

Educación de Nutrición

Melones/Sandias

¡Los Melones y las Sandias son las frutas más agradables del verano—nutritivas y deliciosas!! Una porción de seis onzas de melón tiene 100% o más de la cantidad recomendada de vitaminas A y C. Una porción de seis onzas de melón blanco contiene 410 miligramos de potasio. Las sandias son buen recurso de vitaminas A y C y potasio.

Como Escoger un Buen Melón o Sandia:

- Los melones no deben tener cabo. Estos se separan de la vaina cuando están maduros. (Revise la punta de la vaina del melón para mirar si se corto o se arranco para determinar si el melón se ha cosechado antes de madurarse).
- Las redcillas o venas en la cáscara del melón deben están bien definidas con el color de la cáscara amarillento a anaranjado.
- La punta de la flor del melón (lado opuesto de la vaina) debe hundirse un poco al oprimirlo suavemente con su dedo.
- El melón debe tener un buen aroma dulce.
- Las sandias deben tener la cáscara de color amarillento a blanco, y el brillo un poco opaco. Al darle una palmada el sonido debe oírse hueco y no agudo.
- Levante la sandía. Debe sentirse pesada para su tamaño.
- Evitar comprar melones o sandias con magulladuras, grietas, raspaduras, hendiduras, y cortadas.

Seguridad de Alimento de Melón/Sandia:

- Lave muy bien sus manos con jabón y agua antes de cortar los melones/sandias.
- Antes de cortarlos, lave la superficie de afuera del melón/sandia con agua fría de la llave y una brocha limpia para verduras, para quitarle lo sucio a la cáscara.
- Lave todo el equipo y utensilios que han tenido contacto con los melones/sandia (tabla, cuchillos, etc.) muy bien con agua con jabón, enjuague, higienizar, dejar secar al aire libre.
- Use barrera, por ejemplo, guantes, papel para manjares delicados, o utensilio apropiado para tocar el melón/sandia que se ha cortado. No toque con sus manos el melón o sandía que se ha cortado.
- Mantener la temperatura a 41° F o menos de melón/sandia que se ha cortado. Melones o sandia que no se ha cortado no se necesita refrigerar.
- Marque el tiempo que los melones/sandia que se ha cortado esta sin refrigeración. Melones o sandia que se han cortado pueden estar fuera de refrigeración por el máximo de 4 horas y, si no se comen, se deben tirar a la basura al terminar 4 horas.

(Tomado de: FDA)

