

EL MELÓN. PROPIEDADES.

El melón es casi todo agua, por lo que nos sacia, nos hidrata y nos ayuda a eliminar toxinas a través de la orina.



Si quieres bajar de peso y descansar cada noche, una buena idea es que empieces a comer más melón, una fruta deliciosa y refrescante. Si bien es más consumida en verano, podemos disfrutarla en los días fríos y aprovechar todas sus ventajas.

Selección y almacenamiento del melón

Existen varias formas para saber si un melón está maduro. Una es oliendo el melón, si está maduro tendrá un olor aromático suave. Si es inmaduro no olerá a nada o a tierra. Otra forma es presionando los extremos del melón, en la parte que no hay rabillo debería ceder a la presión ligeramente, si no es así, el melón necesita unos días para madurar. Y la otra forma, es observando el rabillo del melón en el caso que lo tenga. Si el rabillo tiene un color poco uniforme y está duro el melón no es maduro. Por el contrario, si el rabillo está muy seco y es blando podemos asegurar que el melón está maduro. A ser posible, moveremos el melón, escuchando lo que sucede en su interior. Si oímos un sonido a líquido, es que el melón se ha pasado de madurez y se está deteriorando. El sonido de un melón sano debe ser a hueco. El melón inmaduro puede madurar perfectamente si se deja a temperatura ambiente unos días. En el frigorífico el melón no dura demasiado, solamente unos pocos días. No se puede congelar el melón.

¿Qué saber sobre las propiedades del melón?

Una gran fruta y no sólo por su tamaño. Pertenece al grupo de los “gigantes vegetales”, junto a la sandía, la calabaza y los calabacines. Crece en suelos arenosos con bastante

riego y es considerada una fruta de verano por excelencia. Las ventajas de comer melón son muchas y lo mismo ocurre con las variedades que se pueden conseguir en los mercados. Las dos más populares son la clase europea y la americana.

Puede llegar a pesar un kilo, son de color amarillento y de forma redondeada. Su pulpa es de color similar a la cáscara, es blanda y jugosa. En el centro, tiene una cavidad hueca, en cuyos bordes se disponen las semillas, en forma de red.

Propiedades que tiene el melón

- Es baja en calorías. Cada 100 gramos nos aporta 34 calorías. Además es baja en grasas, pero si muy rica en nutrientes como vitaminas y minerales.
- Tiene una buena cantidad de **vitamina A**, siendo la fruta que más la contiene. Un poderoso antioxidante bueno para la piel y las mucosas.
- Ofrece flavonoides que protegen a las células de los radicales libres, reduciendo la posibilidad de padecer cáncer de páncreas, de mama o de colon.
- Mejora nuestra visión y evita a su vez la degeneración macular, frecuente por el paso de los años. (La degeneración macular relacionada con la edad (DMRE) es una lesión o colapso de la mácula. La mácula es un área pequeña en la retina (un tejido sensible a la luz que recubre la parte posterior del ojo). La mácula es la parte de la retina responsable por la visión central, la cual permite ver detalles finos claramente).
- Controla la frecuencia cardíaca y la presión arterial debido a su contenido de potasio, lo que evita enfermedades relacionadas al corazón.
- Ayuda al cuerpo a resistir enfermedades provocadas por infecciones, virus y bacterias, al tener **vitamina C** y manganeso.



<http://mejorconsalud.com/el-melon-ideal-para-adelgazar-y-dormir-mejor/>