



La Dieta del Pomelo, una dieta eficaz para perder peso

La **dieta del Pomelo** es una de las conocidas como "**monodieta**". Este tipo de dietas se basan en el consumo principalmente de un solo alimento, en este caso el pomelo; aunque no se come única y exclusivamente este fruto.

Esta dieta se hizo famosa en los años 50 en **Hollywood** dado que era la **dieta más popular entre las estrellas**. Con esta dieta podrás perder **5 kilos en una semana**. Pero no se debe alargar más de tres días, pues es una dieta muy pobre en nutrientes que puede causar daños en el organismo.

Basándonos en cuidar la alimentación y llevar a cabo dietas equilibradas y saludables; hemos decidido hacer dos tipos de dieta del pomelo, para que elijas la que más se adapte a tus necesidades. En un primer lugar **dieta rápida del pomelo** que es la más famosa, a la vez que estricta ya que son tres días consecutivos con una ingesta calórica baja y con el pomelo como principal protagonista.

Y por otro lado, una **versión más flexible** en la que nos beneficiaremos de todas las propiedades del pomelo para perder peso, pero lo haremos de forma más sostenida en el tiempo y saludable. Sin poner en riesgo nuestra salud por un escaso aporte calórico.

¿Qué nos aporta el pomelo?

En primer lugar, es muy importante destacar las **propiedades del pomelo**, para poder entender la eficacia de dicha dieta. El pomelo, también conocido como **taronja** en gran parte de América, es un **cítrico** del tamaño de la naranja; o un poco mayor. El color de su piel es amarillo y su pulpa la podemos encontrar en varios tonos anaranjados, amarillentos e incluso rojizos; según la variedad del fruto.

La **composición nutricional del pomelo** destaca por su contenido en **vitamina C** y **ácido fólico**, en **betacarotenos, antioxidantes**, potasio y magnesio, además de sus abundantes ácidos. Es un fruto menos dulce que la naranja, también menos ácido pero sí más amargo.

Es por ello que no es del gusto de muchas personas. Si estás decidido a realizar este régimen dietético prueba varias variedades, pues debe gustarte bastante. Sino aborrecerás enseguida la dieta y la abandonarás.

El pomelo es un fruto que **no contiene materia grasa**, es rico en vitamina C y muy **bajo en sodio**, es por ello que a nivel nutricional es muy interesante para dietas de **escaso aporte energético**.

Su alto contenido en agua y **fibra** le aportan una de las más importantes virtudes, su capacidad de saciedad.

Es muy **saciante**, te reduce el apetito estrepitosamente, es por ello que es más fácil realizar la dieta, pues te **controla el apetito**, quitándote las ganas de comer.

Numerosos estudios confirman que es muy bueno para **mantener el cabello y las uñas fuertes**, así como previene el envejecimiento. Ayuda en la **cicatrización y regeneración de las heridas** por su alto contenido en vitamina C.

La ingesta de medio pomelo aporta a nuestro organismo más de 150 fitonutrientes, la gran mayoría flavonoides que ayudan al corazón.

Es un potente acelerador del metabolismo, **reduce eficazmente el colesterol y la presión arterial**, así como interviene en los procesos de dolor reumático, disminuyéndolo considerablemente. Aumenta la actividad de los glóbulos blancos lo que genera mayores defensas orgánicas.

Es un potente **depurador del organismo** y estimula la función hepática. Se le atribuye también una función enzimática **quemagrasas**, por lo que es de gran interés para perder peso.

En ese enlace te dejamos los mejores **[quemagrasas naturales](#)** que te ayudarán a perder peso. ¡No te los pierdas!

¿Cómo funciona la dieta del pomelo?

Como hemos comentado anteriormente la dieta del pomelo funciona para adelgazar por su **efecto quemagrasas** y por su acción **saciante**.

Para beneficiarnos de todas las propiedades del pomelo, tanto para adelgazar como para el correcto funcionamiento y desarrollo de nuestro organismo hemos diseñado dos tipos de dieta del pomelo. La dieta express del pomelo y la dieta semanal del pomelo.

Aquí te dejamos las pautas de ambas, para que elijas la que más se adapte a tus necesidades.

Dieta Express del pomelo

Esta dieta es una **dieta súper rápida** que sólo se debe llevar a cabo durante **3 días**, y siempre siendo éstos consecutivos para poder apreciar notoriamente los efectos del consumo de pomelo. Es una dieta con un **escaso aporte calórico** que nos hará perder peso de forma rápida.

Generalmente, dado que el pomelo es muy **saciante**, comerás muy poco y tu cuerpo tendrá que **quemar las grasas acumuladas en el tejido adiposo** como reservas energéticas para conseguir la energía que es necesaria para afrontar su actividad diaria y metabólica; por ello se pierde peso rápidamente.

La pauta es muy sencilla y deberá repetirse así durante **tres días consecutivos**.

- **Desayuno:** Medio pomelo acompañado de café o té (sin azúcar).
- **Comida:** Medio pomelo con dos huevos cocidos y ensalada de pepino y tomate aliñada con limón o vinagre.
- **Merienda:** Una tostada de pan integral con jamón de pavo y zumo de pomelo.
- **Cena:** Medio pomelo con ensalada de lechuga adrezada con limón y vinagre de manzana y 150 gramos de pechuga de pavo o pollo a la plancha.

- Se deben beber 2 litros de agua al día e infusiones sin edulcorar.

Es una dieta que puede resultar aburrida, además es desequilibrada porque no aporta todos los nutrientes necesarios, pero produce una **pérdida de peso rápida**.

No se puede prolongar en el tiempo pues causaría daños en el organismo. Existe la misma variante, alargándola una semana, pero es demasiado arriesgada para la salud. Y recuerda que lo importante es perder peso de forma sana, no poniendo en riesgo nuestra salud. El peso perdido en tiempo récord se recupera con mayor facilidad.

Dieta semanal del pomelo

Esta otra **variedad de la dieta del pomelo** consiste en hacer una **dieta básica**, en la que consumimos sobre **1500 calorías diarias** y consumiendo todo tipo de productos evitando las grasas, fritos, dulces y salsas. Es decir, una dieta equilibrada con la que combinaremos el sistema de choques. Un sistema muy eficaz para perder peso de forma rápida.

Para llevar a cabo esta dieta, de forma fácil haremos **un choque** con la **dieta express del pomelo**, tres días alternos durante una semana, (ésta versión se hace más llevadera y es una **dieta más equilibrada** para poder experimentar los múltiples beneficios del pomelo).

A continuación te dejamos la pauta semanal de la dieta del pomelo:

DÍA 1

Desayuno: Café con leche semidesnatada, un zumo natural de naranja o pomelo y media tostada de pan (40 gramos aprox) con un trozo de queso de burgos, dos lonchas de jamón de york. Podemos sustituir la tostada por cuatro galletas marías integrales o media taza de cereales integrales.

Almuerzo: Dos ciruelas.

Comida: Ensalada variada y un filete de ternera a la plancha. Una infusión.

Merienda: Un yogur desnatado.

Cena: Lubina a la sal con brócoli y una manzana.

DÍA 2

Desayuno: Medio pomelo acompañado de café o té (sin azúcar).

Comida: Medio pomelo con dos huevos cocidos y ensalada de pepino y tomate aliñada con limón o vinagre.

Merienda: Una tostada de pan integral con jamón de pavo y zumo de pomelo.

Cena: Medio pomelo con ensalada de lechuga adrezada con limón y vinagre de manzana y 150 gr de pechuga de pavo o pollo a la plancha.

DÍA 3

Desayuno: Café con leche semidesnatada, un zumo natural de naranja o pomelo y media tostada de pan (40 gr aprox) con un trozo de queso de burgos, dos lonchas de jamón de york. Podemos sustituir la tostada por cuatro galletas marías integrales o media taza de cereales integrales.

Almuerzo: Medio pomelo y un yogur desnatado.

Comida: Pollo al horno con verduras y una manzana.

Merienda: Una infusión y dos galletas integrales.

Cena: Pescado blanco al horno con espárragos blancos de guarnición y una infusión.

DÍA 4

Desayuno: Medio pomelo acompañado de café o té (sin azúcar).

Comida: Medio pomelo con dos huevos cocidos y ensalada de pepino y tomate aliñada con limón o vinagre.

Merienda: Una tostada de pan integral con jamón de pavo y zumo de pomelo.

Cena: Medio pomelo con ensalada de lechuga adrezada con limón y vinagre de manzana y 150 gr de pechuga de pavo o pollo a la plancha.

DÍA 5

Desayuno: Café con leche semidesnatada, un zumo natural de naranja o pomelo y media tostada de pan (40 gr aprox) con un trozo de queso de burgos, dos lonchas de jamón de york. Podemos sustituir la tostada por cuatro galletas marías integrales o media taza de cereales integrales.

Almuerzo: Una pieza de fruta al gusto.

Comida: Un plato de pasta con verduras y pollo, preparada al gusto sin nata. Una infusión.

Merienda: Medio pomelo y un trozo de queso fresco de Burgos desnatado.

Cena: Huevos revueltos o en tortilla y un salteado de setas.

DÍA 6

Desayuno: Medio pomelo acompañado de café o té (sin azúcar).

Comida: Medio pomelo con dos huevos cocidos y ensalada de pepino y tomate aliñada con limón o vinagre.

Merienda: Una tostada de pan integral con jamón de pavo y zumo de pomelo.

Cena: Medio pomelo con ensalada de lechuga adrezada con limón y vinagre de manzana y 150 gr de pechuga de pavo o pollo a la plancha.

DÍA 7

Desayuno: Café con leche semidesnatada, un zumo natural de naranja o pomelo y media tostada de pan (40 gr aprox) con un trozo de queso de burgos, dos lonchas de jamón de york. Podemos sustituir la tostada por cuatro galletas marías integrales o media taza de cereales integrales.

Almuerzo: Medio pomelo y dos galletas integrales.

Comida: Quinoa salteada con verduras y un filete de pavo a la plancha. Una manzana

Merienda: Un biscote integral con dos lonchas de jamón York.

Cena: Pescado a la plancha con verduras de guarnición, y un yogur desnatado.

En el enlace te dejamos otra [dieta de 1500 calorías](#) que te servirá también como dieta base para los días en los que consumimos 1500 calorías, en ella encontrarás un menú semanal que te será de gran ayuda para hacer la **dieta semanal del pomelo** alternando tres días con el choque.

¿Tiene contraindicaciones o efectos secundarios?

Pueden realizarla **personas adultas** que gocen **de buen estado de salud**, siempre antes consultándolo con su médico o especialista en nutrición.

No se aconseja en niños, embarazadas ni mujeres con hijos lactantes. Tampoco es aconsejable para diabéticos, personas con problemas renales, digestivos o hepáticos como úlceras o gastritis.

Las dietas rápidas pueden tener efectos secundarios derivados de su escaso aporte calórico, como pueden ser dolores de cabeza, signos de debilidad, ansiedad, dolor de estómago, halitosis (mal aliento), etc.

Pon en conocimiento de tu médico si sufres alguno de estos síntomas y abandona la dieta si crees que puede estar relacionada con alguna molestia que sufras. Recuerda que es importante **perder peso de forma saludable sin poner en riesgo nuestra salud**.

Por cortesía de www.tomadieta.com, encargados de cuidar de tu salud.