

Sandía, un superalimento

GABRIELA LIZANA

Directora Carrera de Nutrición y Dietética, UDLA, sede Viña del Mar

Uno de los indicativos del verano en Chile, es la cosecha de sandía. Esta fruta es conocida por su característico aroma, refrescante sabor y alto contenido de agua.

Es considerada un superalimento, al igual que todos los alimentos pertenecientes al grupo de las frutas, por sus innumerables propiedades nutricionales favorables para el organismo.

Seguramente son muchos los chilenos que se deleitan con su consumo, pero ¿realmente aprovechan todos sus beneficios?

Es poco conocido, pero la sandía es una fruta que puede ser consumida completamente, desde su sabrosa y jugosa pulpa, sus pepas, hasta la cáscara. Está compuesta en un 90 a 95% de agua, lo que favorece la función renal,

purificación del cuerpo y, por supuesto, ayuda en la hidratación.

Además de poseer un bajo aporte de calorías, es rica en vitamina A, C y Licopeno, potentes antioxidantes que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico del organismo, como también promover la salud de la piel. Aporta fibra y aminoácidos como la citrulina, que está presente en la corteza, que corresponde a toda la parte blanca entre la pulpa y la cáscara. Uno de los principales beneficios del consumo de citrulina está asociado a la salud cardiovascular, por su participación en la producción de óxido nítrico, que dilata los vasos sanguíneos, regulando la presión arterial y favoreciendo la oxigenación de los músculos.

Por otro lado, las pepas

de la sandía son ricas en fibra y presenta propiedades diuréticas, se pueden consumir frescas o bien más crujientes, luego de darles un golpe de calor en el horno. Finalmente, la cáscara, que muchas veces termina en el basurero, también puede ser consumida como infusión fría o caliente. Para ello, se debe lavar muy bien la cáscara; para infusiones frías, cortar en rodajas y dejar remojar en agua; para infusiones calientes, después de lavar muy bien la cáscara, se debe dejar secar, ya sea al sol o al horno e incorporar al agua caliente.

Junto con ser un superalimento, la sandía también es un alimento amigable con el medio ambiente, pues podemos reducir el desperdicio alimentario, consumiéndola en su totalidad.