

## SANDÍA

*Citrullus lanatus*

### Temporada

Fruta emblemática del verano, teniendo su punto óptimo de maduración durante esta estación y principios del otoño. España destaca como uno de los principales exportadores de esta fruta.

### Virtudes nutricionales:

Compuesta principalmente por **agua** (95%) y baja en calorías, es una excelente opción en dietas de control de peso; es muy aconsejable en personas mayores, ya que favorece la hidratación en épocas calurosas. La siguiente tabla muestra la composición nutricional de la granada.

#### Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por unidad (275 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	34	33	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	0,7	0,7	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	0,1	0,1	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	17	13
$\omega$ -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	7,5	7,2	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0,2	0,2	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	91,5	88,1	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	8	7,7	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,6	0,6	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	3	2,9	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,3	0,3	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	5	4,8	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	275	265	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	15	14,4	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	0,6	0,6	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,02	0,02	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,02	0,02	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	0,3	0,3	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,11	0,11	1,8	1,6
<b>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	5,7	5,5	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	3,5	3,4	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (GRANADA). Recomendaciones:    Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:    Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:    Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. \* Datos incompletos.

Tabla 1: Composición nutricional de la sandía. Fuente: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.

La sandía proporciona cantidades considerables de **potasio**, esencial para la función muscular, cardíaca y nerviosa, pero su consumo debe ser moderado en enfermos renales. Asimismo, presenta un elevado contenido de **carotenoides**, que le confieren su característico color rojizo y propiedades antioxidantes, siendo precursores de la **vitamina A**, relevante para el mantenimiento de la salud visual y las defensas frente a infecciones.

Algunas investigaciones apuntan a que la toma de zumo de sandía tras la realización de ejercicio físico ayuda a reducir el dolor muscular durante las 24 horas posteriores al mismo. Los investigadores relacionaron la capacidad del zumo de sandía para aliviar el dolor muscular con su contenido en **L-citrulina**, un aminoácido que ayuda a reducir el daño muscular. Aunque se necesitan pruebas más concretas para confirmar el alcance de este beneficio, este vínculo podría justificar incluir la ingesta de esta fruta en la rutina de rehidratación post ejercicio.

### Mitos sobre la sandía

Hay muchos mitos sobre la sandía que debemos aclarar:

- **Evitar el consumo de sandía en la noche.** Es una fruta ligera y saludable, adecuada para comer en cualquier momento del día sin efectos negativos para la salud. El exceso de sandía puede ralentizar la digestión al diluir los jugos gástricos, lo que puede provocar sensación de pesadez en cualquier momento del día y que no depende del momento de la ingesta.
- **Evitar ingerir leche antes o después de haber comido sandía.** No hay ningún problema en consumir leche antes o después de la sandía. Nada justifica que su mezcla provoque intolerancia ni molestias gástricas.
- **No puedes mezclar agua con sandía.** La sandía ya tiene un alto contenido de agua, por lo que combinarla con agua no representa ningún riesgo para la salud.

Para elegir una sandía de buena calidad, ten en cuenta estos tres aspectos:

- **Peso:** Elige sandías que pesen más de lo que aparentan, ya que esto indica mayor jugosidad y sabor. Evita las grandes pero ligeras, ya que podrían ser menos dulces.
- **Color:** Busca sandías con tonalidades amarillentas en la base, lo que indica un inicio de maduración y mayor dulzura. Este cambio de color sugiere que la fruta ha perdido clorofila y está lista para ser disfrutada.
- **Sonido:** Al golpear la sandía, debe producir un sonido hueco o vacío, lo que indica que está en su punto óptimo de madurez para ser consumida. Si el sonido es débil o parece tener eco, es probable que la fruta aún no esté madura.

## Oferta en La Ecomarca y precios justos para los y las productoras

La Ecomarca ofrece sandías producidas por Demba en Oxós (Murcia).

Para cubrir sus costes de gestión y transporte, La Ecomarca aplica un 34%<sup>1</sup> al precio puesto por Demba. El contraste es abismal con el reparto de beneficios en el comercio convencional. De acuerdo con el Índice de Precios en Origen y Destino de los Alimentos (IPOD) que elabora mensualmente la organización profesional agraria COAG, los diferentes intermediarios se quedan con 3,58<sup>2</sup> veces (¡¡¡un 358%!!!) lo que recibe el o la agricultora que produjo la sandía.

Reparto de beneficios para un alimento con un coste de 2 €	Remuneración a la producción	Remuneración a intermediarios
<b>La Ecomarca</b>	1,49 €	0,51 €
<b>Mercado convencional</b>	0,44 €	1,56 €

## Sostenibilidad

Los metaanálisis más recientes apoyan la percepción de que los sistemas de agricultura ecológica son más respetuosos con el medio ambiente que los sistemas agrícolas convencionales.<sup>3</sup> En general, se demuestra que la agricultura ecológica tiene un impacto positivo sobre el medio ambiente a través de las siguientes evidencias:<sup>4</sup>

- La no generación de residuos contaminantes.
- Evita la degradación de los ecosistemas.
- Lleva a cabo prácticas en consonancia con los procesos naturales, respetando los ciclos naturales de los cultivos, favoreciendo la retención del agua y el equilibrio ecológico.
- Recicla los nutrientes incorporándolos de nuevo al suelo en formas compostadas.
- Valora la multifuncionalidad de las parcelas agrarias.
- Garantiza el control biológico de plagas y enfermedades para proteger los cultivos.

<sup>1</sup> Resultante de un margen de gestión del 15%, más los gastos de transporte (30€/porte), estimados en 0,075 € por cada € de pedido (para un pedido medio de 400€).

<sup>2</sup> Correspondiente a la "Diferencia precio Producción-Destino" de [octubre de 2023](#) -último mes de la última campaña estatal de sandías-.

<sup>3</sup> Lee, K.S.; Choe, Y.C.; Park, S.H. 2015. Measuring the environmental effects of organic farming: a meta-analysis of structural variables in empirical research. Journal Environ. Manage., 162: 263-274.

<sup>4</sup> Sociedad Española de Agricultura Ecológica/Agroecología (SEAE). Evidencias científicas sobre la producción ecológica: argumentos para el cuidado de nuestra salud y del planeta desde la producción ecológica. [Disponible aquí](#).

- Almacena carbono en suelos y por tanto contribuye a la mitigación del cambio climático

La emisión de CO<sub>2</sub> del cultivo de sandía es aproximadamente de 180 gCO<sub>2</sub>/ración, lo que la clasifica dentro de los alimentos de “muy bajo impacto en emisión de gases con efecto invernadero”.

**Prevención del desperdicio de alimentos:** Para conservarla, es importante almacenarla a temperatura ambiente en un lugar seco y protegido de la luz solar. En caso de cortarla, puedes dividirla en porciones y guardarlas en recipientes limpios y secos en el refrigerador para mantener su frescura. Si no tienes recipientes, puedes envolverla en papel film para preservar su humedad y jugosidad.

La sandía se puede congelar. Para ello corta la sandía en trozos y colócalos en una bandeja apta para el congelador, preferiblemente cubierta con papel encerado o papel-film. Asegúrate de que los trozos no se toquen entre sí para evitar que se peguen. Tras aproximadamente 2h puedes meterlos en bolsas o recipientes herméticos para un almacenamiento más cómodo. La sandía congelada es perfecta para hacer batidos o smoothies refrescantes, mezclándola con otros ingredientes de tu elección, como leche, bebidas vegetales, yogurt, miel, otras frutas adicionales o incluso un poco de jugo de limón para realzar el sabor.

## Recetas

### ★ SALMOREJO DE SANDÍA

**Tiempo:** 15 minutos

#### **INGREDIENTES (4 unidades)**

- 500 g sandía (sin pepitas)
- 500 g tomate
- ½ cebolla
- ½ pimiento rojo
- 1 diente de ajo
- 100 g pan con mucha miga (del día anterior)
- 50 ml AOVE
- 15 ml vinagre
- 1 pizca de Sal

#### **PREPARACIÓN**

**Paso 1:** Lava y corta los tomates. También, corta la sandía y retira las pepitas. Pela la cebolla y el ajo, córtalos en trozos. Lava el pimiento rojo, quita las semillas y córtalo. Agrega todos los ingredientes mencionados en la batidora.

**Paso 2:** Añade aceite, vinagre y sal, y bate hasta integrar los ingredientes. Pasa la mezcla por un colador para eliminar grumos y pepitas, y vuelve a la batidora.

**Paso 3:** Agrega el pan en trozos y bate nuevamente hasta obtener una textura homogénea. Refrigerar durante al menos dos horas.

**Paso 4:** Sirve el salmorejo con trocitos de sandía. ¡A disfrutar!

### ★ PIZZA DE SANDÍA Y OTRAS FRUTAS CON YOGUR

**Tiempo:** 5 minutos

#### **INGREDIENTES (4 unidades)**

- 1 rodaja de sandía
- Frutas de temporada, por ejemplo:
  - 5 fresas
  - 5 frambuesas
  - 8 arándanos
- 5 uvas
- ½ nectarina
- 1 yogur natural
- Menta

#### **PREPARACIÓN**

**Paso 1:** Corta una rodaja gruesa de sandía en 8 triángulos, quitando las pepitas. Lava y seca las fresas, frambuesas, uvas y arándanos. Pela y corta en rodajas la nectarina.

**Paso 2:** Dispón las cuñas de sandía formando un círculo y añade un poco de yogur sobre cada una. Coloca las frutas encima del yogur.

**Paso 3:** Decora con hojas de menta. ¡A disfrutar!

### **Historia de la sandía.**

La sandía, una fruta originaria de África tropical, ha sido cultivada durante unos 3.500 años, según evidencia de jeroglíficos y esculturas en el antiguo Egipto. Su introducción en el mundo grecorromano fue tardía, pero los árabes la consumían regularmente por sus supuestas propiedades desintoxicantes. Llevada a América por los europeos, su cultivo se expandió por todo el continente. Actualmente, existen más de cincuenta variedades de sandía, clasificadas por características por su forma, color de la pulpa y de la cáscara, peso y periodo de maduración. Genéticamente, se dividen en sandías diploides, con semillas tradicionales, y sandías triploides, sin semillas.

*Documento elaborado por Garúa en el marco del proyecto **La Ecomarca Alimenta el Cambio**, con el apoyo de la convocatoria Medio Ambiente y Desarrollo Sostenible de la Fundación Montemadrid; y en colaboración con Ana Molina Martín-Sacristán, como parte de su TFG del Grado en Nutrición Humana y Dietética de la Universidad San Pablo CEU. Tutoras: Violeta Fajardo y Ángela García.*