

Pomelo

Grapefruit

Citrus decumana L.

Citrus paradisi



El pomelo pertenece a la familia de las rutáceas. *Citrus paradisi* es un árbol perennifolio, de 5 a 6 m de altura. Las hojas son simples, alternas, ovadas, finamente dentadas, de entre 7 y 15 cm de largo, de superficie coriácea y color verde oscuro por el haz. Produce flores hermafroditas, fragantes, tetrámeras, blancas o purpúreas, formando racimos pequeños terminales o solitarias. El fruto es un hesperidio globoso o apenas piriforme, de hasta 15 cm de diámetro. Está recubierto de una cáscara gruesa, carnosa, de color amarillo o rosáceo, con glándulas oleosas pequeñas y muy aromáticas, rugosa. Tiene 11 a 14 carpelos, firmes, muy jugosos, dulces o ácidos según la variedad, separados por paredes membranosas de característico sabor amargo, que contienen pulpa de color que va del amarillo pálido al rojo muy intenso.

Muchos atribuyen su origen a Asia, pero en realidad no se conoce con exactitud su procedencia. Se produce en todos los climas tropicales y subtropicales del mundo.

Existen muchas variedades de pomelo cuyos nombres dependen del lugar de procedencia, tamaño y color. Se agrupan en dos grandes familias: **blancas o comunes**, con pulpa de color amarillo. Y **pigmentadas**, con la pulpa de color rosa o rojo, gracias a su alto contenido en licopeno.

Estacionalidad

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 octubre y marzo.

Porción comestible

68 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Vitamina C, ácido fólico y carotenos.

Valoración nutricional

El agua es el principal componente de este cítrico, por lo que el pomelo posee un escaso valor calórico, a expensas básicamente de los hidratos de carbono. La cantidad de fibra no es representativa y ésta se encuentra sobre todo en la parte blanca entre la pulpa y la corteza, por lo que su consumo favorece el tránsito intestinal.

En cuanto a las vitaminas, destaca por su riqueza en vitamina C (el aporte en vitamina C de un pomelo, supera en 30 mg la ingesta diaria recomendada para este nutriente), y en menor cuantía en ácido fólico. El contenido en carotenoides, pigmentos que confieren a los vegetales el color anaranjado-rojizo, no es significativo salvo en las variedades de pulpa de color oscuro, con independencia del color de la piel.

Respecto al contenido mineral, destacan el potasio y en segundo lugar, el magnesio.

Abundan en el pomelo los ácidos málico, oxálico, tartárico y cítrico, éste último potencia la acción de la vitamina C; responsables de su sabor y de los que dependen varias de las propiedades que se le atribuyen al pomelo.

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. Y el potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, que interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

Composición nutricional

| | Por 100 g de porción comestible | Por unidad (375 g) | Recomendaciones día-hombres | Recomendaciones día-mujeres |
|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Energía (Kcal) | 35 | 89 | 3.000 | 2.300 |
| Proteínas (g) | 0,8 | 2,0 | 54 | 41 |
| Lípidos totales (g) | 0,1 | 0,3 | 100-117 | 77-89 |
| AG saturados (g) | Tr | Tr | 23-27 | 18-20 |
| AG monoinsaturados (g) | Tr | Tr | 67 | 51 |
| AG poliinsaturados (g) | Tr | Tr | 17 | 13 |
| ω-3 (g)* | — | — | 3,3-6,6 | 2,6-5,1 |
| C18:2 Linoleico (ω-6) (g) | — | — | 10 | 8 |
| Colesterol (mg/1000 kcal) | 0 | 0 | <300 | <230 |
| Hidratos de carbono (g) | 6,8 | 17,3 | 375-413 | 288-316 |
| Fibra (g) | 1,6 | 4,1 | >35 | >25 |
| Agua (g) | 90,7 | 231 | 2.500 | 2.000 |
| Calcio (mg) | 23 | 58,7 | 1.000 | 1.000 |
| Hierro (mg) | 0,1 | 0,3 | 10 | 18 |
| Yodo (µg) | — | — | 140 | 110 |
| Magnesio (mg) | 9 | 23,0 | 350 | 330 |
| Zinc (mg) | Tr | Tr | 15 | 15 |
| Sodio (mg) | 3 | 7,7 | <2.000 | <2.000 |
| Potasio (mg) | 200 | 510 | 3.500 | 3.500 |
| Fósforo (mg) | 20 | 51,0 | 700 | 700 |
| Selenio (µg) | 1 | 2,6 | 70 | 55 |
| Tiamina (mg) | 0,05 | 0,13 | 1,2 | 0,9 |
| Riboflavina (mg) | 0,02 | 0,05 | 1,8 | 1,4 |
| Equivalentes niacina (mg) | 0,4 | 1,0 | 20 | 15 |
| Vitamina B₆ (mg) | 0,03 | 0,08 | 1,8 | 1,6 |
| Folatos (µg) | 26 | 66,3 | 400 | 400 |
| Vitamina B₁₂ (µg) | 0 | 0 | 2 | 2 |
| Vitamina C (mg) | 36 | 91,8 | 60 | 60 |
| Vitamina A: Eq. Retinol (µg) | 2 | 5,1 | 1.000 | 800 |
| Vitamina D (µg) | 0 | 0 | 15 | 15 |
| Vitamina E (mg) | 0,19 | 0,5 | 12 | 12 |

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (POMELO). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.