

¿Sandía o melón? Estas son sus semejanzas y sus diferencias

Sandía o melón, las dos frutas del verano, comparten muchas cosas: en los mercados siempre aparecen una al lado de la otra, como si fueran primas hermanas.

De hecho, alternamos su consumo a lo largo de los meses más calurosos, dándonos a una o a otra sin distinción.



Eso sí, hay que reconocer que, desde hace unos años, resulta más económico consumir sandía que melón... Pero, ¿tanto se parecen o se trata de una cuestión superficial? Indagamos en sus perfiles nutricionales para descubrir los secretos de estos clásicos del estío.

Ambas son cucurbitáceas. Sí, es cierto, son de la misma familia de plantas rastreras o trepadoras que dan esos frutos característicos de corteza dura y de forma redonda u ovalada, aunque a veces también son alargados, como ocurre con el pepino.

Son prácticamente... agua. Tanto el melón como la sandía son francamente refrescantes. Esto se debe a que de 100 gramos, 91 son agua en el caso de la sandía y 89 si nos fijamos en el melón. Empate técnico en este apartado.

Son muy poco calóricas. 32 kilocalorías en el caso de una ración de 100 gramos de sandía y 35 nos encontramos en el melón. Las dos son recomendadas para dietas hipocalóricas.

El melón tiene más minerales. La primera diferencia importante se produce en el contenido en minerales. El melón gana en todas las categorías, pero, además, tiene mucho más potasio que la sandía (309 miligramos frente a 116) o sodio (9 miligramos frente a 2).

El color importa. Una de las diferencias que saltan a la vista al mirar las dos frutas es el color. La sandía es de un potente color rojo frente al blanquecino o amarillento del melón. Esto se debe a que el melón es rico en licopeno, lo que ayuda a retrasar el envejecimiento por sus cualidades antioxidantes y antiinflamatorias. También contribuye a reducir el colesterol.

¿Vitamina C? Si lo que queremos es buscar vitamina C deberemos cortar una tajada de melón y no de sandía. 42 miligramos nos encontramos en el caso del melón frente a 9 en el sandía, en ambos casos por cada 100 gramos.

Para las embarazadas, mejor el melón. Esto se debe a que posee 17 miligramos por cada 100 gramos frente a los 2 de la sandía. El ácido fólico ayuda a crear células nuevas y permite también luchar contra la anemia y la hipertensión.

Las dos son versátiles y deliciosas. Mas allá de lo que se parecen o no, si algo tienen en común el melón y la sandía es que son versátiles, saludables y deliciosas. Pueden incluirse en bebidas, batidos, ensaladas y gazpachos de manera fácil y aportando un toque divertido. En resumen, no hay verano sin ellas.

Fuente: vida-estilo.