

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 (β -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 β -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
Energía (Kcal)	17	13	3.000	2.300
Proteínas (g)	1,5	1,1	54	41
Lípidos totales (g)	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
ω -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	1,4	1,0	375-413	288-316
Fibra (g)	1,5	1,1	>35	>25
Agua (g)	95,3	160	2.500	2.000
Calcio (mg)	40	29,6	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,6	0,4	10	18
Yodo (μg)	5	3,7	140	110
Magnesio (mg)	12	8,9	350	330
Zinc (mg)	0,3	0,2	15	15
Sodio (mg)	9	6,7	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	240	178	3.500	3.500
Fósforo (mg)	30	22,2	700	700
Selenio (μg)	1	0,7	70	55
Tiamina (mg)	0,06	0,04	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,06	0,04	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,6	0,4	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,07	0,05	1,8	1,6
Folatos (μg)	34	25,2	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	12	8,9	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	29	21,5	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	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.