



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.

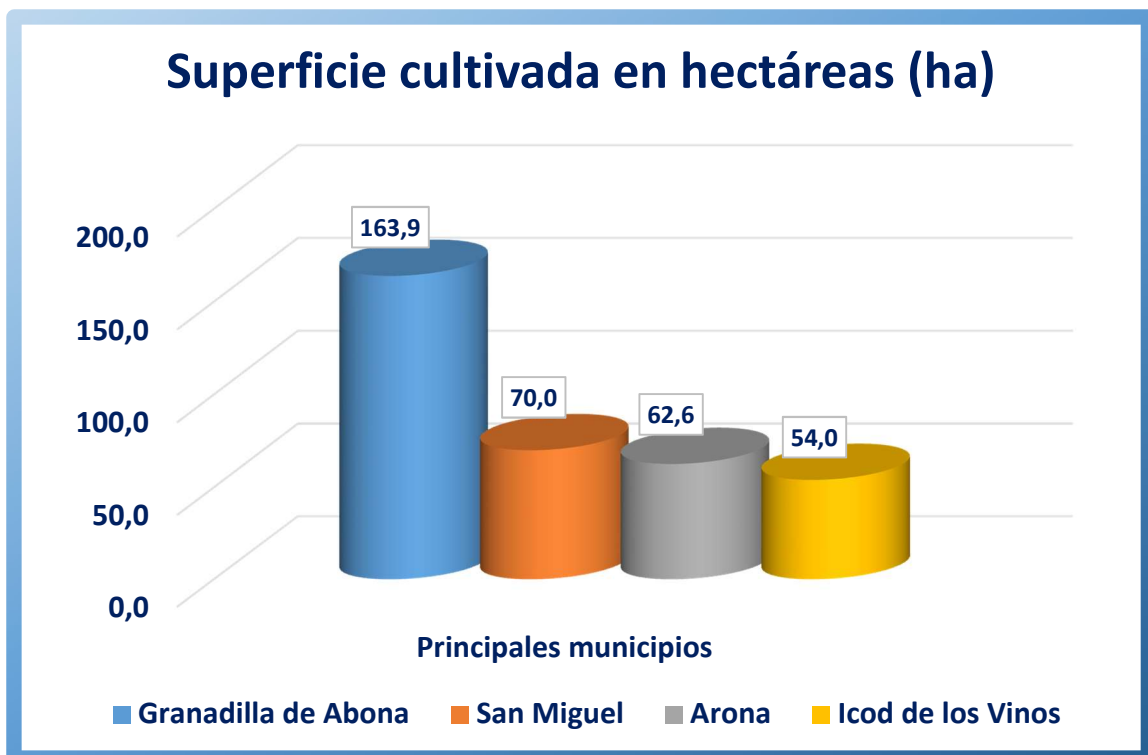
ORIGEN

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).

Destacan como provincias más productoras a nivel nacional Murcia (16.104 ha.), Almería (7.420 ha.) y Granada (3.155 ha.)*.

LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES

En Canarias existe una superficie de 1.131 ha, de las que 662 ha 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. Así en nuestra provincia destacan como municipios con más superficie, Granadilla de Abona (164 ha), San Miguel (70 ha), Arona (63 ha) e Icod de los Vinos (54 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.

COMERCIALIZACIÓN EN MERCATENERIFE

En MERCATENERIFE la lechuga de origen local supone al año unas entradas en torno a las 1.043 toneladas (t) frente a las 20,6 (t) que proceden del exterior, es decir las cantidades foráneas sólo representan un 1,9% del total de esta hortaliza.

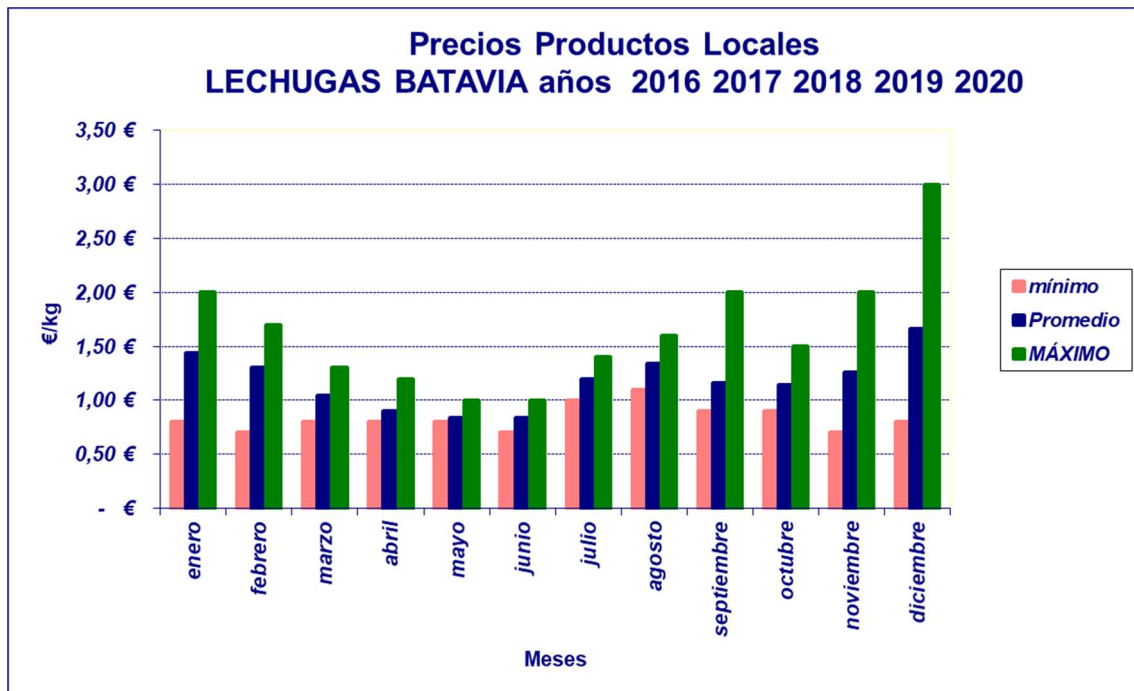
LECHUGA

	Importancia Relativa de cada Producto	TOTAL Kg No Local	Porcentaje de origen No Local	TOTAL Kg Local	Porcentaje de origen Local	Kg TOTAL
SUMAS		20.600	1,9%	1.043.234	98,1%	1.063.834
LECHUGAS OTRAS	0,0%	0		250	100,0%	250
LECHUGAS BATAVIA	86,0%	400	0,0%	914.606	100,0%	915.006
LECHUGAS ROMANAS (ALARGADA)	0,9%	0		10.090	100,0%	10.090
LECHUGA ICEBERG	9,7%	20.200	19,6%	82.731	80,4%	102.931
LECHUGA HOJA DE ROBLE	2,3%	0		23.941	100,0%	23.941
LECHUGA LOLLO ROSSO	1,1%	0		11.616	100,0%	11.616

Local = Origen Prov. S/C de Tfe

PRECIOS Y ESTACIONALIDAD

En cuanto a precios, las medias mensuales oscilan, a nivel general, entre los 0,60 y los 3,00 €/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 respecto a las planificaciones de cosechas. 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 Agricultura y pesca, Alimentación y Medio Ambiente, año 2019.

** Estadísticas de la Consejería de Agricultura del Gobierno de Canarias, año 2019.