



Hermosillo, Sonora a 05 de abril de 2017

CULTIVO DE MELON

Ya inicio la cosecha de melón en el sur del estado del ciclo agrícola 2016-2017 y se tienen sembradas **405** hectáreas distribuidas en **3** de los **12** Distritos de Desarrollo Rural y el distrito líder es el DDR 144 Hermosillo con **246** hectáreas, representando el **60.7%** de la superficie sembrada en el estado y se estima obtener una producción de **16 mil 200** toneladas.

El melón destaca principalmente por su alto contenido en agua (90%) y su escaso valor calórico, por lo que es un alimento ideal en **dietas para adelgazar**. Además, es una buena forma de mantenernos **hidratados**, también son ricos en hidratos de carbono y en su composición destaca la presencia de proteínas y fibra. El melón es una fruta diurética y nutritiva. Destaca su contenido en **vitamina C**, ya que 100 gramos de melón nos proporcionan más de la mitad de la vitamina C recomendada al día. Además, es una buena fuente de betacarotenos, antioxidantes que nos previenen contra el cáncer y enfermedades cardiovasculares.

El melón es un producto “**Orgullo Sonora**”