

LA COSECHA DEL MES

SANDÍA

SEPTIEMBRE

La sandía tiene una cáscara dura y lisa, por lo general de color verde con rayas de color verde oscuro o manchas amarillas. Su interior es dulce y jugoso, suele ser de un color entre rojo y rosado, si bien algunas veces es naranja, amarillo o blanco, y tiene muchas semillas. Existen también sandías sin semillas.

CONSERVACIÓN

- Una sandía que se conserva a una temperatura entre 50° y 60° F y una humedad relativa del 90% tendrá una duración de hasta 3 semanas.
- Una sandía que se conserva por debajo de los 75° F tendrá una vida útil aproximada de hasta 10 días. Si la temperatura del área de almacenamiento en seco es superior a los 75° F, entonces su vida útil disminuirá a 5 días.
- En temperaturas entre 32° y 45° F las sandías pueden sufrir daños por congelamiento, que pueden tener como resultado agujeros, pérdida de sabor y de color.
- Las sandías se pueden ablandar y su vida útil se puede ver reducida al exponerlas a frutas que producen gas etileno, como las manzanas, las frutas con carozo y las uvas.
- Guarde la sandía a 41° F o a una temperatura inferior durante un máximo de 24 horas antes de cortarla, para reducir la cantidad de tiempo que la sandía tarda en alcanzar los 41° F.
- Las sandías con signos visibles de deterioro o que tienen la cáscara dañada (por ejemplo daño mecánico o superficie agrietada) tienen un riesgo mayor de contener bacterias dañinas.
- Cubra, coloque la fecha y refrigere la sandía cortada. Utilícela como máximo al día siguiente para disfrutar de toda su calidad.
- Conserve y sirva la sandía a 41° F. No guarde la sandía a temperatura ambiente. Si es posible, coloque la sandía cortada en un recipiente refrigerado, no simplemente arriba de hielo. Tome y registre las temperaturas en la línea de despacho.
- Deseche la sandía cortada después de haber estado 2 horas expuesta a la zona de peligro respecto de la temperatura (41° F a 135° F).



+ BENEFICIOS

Las sandías están compuestas en su mayor parte por agua (alrededor del 92%) y son una excelente fuente de vitaminas A y C. También contienen un alto nivel de licopeno, que ayuda a proteger contra las enfermedades cardíacas y el cáncer.

Hablar con los alumnos sobre la vitamina C

La vitamina C ayuda al mantenimiento del colágeno, protege contra las infecciones y ayuda en la absorción del hierro.

✓ SELECCIÓN

- Asegúrese de que la sandía esté firme, sea simétrica y no tenga golpes mayores.
- No hay problema si tiene algunos rasguños, el propósito de la cáscara gruesa es proteger su contenido.
- Las sandías maduras también deberían ser de color verde oscuro.
- Una sandía madura saludable debería ser algo pesada para su tamaño.
- Voltee la sandía y observe si la parte de abajo tiene un punto amarillento (denominado "punto de la tierra"). Éste es el punto de apoyo en el suelo mientras la sandía se encuentra al sol en la granja. Si este punto es de color blanco o verdoso, su sandía puede haber sido cosechada demasiado temprano y puede no estar tan madura como debería.

PREPARACIÓN

- Lave bien la superficie externa de la sandía con agua corriente fresca. Refriegue la sandía con un cepillo limpio para productos agrícolas antes de cortarla. Quite cualquier parte golpeada o dañada antes de servir.

🍴 IDEAS DE DEGUSTACIÓN

Intente ofrecer a los niños un alimento nuevo por vez.



Food and Nutrition Division
Farm Fresh Initiative



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA.
Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.



Actualizado 1/12/2022
www.SquareMeals.org