

Siete razones para consumir un producto tan refrescante como la sandía este verano

25.07.2018



Su sabor, ser un producto bajo en calorías y el hecho de ser muy hidratante hacen de la sandía una fuente de vida.

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.

“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.

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.

CONSEJOS A LA HORA DE COMPRAR SANDÍA

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 tajarla con un papel de film y no tener contacto directo con el frío, porque si no la pulpa aguantará menos", añade.

<http://www.infosalus.com/nutricion/noticia-razones-consumir-sandia-verano-no-te-cortes-20180725082938.html>