



**Steven W. Troxler**  
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture  
and Consumer Services  
*Food and Drug Protection Division*

**Joe Reardon**  
Director

## **Sandía**

La sandía crece en Carolina del Norte durante los meses de junio, Julio y agosto; se venden muy frescos en los Farmer's Market. ¿Conoce usted sobre las maravillosas propiedades de la sandía?

### **Descripción de la Sandía**

La sandía pertenece a la familia de las cucurbitáceas, al igual que los zapallos y calabazas.

Por su alto contenido en agua – 92%- la textura de su fruta es suave y, resulta ser una fruta tremendamente refrescante.



La sandía más conocida es de carne roja, pero existen también otros tipos de sandía cuyas carnes son de color naranja, amarillo o blanco.

La sandía sin cortar, puede permanecer a temperatura de ambiente por dos o tres semanas, pero una vez cortada debe ir a la refrigeradora.

### **Sandía y los Antioxidantes**

La sandía es una fuente excelente de vitamina C y es también una buena fuente de vitamina A, pues contiene beta carotene (el cuerpo convierte el beta carotene en vitamina A).

Los antioxidantes liberan al cuerpo de los radicales libres, los cuales, en cantidades normales, ayudan al cuerpo a liberar toxinas y mantenerlo saludable, pero en altas cantidades se vuelven tóxicos; dañan el sistema celular del organismo y, destruyen células y tejidos.

El lipodene protege nuestro DNA (material genético), que se encuentra al interior de las células blancas de la sangre.



### Sandía y los licopene

La sandía es también una fuente de licopene, al igual que lo son los tomates y los mangos.

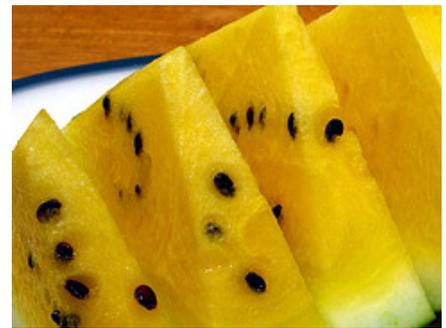
El licopene ha sido ampliamente estudiado debido a sus propiedades anticancerígenos y antioxidantes.

A diferencia de otros fito nutrientes cuyos efectos han sido estudiados únicamente en animales, las propiedades del licopene sí se han estudiado en seres humanos y se ha encontrado que el licopene puede prevenir varios tipos de cáncer,

entre los que se encuentran: el cáncer de próstata, el cáncer de seno, el cáncer endométrico, el cáncer de pulmón y el cáncer al colon.

### Sandía y la energía

La sandía es rica en vitaminas B, necesarias para la producción de energía. Son una buena fuente de vitamina B6, B1 y también son una buena fuente de magnesio y potasio.



### Propiedades de los Sandías

Nutrientes	Unidades	Valor por 100 gms	Nutrientes	Unidades	Valor por 100 gms
Agua	g	91.51	Manganeso	mg	0.037
Energía	kcal	32	Selenio	mcg	0.1
Proteína	g	0.62	<b>Vitaminas</b>		
Total Grasas	g	0.43	Vitamina C	mg	9.6
Carbohidratos	g	7.18	Tiamina	mg	0.080
Fibra dietética	g	0.5	Riboflavina	mg	0.020
Ceniza	g	0.26	Niacina	mg	0.200
<b>Minerales</b>			Acido Pantotenico	mg	0.212
Calcio	mg	8	Vitamin B-6	mg	0.144
Fierro	mg	0.17	Folate	mcg	2
Magnesio	mg	11	Folate, DFE	mcg_DFE	2
Fosforo	mg	9	Vitamina B-12	mcg	0.00
Potasio	mg	116	Vitamina A	IU	366
Sodio	mg	2	Vitamina E	mcg_ATE	0.150
Zinc	mg	0.07			
Cobre	mg	0.032			

## Notas

- **100.** La información se refiere a 100 gramos (3.52 onzas) de la fruta fresca.
- **5.** El Instituto Nacional del Cáncer y varias otras organizaciones de salud de los Estados Unidos recomiendan consumir 5 raciones diarias de frutas y vegetales.
- **+ -** Las frutas y los vegetales pierden propiedades alimenticias cuando se almacenan durante mucho tiempo o, cuando se cocinan por un tiempo largo. Por ello consúmalos frescos y, si los cocina, que sea durante un tiempo corto.

**¡Lave Siempre Muy Bien Sus Frutas y Vegetales!**

