



Volumen 10 Número 24 2do Cuatrimestre, 2015 ISSN 2075-6194

**PROPIEDADES MEDICINALES DEL
POMELO, BENEFICIOS NUTRICIONALES Y SU APLICACIÓN EN LA
ESTÉTICA
GRAPEFRUIT MEDICAL PROPERTIES,
NUTRITIONAL BENEFITS AND ITS
APPLICATION IN BEAUTY**

*Lic. Magaly Gómez Ugarte 1
Lic. David Angel Escalera cruz 2
Lesly Eliana Peralta Mamani 3
Aleyda Abigail Martinez Ayala 4
Dayana Lilian Paredes Fernandez 5
Yessica Conde Camacho 6*



*Fecha de recepción: 22.04.15
Fecha de aprobación:30.04.15
Artículo de Revisión*

RESUMEN

El pomelo es un fruto cítrico del género de las rutáceas. El pomelo es muy adecuado en la prevención de las enfermedades resultantes de degeneración progresiva del organismo, como la degeneración macular o los problemas cardiovasculares.

Tradicionalmente se ha utilizado para combatir los resfriados y la gripe, disminuyendo los síntomas de la enfermedad y acelerando el proceso de recuperación. Ideal para todas las enfermedades del aparato respiratorio. Sin embargo, también favorece la digestión de los alimentos, sobre todo aquellos ricos en grasas. Posee propiedades que estimulan la producción de bilis en el hígado y su expulsión por parte de la vesícula biliar. El extracto de las semillas del pomelo se puede usar como antiséptico natural ya que impide el crecimiento de hongos, bacterias y virus.

Con el presente trabajo de investigación se pretende informar a la población en general de los beneficios del pomelo y recomendar en su utilización como una alternativa de la medicina natural.

Palabras clave: Pomelo. Vitamina C. Vitaminas.

ABSTRACT

Grapefruit is a citrus fruit of the genus of the Rutaceae. Grapefruit is very suitable in preventing the diseases caused by progressive degeneration of the body, such as macular degeneration or cardiovascular problems.

Traditionally it has been used to fight colds and flu, reducing the symptoms of the disease and accelerating the recovery process. It is ideal for all respiratory diseases. However, it also aids digestion of food, especially those high in fat. It has properties that stimulate the production of bile in the liver and its expulsion from the gallbladder. Seed extract of grapefruit can be used as a natural antiseptic as it prevents the growth of fungi, bacteria and viruses.

1. Licenciada en Informática, Docente del Departamento de Sistemas y Tecnología Informática, UNIVALLE. mgomezu@univalle.edu
2. Licenciado en Informática, Docente del Departamento de Sistemas y Tecnología Informática, UNIVALLE. descalerac@univalle.edu
3. Estudiante de la Carrera de Bioquímica y Farmacia, UNIVALLE. pml1006276@est.univalle.edu
4. Estudiante de la Carrera de Bioquímica y Farmacia, UNIVALLE. maa0021612@est.univalle.edu
5. Estudiante de la Carrera de Bioquímica y Farmacia, UNIVALLE. pfd1005773@est.univalle.edu
6. Estudiante de la Carrera de Bioquímica y Farmacia, UNIVALLE. ccy0021654@est.univalle.edu

With the present research is to inform the general public of the benefits of grapefruit and recommend its use as an alternative natural medicine.

Keywords: Grapefruit. Vitamin C. Vitamins.

INTRODUCCIÓN

El pomelo es una planta cítrica, conocida como toronjo, toronja o pampelmusa (1). Su fruto es carnoso de corteza gruesa, cítrico redondeado de color amarillento y sabor agrio (combina la forma de una naranja grande y el color amarillo de un limón). Crece en el árbol rutáceo de unos 10 metros de altura, con flores blancas. Alberga una gran variedad de beneficios para la salud, siendo la razón de este artículo conocer sus utilidades y propiedades medicinales.

Se cultiva en lugares tropicales y subtropicales. Bolivia es un país que se caracteriza por su variedad climatológica, siendo la región del Chapare (Cochabamba) y los Yungas (La Paz) suelos aptos para el cultivo de este cítrico (*citrus paradisi*) (2).

Figura Nº 1. La fruta del pomelo



Fuente: (3).

OBJETIVO GENERAL

Describir las propiedades medicinales del pomelo, los beneficios nutricionales y su aplicación en la estética, ya que es una fuente importante de naringina y flavonoide cuya actividad biológica particular es antioxidante y anticancerígeno (2).

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover el uso del pomelo con sus propiedades medicinales
- Puntualizar los beneficios nutricionales del pomelo.

- Incentivar el uso del pomelo con fines estéticos.

MARCO TEÓRICO

El consumo habitual del pomelo o toronja aporta beneficios en la salud, entre ellos, ayuda a perder peso o reducir el colesterol alto (1). Asimismo, tiene un fuerte contenido de vitamina C, beta caroteno y flavonoides. Por esta razón es que tiene propiedades antioxidantes.

El consumo habitual de zumo de pomelo o toronja ayuda a mejorar la circulación sanguínea, prevenir enfermedades cardiovasculares, refuerza los capilares sanguíneos y mejora la elasticidad de las arterias. Además, ayuda a metabolizar grasas y limpiar el hígado, mejorar la condición de la piel, lucha contra el ácido úrico y colabora con la salud de las encías (1).

El jugo de toronja es beneficioso para mejorar procesos digestivos y tratamientos de sobrepeso. El zumo de la corteza es utilizado frecuentemente en casos de infecciones del oído, para disminuir la fiebre, tratar la piorrea y algunas afecciones de la piel.

Para combatir los cálculos renales es aconsejable tomar antes del desayuno dos cucharadas de aceite de oliva y posteriormente media taza de jugo de toronja. En casos de acidez estomacal es prudente masticar la ralladura de la corteza. Es un buen purificador natural de la sangre, y su consumo en ayunas puede presentar beneficios importantes como laxante en caso de estreñimiento. El extracto de semilla de pomelo para las candidias es bueno contra ellas por sus propiedades desinfectantes y ayuda a reforzar el sistema inmunitario (4).

COMPOSICIÓN QUÍMICA DEL POMELO

A continuación, se describen las propiedades nutricionales del pomelo, así como la cantidad de cada uno de sus principales nutrientes (1):

Entre las propiedades nutricionales del pomelo cabe destacar que tiene los siguientes nutrientes:



Tabla Nº 1. Contenido nutricional del pomelo

ELEMENTO	CANTIDAD
Hierro	0,17 mg.
Proteínas	0,63 g
Calcio	23 mg.
Fibra	1,60 g
Potasio	148 mg
Yodo	1,30 mg
Zinc	0,07 mg
Carbohidratos	7,41 g
Magnesio	9,60 mg
Vitamina A	1,80 ug
Vitamina B1	0,05 mg
Vitamina B2	0,02 mg
Vitamina B3	0,37 mg
Vitamina B5	0,27 ug
Vitamina B6	0,03 mg
Vitamina B7	0,35 ug
Vitamina B9	14 ug
Vitamina B12	0 ug
Vitamina C	36 mg
Vitamina D	0 ug
Vitamina E	0,30 mg
Vitamina K	0 ug
Fósforo	16 mg
Calorías	36,63 kcal.
Colesterol	0 mg
Grasa	0,15 g
Azúcar	7,41 g
Purinas	0 mg.

Fuente: Elaboración propia. Marzo 2015.

El pomelo se encuentra entre los alimentos más bajos en sodio ya que 100 g de toronja contiene tan sólo 1,10 mg de sodio. Debido a que tiene un bajo nivel de sodio, consumirlo es beneficioso para quienes padecen de hipertensión o tienen niveles de colesterol elevados.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

En general el consumo de jugo de pomelo es saludable para la salud, sin embargo, tener particular cuidado y/o consultar al médico en personas con

ciertas patologías o que consumen medicamentos con frecuencia.

RECOMENDACIONES

- El jugo de pomelo (toronja) contiene sustancias que pueden alterar el efecto o acción de ciertos medicamentos y disminuir la eficacia del medicamento, causar toxicidad o potenciar alguno de sus efectos secundarios.
- Considerar que el extracto de pomelo en cantidades excesivas puede producir irritación gástrica (5).
- Tomar en cuenta que los peligros de toxicidad aumentan cuando se trata de pacientes con enfermedades crónicas, diabéticos, hipertensos, niveles altos de colesterol, enfermedades cardíacas, y ancianos poli medicados.
- Se recomienda evitar el contacto del mismo con los ojos, especialmente cuando no está diluido (6).

CONTRAINDICACIÓN

En pacientes con (6):

- Úlceras, gastritis o estómagos muy delicados, ya que la sobre estimulación de jugos digestivos no es adecuada en este tipo de pacientes.
- No tomar zumo de pomelo si está tomando medicamentos para el colesterol, hipertensión, depresión, antibióticos y otros medicamentos, ya que alteran su absorción.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1) INNATIA, “propiedades del pomelo”, <http://www.innatia.com/s/c-frutas-propiedades-frutos/a-propiedades-del-pomelo.html>; 2013, obtenido el 01/11/2013 horas 20:05 pm.
- 2) IRIARTE PINTO KEILA, ACUÑA MENDOZA JHOVANNA, ZURITA FLORES SILVIA (UMSS), “Extracción de los flavonoides del pomelo”, <http://www.umss.edu.bo/bioquimica/naringina.pdf> , obtenido el 30/10/2013 horas 20:40pm.
- 3) HOGARUTIL, “Pomelo, consejos de compra y conservación”, <http://www.hogarutil.com/cocina/escuela-cocina/consejos-compra/201105/pomelo-7989.html> (2014), obtenido el 20/09/2014, Hrs. 20:00.
- 4) ALIMENTANDONOS GRUPO ALIMENTACIÓN SANA ORG.,”Las dos caras del jugo de pomelo”, <http://alimentandonos.com/2012/02/las-dos-caras-del-jugo-de-pomelo/>, 2011, obtenido el 14/11/2013 horas 00:14 am.
- 5) EL MUNDO DE LAS PLANTAS, “Propiedades medicinales del pomelo” <http://www.botanical-online.com/medicinalspomelo.htm> 1999-2013 BOTANICA- ONLINE, obtenido el 14/22/2013 horas 02:10 am.
- 6) ECO AGRICULTOR, “Propiedades del pomelo” <http://www.ecoagricultor.com/2013/02/las-propiedades-del-pomelo/>, Naturvegan Ecológico S.L. 2012-2013, obtenido el 24/11/2013 horas 13:30 pm.