

SuperFrutas

POMELO

Información básica

Argentina produce alrededor de 100 mil toneladas de pomelo al año. Su principal destino es la industrialización de los jugos por el auge que tienen las bebidas saborizadas con este producto. Sus aceites son ricos en limoneno que se utiliza como saborizante de bebidas gaseosas. También se vende como fruta fresca el mercado interno local y se exporta.



Esta especie subtropical necesita temperaturas cálidas, importantes precipitaciones o abundante riego. La forma del fruto depende de la humedad relativa, los pomelos cultivados en zonas tropicales o subtropicales tienen una forma aplanada, mientras que los cultivados en zonas más áridas tienen frutos esféricos.

Disponibilidad estacionalaria



1 pomelo mediano (10 cm de diámetro)

Componentes	1 pomelo mediano (10 cm de diámetro)
Energía	41 kcal
Agua	100 g
Proteína	0,81 g
Carbohidratos	10,34 g
Fibra	1,40 g
Azúcar	8,93 g
Grasa	0,13 g
Grasa saturada	0,018 g
Grasa Poliinsaturada	0,031 g
Grasa Monoinsaturada	0,017 g
Calcio	25 mg
Potasio	178 mg
Vitamina C	30 mg

Fuente: www.fatsecret.com

Beneficios de la Salud

El pomelo es un regenerador del sistema inmunológico y de las células, aumenta las defensas del organismo, tiene un efecto laxante y mejora el tránsito intestinal. El agua es el principal componente de este cítrico, por lo que el pomelo posee un escaso valor calórico.

Contiene cantidades significativas de potasio (140 mg por 100 g), necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal.

Presentaciones



Frescas



Jugos



Dulces y Mermeladas



Aceite