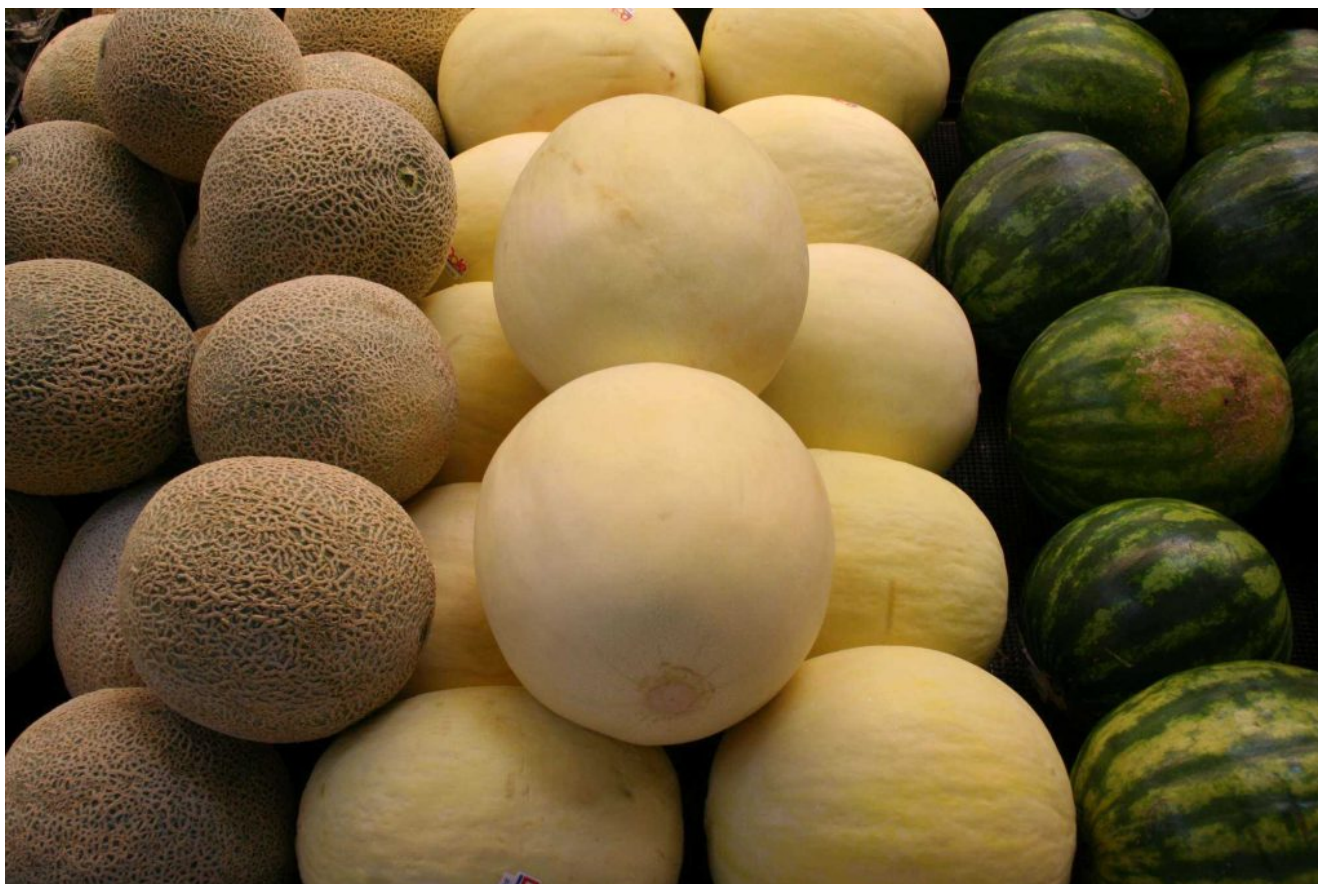


Vendimia, época ideal para aprovechar los mejores melones y sandías

28/02/2022



Las frutas estrellas del verano tienen múltiples propiedades y las podemos encontrar frescas hasta finales de marzo. Desde 365 Tentaciones te contamos cómo mejoran tu salud y qué recetas podés preparar.

Febrero y marzo son los meses ideales para aprovechar al máximo el melón y la sandía, las frutas del desierto mendocino. Se consiguen frescos, ricos y económicos, y como plus, ofrecen múltiples beneficios para la salud.

Ambos son ricos en vitaminas y nutrientes y son una gran fuente de hidratación, además de aportar antioxidantes necesarios para cuidar la piel del sol.

Bajos en calorías y buenos para saciar el hambre, mejoran el rendimiento físico y la fuerza muscular, al aportar glucosa y mucho líquido.

Contienen vitaminas A, B1, B2, B3, calcio y ácido fólico entre otros. Como si esto fuera poco, ambos tienen propiedades curativas

Bajan la retención de líquidos. La retención es producida por la falta de hidratación. Durante el verano se recomienda aumentar el consumo de agua para depurar toxinas y bajar la temperatura. Ambos tienen gran cantidad de líquido.

Buenos para el corazón. Tienen un alto contenido en licopeno y nada de grasas. Además, son aptos para diabéticos porque contienen azúcares saludables.

Recomendaciones a la hora de comprar sandías y melones

- Deben estar firmes al tacto. Si están blandos significa que se encuentran demasiado maduros y pueden estar pasados.
- Que no tengan grietas. Pueden tener manchas, pero no aspecto marchito.
- Para conocer el grado de madurez aproximado: la sandía se golpea suavemente, si suena a hueco es que está en su punto. El melón se aprieta en los extremos, si está a punto la base cederá y el otro extremo se abombará un poco.
- El aroma debe ser fresco: al olerlo en la zona del pedúnculo (donde va inserto a la planta) debe oler a fresco y suave recordando el olor de la especie sin llegar a estar "picante", lo que significa que está pasado de madurez. Esto indica que se encuentra en un buen estado.
- El color, moderado: los melones de color verde intenso no están en su punto. Deben tener un ligero tono amarillento. En las sandías hay más matices.

- Al adquirirlos por piezas pierden frescura pero se puede observar mejor el grado de madurez y aroma del fruto respecto a una pieza sin abrir.
- Conservarlos en la zona más fría de la heladera.