



La Piña, una deliciosa fruta con alto valor nutritivo.

Valor Nutricional

La **piña** es rica en vitaminas C, B1, B6, ácido fólico (una vitamina del complejo B que es esencial para la vida) y minerales como el potasio.

La **Piña** en su gran mayoría es agua y apenas contiene grasa y es muy baja en calorías. Contiene una enzima llamada **bromelina** (la bromelina deshace las proteínas de la misma forma que lo hace la pepsina, enzima que forma parte del jugo gástrico), así que se puede decir que mejora la digestión y destruye los parásitos intestinales.

La **piña** tiene fama de ser una fruta diurética y depurativa que contribuye a eliminar por la orina las toxinas que acumula nuestro organismo y además, previene el estreñimiento debido a la gran cantidad de fibra que aporta.

Activan el metabolismo y la eliminación de grasa, facilitan la digestión.

Es uno de los frutos más sanos de la naturaleza.

Información sobre la Fruta: La Piña

Hay consenso en que la piña proviene de América del Sur y específicamente de Brasil, Paraguay y Argentina. Además se señala que pueden identificarse unas 1400 especies de la fruta.

En muchas naciones es conocida como ananás, vocablo guaraní que significa fruta exquisita. El término piña, cuenta la historia, surgió del parecido que los españoles le encontraron con los piñones o bellotas del pino.

La piña es uno de los productos que más impresionaron a los conquistadores conforme fueron conociendo toda la producción de la región.

Hay escritos en los que probablemente en alusión a su corona de hojas se le denomina la reina de las frutas.

Sin embargo, de los cuatro principales productores de piña en el mundo solo Brasil pertenece a la región de origen de la fruta puesto que los otros tres son Tailandia, Filipinas e India.

Actualmente se cultiva en zonas tropicales alrededor del mundo, siendo Hawai el mayor productor mundial. La Piña es muy apreciada como alimento por el fruto dulce y jugoso que produce, hoy en día es el segundo cultivo tropical por volumen, después del Plátano .

Beneficios

La piña posee una serie de beneficios para la salud, que se detallan a continuación:

- ✓ Puede ayudar a eliminar problemas de retención de líquidos.
- ✓ Reduce el colesterol en la sangre.
- ✓ Ayuda a combatir la anemia.
- ✓ Combate la obesidad, ya que es capaz de reducir los efectos del hambre.
- ✓ Sirve para limpiar el organismo, debido a sus propiedades desintoxicantes.
- ✓ Ayuda a subir las defensas del organismo.
- ✓ y en la creación de glóbulos rojos y blancos.
- ✓ Combate la hipertensión.
- ✓ Ayuda con la digestión.
- ✓ Puede combatir la artritis.
- ✓ Ayuda a mejorar la circulación y previene problemas cardiovasculares.

Incluir el consumo de piña en la dieta para perder peso, puede contribuir a tener mejores y más rápidos resultados.



El fruto de la Piña, como le llamamos en República Dominicana.