



Hermosillo, Sonora a 05 de abril de 2017

CULTIVO DE LECHUGA

Ya inicio la cosecha de lechuga del ciclo agrícola 2016-2017 y se tienen sembradas **446** hectáreas distribuidas en **4** de los **12** Distritos de Desarrollo Rural y el distrito líder es el DDR 148 Cajeme con **285** hectáreas, representando el **64%** de la superficie sembrada en el estado y se estima obtener una producción de **11 mil 150** toneladas.

La lechuga es una hortaliza que se destaca, al igual que la gran mayoría de verduras de hoja verde, **por ser un vegetal que tiene muy pocas calorías, bastante contenido de agua y una prácticamente nula proporción de hidratos de carbono**, lo que la convierte en una verdura óptima para su consumo en dietas. Para que te des una idea, las **calorías de la lechuga son tan sólo 15 por cada 100 gramos**. Demás está decir, en una dieta puedes comer toda la lechuga que se te antoje. En cuanto a las vitaminas de la lechuga vale decir que su aporte fundamental viene de la mano de los folatos, **que son primordiales en la generación de glóbulos blancos y rojos. También contiene provitamina A y vitaminas C y E, además es una fuente importante de hierro, potasio y magnesio**, entre otros minerales.

La lechuga es un producto “**Orgullo Sonora**”