

Sandía

Origen

La sandía tiene su origen en el continente africano donde todavía hoy en día crece de forma silvestre. Concretamente, las primeras sandías se conocen desde hace 5.000 años en los fértiles márgenes del río Nilo en Egipto. Hoy en día es una de las frutas más extendidas por el mundo, y los principales países productores son: Turquía, Grecia, Italia, España, China y Japón.

¿Sabías que Castilla-La Mancha es una de las regiones donde más sandía cultivamos?



Beneficios nutricionales

La sandía es de las frutas con mayor contenido en agua (94,6%) y además tiene un bajo valor energético (sólo 18 kilocalorías). Aporta 4,5 hidratos de carbono por cada 100 gramos y muy escasas proteínas, así como 4 mg de sodio. En muy pequeñas proporciones contiene vitamina C y ácido fólico.

Variedades

Existen más de 50 variedades de sandías, que se clasifican en función de la forma de sus frutos, el color de la pulpa, el color de la piel y el peso, aunque podemos distinguir entre dos grupos:

- ▶ Con semillas: son las variedades más antiguas. Tienen un tamaño superior, con frutos redondos y color verde oscuro y negro.
- ▶ Sin pepitas: con pepitas blancas pequeñas que pasan desapercibidas y la corteza verde clara con rayas verdes oscuras,



Consejos y curiosidades

Por su alto contenido en agua resulta una fruta muy hidratante y apetitosa para los niños. Es uno de los frutos de mayor tamaño. Aunque su peso puede llegar a los 15 o 20 kilos, las destinadas al comercio suelen pesar de 3 a 8 kilos. La sandía se suele comer sola o como ingrediente de ensalada de frutas, en zumos, sorbetes, helados y batidos. Es la fruta del verano por excelencia. Sabemos que está madura si la mancha de la cáscara que ha estado en contacto con el suelo es de color amarillo cremoso.

