

# Lechuga

## Lettuce

*Lactuca sativa* L.



Las lechugas forman el género *Lactuca* y pertenecen a la familia de las *asteráceas* (compuestas). Esta familia, cuyo nombre actual deriva del griego *Aster* (estrella), se caracteriza porque sus flores están compuestas por la fusión de cientos e incluso miles de flores diminutas.

Todas las lechugas que se cultivan hoy en día derivan de la humilde *Lactuca sativa*, la «lechuga silvestre» con hojas más pequeñas y duras, sabor acre y pequeñas flores amarillas que salen en verano y crecen como mala hierba en los terrenos baldíos de buena parte de Europa y Asia. Los botánicos no se ponen de acuerdo sobre su origen. Conocida por sumerios, egipcios, persas, griegos y romanos, es una planta cultivada desde hace muchos años. Los egipcios representaban a Min, dios de la fecundidad y protector de las cosechas, por una lechuga. Los antiguos griegos y romanos la expandieron por toda la cuenca mediterránea. Y estos últimos tenían la costumbre de consumirla antes de acostarse después de una cena abundante para así poder conciliar mejor el sueño.

Las cuatro variedades hortícolas comunes son la **lechuga de cogollo**, la de **hoja rizada**, la **romana** y la de **tallo**. La de cogollo forma una cabeza parecida a la de la col; la de hoja rizada produce hojas separadas, que no forman cogollo; la romana forma un cogollo largo y erguido y la de tallo tiene un tallo grueso comestible y hojas de sabor desagradable.

## Estacionalidad

Planta herbácea anual. En la actualidad, la lechuga es una verdura cultivada al aire libre en zonas templadas de todo el mundo y también en invernaderos por lo que se encuentra en los mercados españoles y en su mejor momento de consumo durante todo el año.

## Porción comestible

74 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Vitamina C y flavonoides.

## Valoración nutricional

La lechuga es un alimento que aporta muy pocas calorías por su alto contenido en agua y su escasa cantidad de hidratos de carbono, proteínas y grasas. En cuanto a su contenido en vitaminas, podemos mencionar —con aportes poco significativos— la presencia de vitamina C, folatos y provitamina A ( $\beta$ -carotenos). La tiamina y vitamina E se encuentran en menores proporciones.

El aporte de minerales tampoco resulta especialmente significativo, aunque sí posee pequeñas cantidades de fósforo, potasio, hierro y calcio. Sin embargo, es preciso

tener en cuenta que las hojas de color verde intenso, que por lo general suelen ser las menos tiernas, son precisamente las más ricas en vitaminas y minerales.

Contiene flavonoides, fundamentalmente quercetina, que tiene actividad antioxidante, antitrombótica y anticarcinogénica; seguida de kaempferol, y cantidades inferiores de miricetina, luteolina y apigenina. La lechuga también aporta pequeñas cantidades de  $\beta$ -sitosterol, stigmasterol y campesterol, fitoesteroles que participan en importantes funciones biológicas tales como la reducción de los niveles séricos de colesterol, protección frente a algunos tipos de cáncer, etc.

Algunos autores han atribuido a este alimento propiedades calmantes y sedantes probablemente debidas a la presencia de ciertas sustancias (lactucina, lactucopirina, etc). Estas sustancias, consideradas responsables del sabor amargo de los alimentos que las contienen, son similares químicamente a las que forman el opio, aunque carecen por completo de efecto adictivo y toxicidad.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (100 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	17	13	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	1,5	1,1	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	0,3	0,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,039	0,03	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,012	0,01	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,16	0,12	17	13
$\omega$ -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	1,4	1,0	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	1,5	1,1	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	95,3	160	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	40	29,6	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,6	0,4	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	5	3,7	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	12	8,9	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,3	0,2	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	9	6,7	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	240	178	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	30	22,2	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	1	0,7	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,06	0,04	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,06	0,04	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	0,6	0,4	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,07	0,05	1,8	1,6
<b>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>	34	25,2	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	12	8,9	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	29	21,5	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0,5	0,4	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (LECHUGA). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. \* Datos incompletos.