FAESaludable: Alimentos Cardiosaludables

POMELO

El pomelo contiene gran cantidad de **vitamina C** (45 mg /100 g) y minerales beneficiosos para el corazón. Limpia la sangre y ejerce una acción antioxidante sobre las paredes de las arterias.

Las propiedades del pomelo (y sus beneficios) lo convierten en una fruta ideal para la salud, especialmente por su virtud cardiosaludable.

El pomelo puede disminuir el riesgo de **ictus isquémico** en las mujeres. Las personas que comen este tipo de cítricos pueden tener un riesgo un 19% menor de accidente cerebrovascular isquémico que las que tomaban mucho menos. Gracias a nutrientes como el **potasio**, la **vitamina C,** la **fibra** o la **colina** del pomelo, nuestro corazón estará más sano.

VALORES NUTRICIONALES DEL POMELO (por 100 g):

Calorías: 27,6. **Hidratos de carbono**: 6 g. **Potasio**: 190 mg. **Fibra**: 0,8 g. **Magnesio**: 10 mg. **Provitamina A**: 1,8 mcg. **Ácido fólico**: 18 mcg

El pomelo destaca por su riqueza en **vitamina C** y **ácido fólico**. La vitamina C interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. La provitamina A o beta caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Dicha vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. Ambas vitaminas, cumplen además una función antioxidante. El ácido fólico interviene en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis material genético y la formación anticuerpos del sistema inmunológico. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

Algunas recetas con POMELO:

- Ensaladas
- Zumos
- Salmón con salsa de cítricos
- Rollitos de pavo con salsa de pomelo
- Alitas de pollo con salsa de pomelo

Beneficios del pomelo

- Contribuye a la **absorción del hierro** y mejora el funcionamiento del sistema inmune
- Es un aliado de **la piel**: posee propiedades astringentes y antibacterianas.
- Es un **antioxidante** potente: combate los radicales libres, incrementa la producción de colágeno, la cicatrización y protege la piel de los rayos solares.
- Aporta **fibra**, la cual previene el estreñimiento. Mejora la digestión y la absorción de nutrientes y agrega volumen a la dieta, causando así un efecto saciante que ayuda a controlar el peso. Ayudan además a bajar el colesterol gracias a su aporte de fibra.
- Proporciona **energía,** ya que contiene hidratos de carbono.
- Mejora la salud de las **encías**.
- Contribuye a la **prevención de distintas enfermedades** como la pérdida de visión, las cataratas, la hipertensión y la sordera (contienen vitamina A, C...). Además ayuda a desintoxicar el organismo mediante la eliminación de sustancias nocivas.
- Es un **excelente reconstituyente** para los deportistas, estados de fatiga, etc.: el zumo de pomelo proporciona una buena dosis de azúcares lo que, combinado con la misma proporción de agua y una pizca de sal, se convierte en una bebida isotónica "más nutritiva que las comerciales".
- Es bueno frente a la **diabetes**: un antioxidante relacionado con el sabor amargo del pomelo consigue aumentar la sensibilidad a la insulina.
- El pomelo es una de las frutas más **hidratantes** en el mundo, ya que está compuesta por un 91% de agua (un poco menos que la sandía) y está llena de electrolitos importantes.
- El riesgo de desarrollar **asma** es mucho más bajo en aquellas personas que consumen una gran cantidad de nutrientes como la vitamina C

Cómo elegirlos y conservarlos

- Los pomelos florecen durante la primavera y sus frutos maduran según las variedades entre los meses de otoño e invierno, por lo que su mejor **época de consumo** es entre los meses de octubre y marzo.
- Siempre han de estar intactos, sin golpes ni magulladuras.
- Los cítricos si son jugosos deben ser **pesados**, por lo que elegiremos los pomelos que tengan mayor peso respecto a su tamaño, ya que esto indica que están llenos de zumo.
- Dado que el pomelo es muy sensible al ataque de mohos y se deteriora con facilidad**, desecharemos** cualquier ejemplar que tenga en su cáscara zonas endurecidas o excesivamente blandas y no resista con firmeza a la presión de los dedos.
- A **temperatura ambiente** los pomelos se conservan en perfecto estado durante una o dos semanas, aunque se pueden refrigerar, y tanto el zumo como la cáscara admiten la congelación.