

Contiene un 85% de agua, hidratos de carbono y fibra, y provee grandes beneficios nutricionales y de salud. Es excelente para las dietas adelgazantes. Impide la agregación plaquetaria, con lo cual evita que la sangre se coagule y, de esa manera, previene las embolias y los infartos del corazón.

La piña es una fruta tropical de origen brasileño, recibe el nombre de ananás, que significa "fruta excelente", es una fruta deliciosa y con muchos nutrientes. Siempre ha sido un símbolo de lujo y hospitalidad, de hecho, en las cortes reales era un manjar que se consideraba signo de riqueza. A día de hoy, se consume en cualquier época del año. Además de su delicioso sabor es una de las frutas con mayor número de minerales y vitaminas, por lo que la hace una de las frutas mejores para la salud. Los expertos de [Nutritienda.com](https://nutritienda.com) nos muestran todas sus propiedades y beneficios:

1.Regula el tránsito intestinal y mejora las digestiones

La piña aporta fibra y agua a nuestro organismo, de hecho, posee más de un 85% de agua. Además, gracias a la fibra que contiene desempeña un papel fundamental en la función del colón y estimula el tránsito intestinal, arrastrando toxinas y ayudando a eliminar las grasas sobrantes. También mejora las digestiones, ya que posee bromelaína, una enzima proteolítica que ayuda a digerir y descomponer las proteínas de los alimentos en el estómago y páncreas facilitando la digestión. Es importante no desnaturalizar la piña a temperaturas elevadas, ya que como con la gran mayoría de las enzimas, con el calor uno no se beneficia al 100 % de sus propiedades.

2. Es antimicrobiana y antiinflamatoria

La piña es una de las frutas que más bromelaína contiene, incluso en el tallo es en la zona que más se concentra. Esta enzima ha resultado muy interesante en el ámbito clínico por sus múltiples propiedades, entre ellas, ha sido investigada, de forma aislada, por su mediación en procesos inflamatorios. En otro estudio, también se ha visto su acción antimicrobiana. Ambas cualidades la convierten en una fruta más que interesante para incluir en la cesta de la compra.

3. Mejora la circulación sanguínea

La bromelina es además, una enzima con acción anticoagulante, y se ha demostrado que juega un papel importante en aumentar la fluidez de la sangre, mejorando así la circulación sanguínea.

4. Es antioxidante y favorece al correcto funcionamiento del sistema inmunitario

La piña es fuente de vitamina C, entre muchas de sus funciones contribuye a proteger las células frente al daño oxidativo. Los antioxidantes son capaces de neutralizar la acción de los radicales libres. Además, esta vitamina contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario. Esta deliciosa fruta también posee vitaminas como la A, la E e hidratos de carbono de absorción lenta.

5. Nos aporta energía

La piña posee minerales como el magnesio, el fósforo y el hierro, pero sobre todo destaca la cantidad de yodo que tiene. El yodo entre muchas de sus funciones, es necesario para que las células transformen los alimentos en energía y a la producción normal de hormonas tiroideas.

6. Ayuda en las dietas adelgazamiento

La piña es una fruta ideal para incorporar en un plan de alimentación para perder peso, ya que, además de mejorar la digestión de las proteínas y regular el tránsito intestinal, puede ayudar a disminuir la hinchazón abdominal. También es saciante gracias a su contenido en fibra. Además, ayuda a evitar la retención de líquidos. Tiene un bajo contenido en calorías gracias a su elevado contenido en agua y un bajo contenido en hidratos de carbono, por lo que es ideal para una dieta.

7. Mejora el aspecto de la piel

La piña, además de todas las propiedades que tiene para la salud, también mejora el aspecto de la piel. La hidratación que se obtiene con la ingesta de piña hace que la piel esté más elástica y brillante. Además, al ser fuente de vitamina C, contribuye a la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de la piel. En cosmética es muy utilizada como ingrediente para favorecer los procesos de cicatrización, ayudar a sanar las úlceras de la piel y en tratamientos para el acné.

Cómo elegir una piña en su punto listo para comer

Para saber cuándo la piña está lista para comer hay que fijarse en varias cosas: por un lado, las hojas deben estar verdes, si están marrones o con aspecto seco es que no está madura del todo o se ha pasado, además si se tira de las hojas deben desprenderse con facilidad. Si al tocarla los dedos se hunden significa que la piña está pasada, tiene que estar dura y debe pesar, ya que tiene mucho jugo en su interior. El color debe ser amarillento tirando a dorado, si tiene muchas zonas verdes es que todavía no está en su punto.

Cómo pelarla de manera sencilla

Hay muchas formas de pelar una piña, y últimamente se han vuelto virales muchos vídeos con explicaciones de cómo cortar y comer la piña a gajos. Pero las formas más tradicionales serían, por un lado, cortarla como si fuera un melón, para ello hay que cortar la base y la parte de arriba y partirla a tajadas y la otra manera, quitar también los extremos y luego apoyar la piña en la base y retirar la piel de arriba abajo, y una vez pelada cortar en rodajas.

Cómo guardarla para que no se estropee

Una vez partida la piña no hay que tardar mucho en consumirla porque se estropea, para que dure más hay que guardarla de forma hermética y taparla bien. Para los que no quieren consumir toda la piña en una sola vez una buena opción es partirla, meterla en bolsitas y congelarla. Si la congelación se hace de forma correcta el valor nutricional no cambia de forma significativa, por lo que su contenido en nutrientes es prácticamente el mismo. También se debe descongelar de forma correcta, es decir, lo mejor es que se descongele de forma lenta metido en el frigorífico y no a temperatura ambiente.

[#CubaPorLaSalud](#) [#CubaPorLaVida](#)