EMPRENDIMEINTO SOCIAL I
FICHAS TÉCNICAS DE LOS PRINCIPALES PRODUCTOS DE UN CULTIVO HORTICOLA EN SALACHE COTOPAXI 2016

| | |
|---|---|
| **PRODUCTO** | Col |
| **GRUPO** | Vegetales-Hortalizas |
| **NOMBRE VULGAR** | Col de ropollo |
| **NOMBRE CCIENTIFICO** | Brassica oleracea L. |
| **FAMILIA** | Brassicaceae. |
| **DESCRIPCIÓN** | La col es una verdura que aporta pocas caloria pro tiene un valor nutritivo muy elevado debido a sus componentes y glucosinatos, con propiedades antioxidantes y contra el cancer |
| **Usos** | La mejor forma de aprovechar estos componentes es consumiendola col cruda,añadiendo unas hojas en las ensaladas , en los licuados o consumiendola en chucrut. |
| **VALOR NUTRICIONAL** | Potasio, sodio, magnesio, calcio, hierro, vitamina, A, B1, B2,B6 Y C |
| **VARIEDADES** | Col morada, col de bruselas , Coliflor, Col de Milán |
| **CULTIVO** | La col prospera en casi cualquier suelo, lo único que necesita es que la tierra nunca se sature de agua.<br>Ahora si se quiere sacar su máximo provecho se necesita una tierra rica en nutrientes y con muy buen drenaje.<br>La acelga al igual que otras hortalizas de raíz prefieren tierras con PH cercanos a 6.5 |
|  | VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100g<br>• Hidratos de carbono (5%).<br>• Fibra 2%, mucilagos.<br>• Proteinas 1,5%.<br>• Vitaminas. |

| | |
|---|---|
| **PRODUCTO** | Lechuga |
| **GRUPO** | Vegetales-Hortalizas |
| **NOMBRE VULGAR** | Cogollo, ensalada, farfalá |
| **NOMBRE CCIENTIFICO** | Lactuca sativa |
| | |