UF UNIVERSITY of FLORIDA
IFAS Extension

FCS8879-Span

Lo más fresco de la Florida: Lechugas [1]

Claudia Peñuela[2]

Datos nutricionales

Las lechugas de Florida son:

✓Altas en vitamina A con excepción de la lechuga tipo *crisphead.* La vitamina A ayuda a mantener una visión normal, una piel saludable y a proteger contra las infecciones.

✓Altas en vitamina K, la cual ayuda al buen crecimiento de los huesos è fl· Ŏ2l·∃ȡzfl·Ŏ⁄ƽyϒŘŜ fl· ăl·y∃ℕŜ℗

✓Buena fuente de vitamina C, la cual ayuda a curar las cortadas, heridas y a mantener saludables los dientes y encías.

✓Buena fuente de folato. El folato es necesario para la formación de células sanguíneas y reducción del riesgo en las mujeres embarazadas de tener un niño con defectos cerebrales o espina bífida.

✓Fuente de fibra. La fibra reduce el riesgo de enfermedades del corazón.

✓Naturalmente libres de grasa, colesterol y bajas en calorías y sodio.

Nutrition Facts
Serving Size 1 cup shredded 47g (47 g)

Amount Per Serving	
Calories 8	Calories from Fat 1
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 4mg	0%
Total Carbohydrate 2g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	
Protein 1g	
Vitamin A 82% • Vitamin C	19%
Calcium 2% • Iron	3%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

©www.NutritionData.com

Nota: Hay cuatro tipos de lechugas: La lechuga orejona (r*omaine)* tiene hojas largas y de color verde oscuro. La lechuga batavia (*butterhead)*, tiene textura mantecosa y cogollo suelto. La lechuga *crisphead t*iene hojas color verde claro y cogollo apretado. La lechuga *looseleaf* no tiene cogollo, sus hojas están unidas al tallo.

¿Por qué comprar localmente?

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) estima que el promedio de viaje de los productos agrícolas desde su origen hasta los mercados locales del agricultor es de solo **50 millas,** comparado con **2,000 millas** hasta los supermercados.

Compre localmente y obtenga estos beneficios:

- Frescura y nutrición. Las frutas y verduras cosechadas en su punto tienen mejor sabor y características nutricionales.
- Social/cultural. Ayuda a la comunidad a estar consciente de la importancia de la agricultura.
- Ambiental. Protege los recursos naturales como espacios verdes, fauna, flora, agua, aire y suelos.
- Económico. Promueve la fuerza laboral local.

1. Este documento FCS 8879-Span , es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Fecha primera publicación: agosto 2009. Visite nuestro sitio web EDIS en http://edis.ifas.ufl.edu.

2. Claudia Peñuela, asistente en nutrición-EFNEP, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, Florida 32611.

¿Dónde se cosechan las lechugas de Florida?

Las lechugas se cosechan en **todo el estado** de **Florida**.

¿Cuándo puede comprar lechugas en Florida?

Puede comprar lechugas desde **noviembre** hasta **mayo. ¡**Durante **siete meses del año!**

ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC

Seleccione

✓Lechugas tipo *crisphead* y *romaine* pesadas para su tamaño y con hojas crujientes y firmes.
✓Lechugas tipo *butterhead* y *looseleaf* que tengan hojas suaves.
✓Lechugas brillantes (verde oscuro hasta verde claro). Las verde oscuro contienen más cantidad de nutrientes y de antioxidantes.
✓Lechugas de diferente tipo para un mayor balance nutricional.
✓Lechugas que no tengan hojas secas.
✓Lechugas que no tengan hojas marchitas, ni pardas o amarillentas.

Lechugas frescas de la Florida: del mercado a la mesa

Ensalada agridulce de hojas verdes

5 tazas de **lechuga *romaine*** en pedazos
3 tazas de **espinaca**
2 tazas de **champiñones** rebanados
2 **naranjas** peladas y en gajos
1 taza de **ciruelas** deshuesadas
½ taza de **cebolla roja** en rebanadas
½ taza de **aderezo** de **mostaza** y **miel** sin grasa
¼ cucharadita de **pimienta negra**

Rinde: 4 Porciones Tiempo: 10 minutos

Mezclar todos los ingredientes en un recipiente grande.

*** Información nutricional por porción:** Calorías: (¼ receta): **190 cal**; Grasa 1g; Sodio 310 mg; Carbohidratos 47g; Fibra 7g; Proteína 4g; Vitamina A 130%; Vitamina C 110%; Calcio 10%; Hierro 10%. *El % del valor diario de vitamina A, vitamina C, calcio y hierro está basado en una dieta de 2,000 calorías.

Adaptado de: http://apps.nccd.cdc.gov/dnparecipe/recipesearch.aspx

Ensalada de Florida

1 taza de **lechuga *romaine***, en pedazos
½ taza de **escarola** picada
½ taza de **endivia** picada
1 rama de **cilantro** picado
1 **aguacate** pelado y rebanado
1 **pepino** pelado y rebanado
4 **rábanos** rebanados
2 **zanahorias** peladas y en rodajas
1 **pimentón verde,** sin semillas y picado
1 **naranja,** pelada y en gajos
½ taza de **col rizada** picada
½ taza de **fresas** picadas
½ taza de **tomates *cherry*** enteros

Rinde: 8 Porciones

Mezclar todos los ingredientes en un recipiente grande. Escoja un aderezo bajo en grasa.

Información nutricional por porción: (Sin aderezo)**:** Calorías: **95 cal**; Grasa 3 g; Carbohidratos 9 g; Fibra 1 g; Proteína 0 g

Adaptado de: http://www.florida-agriculture.com/recipes/vegetables/vegetable-6050.htm