

Nombre	CASTELLANO Pomelo	CATALÀ Aranja	EUSKARA Pomelo	GALEGO Pomelo	ENGLISH Grapefruit	CIENTÍFICO <i>Citrus paradisi</i>
Cómo es	Parece una naranja, pero su tamaño es algo mayor. Su piel es de color amarillento y parecida a la del limón, y su pulpa ácida y un poco amarga.					
Variedades	Duncan, Marsh Seedles, Thompson o Pink Marsh, Ruby, Redblush, Ruby Red, Red Marsh.					
Un poco de historia	El origen del pomelo es un poco incierto, pero se cree que se originó después de un cruce natural entre el <i>pummelo</i> (una especie parecida) y el naranjo dulce. El <i>pummelo</i> era originario de Barbados (Indias occidentales). A partir de aquí se extendió por el Caribe y Estados Unidos, donde se hizo muy popular.					
Calendario						
Cómo te alimenta	El principal componente de este cítrico es el agua. Dominan la vitamina C y el ácido fólico. Respecto a los minerales, destacan el potasio y el magnesio. Además, están presentes otros componentes que le dan su sabor característico.					
Cómo te cuida	La elevada cantidad de vitamina C le confiere propiedades antioxidantes que nos protegen de ciertas enfermedades cardiovasculares o degenerativas, además de ayudar a que se absorba mejor el hierro procedente de los alimentos. El ácido fólico es esencial para la formación de células sanguíneas y el potasio nos ayuda a eliminar el exceso de líquido del organismo.					
Consejos de compra y conservación	Hay que quedarse con los pomelos con más peso en función del tamaño, dato que nos da a conocer que hay mucho zumo en su interior. Una vez en casa, el pomelo puede durar una o dos semanas fuera del frigorífico, pero dentro se conservará durante más tiempo.					
¿Quieres saber más?	En China, el pomelo está muy bien considerado. En el año nuevo, es un artículo de regalo muy agradecido por quien lo recibe.					
Platos deliciosos	<i>Entrantes</i> Ensalada de cítricos		<i>Segundos</i> Lenguado al pomelo Salpicón de pollo y pomelo Bonito con salsa de pomelo		<i>Postres</i> Crema de pomelo y fresa Sorbete de pomelo y limón Batido jugoso de frutas	

