



El pomelo ayuda a bajar de peso.



Ayuda a alejar los resfríos.

Los beneficios de los pomelos

El pomelo tiene grandes ventajas para la salud y por ello se recomienda agregarlo en su dieta diaria. Veamos algunas de sus propiedades.

- Es rico en vitamina C que mejora las defensas. Esta vitamina ayuda a combatir los efectos del estrés y el envejecimiento.
- Tiene un tipo especial de fibra llamada pectina que ayuda a limpiar las placas que se forman en el interior de las arterias.
- Por su contenido de licopeno (como el tomate) ayuda a la prevención del cáncer de vejiga, cuello uterino y páncreas.
- Tiene un alto contenido en sustancias antivirales que alejan los resfríos.
- El pomelo ayuda a bajar de peso.
- Como tiene ácido salicílico (aspirina) tiene efectos sobre el dolor.
- Contiene poderosas sustancias antioxidantes que evitan el daño celular y el envejecimiento.
- El pomelo ayuda a la evacuación intestinal.

