MINISTERIO DE SALUD PUBLICA

Capsulas de Nutrición

Volumen 1, Número 7

El Melón, una deliciosa fruta con alto valor nutritivo.

Valor Nutricional

Está compuesto en un 90% por agua y aporta muy pocas calorías.

Aporta vitamina A, lo que nos ayuda a evitar la sequedad en las mucosas y en la piel.

Aporta vitamina E, un poderoso antioxidante que previene el cáncer y las enfermedades cardiovasculares.

Es muy diurético y actúa como un laxante suave, por lo que elimina toxinas y ayuda a neutralizar la acidez.

Previene manchas en la piel gracias a la eliminación de toxinas, ya que muchas de las manchas se deben a la manifestación de toxinas que se encuentran dentro de nuestro organismo.

Aporta fibra y minerales, como potasio, calcio y zinc. Previene la gota, la artritis y nivela el colesterol alto.

Información sobre la Fruta: El melón

El origen del melón se sitúa en el sur de Asía donde se pueden encontrar especies silvestres.
Parece ser que procede exactamente de Irán, desde donde se extendió hacia Egipto.

El melón se cultiva prácticamente en todos los lugares del mundo que posean un clima cálido y poco lluvioso.

Los principales productores mundiales son China, Irán y España, entre los numerosos países que cultivan la especie.

El melón constituye una de las frutas más consumidas ya que ocupa el cuarto lugar entre las frutas consumidas en todo el mundo, después de las naranjas, los plátanos y las uvas .Existe una polémica muy grande sobre si este alimento es una fruta o una verdura.

Por su textura y tamaño algunos la consideran una fruta; por el tipo de planta donde otros creen que es una verdura.

Propiedades:

Dulce y bajo en calorías. ***E****l melón tiene tan pocas calorías que podéis aliviar el antojo de dulces con él sin miedo a engordar. Se estima que por cada 100 gramos contiene entre 20 ó 30 calorías.*

Piel reluciente. *Previene la aparición de manchas en la piel.*

Purificador*. Es diurético y actúa también como un suave laxante eliminando esas toxinas de las que hablábamos*

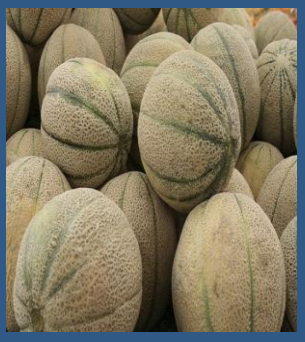
Protege tu corazón. *Es rico en licopeno, un pigmento que reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y la presión arterial.*

Vitamina C. Aunque en menor medida, el melón también contiene vitamina C, otro antioxidante ideal para propiciar la formación de colágeno y regenerar tejidos.

Vitaminas del grupo B. Algunas muy importantes como la B6, que es esencial para regular el sistema nervioso También vitamina B3, que ayuda a controlar el colesterol y a lucir una piel estupenda.

Depura y desintoxica el cuerpo. Su cantidad de agua sumado a su **contenido en fibra** (casi 1 gr/100 gr.), **y minerales tales como magnesio y potasio** ayudan no sólo a eliminar el exceso de líquidos, sino también a estimular el peristaltismo intestinal.

Acción antioxidante. Su contenido en minerales y vitaminas le brindan al melón beneficios antioxidantes que mejoran la combustión de las grasas y reducen la acción de radicales libres.



El fruto del Melón, como le llamamos en República Dominicana.