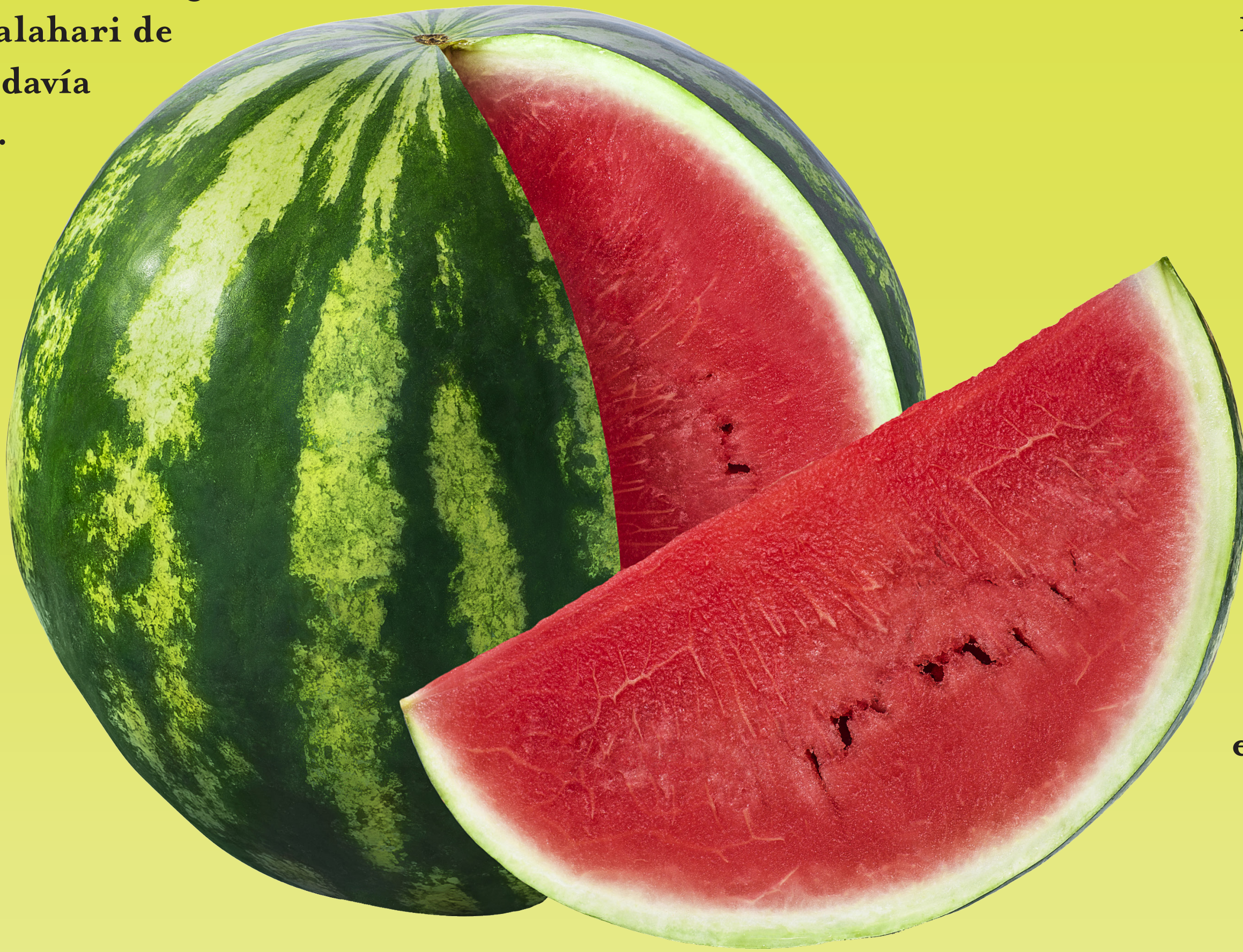


SANDÍA DE OREGÓN

Las sandías están en la misma familia de los pepinos y las calabazas.

Se cree que la sandía se originó en el desierto Kalahari de África, donde todavía crecen silvestres.

Los egipcios colocaron sandías en las tumbas de los reyes para nutrirlos en el más allá.



Los primeros exploradores usaron las sandías para portar agua.

NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LAS SANDÍAS:

- ~ Las sandías tienen un contenido de agua de 92%, lo cual significa que es un alimento que puede ayudarle a mantenerse hidratado.
- ~ La sandía contiene altos niveles de licopeno, un pigmento que le da a la sandía su color rojo. (Cuanto más licopeno, más roja la sandía.) El licopeno es un antioxidante que promueve la salud del corazón y del sistema inmune.
- ~ Las sandías son una excelente fuente de vitamina C, que promueve un sistema inmune sano, cura cortes y heridas y ayuda a nuestros cuerpos a combatir la infección.

Guarde las sandías enteras a la temperatura ambiente; refrigérelas si están cortadas.



En el estado de Oregón, las sandías crecen mejor en el clima cálido de la parte oriental del estado.



Al elegir una sandía, escoja una que sea firme, pesada y simétrica, con una mancha amarilla cremosa desde donde se sentó en el suelo y se maduró bajo el sol.



Todas las partes de una sandía se pueden comer, incluso la corteza. El primer libro de cocina publicado en los Estados Unidos en 1776 contenía una receta para encurtidos de corteza de sandía.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Specialty Crop Block Grant Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) y por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del USDA. SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2015 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

