

Comida Sana

El melón refresca

Por Kari Bachman

Durante el verano, es muy común encontrar vendedores de melón al lado de la carretera. Las camionetas llenas de fruta nos inspiran a conocer a la gente que trabaja la tierra y comprar fruta fresca de la cosecha.

Los melones son un tipo de calabaza y han sido cultivados por la población indígena del suroeste por miles de años. El fuerte color de naranja dentro del melón es un buen señal de sus calidades nutritivas. Es una rica fuente de vitamina A, que fortalece la visión, y de vitamina C, que ayuda al cuerpo a combatir las infecciones.

Los melones crecen por encima del suelo, y frecuentemente las bacterias de la tierra y del agua de riego penetran al interior del melón al abrirlo. Por eso, aunque no se come la cáscara del melón, es muy importante limpiarla bastante con agua potable antes de partir la fruta.

El agua de melón sigue siendo un favorito entre los Hispanos. Después de una jornada dura de trabajo, es muy agradable tomarlo con el almuerzo o con la cena. Además de ser alto en vitaminas A y C, el agua de melón también agrega calcio a la dieta porque se prepara con leche. Esto es especialmente útil para la gente que no le gusta tomar leche sola. Cuando se prepara con un sustituto de azúcar, el agua de melón puede ser una buena opción para la gente que tiene diabetes. Comparado con los refrescos modernos, esta bebida tradicional es mucho más saludable.

La próxima vez que vea un agricultor vendiendo melón, tome un momento para conversar, y compre algunas frutas. Además de gozar del buen sabor y de la buena nutrición de la fruta, estará ayudando a mantener los productores de pequeña escala de su localidad.

Kari Bachman es coodinadora de programas de nutrición para el Servicio de Extensión Cooperativa, que dirige la Universidad Estatal de Nuevo México. Puede comunicarse con ella por teléfono (505-646-2009) o por correo electrónico (kbachman@nmsu.edu).