

34
Kcal.de
caloríasPor cada
100 g.0
mg.de
colesterol8
g.de
hidratos
de carbono0,2
g.de
grasas

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

UN ALIMENTO BAJO EN CALORÍAS



Daniel de Luis
Jefe de Endocrinología y Nutrición del Clínico

El melón pertenece a la familia de las Cucurbitáceas. Al género Cucumis pertenecen especies tan diversas como el pepino (*Cucumis sativus* L.). Esta fruta tiene características muy similares a la sandía; la primera de ellas es su alto contenido en agua, alcanzando un 92% de su composición. Esto produce un bajo aporte calórico (26,4 calorías por 100 gramos) con un contenido moderado de azúcares (6 gramos por cada 100). Con respecto al aporte de vitaminas, es una fruta rica en carotenos (21 ug por cada 100 gramos). No obstante, la cantidad de esta vitamina antioxidante es variable y depende de la intensidad del pigmento anaranjado en la pulpa. El tipo de melón es también una variable

Una fuente interesante de proteínas y muy refrescante, con un bajo aporte de azúcares

importante en cuanto a la cantidad de esta vitamina antioxidante; así, los reticulados se diferencian del resto en que son una fuente excelente de provitamina A (beta-caroteno) y vitamina C. En los melones también es importante su aporte de vitamina C (35 miligramos por cada 100 gramos), siendo también un agente antioxidante natural. Los minerales que aporta en mayor cantidad son el potasio, el magnesio y el calcio. Sin embargo llama la atención, siendo una fruta, el alto aporte de sodio (14 miligramos por cada 100 gramos de producto), siendo el promedio en otras frutas de cuatro miligramos por cada 100 gramos. Por lo tanto, este sabroso alimento, es una fruta refrescante con un bajo aporte calórico y de azúcares, y con un buen aporte de vitaminas antioxidantes.

MELÓN, DE LO BUENO LO MEJOR

Duro y sin impurezas en la piel. Así debe ser un buen melón. Y para conocer su estado de madurez hay que mirar que la piel no sea excesivamente verde; lo que será síntoma de juventud. Además, su aroma será dulce y delicado, la ausencia de fragancia puede ser indicio de una recogida prematura.

ANA SANTIAGO

Y funciona el viejo truco de siempre, al presionar suavemente su base tiene que ceder; lo que significa que ha alcanzado el grado de madurez óptimo. Un tacto levemente pegajoso o un sonido de cierto chapoteo al agitarlos indican sobremaduración.

Una vez en casa, un melón maduro debe consumirse lo antes posible dado que se deteriora con rapidez. Para conservar esta fruta una vez abierta es recomendable cubrirlo con un plástico transparente de cocina, darle un par de vueltas, para evitar la mezcla de olores con otros alimentos y guardarlo en la nevera.

La mejor forma de consumirlo es fresco, en rodajas, trozos, bolas o incluso zumo; pero puede realizarse a la plancha lo que ofrece una curiosa variedad para acompañar platos. Espolvoreado con pimienta, va bien con la carne o el pollo asado. El contraste de sabores que presenta junto a ingredientes salados hace que combinen con recetas de aperitivos o primeros platos como el melón con jamón o la sopa fría o en ensalada donde combina es-

pecialmente bien con el atún, pepinillos u aceitunas, con aceite y limón como aliño. Y en esta época estival, en macedonias o gazpachos, el melón añade frescura a la comida.

Otra de las preparaciones estrella en esta estación la constituyen los helados y sorbetes de melón, realizados a base de pulpa triturada y que se pueden aderezar con algún licor como ron, ginebra o cava.

Piel de sapo, amarillo, cantalupo... muchas variedades que se encuentran en realidad casi todo el año y es muy recomendable, especialmente en las dietas de control de peso o específico que incidan en la disminución de los hidratos de carbono como es el caso de las personas diabéticas.

Los aportes de minerales como potasio, magnesio y calcio, de esta fruta son elevados por lo que es aconsejable su consumo en personas que tengan problemas de alcoholismo, trastornos en la conducta alimenticia, quemaduras, traumatismos o fiebre, entre otros.

UN POCO DE HISTORIA

LOS ROMANOS DOMINABAN EL CULTIVO DE ESTA FRUTA

Existen dos teorías acerca del origen del melón: unos piensan que es originario de Asia meridional y otros lo atribuyen al continente africano. Y es que existen representaciones de esta fruta en tumbas egipcias de hace más de 4.400 años. El melón se introdujo en España a través de las rutas comerciales que llegaban al puerto de Cartago Nova (actual Cartagena) en los siglos de dominación romana de la Península Ibérica (del III a. C. al IV d. C.). Los manuales de horticultura escritos en este periodo muestran como los romanos dominaban el cultivo de melones, al igual que describen como lo servían con almizcle, acentuando así su dulzor. También los musulmanes conocían sus propiedades ya que una de sus creencias dice 'el que sacie su estómago con melones se llenará de luz'.