



LECHUGA

DESCRIPCIÓN

La lechuga es una planta anual de crecimiento rápido (2 a 6 meses). Este ciclo varía dependiendo 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).

SUPERFICIE Y PRODUCCIÓN

A nivel nacional se cultivan unas **34.314 ha**, destacando la comunidad de Murcia (**15.050 ha**) y seguida por Andalucía (**11.731 ha**) en cuanto a superficie destinada (*).

En Canarias se cultiva una superficie total de unas **557 ha**, repartidas entre las provincias de Santa Cruz de Tenerife (**318,5 ha**) y Las Palmas de Gran Canaria (**238,5 ha**) (**). La producción anual de nuestra comunidad autónoma ronda las **15.459 t: 5.856 t** en la provincia de Santa Cruz de Tenerife y **9.603 t** en Las Palmas de Gran Canaria (*). A nivel municipal destacan: Güímar (**51 ha**), Arico (**35,5 ha**) y Granadilla (**29 ha**) (**). Los rendimientos se sitúan en torno a los **18.400 kg/ha**.

LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES

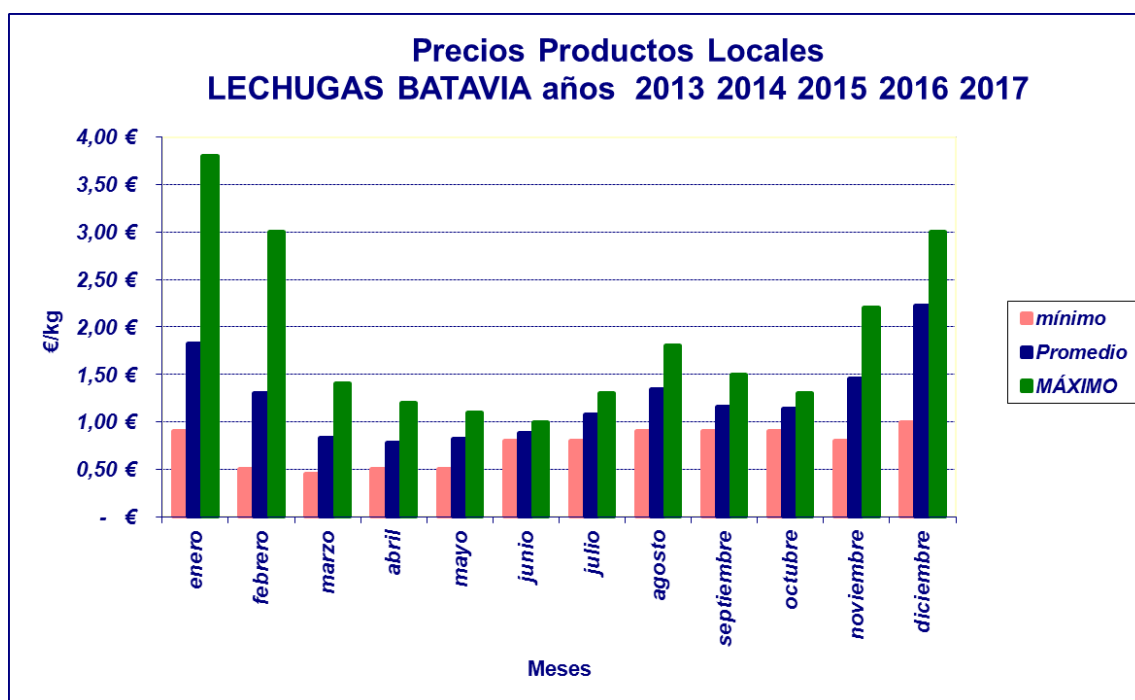
A pesar de que la lechuga más consumida actualmente en nuestro mercado sigue siendo la **Batavia** (acogollada y rizada), cada vez se evidencia más la tendencia a cultivar variedades tipo **Iceberg** (más acogollada y de hojas más consistentes) e incluso **Trocadero** (de características intermedias entre ambas), debido a que éstas últimas resultan ser más resistentes al transporte y la manipulación. A diferencia de otros mercados, la lechuga **Romana** (no acogollada) no tiene cabida comercial en el nuestro.

Dentro de las **Batavia**, se van empleando semillas cada vez más selectas, 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 y 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, las entradas de lechuga de origen local representan un **97%** del total de hortaliza comercializada, alcanzando las **1.563 toneladas**. En cuanto a precios, las medias mensuales oscilan entre **0,45** y **3,80€/kg**, con máximos entre los meses de noviembre y febrero y mínimos entre marzo y mayo. No obstante, este 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 y B) y minerales, presentando un alto contenido en agua y bajo valor calórico. 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 2016
(**) Estadísticas de la Consejería de Agricultura del Gobierno de Canarias, año 2016