

## MELÓN

### Propiedades nutricionales

El componente mayoritario del melón es el agua, por lo que su valor calórico es bajo. Contiene pequeñas cantidades de proteína y aporta fibra al organismo. Es una fruta rica en potasio, magnesio, calcio, fósforo, hierro y vitaminas C, A (beta-caroteno) y del complejo B. La mayor cantidad de betacaroteno la posee especialmente los de coloración anaranjada más intensa; este nutriente se transforma en vitamina A conforme el cuerpo lo necesite.



Adicionalmente, el melón es una de las frutas más ricas en sodio si se compara con las demás. Posee aproximadamente 10 miligramos del mismo por cada 100 gramos de alimento, mientras la mayoría contiene unos 4 miligramos por cada 100 gramos de fruta.

### ¿Cómo comprarlo y conservarlo?

Cuando vaya a comprar un melón tome en cuenta que los meses de mayor oferta de melón van de enero a mayo y los precios más altos se registran en junio y julio.

Un melón de calidad es aquel que tiene forma de globo y un color amarillento. Su tamaño varía según la variedad.

A la hora de comprar un melón, busque aquellos que no presenten pudriciones, magulladuras, golpes, daños por insectos, rajaduras o manchas negras o blancas.

Además, busque aquellos que estén firmes y compactos.

Recuerde que debe comprarlo cuando éste se sienta firme, ya que este es un signo de que está listo para ser consumido.

Cuando regrese a su casa, lava el melón con agua, seque bien y almacene en refrigeración.

### El melón y su salud

Por su alto contenido de agua, el melón es un hidratante ideal para deportistas y personas en general, ya que posee además minerales como el potasio, sodio, y magnesio, entre otros. Es igualmente indicado para los adultos mayores, ya que su textura es relativamente suave. Se les debe brindar en trozos, especialmente si tienen dificultad para masticar.

Por su elevada cantidad de agua es una buena opción para aquellas personas con obesidad, que deben buscar un efecto saciante en alimentos con pocas calorías. Igualmente, es una buena opción para las diabéticos, pues posee menos cantidad de azúcares que otras frutas.

La presencia de betacaroteno en el melón, especialmente en los de pulpa anaranjada, ayuda a reducir el riesgo de enfermedades del corazón, enfermedades degenerativas y el cáncer.

Su elevado contenido de potasio lo convierte en una buena opción para quienes llevan dietas hipocalóricas o tienen trastornos de la conducta como anorexia o bulimia o para quienes padecen retención de líquidos (como en hipertensión arterial por su acción diurética). Sin embargo, deben cuidar su consumo las personas con insuficiencia renal u otros que llevan dietas controladas en el mineral.

## **Receta Nutritiva** **Pico de gallo de melón**

Rinde: 3 porciones

Tiempo: 15 minuto

Ingredientes:

1 taza de melón pelado y partido en pequeños cubitos

¼ de taza de cebolla finamente picada

2 cucharadas de culantro fresco finamente picado

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharada de jugo de limón

1 cucharadita de chile jalapeño finamente picado

sal y pimienta negra al gusto

Preparación:

En un recipiente con tapa, mezcle el melón con la cebolla, el culantro, el aceite de oliva, el jugo de limón, el chile jalapeño, la sal y la pimienta.

Deje reposar en la nevera por lo menos 15 minutos.

Sirva como boca, con tortillitas tostadas.