

FRESCA Y REFRESCANTE PARA EL VERANO

LA SANDÍA UN FRUTO SALUDABLE



La sandía es la reina del verano. Según una encuesta Cadem, un **49% de los chilenos la eligió como la mejor fruta de la temporada**, superando al melón (12%) y la frutilla (9%). Esta tiene una serie de propiedades y beneficios para la salud

NUTRIENTES

- Licopeno**
 Este antioxidante fortalece el corazón, los huesos y previene el cáncer.
- Vitamina A**
 Mejora la vista y la salud de la piel.
- Vitamina B1**
 Ayuda a obtener energía a partir de los alimentos.
- Vitamina B6**
 Fortalece el sistema inmunológico al combatir infecciones.
- Vitamina C**
 Refuerza el sistema inmunitario y previene enfermedades.
- Citrulina**
 Este aminoácido, que se convierte en arginina, promueve una buena circulación sanguínea y mantiene una salud cardiovascular saludable.

LA SANDÍA DE PAINE

La sandía de Paine, es el fruto tradicional de Chile, altamente consumida durante el verano e identifica un fruto cuyo peso fluctúa entre los 6 y los 24 kilos, con forma redonda, ovalada u oblonga (más largo que ancho), con una cáscara brillante y de un verde intenso; **la pulpa tiene un color que varía de rosado a rojo intenso** y presenta un aroma agradable.

EL FRUTO

La sandía es una fruta que pertenece a la familia de las cucurbitáceas, al igual que el pepino y la calabaza. Su nombre científico es **Citrullus lanatus**.



¿CÓMO SE COSECHA?

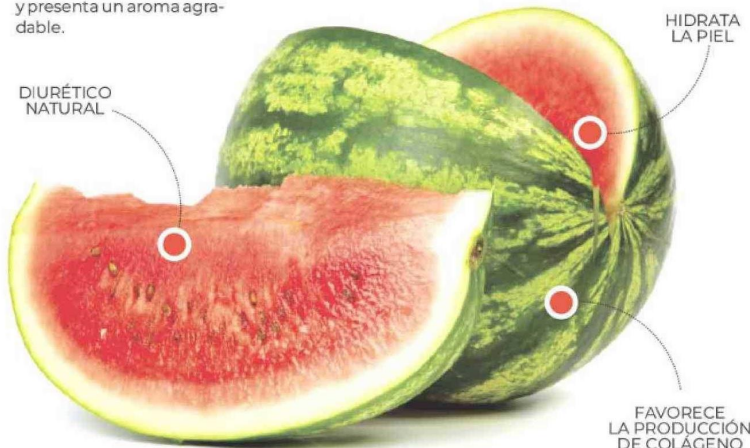
Las sandías se cortan manualmente del tallo con un cuchillo afilado. Los cortadores deben tener mucho cuidado de no despellejar ni arañar las frutas. Para evitar abrasiones en la corteza y podredumbre, la sandía sólo se recolecta con tiempo seco. Después de arrancar los frutos, es importante darles la vuelta para que no se quemen con el sol.

El fruto debe ser **simétrico, liso y sin manchas**. La pulpa, color rojo intenso, debe ser dulce, de textura crocante, no harinosa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

152 g de sandía contienen:

CALORÍAS	45,6
GRASA	0,2 gr.
COLESTEROL	0 mg.
SODIO	1,52 mg.
H. DE CARBONO	11,5 g
FIBRA	0,6 g
VITAMINA C.	12,3 mg.
POTASIO	170 mg.
CALCIO	10 mg.
VITAMINA A	865 UI
LICOPENO	6.890 mcg.



CULTIVO

El cultivo, siembra, crecimiento y cosecha de la sandía, no es rápido. Dependiendo de la variedad, el tiempo de cultivo de la sandía será de entre 70 y 100 días para que crezca. Las variedades más pequeñas tienden a crecer más rápido, en unos 70 - 75 días. Las variedades de temporada suelen ser más grandes y tienen un periodo vegetativo más largo, de entre 80 y 90 días. Para reducir el tiempo de maduración en unas 2 semanas, en lugar de empezar con semillas, se utilizan trasplantes de plantas ya crecidas.



CARACTERÍSTICAS

Para saber si una sandía está madura, puedes revisar su color, peso, sonido, y textura.

Color
 Una sandía madura tiene una mancha amarilla pálida en la parte inferior, que es la "mancha de la tierra".

PESO
 Una sandía madura debe pesar lo que corresponde a su tamaño. Si no pesa mucho, puede estar seca por dentro.

SONIDO
 Al golpearla con los nudillos, una sandía madura emite un sonido hueco.

TEXTURA
 La corteza de una sandía madura debe ser firme. Si la corteza tiene orificios puede estar dañada por insectos o nitratos.

APORTE A LA SALUD

Se considera **preventiva contra varios tipos de cáncer**.

PÉRDIDA DE PESO
 La sandía aporta una pequeña cantidad de fibras y posee pocas calorías, motivo por el cual si se combina con una dieta equilibrada podría favorecer la pérdida de peso.

SANDÍA Y DIABETES
 En las personas con diabetes, no hay por qué prohibir su consumo, pero sí pensando en el resto de alimentos consumidos o van a tomar durante el día, como lo hacen habitualmente. La cantidad recomendada es una taza.

ALERGIA
 En algunas personas la sandía produce alergia, esta se asocia a proteínas presentes en la pulpa. (Síntoma: Picor en la boca)