

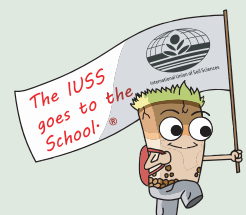


International Union of Soil Sciences

La señorita lechuga (*Lactuca sativa*)

Autores: David Balabán, María Elisa Ross, Daiana Romero, José Riveros y Diego Legno.

Cátedra de Horticultura, Facultad de Ciencias Agrarias, Universidad Nacional del Rosario.
IICAR.CONICET.





Cátedra Horticultura
UNIVERSIDAD NACIONAL DE ROSARIO

Hola! Soy *Lactuca sativa*, pero mis amigos me llaman **Lechuga**.
Los invito a que juntos descubramos cómo cultivarme en sus huertas.



La lechuga es cultivada por sus hojas, las cuales pueden tener un color que varía de **verde claro-amarillento** a **verde oscuro** o **rojizo**.



Su consistencia puede ser desde **rústicas y gruesas**, hasta **tiernas y finas**. (mantecosas)



Es rica en vitaminas A, E, C, B1, B2, y B3, así como en calcio, magnesio, sodio y potasio.



Consumir 100 gramos de lechuga aportará al organismo la cantidad diaria necesaria de vitamina A y betacarotenos.

Siembra: el inicio del cultivo puede ser poniendo las semillas directamente en la tierra o por medio de plantines y luego trasplante. No es conveniente sembrar a una profundidad mayor de 1 cm. ya que se dificulta la emergencia de las plántulas. La distancia entre plantas debe ser de 30 cm.



Días de siembra a cosecha: de 30 a 120 días, dependiendo del tipo de lechuga y la estación del año.

Prefiere **climas templados frescos** con temperatura de **13 a 18 °C**.



El riego debe ser **moderado** en otoño / invierno y **abundante** en primavera.



¡A tener en cuenta! En otoño-invierno se pueden quemar las hojas por heladas. En primavera-verano puede fallar la germinación y se pueden producir daños en las hojas por altas temperaturas.



Los insectos que la pueden afectar son principalmente trips y pulgones.



Cosecha: cuando las plantas han alcanzado el máximo tamaño, antes de que las hojas comiencen a amarillear. La cosecha se realiza **cortando la planta a nivel del suelo** empleando para ello un cuchillo **SIEMPRE BAJO SUPERVISIÓN DE UN ADULTO** y eliminando las hojas exteriores sucias o deterioradas. Si se la mantiene en la heladera con humedad, pueden conservarse hasta 2 semanas.



NOTA: Los **trips** son unos insectos que afectan a diversos cultivos, y los **pulgones** también son pequeños insectos que succionan la savia de la planta.



International Union of Soil Sciences



EDICIÓN: Dra. Laura Bertha Reyes Sánchez

#ElSueloEsVida