

# Beneficios de la piña: ¿es cierto que ayuda a adelgazar?

---

Publicado el: 16-12-2019

Además de ser rica en vitamina C, la piña aporta pocas calorías, fibra insoluble, gran cantidad de agua y minerales que contribuyen a frenar el envejecimiento

Su combinación de sabores dulces y ácidos hace que la piña sea una **fruta exótico y atractiva**, además de que es un alimento versátil a nivel culinario. Es originaria de Sudamérica, concretamente de Brasil, pertenece a la familia de las "bromeliáceas" y es el fruto de la planta conocida como **ananás**. Se conocen tres variedades botánicas de la piña tropical: Sativus (sin semillas), Comosus (que forma semillas capaces de germinar) y Lucidos (cuyas hojas no poseen espinas). Aunque es posible disponer de esta fruta durante todo el año, es en **invierno** cuando aumenta su consumo en España, especialmente en noviembre y diciembre. De hecho, es habitual que forme parte de las comidas y cenas navideñas, pues permite dar un toque original y de contraste a los platos, además de que suelen valorarse especialmente en estas fechas sus propiedades digestivas y diuréticas.

Su contenido en azúcar y en principios activos se duplica en las últimas semanas de **maduración** por lo que, según recoge la Fundación Española de Nutrición, los frutos recolectados prematuramente resultan ácidos y pobres en nutrientes. Su sabor ácido se debe a su contenido en ácidos orgánicos, cítrico y málico.

## ¿Ayuda de verdad a adelgazar?

La piña es una fruta que aporta solo 50 calorías por cada 100 gramos, contiene fibra y más del 86% de su composición es agua. La Dra. M<sup>a</sup> Ángeles López Marín, directora del Centro Médico Rusiñol, destaca su perfecto equilibrio entre calorías, fibra y agua y señala además que, al ser una fruta **rica en fibra insoluble**, ejerce un efecto regulador de la absorción de los azúcares y eso ayuda a controlar los picos de glucosa en el torrente sanguíneo.

Si la piña forma parte de una alimentación saludable y se hace ejercicio con regularidad, puede ayudar a bajar de peso pero en lo que insisten los expertos en la necesidad de desvincular esta fruta con las "**dietas milagro**", pues las monodietas como la dieta de la piña, la dieta de la alcachofa o la dieta de la manzana no son saludables, sino que hacen que perdamos líquidos en lugar de grasas.

## Es fuente de vitamina C

La piña es fuente de **vitamina C**, que contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo y favorece la **absorción del hierro**, según la Federación Española de Nutrición. También contiene vitamina A, B y ácido fólico, aunque en menor cantidad.

## La piña aporta bromelina

Otro de los nutrientes que contiene la piña, según recoge un estudio publicado en "Journal of Ethnopharmacology", es la **bromelina** o bromelaína, un **enzima** o fermento de acción proteolítica, capaz de romper las moléculas de proteína dejando libres los aminoácidos que las forman. Esto hace que su consumo influya de forma positiva en la **digestión**.

La bromelina posee propiedades antiinflamatorias, previene la coagulación de la sangre y evita que las plaquetas sanguíneas se adhieran a las paredes de los vasos sanguíneos. Además, su acción estimulante de la microcirculación hace que se valore su capacidad **anticelulítica**, según afirma la Dra. López Marín.

### **Minerales que frenan el envejecimiento**

El yodo que aporta la piña ayuda a **normalizar el metabolismo** y la producción de hormonas tiroideas. También contiene manganeso, que contribuye a fortalecer el sistema inmunológico y los huesos.

Otros minerales de la piña son el potasio, el hierro, el magnesio y el zinc que, junto con el yodo, aportan una acción **antioxidante** que contribuye a retrasar los signos del envejecimiento.

### **Si quieres perder peso, solo puedes comer así la piña**

Su versatilidad en las preparaciones culinarias hace que sea empleada tanto en platos dulce como salados, así como en recetas con curry o con picantes. También se consume a la brasa, en el grill o en guisos, o incluso como guarnición o para enriquecer platos de arroz o ensaladas. Sin embargo, para apreciar mejor su sabor entre dulce y ácido y aprovechar sus beneficios nutricionales, se recomienda comerla en su **estado natural**.

Una de las formas más habituales de consumir piña en Navidad es en conserva. Sin embargo, los nutricionistas explican que, tras este procesado, la piña conserva algunas vitaminas y minerales, pero pierde su enzima bromelina (y con ello las propiedades que aporta), además de que consumida así resulta más calórica puesto que lo habitual es que se conserve en **almíbar**, que es una solución azucarada.

### **Beneficios**

- Es un diurético natural, que ayuda a eliminar líquidos y toxinas.
- Es anticelulítico porque estimula la microcirculación sanguínea.
- Mejora las funciones digestivas y contribuye al buen funcionamiento del hígado.
- Inhibe la producción de microorganismos intestinales.
- Favorece la hidratación y la cicatrización de la piel.
- Facilita la absorción del hierro gracias a su contenido en Vitamina C
- Es saciante.
- Ayuda a equilibrar los niveles de glucosa en sangre

**Fuente:** <https://netsaluti.com>