

**FICHAS TÉCNICAS DE CULTIVOS DE LANZAROTE****NOMBRE COMÚN:** Lechuga**NOMBRE CIENTIFICO :** Lactuca sativa L**ORIGEN**

Existen diversas hipótesis acerca del origen de la lechuga. Algunos autores la consideran originaria de la India. Aunque la variedad lollo rosso, parece tener su origen en Italia.

VARIEDADES

Las variedades de lechuga que existen son:

- ◆ Iceberg.
- ◆ Batavia
- ◆ Trocadero o Mantecosa
- ◆ Romana
- ◆ Hoja de roble
- ◆ Lollo Rossa

CALENDARIO DE TEMPORADA

E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R

S: siembra. R: recolección

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO PARA EL CONSUMIDOR

La lechuga es conocida y cultivada en todo el mundo. En Lanzarote en el año 2010 existía 26 Ha de superficie cultivada, según datos del Servicio de Estadísticas del Gobierno de Canarias. La lechuga es un producto que tiene un alto contenido en agua y además posee un bajo valor energético, por lo que se puede utilizar en dietas hipocalóricas. Es rica en antioxidantes como la vitamina A,C, E, B1, B2, B3 y minerales (fósforo, hierro, calcio, potasio). Las hojas de la lechuga



tienen propiedades diuréticas, ya que estimulan la eliminación de líquidos desde el organismo. Este producto ayuda a mejorar la circulación sanguínea y además ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre. El ácido fólico que aporta la lechuga contribuye a tratar o prevenir anemias. Tiene efectos tranquilizantes, por lo tanto calma los nervios y controla los problemas de insomnio. La lechuga es una hortaliza que se consume en fresco, principalmente en ensaladas.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Es una planta anual y autógama (se autopolinizan). La raíz de la lechuga, que no sobrepasa los 30 cm de profundidad es pivotante y con ramificaciones. Tiene un tallo corto y cilíndrico. Las hojas se disponen primero en roseta y después se aprietan unas junto a otras formando un cogollo. Los limbos pueden tener un borde liso, ondulado o aserrado. La inflorescencia son capítulos florales amarillos dispuestos en racimos.

CLIMA

Durante la fase de crecimiento la lechuga requiere temperaturas que oscilen entre los 15 y 20°C. Cuando la lechuga sufre temperaturas bajas durante mucho tiempo, las hojas adquieren una coloración rojiza. El exceso de calor induce a la subida prematura a flor, lo que provoca un sabor amargo a las hojas.

SUELO

La lechuga requiere suelos francos, ricos en materia orgánica y bien drenados. Se trata de un cultivo que no tolera la acidez y se adapta mejor a suelos ligeramente alcalinos. El pH óptimo se sitúa entre 6,7 y 7,4. Además, es una planta medianamente resistente a la salinidad.

PROPAGACIÓN

La lechuga se propaga por semillas. La siembra se realiza en semilleros.



PLANTACIÓN

La plántula se lleva al terreno de asiento aproximadamente a los 30 días después de la siembra, cuando la planta tenga unas 4-5 hojas verdaderas y unos 10 cm de altura. Previamente, se preparan los surcos y luego con un plantón se entierra la plántula con cepellón en el suelo, hasta la altura del cuello y luego se le arrima la arena. El marco de plantación suele ser de aproximadamente de 30 x 50 cm, dependiendo de la variedad.

LABORES CULTURALES

Reposición de marras: Consiste en reponer las plántulas que no han sobrevivido al transplante.

Escardas: Consiste en eliminar las malas hierbas que compiten por el agua y los nutrientes. Puede realizarse de forma manual o aplicando herbicidas cuya materia activa esté autorizada.

Blanqueo: La técnica del blanqueo se utiliza en lechugas de hoja alargada (tipo Romana), consisten en atar el conjunto de hojas con una goma. Actualmente la mayoría de las variedades cultivadas acogollan por sí solas. El blanqueo se realiza entre 5 y 7 días antes de la recolección.

RIEGOS

La lechuga es una planta sensible a la sequía. Los riegos deben ser frecuentes y con poca cantidad de agua, para evitar problemas de encharcamientos que pueden ocasionar podredumbres a la altura del cuello. Se recomienda el riego por goteo, por el ahorro de agua que supone.

FERTILIZACIÓN

Es fundamental aportar materia orgánica, porque además de suministrarle nutrientes al suelo, se consigue mejorar sus propiedades físicas, químicas y biológicas. Para realizar un adecuado plan de fertilización se recomienda realizar previamente un análisis de suelo, para detectar las carencias y hacer las correcciones pertinentes. Si se detecta que el pH del suelo es ácido, se debe corregir aplicando alguna enmienda cálcica. Aunque la lechuga sea exigente en nitrógeno, fósforo y potasio, también es importante el aporte de calcio (para evitar problemas de tip burn) y



magnesio (esencial para la fotosíntesis). Hay que tener cuidado con el exceso de potasio, porque puede provocar un desequilibrio en la absorción del magnesio y del calcio.

PLAGAS y ENFERMEDADES

Las principales plagas y enfermedades que atacan a éste cultivo en Lanzarote son:

- Larvas de lepidopteros comedores de hoja. (*Spodoptera littoralis*) y (*Plusia gamma*)
- Mosca blanca (*Trialeurodes vaporariorum* Wetw)
- Pulgones (*Myzus persicae*)
- Minadores de hojas (*Liriomyza trifolii* Burg)
- Thrips (*Frankliniella occidentalis*)
- Mildiu de la lechuga (*Bremia lactucae* Regel)
- Botritis cinerea Pers
- Oidio (*Erysiphe cichoracearum* D.C)
- Virus del bronceado del tomate.

FISIOPATÍAS:

1. Subida a flor prematura: Debido principalmente a las altas temperaturas. Este problema también se ve favorecido por los días largos y el exceso de nitrógeno. Esto origina hojas amargas y cogollos poco compactos.
2. Tip- Burn: Aparece una desecación en los bordes de las hojas, principalmente en la parte superior de las hojas jóvenes, debido a una deficiencia de calcio.

RECOLECCIÓN y PRODUCCIÓN

La recolección de la lechuga se realiza manualmente con un cuchillo, con el que se cortan las plantas a nivel del cuello. Una vez recolectadas, se eliminan las hojas exteriores y las que se encuentren deterioradas. La recolección de la lechuga tipo romana en Lanzarote se realiza entre los los 40 y 50 días tras el trasplante, dependiendo de la estación (verano o invierno). Con respecto a la lechuga iceberg, la recolección puede tardar unos 50 días en verano y 80 en invierno.