

Las lechugas más populares en los Estados Unidos son la lechuga redonda tipo “butterhead”; la lechuga tipo “iceberg o crisphead”; lechuga francesa, “loose leaf”; y la lechuga romana.

¡La lechuga pertenece a la familia de los girasoles!



# HOJAS VERDES

## DE OREGÓN

### NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LAS HORTALIZAS:

- ~ Una taza de lechugas mezcladas es una excelente fuente de vitamina K y de vitamina A.
- ~ Las lechugas mezcladas son también una buena fuente de vitamina C y de folato.
- ~ La lechuga de hoja verde, la de hoja roja y la lechuga redonda tipo “butterhead” son todas, una excelente fuente de vitamina A.



En Oregón, las hortalizas se cultivan la mayor parte del año, pero su producción es buena a temperaturas menos frías a finales de la primavera y en el otoño.



¡Hay cientos de variedades de hortalizas para ensalada!



La lechuga de hoja verde oscura contiene más nutrientes que las de color más claro. ¡Elija lechuga de hoja verde oscura con mayor frecuencia!



Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA según en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe-Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2015 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.