

Beneficios de la piña: una fruta que no puede faltar



La ananas comosus, más conocida como piña es una de las frutas tropicales más populares del mundo. La piña es originaria de América del Sur y en la actualidad se cultiva en todos los países tropicales y subtropicales.

Las piñas tienen una forma cilíndrica ancha con la piel de color marrón, amarilla o verde escamosa y un manojito de hojas verdes espinosas en la parte superior la cual se asemeja a una corona. La pulpa es fibrosa y tiene un sabor dulce y jugoso que varía en color de blanco a amarillo.

Las piñas son deliciosas cuando se consumen frescas, pero también se pueden disfrutar como jugo, secas, enlatadas o como ingrediente en varias recetas.

Como la mayoría de las frutas, piñas están llenas de vitaminas y minerales que la convierten en un complemento muy aceptable en cualquier dieta. Son una buena fuente de muchos nutrientes, tales como vitamina A y C, manganeso, cobre, potasio y ácido fólico.

Las piñas también contienen una enzima llamada **bromelina**. Esta enzima proporciona muchos beneficios para la salud, y a veces se le conoce como una "súper enzima" debido a las muchas maneras en las que puede mejorar la salud humana. Ahora echemos un vistazo a algunos de los beneficios para la salud de la piña.

Beneficios de la piña

Prevención de cáncer

La piña contiene bromelina, una enzima digestiva que ha demostrado que tiene propiedades antiinflamatorias, las que ayudan a combatir el cáncer. Específicamente, puede funcionar al unísono con la quimioterapia para suprimir el crecimiento de las células cancerosas. También contiene beta caroteno, que puede proteger contra el cáncer de próstata y, posiblemente, el cáncer de colon.

Impulsa el sistema inmunológico

La piña es una excelente fuente de vitamina C, un nutriente esencial para proteger el cuerpo contra el daño de los radicales libres y a su vez estimula el sistema inmunológico. La vitamina C también disminuye la gravedad de los resfriados e infecciones.

Combate la tos

La combinación de altos niveles de vitamina C y la bromelina antiinflamatoria, hace que la piña sea un remedio particularmente eficaz para la tos, el resfriado y otros problemas respiratorios. Para disfrutar de los muchos beneficios que tiene la piña, es recomendable comer una rodaja de piña o beber 3,5 onzas de jugo de piña fresco tres veces al día.

Fortalece los huesos

La piña también apoya la salud de los huesos, ya que contiene manganeso el cual es necesario para construir huesos fuertes y tejidos conectivos. Una taza de piña proporciona casi el 75% de la cantidad diaria recomendada de manganeso. Un estudio sugirió que el manganeso, junto con otros minerales traza, pueden ser útiles en la prevención de la [osteoporosis](#) en las mujeres posmenopáusicas.

Ayuda en la digestión

Como muchas otras frutas, la piña contiene fibra dietética, la cual es esencial para mantener su sistema digestivo sano. Pero a diferencia de muchas otras frutas, la piña contiene una enzima digestiva llamada bromelina, que es una mezcla de enzimas proteolíticas. Estas enzimas trabajan juntas para ayudar a su sistema digestivo a romper y absorber las proteínas de los alimentos que usted come. Además, la bromelina en la piña puede ayudar a aliviar los síntomas de las condiciones intestinales, como la colitis ulcerosa, dolor de estómago y diarrea.

Mejora la salud ocular

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día
<http://foromed.com>

Las piñas contienen una alta dosis de beta-caroteno, un nutriente que juega un papel importante en mantener nuestra visión saludable, así como protegernos de la degeneración macular relacionada con la edad. Según un estudio publicado en Archives of Ophthalmology (PONER EL LINK DEL ESTUDIO SI SE PUEDE), comer tres porciones de piña cada día puede reducir el riesgo de desarrollar degeneración macular hasta en un 36%.

Mejora la salud bucal

Las piñas también son buenas para la salud oral. Estudios recientes han encontrado que la vitamina C puede reducir el riesgo de gingivitis y la enfermedad periodontal. La piña es alta en vitamina C, por lo que comer piña, puede ayudar a reducir el riesgo de ambos problemas. El contenido de bromelina en la piña también eliminará las manchas de los dientes, lo que ayudará a mantener sus dientes fuertes y saludables.

Reduce la presión arterial

El jugo de piña puede ayudar a reducir la presión arterial debido a sus altos niveles de potasio y que es bajo en sodio. Los niveles más altos de potasio reducen la cantidad de sal en el cuerpo, lo que ayudará a bajar la presión arterial.

Promueve la pérdida de peso

Al igual que con muchas otras frutas, la piña puede ayudar a que usted pierda peso, ya que es baja en calorías y no contiene azúcar artificial y grasas poco saludables. La piña o jugo de piña se puede consumir durante todo el día para mantenerse satisfecho y lleno, por lo tanto, es bueno para las personas que quieren mantener su peso o perder peso.

Combate la artritis y el dolor en las articulaciones

Debido a las propiedades anti-inflamatorias de la bromelina, beber jugo de piña puede ayudar a aliviar los signos de la artritis y otros tipos de dolor en las articulaciones. La bromelina actúa sobre la inflamación al bloquear los metabolitos que causan la hinchazón. También actúa para disminuir la hinchazón mediante la activación de un producto químico en la sangre llamado fibrina, lo que conduce a la reducción de la hinchazón.

Al seleccionar una piña, elija una que se sienta firme al tacto, que tenga un color vibrante y que tenga hojas de corona verdes de aspecto fresco. Evite cualquier piña que sea marrón / naranja, suave alrededor del núcleo. Una piña madura tendrá un olor fragante. Si no puede oler nada, probablemente todavía necesita un poco de maduración. Sin embargo, si huele demasiado madura o fermentada, será mejor elegir otra.

Riesgos para la salud salud

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

Mientras que las piñas son claramente un alimento extremadamente sano, deben ser consumidos con moderación. El consumo excesivo de piña puede causar hinchazón o sensibilidad en los labios o la lengua. Esto se debe a que la bromelina también tiene propiedades de ablandamiento de la carne. La condición debe cesar en pocas horas, pero si no lo hace, o si usted experimenta una erupción, una urticaria o dificultades respiratorias, entonces usted debe buscar una ayuda médica inmediatamente ya que podría tratarse de una alergia.

Además, cantidades extremadamente altas de bromelina pueden causar náuseas, vómitos, diarrea y sangrado menstrual excesivo.

Advertencias

Comer piña que no esté madura o beber el jugo de una piña inmadura puede ser extremadamente peligroso, según un informe por el [departamento de la horticultura](#) en la [Universidad de Purdue](#). Las piñas que no han madurado son tóxicas para los seres humanos y pueden provocar diarrea y vómitos severos. Comer una gran cantidad de núcleos de piña también puede causar bolas de fibra que se forman en el tracto digestivo.

Las mujeres embarazadas y aquellas que están en la etapa de lactancia materna, también se recomienda que no consuman piña, ya que se podrían interactuar con algunos medicamentos. Aquellos que toman antibióticos, anticoagulantes, anticoagulantes, anticonvulsivos, barbitúricos, benzodiazepinas, fármacos para el insomnio y antidepresivos tricíclicos, deben tener cuidado de no comer demasiada piña.

También se cree que causa sangrado durante y después de una cirugía y por lo tanto debe evitarse estrictamente en las personas que han sido sometidas a cirugía.