

Frutas de verano

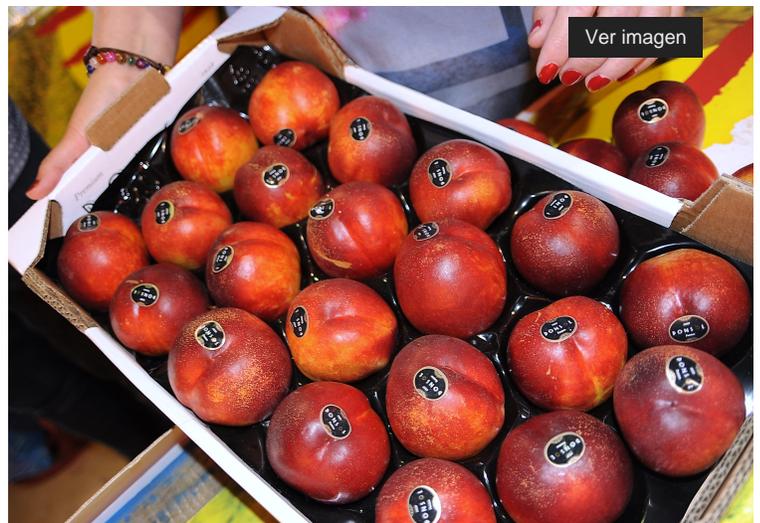
02 ago 2021

Con el verano no solo llega la playa, la piscina y el sol, sino que también se nos llena el frutero y la nevera de color y sabor con las frutas de la temporada estival.

Melón

Se podría decir que la referencia perfecta para saber que ya estamos en pleno verano es cuando vemos el melón y la sandía en el supermercado. Ambas frutas además de ser super refrescantes, nos previenen de la deshidratación en los meses de fuerte calor.

El [melón](#) [



[/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/ingredientes/Melon_OK.html](#)] pertenece a la familia de las cucurbitáceas, una planta trepadora o rastrera capaz de alcanzar los 3.5m de longitud. Para ir bien deberían sembrarse de marzo a mayo en un lugar cálido y sin lluvias constantes.

El único problema que nos encontramos ante los melones es a la hora de escogerlos, cómo escogemos un buen melón. Lo fácil sería coger media pieza, así nos aseguramos de haber elegido el maduro, pero existen otros trucos como el olor dulce o apretar con los dedos el extremo opuesto al tallo y comprobar que se hunde un poquito.

Propiedades del melón

Existen muchos mitos alrededor del melón, pero lo que sí es 100% cierto es que es una fruta con un 90% de agua y muy saludable, perfecta para cualquier edad y cualquier momento del día.

Las propiedades nutricionales principales del melón son su bajo o casi nulo contenido en grasa, rico en carbohidratos, proteínas, vitamina A, B y C, potasio, fibra y calcio. Todas estas propiedades lo convierten en una fruta perfecta para picotear entre horas, como [primer plato](#) [/shared/.content/recetas/318-Sopa-de-melon-con-virutas-de-jamon.html] o como postre.

Su bajo aporte calórico lo hace perfecto para las dietas de pérdida o control de peso o incluso en los casos de diabetes, por la poca cantidad de azúcar que contiene. Además, su contenido en fibra y el % tan elevado de agua la convierten en una fruta muy diurética. Asimismo, es bueno para la salud cardiovascular, el sistema muscular y el nervioso, gracias al potasio y la vitamina C.

Tipos de melón

Existen unos 850 tipos de melón distintos agrupados según el color de la corteza, la pulpa o su forma.

Dentro de esta amplia variedad, los más conocidos son el melón verde español, teniendo como claro referente el melón piel de sapo, el que todos conocemos, el más común de corteza gruesa, verde con rayas y sabor dulzón, los melones amarillos, el Cantalupo, el Galia y el Charentais.

Sandía

La [sandía](#) [/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/ingredientes/Sandia_OK.html], junto con el melón, son las frutas por excelencia del verano. Una fruta altamente refrescante, hidratante y saludable.

Normalmente la sandía se sirve como postre, como merienda o tentempié, pero no la subestimemos en la cocina porque gracias a su sabor refrescante podemos elaborar sorbetes, helados, zumos, o incluso servirla como entrante en [ensaladas](#) [/shared/.content/recetas/322-Ensalada-de-sandia-y-tomate.html] o sopas frías.

Propiedades de la sandía

La sandía destaca por tener más de un 90% de agua y ser rica en sales. Y, aunque la mayor parte de esta fruta sea agua, y tenga un contenido energético muy bajo, destaca su aporte en potasio, vitamina A y licopeno, una sustancia antioxidante que reduce el estrés oxidativo.

En menor proporción, la sandía también contiene cantidades apreciables de magnesio, calcio, fósforo y vitamina C. De manera que seguir una dieta equilibrada y consumir sandía proporciona mejoras en la salud cardiovascular y ocular. Además, tiene un efecto saciante y diurético.

Tipos de sandía

Existen más de 50 variedades de sandía clasificadas según el color de la piel o la pulpa, tamaño, forma, sabor, periodo de maduración, etc. Pero, además de estas características, existe una diferenciación genética: las sandías con semillas o diploides y las sandías sin semillas o triploides.

La variedad más conocida es la Crimsonsweet, se trata de la clásica sandía redonda, corteza verde claro con rayas verdes oscuras, de semillas negras o marrones y muy dulce. Le sigue de cerca la sandía Sugar Baby, una variedad con la pulpa muy roja y la cáscara lisa de color verde oscuro. Ambas variedades, a pesar de ser las más cultivadas y comercializadas, están perdiendo terreno frente a las sandías sin semillas, donde destaca la Reina de Corazones.

Melocotón y nectarina

El melocotón y la nectarina son las [frutas de hueso](#) [/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/ingredientes/Frutas-de-hueso] típicas en la lista de la compra del verano.

En realidad, ambas frutas son muy parecidas nutricionalmente hablando, pero en cuanto a la apariencia son fácilmente identificables. El melocotón tiene la piel aterciopelada y su color puede ir del amarillo al rojo, son de un sabor dulce y la pulpa es anaranjada. En el caso de la nectarina, la piel es totalmente lisa, fina y su color es más intenso, la pulpa puede ser amarilla, rojiza o blanca, dependiendo de la variedad.

Propiedades del melocotón y la nectarina

Las propiedades nutritivas de los melocotones y las nectarinas no distan mucho unas de otras. Ambas contienen más del 70% de agua, por lo que son frutas hidratantes, saciantes y refuerzan la salud del organismo durante la temporada estival.

Más allá de estas propiedades, también tienen cantidades significativas de fibra, potasio, magnesio, yodo, vitaminas A y C. De manera que proporcionan energía, ayudan al tránsito intestinal y controlan la tensión arterial.

Tipos de melocotones y nectarinas

Si hablamos del melocotón sus variedades se clasifican en tres grupos en función del color y textura: los melocotones de pulpa amarilla, estos son los más frecuentes en España, entre ellos encontramos los Baby-Gold, cuya variedad es la más consumida, seguida de Meryll y Elegant Lady; los de pulpa blanca, son los menos conocidos, tal vez una de las variedades más sonadas sea la Alexandra; y, como tercer grupo, los melocotones de pulpa pavía, con la piel más dura y la pulpa más jugosa.

En cuanto a las nectarinas también existen dos grandes grupos diferenciados por el color de la pulpa: las blancas, dulces con toques ácidos, y las amarillas, dulces también, pero con un tejido más fibroso.