



© Sandía Fashion

## La sandía, una fruta estival saludable y muy atractiva para los más pequeños

18-06-2013

**La sandía contiene licopeno, citrulina, potasio, magnesio, calcio, fósforo, hierro, betacaroteno y multitud de vitaminas. Una fruta estival perfecta para los más pequeños, saludable y muy atractiva para ellos.**

Llega el verano y se acaba el curso escolar. Da comienzo un época mucho más relajada en las costumbres, horarios e incluso en la alimentación. Pero no por ello debemos olvidar que los más pequeños deben alimentarse correctamente para poder cubrir sus gastos energéticos, de crecimiento y los ligados a la propia actividad física que, en verano, puede ser mucho mayor.

En los comedores de los campamentos estivales es importante tener en cuenta unas buenas pautas alimentarias ya que una buena alimentación es un pilar fundamental para sacar el mejor provecho a esta experiencia.

Además de mantener la variedad de alimentos según las pautas de la pirámide de la alimentación, es importante no descuidar el tema de la hidratación ya que el calor y las actividades físicas al aire libre pueden causar problemas a los niños.

### La sandía, fuente de salud

Todos los profesionales conocen la importancia que tiene para la correcta alimentación de los niños el consumo de un mínimo de cinco raciones diarias entre frutas y hortalizas. Estos alimentos son fundamentales para el desarrollo de los niños, por su riqueza en vitaminas, sales minerales, fibra y carbohidratos. Además, sirven para prevenir enfermedades que aparecen en la edad adulta como el cáncer y los problemas cardiovasculares.

El característico color rojo intenso de la carne de la sandía es debido a su alto contenido en licopeno, sustancia con capacidad antioxidante, ideal en la prevención de enfermedades relacionadas con el cáncer y problemas cardiovasculares; y es rica en citrulina, una sustancia que produce un relajamiento de los vasos capilares y que, al ser convertida por el metabolismo en un aminoácido

llamado arginina produce efectos beneficiosos en el corazón, en el aparato circulatorio y en el sistema inmunitario.

Hay que destacar también sus propiedades diuréticas y depurativas, ya que gracias a su elevado poder alcalinizante favorece la eliminación de ácidos perjudiciales para el organismo,

La sandía es además una fruta natural, dulce y parte esencial de una dieta sana y equilibrada para toda la familia: no tiene grasas, está libre de colesterol y posee altos niveles de potasio y magnesio, minerales necesarios para la transmisión y generación del impulso nervioso y de la actividad muscular. Por su gran contenido en agua (93%), su bajo aporte calórico y su contenido en calcio, fósforo, hierro y vitaminas C, A, B1, B2 y B6, es desde luego, un alimento ideal para los niños, además de tener un gran poder de hidratación.

### **Sandía Fashion, la preferida de los más pequeños**

La sandía marca **Fashion** es una sandía negra sin pepitas de alta calidad que se caracteriza por su gran sabor, dulce y crujiente, su color rojo intenso, por no tener semillas y por mantener el aspecto y sabor tradicional de la sandía 'de toda la vida'.

La sandía se puede consumir como postre o entre horas y es una perfecta solución para que los niños coman fruta sin discusiones. Además de ser sana, a los más pequeños les encanta su color y su sabor... para ellos es como una golosina y la comen mejor que otras frutas, agradeciendo especialmente no tener que estar quitando las pepitas.

Grupo AGF, propietario de la sandía marca Fashion ofrece todos los años innovadoras recetas del chef **Josué Rodríguez**, del restaurante 'Garum' en Adra (Almería) para poder sacar todo el partido a esta fantástica fruta; entre ellas encontramos dos recetas especialmente pensadas para que los más pequeños disfruten comiendo sandía: *Piruletas de sandía Fashion* y *Figuritas de sandía Fashion* (tenéis las recetas en la batería de fotos que encabezan este artículo).