

PERFUMADO

PARA TENER EN CUENTA



Positivo

Precaución

Existen distintas variedades

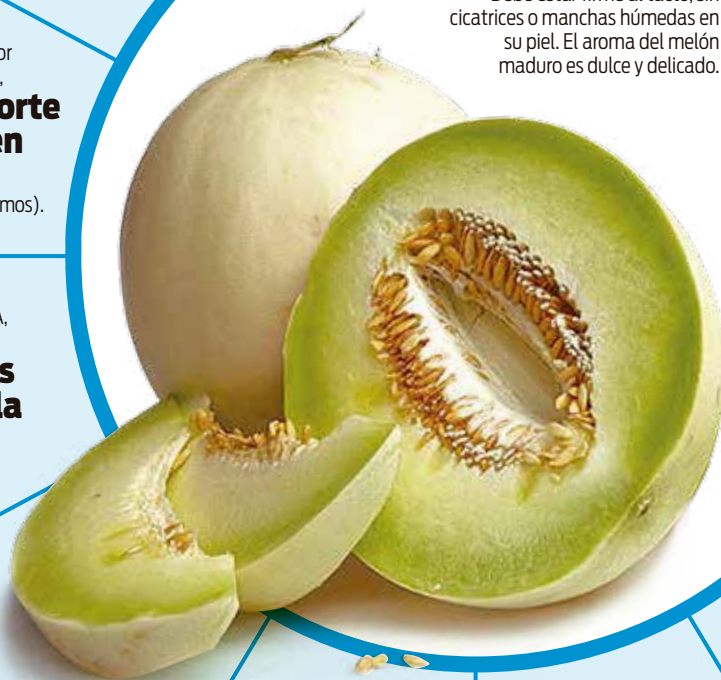
que se diferencian en tamaño, color, textura e intensidad de aroma y sabor.

El 80% de su composición es agua.

Constituye una buena alternativa para la hidratación en el verano.

Al igual que la mayor parte de las frutas, **realiza un aporte muy bajo en calorías** (52 calorías por 100 gramos).

Posee provitamina A, en mayor cantidad **cuanto más naranja es la pulpa.**



Cómo elegirlo

Debe estar firme al tacto, sin cicatrices o manchas húmedas en su piel. El aroma del melón maduro es dulce y delicado.

Por su alto contenido en potasio, las **personas con enfermedades renales deben moderar su consumo.**

Es un fruto muy perecedero, por lo que, una vez maduro, deberá consumirse rápidamente.

Generalmente se consume como postre, aunque es muy utilizado también en preparaciones saladas y agri-dulces, como entradas y ensaladas.

También aporta cantidades moderadas de magnesio, que **contribuye al correcto funcionamiento intestinal.**

Contiene potasio, que es **necesario para la transmisión del impulso nervioso** y la actividad muscular normal.

Tanto la vitamina A como la C tienen propiedades antioxidantes que **previenen el envejecimiento precoz** y el desarrollo de enfermedades crónicas.

Aporta vitamina C, que contribuye a la formación del colágeno, entre otras funciones.

COMPARACIÓN NUTRICIONAL

Potasio cada 100 gramos.

Ananá

250 mg

Melón

320 mg

Banana

350 mg

INGESTA RECOMENDADA

Una rodaja (200 gramos)

de melón puede ser una de las cinco porciones de frutas aconsejadas por día.