



El melón es uno de esos maravillosos frutos que se pueden encontrar en el mercado en prácticamente todas las épocas del año. Es muy nutritivo y tiene un gran contenido de agua, el cual llega a ser del 80 por ciento. Estas dos características y la facilidad para adquirirlo lo convierten en un alimento por demás atractivo para quienes viven con diabetes.

Hablando de vitaminas, el melón contiene B2 o riboflavina que evita enfermedades gastrointestinales, nerviosas y cutáneas, así como decaimiento y caída del cabello. A su vez, la vitamina A es muy necesaria para el bienestar visual, pues evita que se presente ceguera nocturna y la falta de sensibilidad en la retina; en tanto, la vitamina C ofrece protección contra las infecciones, entre otras funciones. Estas dos vitaminas son consideradas como antioxidantes, es decir, que protegen a las células de sustancias que las desgastan y envejecen.

En cuanto a minerales, al consumir melón ingresamos a nuestro organismo calcio, tan valioso para sangre y dientes, así como fósforo, fundamental para el sistema nervioso y el cerebro. Y unidos, estos dos minerales trabajan en la formación y conservación del esqueleto.

Este fruto contiene también magnesio, mineral considerado como un gran refrescante de las funciones vitales del organismo humano y regenerador de la energía nerviosa. Siguiendo con los minerales en el melón, potasio y sodio contribuyen al unísono para normalizar las palpitaciones del corazón. En tanto, el azufre, en colaboración con el fósforo, asegura el bienestar del sistema nervioso, además de que es un buen antiséptico.

No es de extrañar entonces que entre los naturistas este fruto goce de prestigio y sea considerado, dada su riqueza en todos estos minerales, como un coadyuvante en la prevención de padecimientos circulatorios y reumáticos.

Por otra parte, comer melón es una vieja práctica en el hombre. El origen del melón se ubica en Asia y llega a la cocina española por la influencia de los árabes durante la conquista y de ahí viajaría a México. Los registros históricos revelan que para el siglo XVI ya se acostumbraba tomar melón antes de la comida y de entonces proviene aquel platillo que legó a México la

Madre Patria del melón fileteado con trocitos o rebanadas de jamón serrano.

Hay variantes en la presentación de alimentos que conservan este principio de la combinación dulce con salado. Así por ejemplo hay quienes machacan (o licúan) el melón para presentarlo como puré y espolvorean el jamón fileteado finamente. En algunos casos le agregan queso a dicha preparación. Otros paladares prefieren el melón con aceite de olivo y hojas de albahaca.

En México parece más usual utilizarlo en un coctel de frutas, en agua fresca, como postre o entrada al iniciar las comidas. Y aunque su origen sea tan remoto se cultivan aquí 13 variedades del fruto durante todo el año. La superficie cultivada en el país en la década de 1995 a 2005 fue de poco más de 27 mil hectáreas y casi igual la cosechada. Esto incluyendo la producción de riego y temporal, con lo cual nuestro país se colocó entre los 10 primeros exportadores de melón.

El melón es uno de los frutos que más consume el hombre y desde hace muchos años, muy valioso por su aporte nutricional y por todo esto, más el caluroso clima que nos acompaña, bien valdría la pena preparar unas brochetas de melón. Cuestión de imaginar los sabores, pero bien podrían acompañar al fruto unos camarones.

Imagine ahora mismo una copa con tres cuartas partes llenas de bolitas de melón y colmada con una bola de nieve de vainilla baja en calorías que encima luce una cereza y unas hojitas de menta o yerbabuena fresca... ¡ummm! Sin duda se apetece y en esta temporada a cualquier hora del día.

¿Qué ocurriría sí ahora mismo tuviera un melón en las manos? Con sólo aproximarle a la nariz aspiraría el aroma que desprende. ¡Que delicioso! Con sólo eso se anticipa su delicado sabor ¿verdad? Y al cortarlo por la mitad su jugosa carne y grato color alientan a comerlo. Además esta invitación es suprema por su alto valor nutricional. El melón representa una fresca opción durante las comidas o colaciones. **Laura Carolina Guzmán Peña.**