

Melón

Melón

Cucumis melo

Es el fruto de la melonera, planta herbácea de tallo rastrero de la familia de las *cucurbitáceas*. Su forma es normalmente redonda u ovalada con cáscara lisa o reticulada. La pulpa puede ser blanca, amarilla, cremosa, anaranjada, asalmonada o verdosa.

Aunque no se sabe con exactitud su origen, la mayoría de las teorías apuntan a que proviene de África. Sin embargo, el cultivo de esta fruta se atribuye a la India. Los países que más contribuyeron a la creación genética de nuevas especies fueron: Afganistán, China y España. Su nombre viene del término griego «melon» que significa «manzana grande».

Existen cientos de variedades de melón, que se reconocen según su forma, color, sabor, lugar de origen y mejoras genéticas. Las más conocidas y consumidas en España son: **Futuro, Categoría, Piel de sapo, Tendral, Money Dew, Galia, Charentais y Cantaloupe.**



Estacionalidad

Es durante los meses de verano, desde julio hasta septiembre, cuando se cosechan los melones cultivados al aire libre, cuidando que el fruto esté completamente maduro y haya desarrollado el sabor y aroma dulce tan particular. Así mismo, en los meses de invierno, de noviembre a enero, podemos degustar el melón Tendral.

Porción comestible

60 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Vitamina C, potasio y folatos.

Valoración nutricional

El melón contiene una altísima cantidad de agua (92%) y una cantidad de azúcar (6%) inferior a la de otras frutas; hecho que, unido a que apenas contiene grasa, hace del melón una de las frutas con menor contenido calórico. Además de ser delicioso, fresco y de dulce sabor, su contenido en hidratos de carbono de fácil asimilación le confieren propiedades estimulantes del apetito y saciantes.

Aporta una cantidad apreciable de diversas vitaminas y minerales. Concretamente, 100 g de melón sin corteza, proporcionan casi la mitad de la dosis diaria recomendada de vitamina C; y junto a la naranja, es una de las frutas con mayor contenido en folatos.

Es de destacar también su contenido en provitamina A (principalmente β -caroteno) que además de transformarse en vitamina A en nuestro organismo, parecen ejercer un papel importante en la prevención frente a diversas enfermedades como el cáncer, enfermedades cardiovasculares, cataratas y degeneración macular senil, dada su capacidad antioxidante y moduladora de la respuesta inmunitaria. La riqueza en estos carotenos se incrementa en los melones de pulpa más anaranjada.

En cuanto a los minerales, cabe destacar su riqueza en potasio. Por tanto, es un alimento reconstituyente que promueve la actividad física e intelectual, ya que el potasio mejora el funcionamiento de músculos y nervios; y junto con el sodio, regula el balance de agua en el organismo, y normaliza el ritmo cardíaco. También contiene cantidades apreciables de fósforo, hierro y magnesio, por lo que el melón es un producto natural remineralizante. Es una de las frutas más ricas en sodio, mineral que —aunque sea necesario para gozar de un buen funcionamiento nervioso y muscular—, suele estar en exceso en nuestra dieta, y debe ser controlado por los que sufren hipertensión arterial.

El alto grado de agua de esta fruta estimula los riñones para que funcionen con más eficiencia, facilitando la eliminación de sustancias de desecho y toxinas, y mejorando la función renal. También está indicado en estados de deshidratación acompañados de pérdidas de minerales (diarreas, sudoración abundante y crisis febriles).

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (300 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	28	50	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,6	1,1	54	41
Lípidos totales (g)	Tr	Tr	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	17	13
ω -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	6	10,8	375-413	288-316
Fibra (g)	1	1,8	>35	>25
Agua (g)	92,4	166	2.500	2.000
Calcio (mg)	14	25,2	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,4	0,7	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	17	30,6	350	330
Zinc (mg)	0,1	0,2	15	15
Sodio (mg)	14	25,2	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	320	576	3.500	3.500
Fósforo (mg)	18	32,4	700	700
Selenio (μg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	0,04	0,07	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,02	0,04	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,5	0,9	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,07	0,13	1,8	1,6
Folatos (μg)	30	54,0	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	25	45,0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	3	5,4	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,1	0,2	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (MELÓN). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. * Datos incompletos.