

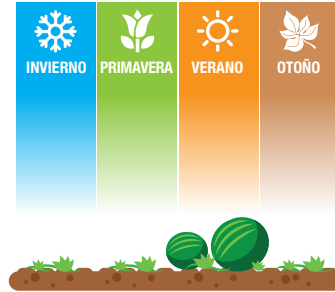
SANDÍA



PLANTA PRODUCTORA Sandiero



RECOLECCIÓN Verano



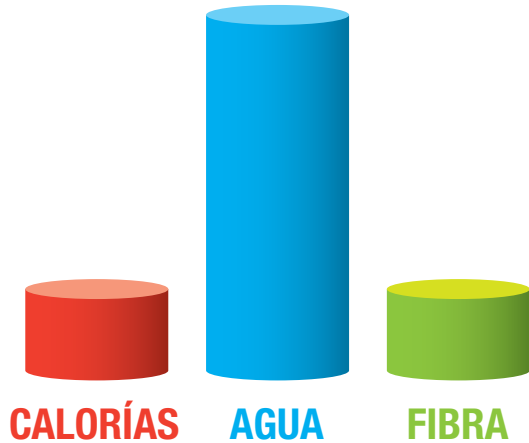
SABOR



CONSUMO RECOMENDADO Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA En relación a otras frutas



IMPORTANCIA



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.

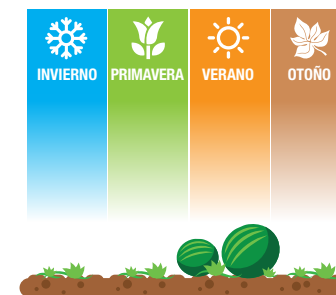
Existen más de 50 variedades dependiendo de la forma del fruto, color de la pulpa, color piel, peso, momento de maduración.

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.



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 y fibra.
- Vitaminas en pequeña proporción.
- Minerales: Potasio, pero tres veces menos que el plátano.

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 calmar la sed.
- Efecto diurético:** Al contener mucha agua tiene un efecto diurético: elimina mucha orina, lo que facilita la eliminación de muchos productos de desecho.

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