

Melón

Melón

Cucumis melo

Es el fruto de la melonera, planta herbácea de tallo rastrero de la familia de las *cucurbitáceas*. Su forma es normalmente redonda u ovalada con cáscara lisa o reticulada.

La pulpa puede ser blanca, amarilla, cremosa, anaranjada, asalmonada o verdosa.

Aunque no se sabe con exactitud su origen, la mayoría de las teorías apuntan a que proviene de África. Sin embargo, el cultivo de esta fruta se atribuye a la India. Los países que más contribuyeron a la creación genética de nuevas especies fueron: Afganistán, China y España. Su nombre viene del término griego «melon» que significa «manzana grande».

Existen cientos de variedades de melón, que se reconocen según su forma, color, sabor, lugar de origen y mejoras genéticas. Las más conocidas y consumidas en España son: **Futuro, Categoría, Piel de sapo, Tendral, Money Dew, Galia, Charentais** y **Cantaloupe**.



Estacionalidad

Es durante los meses de verano, desde julio hasta septiembre, cuando se cosechan los melones cultivados al aire libre, cuidando que el fruto esté completamente maduro y haya desarrollado el sabor y aroma dulce tan particular. Así mismo, en los meses de invierno, de noviembre a enero, podemos degustar el melón Tendral.

Porción comestible

60 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Potasio, vitamina C y folatos.

Valoración nutricional

El melón contiene una altísima cantidad de agua (92%) y una cantidad de azúcar (6%) inferior a la de otras frutas; hecho que, hace del melón una de las frutas con menor contenido energético.

Aporta una cantidad apreciable de diversas vitaminas y minerales. Concretamente, 300 g de melón sin corteza, proporcionan el 75% de la ingesta diaria recomendada de vitamina C; y junto a la naranja, es una de las frutas con mayor contenido en folatos. La vitamina C contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo. Los folatos contribuyen al proceso de división celular.

En cuanto a los minerales, cabe destacar su riqueza en potasio.

Una ración de melón cubre en un 16% de las ingestas recomendadas para este mineral, el cual contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (300 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	28	50	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,6	1,1	54	41
Lípidos totales (g)	Tr	Tr	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	17	13
ω -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	—	—	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	6	10,8	375-413	288-316
Fibra (g)	1	1,8	>35	>25
Agua (g)	92,4	166	2.500	2.000
Calcio (mg)	14	25,2	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,4	0,7	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	17	30,6	350	330
Zinc (mg)	0,1	0,2	15	15
Sodio (mg)	14	25,2	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	320	576	3.500	3.500
Fósforo (mg)	18	32,4	700	700
Selenio (μg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	0,04	0,07	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,02	0,04	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,5	0,9	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,07	0,13	1,8	1,6
Folatos (μg)	30	54,0	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	25	45,0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	3	5,4	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,1	0,2	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (MELÓN). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: ■ Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: ■ Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. * Datos incompletos.