

Beneficios del melón y usos fuera de la cocina

17 jul 2023

El melón es otra de las frutas veraniegas por excelencia, refrescante, llena de vitaminas y minerales. Descubre los beneficios para la salud del melón, sus propiedades y otros tips para no desperdiciar ni la cáscara.

Propiedades del melón

El melón, así como la sandía, se compone principalmente de agua, lo que lo hace hidratante y refrescante para el verano.

Además, el melón posee muchos más beneficios para la salud gracias a todas sus propiedades nutricionales; es rico en fibra, tiene un alto contenido en betacaroteno, vitamina C y K, potasio, magnesio, calcio y hierro.

El melón es una opción saludable también por su bajo contenido calórico y su riqueza en carbohidratos y azúcares naturales. Aunque sus valores nutricionales pueden variar según el tipo de melón y su grado de madurez, sus propiedades principales siempre son las mismas:

Ayuda a bajar de peso

Su alto contenido en agua y bajo contenido calórico la convierten en una fruta útil para dietas de adelgazamiento, porque puedes comer una pieza generosa de melón que el agua te proporcionará una sensación de saciedad sin haber consumido grandes cantidades de calorías ni grasa.

Mejora el tránsito intestinal

Una porción pequeña de melón puede aportar unos 0,9 gramos aproximadamente de fibra que, aunque no es mucha en comparación con otras frutas, mejora la función digestiva y el tránsito intestinal.



Mantiene hidratado el organismo

El melón posee un 85 % de agua, lo que resulta idóneo para mantenerse hidratado durante el periodo estival. Esa agua, además, contiene electrolitos, por lo que se recomienda comer melón post entreno para que el cuerpo se recupere.

Refuerza el sistema inmunológico

Gracias a su alto contenido en vitamina A y vitamina C, el melón tiene propiedades antioxidantes que protegen nuestro organismo de los daños ocasionados por los radicales libres, además de prevenir patologías oculares causadas por la edad.

Usos del melón fuera de la cocina

El melón es un alimento con muchas posibilidades gastronómicas, más allá de un postre al natural se puede incluir en los entrantes, como un melón con jamón, [ensalada de melón y nectarina con queso feta](#) [/shared/.content/recetas/346-Ensalada-de-melon-y-nectarinas-con-queso-feta], [gazpacho de melón con berberechos](#) [/shared/.content/recetas/346-Gazpacho-de-melon-con-berberechos-frescos], [lomo de atún con melón caramelizado](#) [/shared/.content/recetas/318-Lomo-de-atun-con-melon-caramelizado.html]; en los postres, como un granizado de melón, un polo de fruta fresca, unos [dados de melón con ron y menta](#) [/shared/.content/recetas/318-Dados-de-melon-con-ron-y-menta-fresca.html], incluso se puede elaborar horchata con las semillas del melón.

Además, fuera de la cocina también se puede utilizar, porque con las semillas, cáscara o el melón en sí se pueden hacer infusiones, aceites corporales, cremas y mascarillas.

Propiedades aromáticas

El sabor dulce de un melón maduro puede incluso olerse, por lo que también puede servir para aromatizar tu casa de forma natural.

Existen aceites para los humidificadores y ambientadores con esencia de melón, en realidad, es un aroma muy veraniego, fresco y dulce.

Calma la piel irritada

El melón puede utilizarse como tratamiento de belleza. Gracias a su elevado contenido en agua, el melón se convierte en una fruta hidratante capaz de reducir la irritación de la piel.

Los antioxidantes que contiene el melón también contribuyen a proteger la piel del sol y darle un aspecto más saludable.

Exfoliante natural

Las semillas o la cáscara del melón las puedes utilizar para preparar un exfoliante natural suave.

La clave está en mezclar las semillas o la cáscara, independientemente de la que utilices, con aceite de oliva o aceite vegetal. Una vez que hayas terminado el exfoliante, sólo te queda fregarlo por la piel con movimientos circulares y disfrutar de una piel limpia.