

COLUMNA

Perla Valenzuela Moreno
académica Nutrición y Dietética, Universidad Andrés Bello



Sandía y melón

En verano, la sandía y el melón vuelven a ser protagonistas de nuestra mesa, y no es casualidad: su aporte de agua, vitaminas y antioxidantes las convierte en aliadas naturales para enfrentar el calor. Son frutas refrescantes, nutritivas y fáciles de incorporar en preparaciones cotidianas. Sin embargo, es importante recordar que incluso los alimentos saludables requieren consumo responsable. Quienes vi-

ven con diabetes deben controlar la porción para evitar alzas de glicemia, mientras que las personas con enfermedad renal avanzada deben tener un manejo aún más estricto debido al contenido de potasio y líquidos. También es necesario derribar mitos que persisten, como la supuesta "fermentación" si se comen después de las comidas. La evidencia es clara: lo que importa no es la hora, sino el equilibrio general de la

dieta. Finalmente, en días de calor, la higiene y conservación correcta son fundamentales para prevenir intoxicaciones. Lavar la cáscara, refrigerar después de cortar y consumir dentro de 48 horas son prácticas básicas. Disfrutar del verano también implica informarse. La sandía y el melón pueden ser grandes aliados, siempre que se consuman con criterio.