

Sandía vs melón

Comparten un alto contenido en agua y fibra y son irresistibles cuando el calor aprieta. Un cara a cara de las frutas más veraniegas por excelencia. Te lo adelantamos: no hay ganadora.

por LUCÍA GARRIDO VÁZQUEZ



Calorías. Su aporte calórico es bajo (31 cal/100 g), según la doctora Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza (centromedicolajoplaza.com).

Ventajas. Contiene fibra, agua y electrolitos buenos para el organismo. Tomada en exceso, produce hinchazón.

Cuándo. A cualquier hora del día, especialmente por la mañana debido a sus propiedades laxantes.

Tómala con algunas de sus pipas. El componente principal de ellas es la fibra, también tienen magnesio y manganeso.

Nutrientes. Aporta vitaminas A y C, potasio, antioxidantes (licopeno) y aminoácidos (citrulina).

Está contraindicada: en las personas con índices de glucemia descompensados.

Interesa para dietas hipocalóricas.

Virtudes. Ayuda a combatir la retención de líquidos, al ser muy acuosa, y la presión arterial por su aporte en citrulina.



Calorías. Solo contiene 36 calorías por cada 100 gramos. En torno al 80 % de su composición es agua.

Ventajas. Aporta vitaminas A y C, que cuidan el impulso nervioso, y es fuente de minerales (potasio y magnesio).

Cuándo. Mejor en el día, si lo tomas poco antes de dormir puede causar problemas digestivos en estómagos delicados.

Tómalo salteado, si tienes alergia a las profilinas, unas proteínas también presentes en el kiwi que irritan la garganta.

Nutrientes. Contiene cantidades elevadas de vitamina B y C, minerales (potasio, magnesio y calcio) y antioxidantes.

Está contraindicada: si sufres insuficiencia renal.

Interesa para cualquier tipo de dieta, es saciante.

Virtudes. Por su riqueza en antioxidantes, reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y degenerativas. ■

EL DÚO HEALTHY

Tanto el melón como la sandía tienen un valor energético similar (contrariamente a lo que se piensa), resultan saciantes por el aporte de fibra y comparten multitud de beneficios para el organismo. Las dos son hidratantes, aunque tal y como afirma la doctora Rosso, el porcentaje de agua es mayor en la sandía. Además, ayudan a recuperar el potasio y el magnesio, minerales que perdemos con la sudoración. Pero no solo ganamos en salud, también en belleza. Debido a sus antioxidantes, previenen la aparición de arrugas y la degeneración de la piel. ¿Son excluyentes? "No, se pueden combinar o tomarse a la vez en macedonias o en una divertida brocheta. Pero, recuerda que es mejor comerlas a primera hora de la mañana por su efecto diurético o al mediodía como postre si el almuerzo ha sido liviano".

Son dos frutas de temporada que ayudan a combatir el calor. No dudes en tomarlas como tentempié saludable.