

**TODOS LOS DÍAS**  
**5 RACIONES DE**  
**FRUTAS Y VERDURAS**

**Comiendo sandía empiezo mejor cada día**

Según el Reglamento (CE) N°1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, se indica que la enfermedad posee múltiples factores de riesgo y que la alteración de uno de estos factores de riesgo puede tener o no un efecto beneficioso.

## SANDÍA



### PROP. ORGANOLÉPTICAS

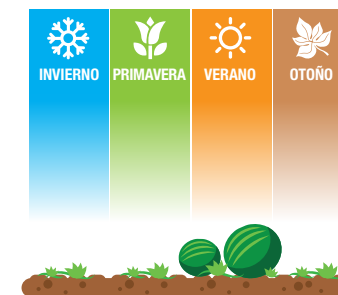
- Forma:** Pepinoide, casi esférico. Es una de las frutas de mayor tamaño, puede llegar a pesar hasta 10 kg.
- Color:** Piel: verdoso. Pulpa: rosada o roja, carnosa, jugosa y con semillas.
- Olor:** Suave.
- Sabor:** Dulce cuando está madura.
- Tacto:** Corteza dura y pulpa de textura blanda.  
Es una fruta refrescante, dulce y sabrosa.

### CULTIVO

- Es el fruto del sandiero o sandiera, planta herbácea de tallo rastrero. Trepadora anual con hojas y flores amarillas y grandes.
- Existen más de 50 variedades dependiendo de la forma del fruto, color de la pulpa, color piel, peso, momento de maduración.
- Historia:**  
Origen: África tropical. Su cultivo se remonta a 3500 años en el valle del Nilo, desde allí se extendió por los países mediterráneos. Los europeos llevaron la sandía a América.
- Técnica de cultivo:**  
Temperatura de cultivo alta (21-35°). Se recoge a los 80-100 días de plantarla. No debe cultivarse en pendiente.

### RECOLECCIÓN

Verano: junio-agosto, a veces mayo y septiembre.



### LUGAR DE PRODUCCIÓN

España las 12ª posición mundial.  
Comunidades: Andalucía, Valenciana, Murcia y Castilla-La Mancha.

### SALUD: LAS FRUTAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

#### En comparación con otras frutas, 100g tienen:

- Más agua: entorno al 94% de media.
- Menos calorías (22 Kcal/100 g) y en fibra.
- Vitaminas en pequeña proporción: Vitamina E y ácido fólico.
- Minerales: Potasio, pero tres veces menos que el plátano.
- Más LICOPENOS.

#### IMPORTANCIA

- **Por las calorías:** se puede tomar con moderación y favorece el control del sobrepeso y la obesidad.
- **Por su alto contenido en agua:**
  - Puede ayudar a hidratar y a calmar la sed.
  - Efecto diurético: Al contener mucha agua tiene un efecto diurético: elimina mucha orina lo que facilita la eliminación de muchos productos en exceso del organismo.
- **Por las Vitaminas:** en general la sandía no destaca por el contenido de vitaminas. Se señala la importancia de algunas.
  - Vitamina E: por su efecto antioxidante, protege de las reacciones de oxidación que se producen en las células y cuando no son contrarrestadas por los mecanismos propios de las células se tiene que ayudar de las frutas y otros alimentos, que tienen sustancias y vitaminas para defender de la oxidación y protegerse del deterioro de las células.
  - Ácido fólico: el déficit de este ácido puede contribuir a la aparición de ciertos tipos de anemia y en el feto de la aparición de espina bífida que es una malformación grave de la columna lumbar. La fruta contiene ácido fólico en menor proporción a otros alimentos.
- **Por los LICOPENOS:** sobre todo la sandía de color rosado o rojo (también es el pigmento rojo de los tomates). Los Licopenos son sustancias con potente acción antioxidante, que luchan contra los radicales libres cuando se producen en exceso durante las reacciones de oxidación dentro de las células, puesto que son tóxicos y producen alteraciones que pueden causar enfermedades crónicas.

#### Peso de 1 ración: 120 - 200 g de porción comestible.

Equivalencia en medidas caseras de 1 ración de fruta: 1 pieza mediana de frutas = 1 cuenco de fresas o cerezas = 2 rodajas de melón o sandía.

1 ración de 150 g de sandía contiene: 10 g de Hidratos de Carbono, 1-2 g de Proteínas y 40-50 kcal

Comiendo sandía  
empiezo mejor cada día