

El Pomelo

El pomelo es una fruta un tanto amarga (dependiendo del tipo de pomelo, ya que hay 4 variedades distintas, pero de todas formas, siempre serán amargas)) el pomelo viene de un árbol llamado "*Citrus*" que crece en China principalmente y en otras partes de Asia, pero también se pueden encontrar en algunas partes de EE.UU (aunque no se sabe bien cuál es su real origen).

Esta fruta cítrica, tiene una gruesa cáscara de un color medio amarillenta y anaranjada y la época en que hay pomelos es en invierno.

1. Vitaminas del Pomelo y sus características: El pomelo tiene mucha vitamina C, también tiene Ácido fólico, es alto en carotenoides antioxidantes y en minerales de potasio y magnesio.

2. Que pasa si uno come pomelo seguido: Acelera el metabolismo y las personas que comen la mitad de un pomelo antes de cada comida, pueden llegar a perder peso después de un tiempo considerado. El pomelo tiene compuestos que queman grasa y ayudan a la estabilización del azúcar en la sangre.

3. Cuando uno hace jugo de pomelo ¿pierde los nutrientes? ¿y/o vitaminas? La respuesta es que al momento de exprimir pierde vitaminas, antioxidante y fibra y esto pasa con todas las frutas incluyendo el pomelo.

4. Cuantas calorías tiene un pomelo: El pomelo tiene 42 calorías aproximadamente y cada pomelo pesa más o menos 100 gramos.

5. Qué pasa si uno toma jugo de pomelo todos los días: Protege el corazón y un pomelo por día reduce un 15% los niveles de colesterol malo en la sangre. Y 27% los triglicéridos, logrando prevenir enfermedades cardiovasculares. También ayuda a reforzar los capilares sanguíneos, mejorando la elasticidad de las arterias.

