

M

uy fresca, sabrosa, llena de agua, con pocas calorías y saciante. Lo tiene todo para ser perfecta en verano, que es su temporada álgida, en la que alcanzan su madurez la mayoría de las variedades cultivadas en España. Ideal para los más pequeños porque además no necesita ser pelada y es muy fácil de consumir, en las llamadas tajadas.

ANA SANTIAGO

Para conservarla, lo mejor se cubrirá si está abierta con plástico de cocina y meterla en la nevera pero no a excesiva baja temperatura porque enseguida se congela.

Y ¿cómo elegir una buena pieza si su fuerte corteza impide ver su calidad? Pues algunos detalles permiten hacer una buena elección. Si la zona de la piel que ha estado en contacto con el suelo presenta un color amarillo cremoso y es señal de buena madurez. Si, en cambio, es blanco o verdoso, la sandía fue recogida antes de tiempo y no será de buena calidad, resultará insípida. Es una fruta no climatérica, es decir, que no madura fuera de la planta y, por ello, no puede alcanzar su mejor momento de consumo una vez recolectada. Solo se ablandará. Otro truco es golpearla con la mano y si suena a hueco, estará madura como ocurre también con el melón. Además, su piel no debe presentar golpes o rozaduras pues son elementos que muestran un maltrato de la fruta y una posible pérdida de calidad.

El peso debe adaptarse al volumen de la sandía; ya que en su mayor parte es agua, debería ser similar a un recipiente del mismo tamaño lleno de agua. En cambio, si la sandía se compra ya cortada, por la mitad o a trozos, es importante que su pulpa presente un aspecto turgente, firme y con un color subido que, no obstante, dependerá de la variedad. Las piezas que permanecen durante mucho tiempo cortadas suelen arrugarse y perder la intensidad de su color rojo.

El peso debe adaptarse al volumen de la sandía; ya que en su mayor parte es agua, debería ser similar a un recipiente del mismo tamaño lleno de agua. En cambio, si la sandía se compra ya cortada, por la mitad o a trozos, es importante que su pulpa presente un aspecto turgente, firme y con un color subido que, no obstante, dependerá de la variedad. Las piezas que permanecen durante mucho tiempo cortadas suelen arrugarse y perder la intensidad de su color rojo.

UN POCO DE HISTORIA

DESDE KALAHARIA A ESPAÑA

La sandía tiene su origen en el desierto de Kalahari en el continente africano, donde todavía crece de forma silvestre. Pero los primeros vestigios de su cultivo se encontraron concretamente en Egipto y datan del 3.000 a.C. Las fértiles márgenes del río Nilo fueron sin duda una de las zonas donde se expandió el cultivo de esta fruta, ayudando en la producción el agua del río y el clima cálido de estas latitudes. Desde aquí, ascendiendo el Nilo, llegó hasta el Mar Mediterráneo y se comercializó en los países ribereños como Italia, Grecia, o España. Desde ese momento se convirtió en una de las mejores sugerencias para el verano.

El peso debe adaptarse al volumen de la sandía; ya que en su mayor parte es agua, debería ser similar a un recipiente del mismo tamaño lleno de agua. En cambio, si la sandía se compra ya cortada, por la mitad o a trozos, es importante que su pulpa presente un aspecto turgente, firme y con un color subido que, no obstante, dependerá de la variedad. Las piezas que permanecen durante mucho tiempo cortadas suelen arrugarse y perder la intensidad de su color rojo.

El peso debe adaptarse al volumen de la sandía; ya que en su mayor parte es agua, debería ser similar a un recipiente del mismo tamaño lleno de agua. En cambio, si la sandía se compra ya cortada, por la mitad o a trozos, es importante que su pulpa presente un aspecto turgente, firme y con un color subido que, no obstante, dependerá de la variedad. Las piezas que permanecen durante mucho tiempo cortadas suelen arrugarse y perder la intensidad de su color rojo.

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

LA FRUTA DE LAS SORPRESAS



Daniel de Luis
Jefe de
Endocrinología
y Nutrición del Clínico

En la actualidad, se conocen más de cincuenta variedades de sandía, que se clasifican según el color de la piel, la forma de sus frutos, el color de la pulpa y el peso. Una característica común de todas las frutas es el alto porcentaje en agua que contienen, siendo la sandía posiblemente la más rica en agua (entorno a un 95% de su peso). Por ello, su aporte calórico es tan solo de 19 calorías por 100 gramos, de hidratos de carbono apenas 4,5 gramos por 100, con un nulo aporte de grasas y mínimo de proteínas 0,4 gramos por 100. Contiene un importante contenido en vitaminas A, C, E, B1 y B6, lo que junto al aporte de potasio (120 mg por 100) y fibra (0,5 gramos por 100), convierten a esta fruta en un buen alimento para las dietas en los pacientes con sobrepeso. Teniendo en cuenta que las porciones de esta fruta pueden ser mayores que las del resto, una ración de 250 ó 300 gramos aporta el 42% de las necesidades diarias de vitamina C, el 15%-20% de las de vitamina A y el 10%-15% de la vitamina B1. Su bajo contenido

En la actualidad se conocen más de cincuenta variedades de sandía según el color de piel, frutos o pulpa.

en sodio (4 miligramos por 100 gramos), la convierten en una fruta muy interesante en los pacientes con hipertensión arterial. Todavía nos aguarda una sorpresa en la composición de esta fruta, como es su alto contenido en licopeno (pigmento que le da el color rojo a la pulpa de la sandía). Es un compuesto fitoquímico que lucha contra los dañinos «radicales libres», moléculas que dañan y envejecen nuestro organismo. El licopeno la convierte en un alimento que puede ayudar a la prevención del cáncer de próstata y a luchar contra el envejecimiento celular. Otra de las sorpresas es su alto contenido en citrulina, un aminoácido transformado en el organismo en arginina, un agente que dilata las arterias, siendo beneficioso para el corazón y sistema circulatorio. En resumen, aporta muy pocas calorías, unas cantidades interesantes de vitamina C, fibra, sodio y un aliado frente a los radicales libres, el licopeno.

EL INTENSO ROJO DE LA SANDÍA

