



LECHUGA



¿Qué es la lechuga?

La lechuga es una **verdura de hoja** con un contenido muy alto en agua y un aporte calórico muy bajo. Se utiliza principalmente como base de ensaladas y platos fríos por su **volumen, frescura** y facilidad de combinación con otros alimentos.

Valor nutricional de la lechuga (por 100 g)

Nutriente	Cantidad
Energía	15 kcal
Proteínas	1 g
Hidratos de Carbono	3 g
Grasas	0,2 g
Fibra	1 g

Valores aproximados para lechuga cruda.





Beneficios de la lechuga

- ✓ **Muy baja densidad calórica:** permite aumentar el volumen del plato.
- ✓ **Contribuye a la saciedad** por su volumen y contenido en agua.
- ✓ **Facilita el consumo de otros alimentos** más densos nutricionalmente.

¿Para quién es especialmente interesante?

- ✓ Personas en **pérdida de grasa**.
- ✓ Dietas donde se busca **controlar el volumen del plato**.
- ✓ Alimentación diaria como acompañamiento vegetal.

Cantidades recomendadas

- a) **Ración habitual:** libre o según apetito.
- b) **Frecuencia:** consumo frecuente posible dentro de una dieta equilibrada.

3 ejemplos de platos con lechuga

- 1) Ensalada de lechuga con tomate y aceite de oliva virgen extra.
- 2) Lechuga como base de una ensalada completa con proteína y patata.
- 3) Lechuga como acompañamiento de un plato principal.

Conclusión

La lechuga es una **buena herramienta de volumen**, pero no debe ser la única verdura de la dieta. Funciona mejor como complemento dentro de platos equilibrados y variados.

