

SuperHortalizas

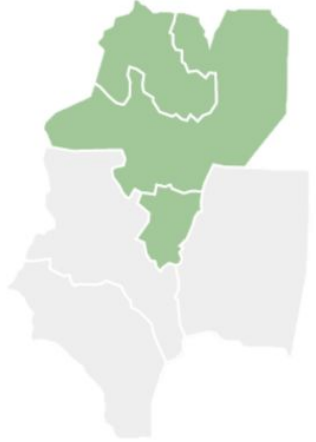
LECHUGA

Información básica

El cultivo de lechuga se realiza en todo el país, bajo distintas condiciones agroecológicas. No obstante hay zonas en las cuales su producción toma mayor relevancia. En la provincia de Buenos Aires se destacan los cinturones hortícolas del Gran Buenos Aires, La Plata y Mar del Plata. Otras provincias productoras son Santa Fe, Santiago del Estero, Tucumán y Mendoza.

Dadas las numerosas variedades existentes y las plantaciones consecutivas a campo y bajo cubierta, se cubre la demanda durante los doce meses del año a los diversos centros de consumo de todo el país.

Presenta una gran diversidad dada, principalmente, por los diferentes tipos de hojas y hábitos de crecimiento de las plantas. Debido a las muchas variedades que existen se puede producir durante todo el año.



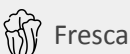
Disponibilidad estacionaria



Componentes	1 lechuga (100 gramos)
Energía	14 kcal
Proteína	0,9 g
Carbohidratos	2,97 g
Fibra	1,2 g
Azúcar	1,76 g
Grasa	0,14 g
Grasa saturada	0,018 g
Grasa Poliinsaturada	0,074 g
Grasa Monoinsaturada	0,006 g
Potasio	141 mg

Fuente: www.fatsecret.com

Presentaciones



Fresca



Semiprocada

Beneficios para la Salud

A la lechuga se le atribuyen propiedades calmantes y sedantes. Además combate el estreñimiento y el agotamiento, es diurética.

Es un alimento bajo en calorías con un alto contenido de agua (90-95%), es rica en antioxidantes, como la vitamina A, C, E, B1, B2 y B3, minerales: fósforo, hierro, calcio, potasio y aminoácidos.

Las hojas exteriores más verdes son las que tienen mayor contenido en vitamina C e hierro.