



COLORADO STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

# Asuntos Familiares

*mejorando la salud juntos*

## julio de 2024 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares:

[http://  
extension.colostate.edu/  
topic-areas/family-home-  
consumer/family-matters-  
newsletter/](http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/)

Extensión más cercana  
o  
visite el sitio de Web:  
[extension.colostate.edu](http://extension.colostate.edu).

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension.

Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

*Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.*

Colorado State University, U.S. Department of Agriculture, and Colorado counties cooperating.

### **\*Ideas de recetas con melones o sandías para toda la familia**

#### **Jaci Wagner – Especialista de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Logan**

Las noches de primavera y verano están llenas de muchas actividades, parrilladas familiares o días de campo. Las sandías y melones son frutas siempre presentes en muchas de estas comidas. Ellas son una opción saludable para disfrutar como platillo adicional o como bocadillo que toma un tiempo mínimo de preparación. Mientras que la mayoría de la gente acepta que la sandía es deliciosa, muchas veces las personas no saben de los muchos beneficios saludables de esta jugosa fruta. El estado de Colorado produce localmente una gran variedad de sandías y melones de entre los cuales podemos elegir.



**Sandía:** La sandía tiene un muy alto contenido de agua con pocas calorías. Estudios sugieren que esta fruta pudiera ayudar a mantener el peso corporal, a apoyar la salud cardiovascular, a reducir la tensión muscular y a reducir inflamación. Esta dulce fruta provee nutrientes como licopeno, citrulina, potasio y vitaminas A y C. Es una fruta perfecta para degustar en un caluroso día de verano para estar hidratado y sentirse refrescado, debido a la gran cantidad de agua que una rebanada contiene.



Existen muchas maneras para comer sandía además de las muy conocidas rebanadas. Usted también puede probar sandía ligeramente asada en la parrilla, añadida a una ensalada o a un sofrito, de forma adicional en una bebida refrescante o en una malteada o, inclusive hacer la cáscara en escabeche.

Para elegir la sandía perfecta, busque una que sea firme, simétrica y pesada. Si está pesada para su tamaño, está llena de agua y debe estar madura y jugosa. Vea que tenga una mancha que sea de un color amarillo claro que demuestra que ha estado sobre la tierra y se ha madurado apropiadamente por sí misma bajo el sol.

**Melón:** Los melones son magros y ricos en nutrientes que pueden ayudar en la lucha contra enfermedades como el cáncer. Ellos contienen Vitaminas A y C, así como potasio y folato. Para elegir un melón busque uno que tenga un olor fragante por la parte donde se unía a la planta, es simétrico y pesado para su tamaño, y que tenga de un color amarillo o crema. Pruebe el melón en una manera no-tradicional combinando el sabor dulce del melón con sabores salados o picantes. Por ejemplo, pruebe un pedazo de melón envuelto con prosciutto o con una rebanada delgada de jamón. Para preparar una combinación picante reemplace los tomates en una sopa de gazpacho con melón finamente picado o licuado.



**\*Es importante recordar que hay que lavar el exterior tanto de las sandías como de los melones cuando usted las lleve a casa, para prevenir enfermedades por alimentos.\***

*Ayudando a las familias a aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos saludables...*

## Hablemos

El envolver a los niños en el proceso de elegir el melón perfecto, en su lavado y cortado en casa, crea conversaciones significativas y aprendizaje de buenos hábitos de salud. El uso del momento como un momento de enseñanza sobre la importancia de estar hidratado y de comer una variedad de alimentos durante el día son lecciones de valor. Además de aprender sobre selecciones de bocadillos saludables, el cortar una sandía juntos puede llegar a ser una lección en matemáticas al contar las semillas o al trabajar en las fracciones de la sandía. Ya sea transformar la sandía en formas diferentes mientras lo cortamos en cubos y los añadimos, ¡la sandía puede ser divertida y una herramienta de matemáticas deliciosa!

### Ensalada mediterránea de sandía

¡Disfrute de esta ensalada de sandía crujiente y llena de sabor con un sabroso aderezo de miel-limón amarillo!

**Sirve 8**

**Ingredientes:**

**Aderezo de miel y limón amarillo**

- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de jugo de limón amarillo
- 1-2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Una pizca de sal

**Ensalada**

- ½ sandía pelada, cortada en cubos
- 1 pepino inglés, en cubos (unas 2 tazas)
- 15 hojas de menta fresca, picadas
- 15 hojas de albahaca fresca, picadas
- ½ taza de queso feta desmenuzado

**Direcciones:**

1. Lávese las manos y todas las superficies de contacto con agua y jabón.
2. Enjuague y talle el exterior de la sandía bajo agua fría corriente. Seque con una toalla de papel o con una toalla limpia.
3. Pele la sandía y corte en cubos de 1 pulgada.
4. Enjuague el pepino, menta y albahaca bajo agua fría corriente.
5. Corte el pepino en cubos y pique las hierbas.
6. Prepare el aderezo: En un tazón pequeño, bata la miel, el jugo de limón amarillo, aceite de oliva y una pizca de sal. Ponga a un lado por un momento.
7. En un tazón grande o platón de servicio con paredes, combine la sandía, pepino y las hierbas frescas.
8. Cubra la ensalada de sandía con el aderezo y mezcle cuidadosamente. Espolvoree con el queso feta y sirva.

Mientras que lo mejor es servir inmediatamente, usted puede preparar el aderezo hasta con 3 días de anticipación y refrigere hasta vaya a usarlo.

