

California: el tazón de ensaladas

[Narradora: Myriam Grajales-Hall:] Las ensaladas de hojas verdes como la lechuga, espinaca y col rizada se consideran súper alimentos porque son ricas en nutrientes, como fibra y vitaminas A y C y bajas en calorías. Existe una gran variedad de hortalizas de hojas verdes para ensaladas, pero la lechuga sigue teniendo la mayor demanda; esta hortaliza ocupa el octavo lugar entre las principales cosechas que se cultivan en California, especialmente en el Valle de Salinas, con el condado de Monterey ocupando el primer lugar en producción.

[Michael Cahn, asesor agrícola en irrigación con Extensión Cooperativa de la Universidad de California en los condados de Santa Cruz y San Benito:] Las principales cosechas que producimos en el Valle de Salinas son la lechuga crujiente que se conoce como *iceberg*, la lechuga romana y la lechuga miniatura o tierna que se usa en mezclas de ensaladas, así como las espinacas y básicamente cualquier ingrediente que usted vea en las ensaladas se produce en esta región.

[Narradora:] En California se cultiva casi la mitad de las frutas, verduras y nueces que se consumen en los Estados Unidos, y para lograr este rendimiento los agricultores encaran muchos retos.

[Cahn:] Uno de los retos es que estas hortalizas utilizan bastante agua y fertilizantes nitrogenados, y en esta zona dependemos totalmente del agua subterránea para el riego y también para beber, y la mayoría de la población tiene pozos poco profundos que ahora están contaminados con nitrato. Esto es un problema en todo el mundo donde hay producción intensiva de hortalizas u otros cultivos y donde se ha usado fertilizantes nitrogenados o incorporado abono al suelo.

[Narradora:] Para evitar esta situación, expertos de la Universidad de California buscan opciones y ya tienen dos herramientas para los productores de lechuga: el análisis rápido del nivel de nitrato en el suelo que mediante una muestra de tierra permite determinar qué cantidad de nitrato está disponible en el suelo y la programación del riego en base al clima que ayuda a administrar mejor el agua.

[Cahn:] Los productores solo colocan la cantidad de agua que los cultivos necesitan y ahorran agua que es un suministro escaso, pero lo más importante es que el nitrato no se filtra más allá de la zona de las raíces. Entonces esta combinación de una buena administración del agua y nitrógeno permite ahorrar y beneficia al medioambiente

[Narradora:] Todas estas investigaciones son parte de la meta primordial y ambiciosa de la Universidad de California para enseñar al mundo a alimentarse de manera saludable y crear métodos sustentables en la producción de alimentos y recursos naturales.

[Cierre:] Para más información, visite este sitio de la UC: <http://espanol.ucanr.org>