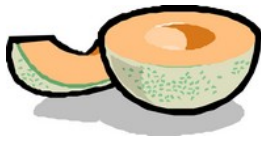


Lo más fresco de la Florida: Melones (*cantaloupes*)¹

Claudia Peñuela²

Datos nutricionales

Los melones (*cantaloupes*) de Florida son:



✓ Altos en vitamina A. La vitamina A ayuda a mantener una visión normal, una piel saludable y a proteger contra las infecciones.

✓ Altos en vitamina C. La vitamina C ayuda a curar las cortadas, heridas y a mantener saludables los dientes y encías.

✓ Una buena fuente de potasio. El potasio ayuda a controlar la presión arterial.

✓ Naturalmente libres de colesterol y bajos en sodio.

Nota: Este documento se refiere a melones variedad *cantaloupe*. Existen otras variedades de melones como *casaba* y *honeydew* que no están incluidos en este documento.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup, balls 177g (177 g)	
Amount Per Serving	
Calories 60	Calories from Fat 3
% Daily Value*	
Total Fat 0g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 28mg	1%
Total Carbohydrate 16g	5%
Dietary Fiber 2g	6%
Sugars 14g	
Protein 1g	
Vitamin A 120%	Vitamin C 108%
Calcium 2%	Iron 2%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
©www.NutritionData.com	

¿Por qué comprar localmente?

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) estima que el promedio de viaje de los productos agrícolas desde su origen hasta los mercados locales del agricultor es de solo **50 millas**, comparado con **2,000 millas** hasta los supermercados.

Compre localmente y obtenga estos beneficios:



- Frescura y nutrición. Las frutas y verduras cosechadas en su punto tienen mejor sabor y características nutricionales.
- Social/cultural. Ayuda a la comunidad a estar consciente de la importancia de la agricultura.
- Ambiental. Protege los recursos naturales como espacios verdes, fauna, flora, agua, aire y suelos.
- Económico. Promueve la fuerza laboral local.

¿Dónde se cosechan los melones de Florida?

Los melones se cosechan en **todo el estado**, pero la mayoría de los cultivos están en el **centro de Florida**. Florida es un importante productor gracias a las estaciones de clima templado, soleado y libre de heladas.

1. Este documento FCS 8878-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Fecha de primera publicación: agosto 2009. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Claudia Peñuela, asistente en nutrición-EFNEP, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, Florida 32611.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es una institución igualdad oportunidades, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación a la raza, credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad de la Florida, IFAS, Florida A. & M. Programa de Extensión Cooperativa y Juntas de Comisionados del Condado en la cooperación. Millie Ferrer-Chancy, Decana Interina.

¿Cuándo puede comprar melones en Florida?

Puede comprar melones desde **marzo** hasta **julio**. ¡Durante **cinco meses del año!**

ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Seleccione

- ✓ Melones con olor dulce, blandos en la parte superior del tallo y de corteza color amarillo cremoso. Esto indica que están en su punto de madurez y sabor.
- ✓ Melones simétricamente bien formados y pesados de acuerdo a su tamaño.
- ✓ Melones sin magulladuras, puntos blandos, ni cortezas rajadas o abiertas.

Siga estos consejos: Lave cualquier variedad de melón antes de cortarlo. Después de cortado, colóquelo en contenedores sellados y refrigere.

Melones Frescos de la Florida: del mercado a la mesa

Raspado de fruta

2 ½ tazas de **melón** en trozos, sin semillas y pelado
 1 ⅓ tazas de **kiwi** picado (opcional)
 2-3 cucharadas de **azúcar**
 2 cucharadas de jugo de **lima**
 2 tazas de **agua**
 hielo

Rinde: 4 Porciones

1. En una licuadora mezcle la fruta, azúcar y jugo de lima hasta obtener un puré.
2. Combine la mezcla de fruta con el agua en una jarra.
3. Si prefiere, cuele para eliminar la pulpa.
4. Cubra y refrigere durante una semana.
5. Sírvalo bien mezclado y en vasos altos con hielo si desea coloque menta.

***Información nutricional por porción** (¼ de receta) 239g:

Calorías: **60 cal**; Grasa Total 0g; Sodio 20mg; Carbohidratos Totales 16g; Fibra 1g; Proteína 1g; Vitamina A 70%; Vitamina C 70%; Calcio 2%; Hierro 2%. *El % del valor diario de vitamina A, vitamina C, calcio y hierro está basado en una dieta de 2,000 calorías.

Adaptado de: *Pictorial Recipes*, Lynn Myers Steele, 2000, Oregon Family Nutrition Program, Oregon State University Extension Service; y http://recipefinder.nal.usda.gov/index.php?mode=display&rec_id=57

Salsa de melón

2 tazas de **melón** en trozos, sin semillas
 1 taza de **pepino** en trozos, sin semillas y pelado
 ¼ taza de **cebolla** roja o blanca, picada
 2 cucharadas de **cilantro o menta** (opcional), picada
 ½ - 1 **chile jalapeño** sin semilla y finamente picado o **salsa picante** al gusto
 ¼ taza de jugo de **lima o limón**
 1 cucharada de **azúcar**, blanca o morena

Rinde: 12 Porciones

1. En un recipiente, mezcle todos los ingredientes.
2. Pruebe, sazone con más jugo de lima o limón y azúcar según sea el caso.
3. Cubra y refrigere por al menos 30 minutos. Sirva con pollo o pescado asado o a la parrilla.

Advertencia. Los chiles contienen aceites que pueden irritar los ojos y la piel. Debe usar guantes de cocina o lavarse las manos inmediatamente después de tocarlos. No se toque los ojos.

Información nutricional por porción (45g): Calorías **15 cal**; Grasa Total 0g; Sodio 0mg; Carbohidratos Totales 4g; Proteína 0g.

Adaptado de: Montana Extension Nutrition Education Program, *Website Recipes*, Montana State University Extension Service; y http://recipefinder.nal.usda.gov/index.php?mode=display&rec_id=486