

Sandía y melón: los aliados del verano que hidratan, nutren, pero requieren consumo responsable



PERLA VALENZUELA
Académica de Nutrición y Dietética de la Universidad Andrés Bello, Viña del Mar.

Con la llegada de las altas temperaturas, la sandía y el melón vuelven a ocupar un lugar protagonista en la mesa de los chilenos. Su sabor refrescante y su aporte de agua las convierten en frutas ideales para los días de calor. Sin embargo, junto con sus beneficios, también existen consideraciones importantes para ciertos grupos de la población.

Ambas frutas están compuestas en más de un 90% por agua, lo que las hace ligeras y especialmente útiles para la hidratación. Según Perla Valenzuela, académica de Nutrición y Dietética de la Universidad Andrés Bello, sede Viña del Mar, "la sandía destaca por su aporte de vitamina C, betacarotenos, potasio y licopeno, un antioxidante asociado a la protección cardiovascular", señala. En tanto, el melón aporta vitamina C, folatos, betacarotenos y potasio. "Estos compuestos fortalecen el sistema inmune, cuidan la piel —muy expuesta al sol en esta época— y favorecen el adecuado funcionamiento muscular y cardiovascular", agrega.

Uno de los atributos más valorados por la población es su capacidad para refrescar y ayudar al bienestar térmico. Según la académica UNAB, esto tiene una explicación simple: "Su alto contenido de agua y electrolitos como el potasio favorece la reposición de líquidos perdidos por el sudor, lo que contribuye a una correcta hidratación". Sin embargo, aclara que estas frutas no bajan la temperatura corporal de manera directa, como muchos creen. Su efecto es básicamente sensorial.

¿RIESGOS?

Pese a su buena fama, el consumo excesivo puede generar riesgos en personas con condiciones específicas. En el caso de quienes viven con diabetes, Valenzuela advierte que "la sandía y el melón contienen azúcares naturales que, en grandes cantidades o sin control de porciones, pueden elevar la glicemia". En estos casos, recomienda no superar una taza (200 cc) al día y siempre integrarlas en un plan alimentario equilibrado.

Para las personas con enfermedad renal avanzada o en diálisis, los cuidados deben ser aún mayores. "El potasio y el contenido hídrico son factores críticos, ya que su acumulación puede provocar complicaciones graves, siendo el paro cardíaco la más peligrosa", puntualiza.

Otro tema frecuente tiene que ver con los mitos que rodean a estas frutas. Uno de ellos es que comer sandía o melón después de las comidas produce fermentación, o que su ingesta en la noche engorda. La evidencia científica no respalda estas creencias. "El sistema digestivo puede procesar frutas a cualquier hora; lo relevante es la cantidad total y el contexto general de la dieta", afirma la nutricionista. Solo en personas con digestión sensible podrían aparecer molestias gastrointestinales si se consumen porciones muy grandes al final del día.

Finalmente, y especialmente en verano, la correcta manipulación es clave para evitar intoxicaciones alimentarias. "Siempre se debe lavar la cáscara antes de cortar, porque el cuchillo arrastra microorganismos hacia la pulpa", advierte Valenzuela. Una vez abiertas, deben refrigerarse y consumirse dentro de 24 a 48 horas. Evitar dejarlas a temperatura ambiente es fundamental para prevenir riesgos, sobre todo en días de calor extremo. 

