

Los beneficios de la piña que deberías conocer

Publicado el: 26-07-2021

La piña es saciante, una gran aliada en la digestión, rica en vitaminas y minerales, y con pocas calorías.

Su exotismo, su belleza y su versatilidad hacen de la **piña** una fruta inconfundible, apreciada por su sabor y por el toque original que aporta a los platos, pero además es una fruta con **propiedades y beneficios nutricionales**, que cuenta con un balance perfecto entre fibra y calorías y contiene enzimas, minerales, vitaminas esenciales y un alto porcentaje de agua, según destaca la Dra. M^a Ángeles López Marín, directora del Centro Médico Rusiñol.

«Las frutas son una parte esencial de la alimentación y deben incluirse en el menú diario, ya que el cuerpo humano necesita vitaminas y minerales que estas proporcionan», No en vano, los expertos aconsejan consumir cinco piezas de fruta al día. En el marco de esta recomendación general, la experta destaca las propiedades de la piña, que incluye, entre otros, los siguientes beneficios para la salud:

Contiene bromelina

La bromelina es una enzima que incide de forma positiva en la digestión, permitiendo la descomposición de las proteínas, gracias al aumento en la producción de jugos gástricos y con efecto anticelulítico por su acción estimulante de la microcirculación.

Con vitaminas protectoras

En la piña se encuentran presentes vitaminas como la vitamina C, ideal para evitar resfriados y catarros; también contiene vitamina A, B y ácido fólico, aunque en menor cantidad.

Sus minerales fortalecen

La piña contiene manganeso, que contribuye de manera favorable a fortalecer el sistema inmunológico y los huesos.

También incluye otros minerales importantes para el organismo, como potasio, hierro, magnesio, zinc y yodo, que juntos tienen una acción antioxidante –ayudando a retrasar los signos de envejecimiento-.

Esto es lo que pasa si comes piña a menudo

Es un diurético natural, que ayuda a eliminar líquidos y toxinas del organismo, así como a reducir volumen corporal y el efecto anticelulítico mencionado.

Es un antiinflamatorio natural, que ayuda en afecciones como artritis, sinusitis aguda, inflamación

abdominal y dolor de garganta.

El potasio y el sodio reducen la presión arterial.

La piña es una fruta que se caracteriza por mejorar las funciones digestivas, también inhibe la producción de microorganismos intestinales y se puede emplear en tratamientos para los parásitos.

Contribuye al buen funcionamiento del hígado.

Favorece los procesos de cicatrización de la piel.

La hidratación que se obtiene con la ingesta de piña hace la piel más elástica y brillante.

Para las personas que sufren anemia es una aliada perfecta, porque facilita la absorción de hierro.

Además, la piña ayuda a equilibrar los niveles de glucosa en la sangre, a la vez que resulta saciante.

En definitiva, la piña es una fruta que debería incluirse en toda dieta saludable y que ofrece muchas posibilidades pues puede combinarse en postres, dulces o platos salados. Sin embargo, para apreciar mejor su sabor entre dulce y ácido y aprovechar sus beneficios al máximo, se recomienda comerla en su estado natural

Fuente: <https://netsaluti.com>