

■ Cultivos de Colombia: La Lechuga

La lechuga (*Lactuca sativa*) es una de las hortalizas más cultivadas en Colombia y el mundo. Se destaca por su rápido crecimiento, su valor nutricional y la versatilidad en la gastronomía.

Características principales:

- Planta herbácea anual.
- Hojas verdes, lisas o crespas, según la variedad.
- Alto contenido de agua (alrededor del 95%).
- Rica en vitaminas A, C y K, además de minerales como el calcio y el potasio.

Datos curiosos:

- La lechuga se cultivaba en Egipto hace más de 4.500 años.
- Existen más de 100 variedades registradas.
- Es uno de los alimentos más consumidos en ensaladas alrededor del mundo.

Cómo plantarla:

- Sembrar en suelos fértiles, sueltos y bien drenados.
- Requiere climas frescos (15°C a 20°C).
- Puede sembrarse directamente en el suelo o en almácigos y trasplantarse.

Ciclo de vida de la lechuga:

1. Germinación: 4 a 7 días.
2. Crecimiento vegetativo: 20 a 30 días.
3. Formación de cabeza: 30 a 60 días.
4. Floración y producción de semillas: después de 70 días.

Guía de siembra:

- Distancia de siembra: 25-30 cm entre plantas.
- Profundidad: no más de 0.5 cm.
- Requiere buena exposición solar.

Ciclo de riego:

- Mantener el suelo siempre húmedo, pero sin encharcar.
- Riego frecuente y ligero, especialmente en etapas iniciales.
- Evitar exceso de agua para prevenir hongos.

La lechuga es un cultivo ideal para pequeños y grandes productores en Colombia, por su corto ciclo de producción y alta demanda en el mercado.