

# LECHUGA

*Lactuca sativa*

Familia: Asteraceae



## Valor nutricional

Por 100 gr. de lechuga



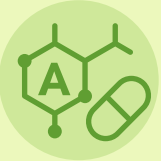
**Azúcares**

0.90 gr



**Fibra**

0.57 gr



**Proteína**

1.37 gr

**Vitamina A**

0.12 mg



**Calcio**

25 gr



**Fósforo**

36.50 mg



**Magnesio**

14 mg

**Potasio**

247 mg



## Beneficios para la salud



Fortalece los huesos y controla el colesterol



Alivia el estreñimiento y combate la anemia



Facilita la relajación y el buen descanso

Auxiliar para dolores, cólicos y resfriados



## ¿Cómo consumirla?

En desayuno para acompañar tostadas, sándwiches y ensaladas mixtas.



En platillos fuertes es un complemento importante como ensalada base.



Como jugo verde, mezclando lechuga con piña, naranja, limón y un poco de miel, lo hacen ideal para reforzar el sistema inmunológico.



Como crema de lechuga con papa, cebolla, ajo, perejil y aceite de oliva.



Como infusión es utilizada como un ansiolítico moderado que facilita el dormir.

## ¿Sabías qué...?

El nombre científico "*Lactuca*" procede del latín *lac* (leche); hace referencia a la savia de apariencia lechosa que exudan al ser cortados sus tallos.



Los primeros escritos que hacen referencia a la lechuga se le atribuyen a Herodes quien describe que la lechuga se servía en las mesas reales de Persia.

Se estima que hay 14 variedades de lechuga, difieren en forma, color y sabor; la Iceberg y Romana suelen ser las más consumidas.



Fuente: INCMNSZ, 2016 y SAGARPA, 2018. Diseño e integración: Angélica Ramírez y Carmen Collinot.

Coordinación: Yadeneyro de la Cruz y Juan Fontalvo.

Huerto Agroecológico - Biología UV - huertobiologia@uv.mx

