

# 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,  $\beta$ -carotenos, licopeno y ácidos orgánicos.

## Valoración nutricional

El agua es el principal componente de este cítrico, por lo que el pomelo posee un bajo contenido 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, posee un alto contenido de vitamina C (el aporte en vitamina C de un pomelo, supera en 20 mg la ingesta diaria recomendada para este nutriente). El contenido en carotenoides, pigmentos que confieren a los vegetales el color anaranjado-rojizo, no es significativo salvo en el pomelo rosa, donde el contenido en  $\beta$ -caroteno y licopeno es muy alto (3.362  $\mu$ g y 1.310  $\mu$ g respectivamente).

Respecto al contenido mineral, destaca el potasio aunque en pequeñas cantidades.

Abundan en el pomelo los ácidos málico, oxálico, tartárico y cítrico, éste último potencia la acción de la vitamina C; responsables de su sabor.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (225 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	35	79	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	0,8	1,8	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	0,1	0,2	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
$\omega$ -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	—	—	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	6,8	15,3	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	1,6	3,6	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	90,7	204	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	23	51,8	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,1	0,2	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	9	20,3	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	Tr	Tr	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	3	6,8	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	200	450	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	20	45,0	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	1	2,3	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,05	0,11	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,02	0,05	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	0,4	0,9	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,03	0,07	1,8	1,6
<b>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>	26	58,5	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	36	81,0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	2	4,5	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0,19	0,4	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.