



MELÓN

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

CARACTERÍSTICAS

Pertenece a la misma familia del pepino, de allí su sabor similar cuando aún no está maduro.

Forma: muy variada, puede ser ovalado, esférica o alargado .

Tamaño: de gran tamaño, oscila entre 500 g a 4 kilos

Color: la corteza puede ser blanca, verde, amarilla, anaranjada, parda.

Pulpa: blanca o crema, amarilla, anaranjada o verdosa clara. En el interior de la pulpa, hay una cavidad con numerosas semillas de color crema suspendidas en una masa viscosa que no se consume.

Sabor: dulce, jugoso cuando está bien maduro.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Es una de las frutas de menor valor calórico, el 90% es agua. Aporta abundante cantidad de **potasio**, convirtiéndola en una fruta muy diurética también brinda **magnesio, vitamina C** y algo de **calcio**. Los melones son una de las frutas de mayor contenido en **sodio** (16 mg cada 100 gramos), cantidad que es muy mínima al lado del contenido de otros alimentos de uso habitual. Si la pulpa es intensamente anaranjada es muy rico en **carotenos** que se transforman en **vitamina A** de acuerdo a las necesidades. Los melones cantaloupe, son una excelente fuente de **betacarotenos**. Los melones con pulpa de color amarillo claro o verde contienen menos **vitamina C** y **betacarotenos** que los de pulpa naranja. Los melones que en su cáscara presentan un reticulado, se diferencian de los otros porque son muy ricos en **betacarotenos, vitamina C** y tienen mayor cantidad de **glúcidos** (sacarosa). Por todas estas propiedades nutricionales, el melón se recomienda en períodos de crecimiento (adolescencia, embarazo), estrés, actividad física intensa, y retención de líquidos ya que el alto grado de agua de esta fruta estimula los riñones para que funcionen con más eficiencia.

CONSUMO

Como postre o entrada, en ensaladas de frutas o de verduras, con jamón, helados, como aperitivo cortado en cubos y macerado en jerez u oporto.

CÓMO SELECCIONAR

Para probar la madurez, tomarlo entre ambas manos y presionar suavemente la base, que cederá levemente. La cáscara no debe tener marcas, ni magullones o lastimaduras, su olor es dulce.

Si no está maduro no desprende ninguna fragancia y debe dejarse a temperatura ambiente hasta su madurez. Si se agita el melón y se escucha un chapoteo, está demasiado maduro o deteriorado.

Si está entero, conviene colocarlo en la heladera antes de servir ya que su jugosidad fría resulta muy refrescante.

Si está partido, cubrirlo con un film para evitar que absorba el sabor de otros alimentos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 1 rebanada de melón Cantaloupe (1/6 de melón mediano=100 g)

Aporta:

- Calorías: 34
- Agua: 90 g
- Glúcidos totales: 8.2 g
- Azúcares totales: 7.9 g
- Sacarosa: 4.4 g
- Glucosa: 1.5 g
- Fructosa: 1.9 g
- Fibra: 1 g
- Proteínas: 0.8 g
- Grasa: 0.2 g
- Colesterol: 0 g
- Sodio: 16 mg
- Potasio: 267 mg
- Vitamina C: 37 mg
- Vitamina B9: 21 mcg
- Betacaroteno: 2020 mcg
- Luteína+zeaxantina: 26 mcg
- Fitoesteroles: 10 mg

Porción: 1 rebanada de melón Rocío de miel (1/6 de melón mediano=100 g)

Aporta:

- Calorías: 36
- Agua: 90 g
- Glúcidos totales: 9 g
- Azúcares totales: 8.1 g
- Sacarosa: 2.5 g
- Glucosa: 2.7 g
- Fructosa: 2.9 g
- Fibra: 0.8 g
- Proteínas: 1.3 g
- Grasa: 0.3 g
- Colesterol: 0 g
- Sodio: 18 mg
- Potasio: 228 mg
- Vitamina C: 18 mg
- Vitamina B9: 19 mcg
- Betacaroteno: 30 mcg
- Luteína+zeaxantina: 27 mcg

IDEAS ESPECIALES

Para refrescarse: Sorbete de melón

Licuar un trozo de melón con algunas frutillas, 1/2 vaso de agua y 2 cucharadas de azúcar o 1 sobre de endulzante, colocar en 1 bol en el congelador, cuando comienza a escarcharse, servir en una copa alta con un sorbete y decorada con una frutilla. Es una bebida refrescante e hidratante.