



Sandía, fresca, y extraordinariamente saludable

miércoles 25 julio 2018

La sandía es una fruta del verano por excelencia. Fundamentalmente es agua, un 91% en concreto, y el resto (el 5-6%) son azúcares, aunque también tiene algo de aporte de fibra si bien no es muy relevante con respecto a otras frutas. También es rica en vitamina C y tiene antioxidantes como licopeno o caroteno, responsables de su color rojo.

Así lo explica a Infosalus la dietista-nutricionista Narelia Hoyos Pérez, miembro del Consejo General de Dietistas-Nutricionistas de España, quien califica de interesante esta fruta además porque presenta poco potasio, a diferencia de la mayor parte de las frutas, por lo que puede ser un buen producto para pacientes con problemas renales, obligados a restringir aporte de potasio.



La Fundación Española de Nutrición recuerda en este sentido que **la sandía es una fruta milenaria** cuyo origen se sitúa en África tropical. Su cultivo se remonta a unos 3.500 años, en el valle del Nilo, tal y como demuestran los jeroglíficos y las esculturas halladas en el antiguo Egipto.

Además, sostiene que se tiene constancia de *más de 50 variedades de sandía*, que se clasifican en función de la forma de sus frutos, del color de la pulpa, del color de la piel, del peso, o del periodo de maduración, por ejemplo.

Igualmente, puntualiza que *las sandías cultivadas al aire libre florecen entre finales de primavera* y principios de verano, por lo que están en su punto óptimo para el consumo a lo largo de todo el verano y principios del otoño. No obstante, precisa que la sandía se cultiva en invernadero también, por lo que es fácil disponer de ejemplares a lo largo de todo el año.

Así lo explica a Infosalus la dietista-nutricionista Narelia Hoyos Pérez, miembro del Consejo General de Dietistas-Nutricionistas de España, quien califica de interesante esta fruta además porque presenta poco potasio.

“La sandía es muy apreciada por ser refrescante y rica en agua y sales.

En concreto, es la fruta que mayor cantidad de agua contiene (95% de su peso), por lo que aporta muy poca energía y, en general, pocos nutrientes, aunque contiene cantidades apreciables de diversas vitaminas y minerales. Por todo ello es muy útil para dietas de adelgazamiento”, celebra.

Asimismo, resalta que lo más destacable en su composición es su contenido en carotenoides sin actividad provitamínica (luteína y licopeno), entre los que destaca el licopeno, ya que se encuentra en una elevada cantidad, siendo este alimento una de las principales fuentes dietéticas del fitoquímico.



“Numerosos estudios han asociado el consumo de licopeno con un menor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, ya que disminuye los niveles de colesterol sanguíneo (por disminución de la síntesis de colesterol endógeno)

e inhibe la oxidación de la fracción LDL-colesterol, y con la protección frente algunos tipos de cáncer como el de cervix, próstata, pulmón, mama y tracto digestivo (colon, recto, esófago, estómago, faringe, entre otros)”, agrega.

Por otro lado, dice que su alto contenido en agua estimula los riñones para que funcionen con más eficiencia, facilitando la eliminación de sustancias de desecho y toxinas, y mejorando la función renal. Las semillas, ricas en vitamina E, se han utilizado en medicina popular. Así con todo, la dietista-nutricionista Narelia Hoyos enumera las principales razones para consumir esta fruta, tan típica del verano:

1. Su sabor, es jugosa, dulce, refrescante. Es fácil de transportar al poder partirla en trozos y comerse en cualquier lado, así como fácil de consumir.
2. Es súper hidratante, sobre todo muy útil en caso de niños y personas mayores, y una forma distinta de hidratarse, aparte de bebiendo agua. “Es una opción de postre o de merienda en lugar de helados o de polos, por ejemplo, aparte de ser más saludable y una manera muy interesante de hidratarse”, apostilla.
3. Como tiene tanto aporte de agua y tiene tan pocas calorías se puede comer en abundancia. Interesante para personas que cuiden su línea.
4. Se puede consumir tal cual de la nevera o procedente de un ambiente fresco.
5. Se pueden hacer zumos con ella con hierbas como menta, se puede incorporar en ensaladas, hacer sorbetes con ella, o en preparaciones como el gazpacho. Asimismo, indica que se pueden preparar con ella helado o granizados, “muy agradables a su vez con el calor”.
6. En personas que retienen líquidos por alguna patología, la miembro del Consejo de Dietistas-Nutricionistas señala que, al ser una fruta con bastante agua y propiedades diuréticas, ayuda a estas personas con dificultades.
7. No deja de ser una fruta de temporada. Al día hay que consumir fruta y es una opción variada.
- 8.

Consejos a la hora de comprarla

Con todo, la también presidenta del Colegio Oficial de Dietista-Nutricionistas de Cantabria aconseja a la hora de comprarla entera: Fijarse al cogerla que tenga un peso adecuado al volumen, que no tenga poco peso con respecto al volumen; atender a **la superficie de la sandía**, que no tenga golpes ni rugosidades, y que el lado de apoyo sea de color más bien amarillo, y no verdoso o blanco, porque eso significará que no se ha cogido de forma temprana y sí está madura; darle golpes para ver si retumba, lo que significa que tiene una ‘carne’ rica en líquido, que está retenido.



En el caso de comprarla partida, la dietista-nutricionista ve fundamental que el trozo que vayamos a escoger esté envuelto en plástico, para que no se haya podido manchar ni contaminar, y los trozos estén turgentes, con color uniforme, y sin colores oscuros, ya que esto significará que no ha sido bien tratada *la sandía por golpes o porque se encuentra ya demasiado madura*. No obstante, precisa que si la sandía se parte en ese momento no es imprescindible que esté tapada o envuelta.

Una vez que la compramos dice que podemos tenerla a temperatura ambiente, ya que, según asegura, aunque haga calor aguanta bien porque la cáscara es fuerte. No obstante, si se conserva a 15 grados en el frigorífico puede aguantar hasta dos semanas. “Hay que tatarla con un papel de film y no tener contacto directo con el frío, porque si no la pulpa aguantará menos”, añade.

Por: ECOticias.com / Red / Agencias

<https://www.ecoticias.com/vida-saludable/186529/Sandia-fresca-extraordinariamente-saludable>