

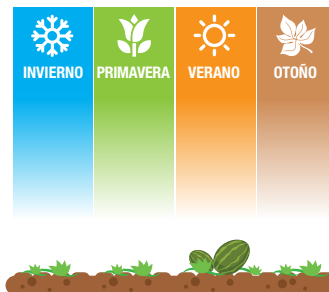
# MELÓN



## PLANTA PRODUCTORA Melonera



## RECOLECCIÓN Verano



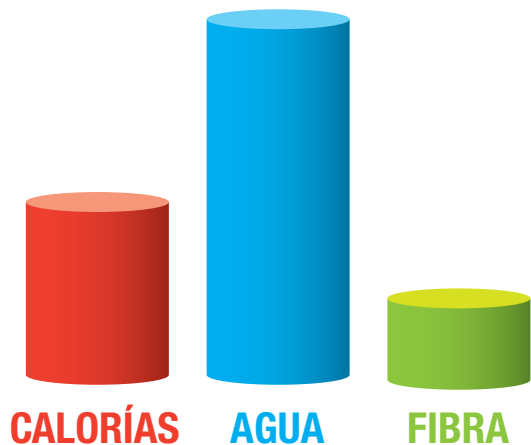
## SABOR



## CONSUMO RECOMENDADO Diario



## APORTACIÓN NUTRITIVA En relación a otras frutas



## IMPORTANCIA



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



*Comiendo melón te divertirás un montón*

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.

## MELÓN



### PROP. ORGANOLÉPTICAS

- Forma:** Redonda u ovalada y de gran tamaño.
- Color:** Piel: verdoso o amarilla. Lisa o reticulada.  
Pulpa: blanca, amarilla, anaranjada, asalmonada o verdosa.
- Olor:** Suave.
- Sabor:** Dulce y refrescante.
- Tacto:** Corteza dura y pulpa de textura blanda.

### CULTIVO

Es el fruto de la melonera, planta herbácea de tallo rastrero. Existen cientos de variedades.

**Historia:** Origen: África. No obstante su origen es dudoso y hay quien piensa que procede de Asia Central. El cultivo se atribuye a la India.

España es uno de los países que contribuye a la creación de nuevas variedades. Aparecen en Francia a finales del siglo XV.

**Técnica de cultivo:** Clima cálido no húmedo. luminoso. En meses de menor temperatura se siembra en semilleros.

Sistema acolchado para evitar la evaporación y aumentar la temperatura del suelo.

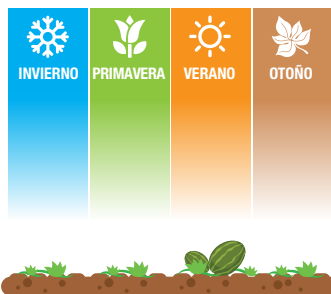
### LUGAR DE PRODUCCIÓN

Castilla-La Mancha. Andalucía.  
Murcia y Extremadura.

### RECOLECCIÓN

Verano: junio-agosto, a veces mayo y septiembre. Existen también variedades de melón de invierno.

España ocupa la 5ª posición en producción mundial.



### 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:

- Menos calorías: 37 Kcal/100 g.
- Más agua: 88-92%.
- Cantidades de Vit A, C y E moderadas.
- Más Potasio (casi como el plátano).

#### IMPORTANCIA

- **Por las pocas calorías:** Puede regular el peso corporal y ayudar a evitar la aparición de sobrepeso y la obesidad.
- **Por el agua:**
  - 1) Puede ayudar a aliviar la sed y además aporta otras sustancias nutritivas.
  - 2) La ingesta de abundante agua puede tener un efecto diurético al eliminar por los riñones gran parte del agua y otras sustancias de desecho a través de la orina.
- **Por las vitaminas:**

**Vitamina A** (en forma de Provitamina A) cuya función es:

  - Proteger la visión.
  - Nutrir el cabello y los tejidos mucosos del cuerpo (boca, nariz, garganta, etc.).
  - Ayuda al sistema inmunitario a proteger de las infecciones y de las enfermedades crónicas.

**Vitamina C:** Vitamina que puede estimular los sistemas de defensa y ayudar a defender de las infecciones y otras enfermedades crónicas.
- **Por los minerales: Potasio.**
  - Mineral importante para la transmisión del impulso nervioso y muchas actividades de las células.
  - Activa todos los músculos del cuerpo, incluso los músculos del corazón.
  - Previene los calambres, su ingesta puede favorecer la reposición del POTASIO después de las actividades deportivas.

#### 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 melón contiene: 10 g de Hidratos de Carbono, 1-2 g de Proteínas y 40-50 kcal

Comiendo melón  
te divertirás un montón