



Nélida Granval de Millán – Julio César Gaviola

1. INTRODUCCION

La lechuga es única entre muchas hortalizas cuyo consumo es prácticamente en fresco y cruda. Es raro encontrarla en otra forma que no sea en ensalada o en sandwich.

Ocasionalmente se la consume hervida, como es el caso de la variedad difundida en China cuya parte comestible es el tallo floral engrosado, y no las hojas.

Desecada puede ser usada como sustituto del tabaco.

Algunas variedades de lechuga se cultivan para la obtención de lactucarium, que es un extracto de lechuga espigada y desecada que puede utilizarse como calmante y somnífero, especialmente para los niños.

También el jugo de lechuga entra en la composición de algunos productos de cosmética.

2. VALOR NUTRITIVO

La lechuga es un alimento importante por su alto tenor en elementos minerales y por su riqueza vitamínica, su contenido calórico es bajo.

El valor nutricional depende del uso de las hortalizas. Si se ordenan las hortalizas y frutas por unidades de valor nutricional, la lechuga ocupa el 26 lugar en la lista. Pero la contribución de esta hortaliza en la dieta depende del volumen consumido. La lechuga es una hortaliza de las más populares, y clasificada sobre esta base es la cuarta en la lista en USA; detrás solamente del tomate, los citrus y la papa.

En la República Argentina ocupa el tercer lugar después de la papa y el tomate.

La composición química de 100 g de porción comestible, es la siguiente (Cuadro 1):

CUADRO 1

Composición química de la lechuga

Composición química	Lechuga cos y de hoja	Lechuga cabeza o crespa	Lechuga mantecosa	Lechuga latina
Agua	94,0%	95,5%		
Calorías	10,0%	16,0%		
Proteínas	1,3g	8,9g		
Grasas	0,3g	0,1g		
Hidrato de carbono	3,5g	2,9g		
Calcio	68,0mg	20,0mg	35,0mg	55,0mg
Fósforo	25,0mg	22,0mg		
Hierro	1,4mg	0,5mg		1,5mg
Vitamina A	1900,0UI	330,0UI	970,0UI	5,6mg
Tiamina	0,5mg	0,6mg		
Riboflavina	0,08mg	0,06mg		
Niacina	0,4mg	0,3mg		
Vitamina C	18,0mg	6,0mg	8,0mg	13,0mg

Según estos valores, las lechugas cos o romana y de hoja, aventajan a la lechuga de cabeza por su contenido en calcio, vitamina A, y vitamina C; mientras que las mantecosas son intermedias.

El aumento en las proporciones de los componentes es mayor en los cultivares verdes más tardíos. El contenido de minerales y vitaminas de los cultivares de tipo latino es semejante al del tipo cos o romana.

Su bajo contenido en calorías la hace indispensable en cualquier régimen dietético.