

# Lechugas

- [Lechugas](#)

# Lechugas

## 1. Cuándo plantar



La lechuga prefiere temperaturas suaves.

- Ideal en primavera y otoño.
- En verano necesita más agua y algo de sombra.
- Algunas variedades soportan mejor el frío.

Temperatura ideal:

- Entre 10 °C y 22 °C.

Con mucho calor:

- puede espigarse rápidamente,
  - las hojas se vuelven más amargas.
-

## 2. Cómo plantar

### Siembra directa

1. Sembrar superficialmente, a unos pocos milímetros.
2. Cubrir ligeramente con tierra fina.
3. Mantener humedad constante.

Cuando las plantas tengan varias hojas:

- aclarar dejando espacio suficiente.
- 

### Semillero y trasplante

También puede sembrarse en bandejas o macetas pequeñas.

### Cómo trasplantar

- Regar el semillero antes.
- Sacar la planta con cuidado.
- Plantar sin enterrar demasiado el cuello.
- Regar después del trasplante.

La lechuga suele adaptarse muy bien al trasplante.

---

## 3. Separación entre plantas

Depende del tipo de lechuga.

Distancias recomendadas:

- **Lechugas pequeñas:** 20-25 cm.

- **Lechugas grandes:** 30-40 cm.

Demasiada densidad favorece hongos y hojas débiles.

---

## 4. Riego

La lechuga necesita humedad regular.

### Recomendaciones

- Regar frecuentemente pero sin encharcar.
- Mantener el suelo fresco.
- Mejor riegos suaves y constantes.

### Señales de falta de agua

- hojas blandas,
- crecimiento lento,
- sabor más amargo.

Con exceso de agua:

- aparecen pudriciones y hongos.
- 

## 5. Nutrientes ecológicos

La lechuga necesita suelo fértil pero no excesivamente cargado.

### Abonos ecológicos recomendados

- Compost maduro.
- Humus de lombriz.

- Té de compost.
- Mulching o acolchado orgánico.

Evitar exceso de nitrógeno:

- produce hojas muy tiernas y más sensibles.
- 

## Nutrientes importantes

### Nitrógeno

- favorece hojas verdes y crecimiento rápido.

### Potasio

- mejora resistencia y salud general.

### Materia orgánica

- mantiene humedad y vida en el suelo.
- 

## 6. Señales de problemas

### Hojas amarillas

Puede deberse a:

- exceso de agua,
- falta de nutrientes,

- poca luz.
- 

## Espigado

La planta empieza a sacar tallo floral.

Suele ocurrir por:

- calor excesivo,
- falta de agua,
- exceso de sol.

Cuando se espiga:

- las hojas se vuelven más amargas.
- 

## Agujeros en hojas

Frecuente por:

- caracoles,
- babosas,
- orugas.

El acolchado muy húmedo puede favorecer babosas.

---

## Hojas blandas o podridas

Puede indicar:

- exceso de riego,
  - mala ventilación.
-

# Asociaciones beneficiosas en la huerta

La lechuga es excelente para intercalar entre cultivos más grandes.

## Buenas asociaciones

### Tomate

- Aprovecha la sombra parcial del tomate.
- Mantiene mejor la humedad del suelo.

### Cebolla

- Compatible y útil en poco espacio.

### Zanahoria

- Aprovechan distintas capas del suelo.

### Rábano

- Crecimiento rápido y compatible.

### Pepino

- Ayuda a mantener humedad compartida.

### Fresa

- Buena cobertura del suelo.
- 

# Plantas que conviene evitar cerca

## Perejil

Puede competir por espacio y humedad si está demasiado cerca.

---

## Consejo final

Para obtener lechugas tiernas y sabrosas:

- mantener humedad constante,
- evitar calor extremo,
- sembrar de forma escalonada,
- cosechar antes del espigado.

Sembrando cada pocas semanas se puede tener lechuga fresca durante gran parte del año.

