



Lechuga

Cosecha de temporada

Coma más lechuga cultivada en Arizona

¡Las verduras y frutas son alimentos energéticos de la naturaleza! Comer una variedad de verduras y frutas le da diferentes vitaminas y minerales para ayudar a mantener su corazón, dientes, encías, ojos y piel sanos. Cómalas todos los días en las comidas y bocadillos.

Compre verduras frescas de temporada como la lechuga, cuando el sabor y el precio son mejores.

Recientemente, Arizona produjo 1,925,100,000 libras o casi 963,000 toneladas, de varias lechugas. ¡Eso es más de \$705 millones de lechugas! Esto incluye romana y lechuga redonda. Además las lechugas orgánicas se cosecharon en 3,236 acres y rindieron 57 millones de libras o casi 28,500 toneladas de lechuga orgánica.

¿Por qué comer más Lechuga?

La lechuga está llena de nutrientes. Así es como los nutrientes en la lechuga los mantienen sanos a usted y su familia:

Nutrientes que se encuentran en la Lechuga

Vitamina K

Es importante para la salud de los huesos y la sangre

Vitamina A

Ayuda a que sus ojos y su piel se mantengan sanos

Vitamina B9 (ácido fólico)

Ayuda a mantener su pelo, piel y uñas saludables y ayuda a prevenir defectos de nacimiento

Fibra

Ayuda a mantener su corazón sano y mejora la digestión

Potasio

Le ayuda a mantener una presión sanguínea saludable

¿Cuáles son los diferentes tipos de Lechuga?

Pruebe los diferentes tipos de lechuga para encontrar la favorita de su familia. Estos son algunos tipos de lechuga que se cultivan en Arizona en campos de todos tamaños:

- Spring mix
- Escarole
- Romana
- Espinaca
- Mache
- Salanova®
- Butter



Plante y cultive lechuga

- Plante las semillas de lechuga con sus niños. Plante las semillas en un área o jardín con exposición parcial al sol. Asegúrese de poner atención sobre cuánto sol reciben sus lechugas. Quizá necesiten la sombra de otras plantas para que no se quemen con el sol.
- La lechuga crece bien en Arizona debido a su clima seco.
 - En las regiones centrales y del sur de Arizona, plante entre septiembre y octubre para que tenga una cosecha de invierno que durará hasta abril.
 - En el norte de Arizona, plante lechuga en febrero o marzo para una cosecha de primavera y verano que correrá hasta septiembre.
- Las lechugas necesitan de cinco a siete semanas para crecer hasta la cosecha. Las versiones pequeñas de estas lechugas necesitan menos tiempo para madurar

Visite extension.arizona.edu información sobre cómo plantar y cosechar.

Ensalada de Frutas Rayo de Sol

Ingredientes:

- 1 toronja pelada
- 1 naranja pelada
- 10 tazas de piezas pequeñas de hojas de lechuga fresca
- 1 cebolla morada pequeña, cortada en rebanadas muy finas
- 3 cucharadas de vinagre de manzana
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de agua
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ de cucharadita de comino

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Lave la fruta y verdura frescas antes de prepararlas.
3. Corte la fruta en pedazos pequeños y mézclelos, con la cebolla picada, red cebolla en un tazón grande.
4. Mezcle el resto de los ingredientes en un tazón pequeño. Rocíelos sobre la ensalada y revuelva antes de servir.
5. Sírvala fría

Para más recetas gratis, visite ComeSanoViveMejor.org.



8 porciones de aproximadamente 1 ½ tazas cada una.

Información sobre nutrición

por porción	
calorías	47
carbohidratos	9 gm
proteínas	1 gm
grasa total	2 gm
grasa saturada	0 gm
grasa artificial	0 gm
colesterol	0 mg
fibra alimenticia	2 gm
azúcar total	3 gm
sodio	9 mg
calcio	13 mg
ácido fólico	10 mcg
hierro	0.1 mg
calorías de grasa	35%

Escoja verduras y frutas cosechadas localmente

- Las verduras y frutas cosechadas en Arizona saben mejor y cuestan menos cuando se compran de temporada.
- Las verduras y frutas cosechadas en Arizona pasan menos tiempo siendo transportadas en un camión. Esto causa menos daño a las verduras y frutas.
- Cuando los agricultores les venden directamente a los consumidores, se eliminan los intermediarios y reciben el valor total de su producto. Esto permite que los agricultores sigan cultivando y ofreciendo servicio a la comunidad.
- Deje que sus niños escojan verduras y frutas. Ayúdelos a escoger sus propias verduras en el supermercado, mercados de agricultores o en un campo agrícola, que lo permita, cerca de usted. Visite arizonagrown.org para más información.

Visite la sección de Programas de Alimentos Escolares en la página de Servicios de Salud y Nutrición del Departamento de Educación de Arizona en www.azed.gov para más información.



Harvest of the Season

