

Cómo saber si una sandía está buena: trucos para elegir

10 jul 2023

La sandía aporta múltiples beneficios a la salud, pero a veces resulta difícil incorporarla en la dieta diaria debido a la falta de habilidades para elegirla. Hazte con estos trucos y consejos para acertar en tu próxima elección.

Cómo elegir una sandía

Coger una sandía sin abrir y estar unos segundos solo ante el peligro es un problema más habitual de lo que puedes imaginar. Así que apunta los detalles en los que tienes que fijarte para llevarte una sandía madura, bien roja y dulce en la próxima compra.



Peso proporcional a su tamaño

Si tienes presente que la sandía está compuesta casi por un 95% de agua, esto significa que tiene que pesar lo suficiente para deducir que tiene una cantidad considerable de agua en su interior y, por ende, estará más jugosa y sabrosa.

En otras palabras, una sandía con un peso sólido y equilibrado es un indicador de madurez, sabor y textura refrescante.

Color oscuro

También puedes tener en cuenta el color a la hora de escoger la sandía, aunque no es un factor determinante, porque dependerá de la variedad de la sandía.

Es cierto que cuanto más madura sea la sandía, su piel será más oscura, pero como existen otras de un verde más clarito o con rayas debemos sumarle otros trucos para acabar de decidir.

Sonido hueco

Otro factor para saber si la sandía está madura es por el sonido que emite al golpearla. La clave está en darle toquitos suaves con los nudillos; si el sonido es hueco, la sandía estará madura; si, por el contrario, el sonido es más apagado o sordo, la sandía no se encuentra en su punto óptimo.

Propiedades de la sandía

La sandía es la [fruta del verano](#) [/shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00013.xml] más rica en agua y sales. En realidad, casi un 95% de su peso es agua, lo que la hace perfecta para refrescarse e hidratarse en verano.

A pesar de su alto contenido en agua y azúcar, la sandía sorprende por todos los beneficios que aporta a la salud y por su valoración nutricional, destacable en licopenos, vitamina A, vitamina C, folatos, potasio, magnesio, fósforo y sodio.

Proporciona energía

La sandía, según el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, proporciona 21 kcal de energía por cada 100 g de porción comestible, lo cual equivale a unas 30 kcal por ración.

En realidad, la sandía tiene muy pocas calorías, pero contiene un compuesto energético llamado L- citrulina, que ayuda a regular la presión arterial y mejora el rendimiento deportivo por su capacidad de reducir el ritmo cardíaco. Asimismo, debido a su contenido en magnesio y vitamina B6, el cuerpo puede tener una buena fuente de energía durante todo el día.

Ayuda con la pérdida de peso

La sandía también ayuda con la pérdida de peso porque es baja en grasa y calorías, diríamos que es la fruta perfecta para comer entre horas y así quitar ese gusanillo.

Buena para las arterias

La L-citrulina no solo sube los niveles de energía, sino que también ayuda a mantener la elasticidad de las arterias y mejorar la circulación sanguínea a través de la vasodilatación. Este componente, junto con el contenido de potasio, posibilita la regulación de la tensión arterial.

Reduce la inflamación

Su aporte en agua funciona como diurético, facilitando la eliminación de toxinas y la hinchazón abdominal.

Beneficiosa para la visión

La sandía contiene vitamina A, que actúa como un antioxidante perfecto contra los radicales libres y ayuda a mejorar la vista. La vitamina C también contribuye a este beneficio de la vista, ya que refuerza el sistema inmunológico.

¡Ya puedes escoger una buena sandía y aprovechar todas sus propiedades!