

PROPIEDADES DEL POMELO

El **pomelo** tiene en su composición química un alto contenido de **vitamina C** y **fibra**, además de aportar **vitaminas del complejo B** y minerales como **potasio, magnesio, fósforo, cobre, zinc**, etc. Si estás decidido a perder kilos y tomas el jugo de un pomelo en forma diaria, recibirás todas las **propiedades del pomelo para adelgazar**.



- Es un excelente antioxidante, asegurándote el buen funcionamiento [celular](#), por su alto contenido en vitamina C, magnesio, cobre, zinc.
- Es un excelente depurador, porque estimula el funcionamiento hepático.
- Ayuda a la metabolización gástrica.
- Estimula la metabolización de los ácidos grasos, de esta forma acelera y facilita su digestión.
- Ayuda a disminuir el [colesterol](#) y triglicéridos.
- Estimula la eliminación de toxinas a nivel intestinal y renal.
- Estimula las glándulas suprarrenales, mejorando el uso de energía corporal, mejorando la combustión de calorías.

- Aumentar las defensas orgánicas, aumentando la actividad de los glóbulos blancos, previniendo enfermedades como resfriados, o enfermedades degenerativas como el cáncer.
- Ayudar a la cicatrización de heridas debido a su alto contenido en vitamina C.
- Aliviar los dolores reumáticos.
- Favorecer la coagulación de la sangre.
- Ayudar a disminuir la [tensión arterial](#).

Ten presente que se encuentra contraindicado en caso de sufrir de **gastritis** o **úlcera gastro duodenal**. Si este es el caso, puedes tomar el **zumo de pomelo en forma diluída**. Haz una progresión, comienza con $\frac{3}{4}$ partes de agua y $\frac{1}{4}$ parte de jugo de pomelo, luego $\frac{1}{2}$ vaso de jugo de pomelo y $\frac{1}{2}$ vaso de agua, de esta forma podrás obtener todos sus beneficios.

No olvides que, si tienes alguna duda o inquietud, debes consultar con tu médico.

Como podrás ver el **pomelo** es una fruta con muchas propiedades que te ayudarán no sólo a perder peso, sino a mantenerte sano. **Dos vasos de zumo de pomelo** diarios o **2 pomelos** por día, te ayudarán a disfrutar de todos sus beneficios. Una **alimentación saludable** ayuda a tener una mejor calidad de vida.

TETERIA ALMEDINA

C/ Paz nº 2 Almería

Telfs:

629.277.827/697.932.911

www.teteriaalmedina.com

email: almedinateteria@yahoo.es



**Facebook: Restaurante Teteria
Almedina**