

## Los 8 motivos por los que debe comer Sandía

Desde hace más de cinco mil años, en las riberas del Nilo se cultiva el fruto, 'carmín incandescente', como lo definió el poeta modernista malagueño Salvador Rueda, que con el devenir de los siglos acabó extendiéndose a todas las regiones bañadas por el Mediterráneo.

A España llegó en el siglo VIII, durante el periodo de dominación árabe con el nombre original de *sindiyah*, en árabe clásico. Redonda, encarnada en su interior, crujiente, dulce y acuosa, la sandía es hoy una de las frutas más extendidas por todo el mundo y nuestro país es uno de los principales productores.

Las primeras sandías se criaron salvajes en el desierto del Kalahari, pequeñas, amargas y poco apetecibles. Posteriormente dieron paso al producto que hoy conocemos, un fruto jugoso y crujiente que, aunque se puede comer durante todo el año, solemos consumirlo más en verano.



### Beneficios redondos de la sandía

1. **Es altamente diurética.** La sandía es agua en un 93 por ciento. Eso la hace ideal para dietas de adelgazamiento y muy recomendable para enfermos renales por sus propiedades diuréticas.

2. **Aporta pocas calorías.** Cien gramos de sandía tienen 20,3 calorías, lo que sumado a su gran cantidad de agua, provoca sensación de saciedad.
3. **Es depurativa.** Su elevado poder alcalinizante favorece la eliminación de ácidos perjudiciales para el organismo. El contenido en fibra (0,3 g) también favorece el correcto tránsito intestinal.
4. **Protege las células.** Otro de sus componentes, el betacaroteno, ayuda a la salud visual, previene la aparición de ciertos tipos de cánceres y evita el envejecimiento celular por la sobreexposición al sol.
5. **Es buena para el cerebro.** Posee altos niveles de potasio y magnesio, necesarios para la transmisión del impulso nervioso y la actividad muscular.
6. **Evita infecciones.** Su color rojo se debe al licopeno, antioxidante que previene ciertos cánceres, problemas cardiovasculares y prostáticos.
7. **Protege el corazón.** Es rica en citrulina, que al convertirse en el aminoácido arginina, protege el corazón, el aparato circulatorio y el sistema inmunitario.
8. **Es ideal para niños.** Por su gran contenido en agua (93%), su bajo aporte calórico y su contenido en calcio, fósforo, hierro y vitaminas C, A, B1, B2 y B6, es un alimento ideal para los niños.

## ¿A qué esperas para probarla?

### Fuente:

[http://www.fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2572-sandia-placer-verano.html?utm\\_source=Fundaci%C3%B3n+Espa%C3%B1ola+del+Coraz%C3%B3n&utm\\_campaign=b9af0cfa3c-Cardio+Bolet%C3%ADn+FEC+n+85+27+06+2013&utm\\_medium=email&utm\\_term=0\\_4ee34a7e70-b9af0cfa3c-210054865](http://www.fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2572-sandia-placer-verano.html?utm_source=Fundaci%C3%B3n+Espa%C3%B1ola+del+Coraz%C3%B3n&utm_campaign=b9af0cfa3c-Cardio+Bolet%C3%ADn+FEC+n+85+27+06+2013&utm_medium=email&utm_term=0_4ee34a7e70-b9af0cfa3c-210054865).

<https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2017/07/cinco-beneficios-de-comer-sandia>

<https://www.um.es/lafem/DivulgacionCientifica/CienciaySalud/Portalyblog/cienciaysalud.laverdad.es/la-alimentacion/la-nutricion-ciencia/sandias-article.html>

**Fotografía:** Lidia Navarro