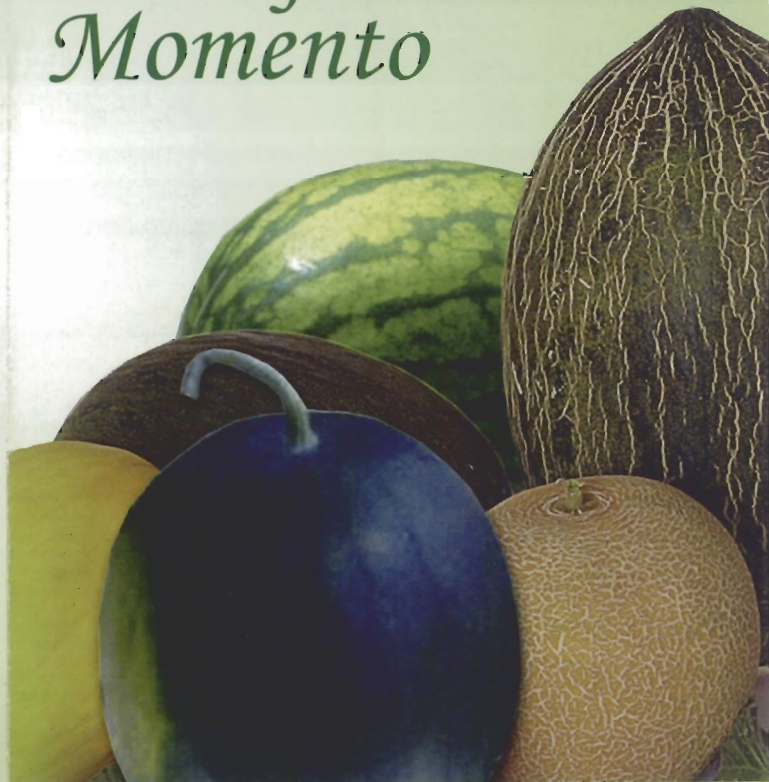


COMPOSICIÓN EN ALGUNOS NUTRIENTES POR CADA 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

	MELÓN	SANDÍA
Calorías (kcal)	25	18
Agua ( g )	92,4	94,6
Hidratos de carbono (g)	6	4,5
Fibra (g)	1,4	3
Potasio (mg)	320	120
Magnesio (mg)	17	11
Sodio (mg)	14	4
Calcio (mg)	14	7
Vitamina A ( µg)	223	4
Vitamina C o ácido ascórbico (mg)	25	5
Vitamina B1 o tiamina (mg)	0,04	0,02
Niacina	0,5	0,3
Ácido fólico	30	3

# Melón y Sandía

En  
Su mejor  
Momento



MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN  
SECRETARÍA GENERAL DE AGRICULTURA Y ALIMENTACIÓN  
DIRECCIÓN GENERAL DE INDUSTRIA AGROALIMENTARIA Y ALIMENTACIÓN

NIPO: 251-06-003-X

Depósito Legal: M-30948-2006

Paseo de la Infanta Isabel, 1 - 28071 MADRID



MINISTERIO  
DE AGRICULTURA, PESCA  
Y ALIMENTACIÓN

SECRET. GRAL. DE AGRICULTURA  
Y ALIMENTACIÓN

DIRECCIÓN GRAL. DE INDUSTRIA  
AGROALIMENTARIA  
Y ALIMENTACIÓN

# La fruta que apetece en verano

## El Melón

Su pulpa es compacta, crujiente, jugosa, con sabor dulce refrescante y un exquisito aroma. Puede ser blanca amarillenta y anaranjada.

Es una de las frutas más ricas en potasio. También destaca su riqueza en vitamina C y A.

Buen hidratante. Contiene aproximadamente un 92 % de agua.

El melón es un aperitivo y un entrante delicioso. Ideal como postre, tanto solo como acompañado de otras frutas frescas. Un refresco fantástico en sorbetes y helados

### CÓMO ELEGIRLO, CONSEJOS:

Es conveniente escoger los melones duros y sin marcas.

Cuando están maduros tienen un olor dulce muy característico, si no tienen fragancia hay que dejarlos madurar a temperatura ambiente unos tres o cuatro días. Si al presionar el lado opuesto a la mata cede un poco, significa que está en su punto.

Recuerde, una vez abierto hay que guardarlo en el frigorífico cubierto ya que desprende su olor y absorbe fácilmente el sabor de otros alimentos.

El verano es el mejor momento para disfrutar del melón. Excepto la variedad Tendral o melón de invierno.

## La Sandía

Su pulpa es muy jugosa con sabor dulce y refrescante, de color rojo aunque también existen variedades de color amarillo.

Es la fruta que más agua contiene, casi el 95% de su peso. Su poder hidratante y su escaso aporte calórico hacen que esté presente en las dietas de adelgazamiento.

El color rosado de su pulpa se debe a la presencia de licopeno, sustancia con capacidad antioxidante.

Perfecta para añadir a ensaladas como primer plato, como postre tanto sola como acompañada de otras frutas frescas, en bebidas refrescantes, helados y para calmar la sed.

### CÓMO ELEGIRLA, CONSEJOS:

Prefiera las sandías firmes, simétricas, que no estén rotas ni tengan abolladuras ni puntos blancos.

Cuando están maduras tienen un aspecto saludable, concha opaca y un color amarillo cremoso en el lado donde estuvieron en contacto con la tierra (una mancha blanca o verdosa indica que se recogió antes de tiempo).

Entera puede mantenerse a temperatura ambiente durante dos semanas. Si suena a hueco y es pesada para su tamaño, está en su punto.

Recuerde, una vez abierta hay que guardarla en el frigorífico cubierta para que no pierda agua.

No olvide disfrutar la sandía en verano, es su mejor momento.