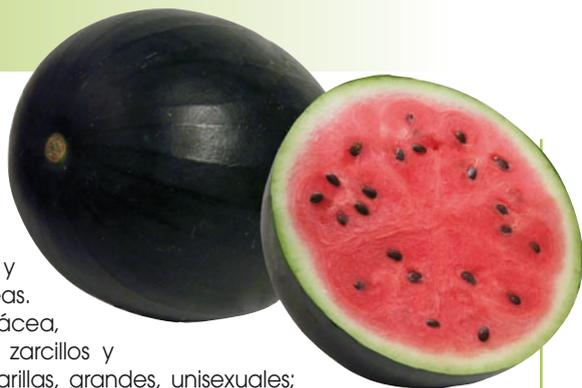


Sandía

Watermelon

Citrullus lanatus



Es el fruto de la sandiera, planta herbácea y de tallos rastreros de la familia de las cucurbitáceas. Es una trepadora anual, dicotiledónea, herbácea, áspera, con tallo rastrero piloso provisto de zarcillos y hojas de cinco lóbulos profundos, flores amarillas, grandes, unisexuales; las femeninas tienen el gineceo con tres carpelos, la masculina con cinco estambres; fruto grande, en pepónide, carnoso y jugoso (más del 90% de la sandía es agua), con numerosas semillas, casi esférico, verdoso, pulpa de color rosado o rojo, y generalmente de sabor dulce (más raramente amarilla y amarga).

La sandía es una fruta milenaria cuyo origen se sitúa en África tropical. Su cultivo se remonta a unos 3.500 años, en el valle del Nilo, tal y como demuestran los jeroglíficos y las esculturas halladas en el antiguo Egipto. Dado que no se disponen de citas sobre la sandía en la antigüedad clásica, se piensa que su introducción en el mundo grecorromano fue bastante tardía. Los árabes eran grandes consumidores de esta fruta a la que otorgaban propiedades desintoxicantes. Los europeos llevaron la sandía a América, donde su cultivo se difundió por todo el continente.

Se tiene constancia de más de cincuenta variedades de sandía, que se clasifican en función de la forma de sus frutos, el color de la pulpa, el color de la piel, el peso, el periodo de maduración, etc. Genéticamente existen dos tipos de sandías:

- Sandías **diploides** o **con semillas**: son las variedades cultivadas tradicionalmente, que producen semillas negras o marrones de consistencia leñosa, y con cáscara de color verde oscuro.
- Sandías **triploides** o **sin semillas**: se trata de variedades que tienen unas semillas tiernas de color blanco que pasan desapercibidas al comer el fruto. Se caracterizan por tener la corteza verde clara con rayas verdes oscuras y la carne puede ser de color rojo o amarillo.

Estacionalidad

Las sandías cultivadas al aire libre florecen entre finales de primavera y principios de verano, por lo que los frutos están en su punto óptimo de sazón a lo largo de todo el verano y principios del otoño. No obstante, la sandía se cultiva en invernadero, por lo que es fácil disponer de ejemplares a lo largo de todo el año.

Porción comestible

52 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Licopenos, magnesio y vitamina C.

Valoración nutricional

La sandía es muy apreciada por ser refrescante y rica en agua y sales. En concreto, es la fruta que mayor cantidad de agua contiene (95% de su peso), por lo que aporta muy poca energía y, en general, pocos nutrientes, aunque contiene cantidades apreciables de diversas vitaminas y minerales. Por todo ello es muy útil para dietas de adelgazamiento.

Lo más destacable en su composición es su contenido en carotenoides sin actividad provitamina (luteína y licopeno), entre los que destaca el licopeno, ya que se encuentra en una elevada cantidad, siendo este alimento una de las principales fuentes dietéticas del fitoquímico. Numerosos estudios han asociado el consumo de licopeno con un menor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, ya que disminuye los niveles de colesterol sanguíneo (por disminución de la síntesis de colesterol endógeno) e inhibe la oxidación de la fracción LDL-colesterol, y con la protección frente algunos tipos de cáncer como el de cervix, próstata, pulmón, mama y tracto digestivo (colon, recto, esófago, estómago, faringe, etc.).

Por otro lado, su alto contenido en agua estimula los riñones para que funcionen con más eficiencia, facilitando la eliminación de sustancias de desecho y toxinas, y mejorando la función renal.

Las semillas, ricas en vitamina E, se han utilizado en medicina popular.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (300 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	21	33	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,4	0,6	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)	4,5	7,0	375-413	288-316
Fibra (g)	0,5	0,8	>35	>25
Agua (g)	94,6	148	2.500	2.000
Calcio (mg)	7	10,9	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,3	0,5	10	18
Yodo (μg)	Tr	Tr	140	110
Magnesio (mg)	11	17,2	350	330
Zinc (mg)	0,1	0,2	15	15
Sodio (mg)	4	6,2	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	120	187	3.500	3.500
Fósforo (mg)	5,5	8,6	700	700
Selenio (μg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	0,02	0,03	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,02	0,03	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,3	0,5	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,07	0,11	1,8	1,6
Folatos (μg)	3	4,7	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	5	7,8	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	33	51,5	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. (SANDÍA). 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.