amarilla de París", han dejando paso a otros como la "Eole" la "Calorice" etc.

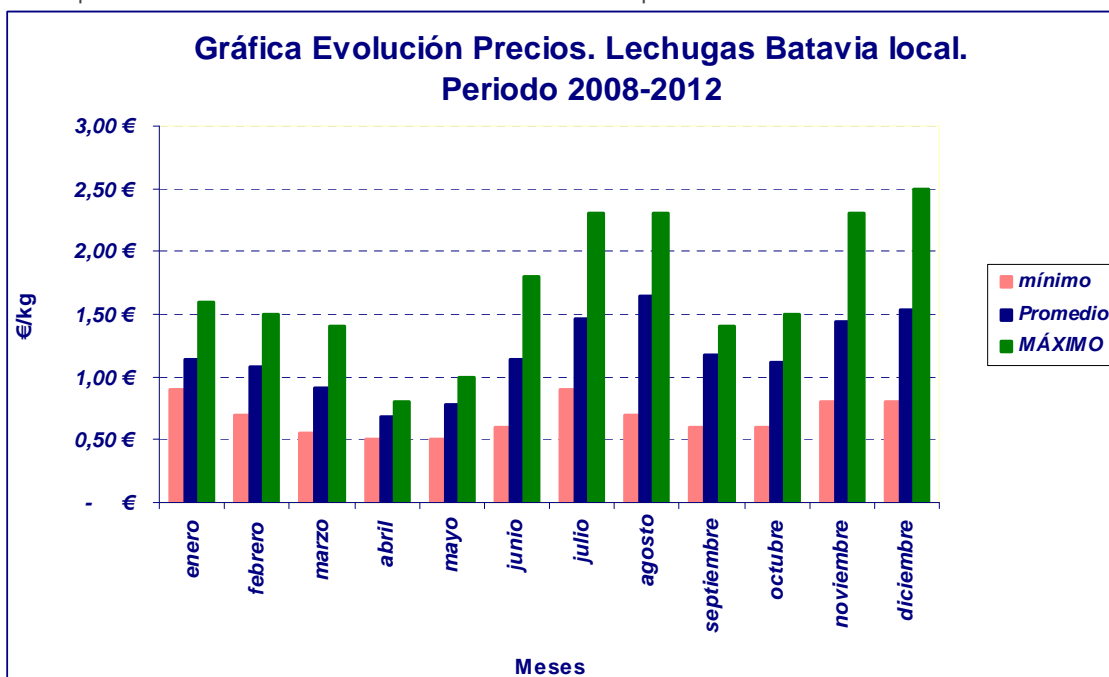
Otros tipos a considerar son:

- **Lechuga hoja de roble:** Acogollada de hojas lobuladas con tonalidades verdes y marrones.
- **Lollo rosso:** De hojas rizadas, rojizas y sabor amargo.
- **Cogollos:** Pequeñas lechugas acogolladas, similares a una col. La más popular es la de Tudela, típica de la zona de la Ribera del Ebro.

PRECIOS Y ESTACIONALIDAD

En MERCATENERIFE la lechuga de origen local supone al año unas entradas en torno a las 1.360 Tm. frente a las 110 Tm. que proceden del exterior, es decir las cantidades importadas sólo representan un 8% del total de esta hortaliza.

En cuanto a precios, las medias mensuales oscilan, en general, entre los 0,50 y los 2,50 €/Kg, con máximos entre los meses de noviembre a febrero y mínimos entre abril y julio. No obstante éste es un producto que presenta un comportamiento muy heterogéneo debido a factores meteorológicos y a irregulares planificaciones de cosecha. Por tanto la podemos encontrar durante todo el año en el mercado aunque es más abundante desde marzo a octubre.



PROPIEDADES NUTRITIVAS

La lechuga es una buena fuente de vitaminas A,C,E,B y minerales, presentando un alto contenido en agua y pocas calorías. También es un perfecto sedante y somnífero, resulta ser un eficaz laxante y una hortaliza ideal para las dietas de adelgazamiento así como un buen diurético.

Calorías	10 Kcal	Agua	94,7 g
Proteínas	1,3 g	Hierro	1,0 mg
Fibras	1,5 g	Vitam. A	150 ug
Hidratos de Carbono	0,9 g	Vitam. C	10 mg
Grasas	0,2 g		

Fuente: La Gran Guía de la Composición de los Alimentos. Equipo de Alimentación de la Universidad J. Liebig de Giessen (Alemania). Ed. Integral. Julio 1996

*Anuario de Estadística Ministerio de Medioambiente y Medio Rural y Marino 2011

**Estadísticas de la Consejería de Agricultura del Gobierno de Canarias, año 2011