



En nuestra sección de Salud y Soberanía Alimentaria trataremos hoy la Piña.

Piña



La piña, también conocida como ananá o ananás, es una fruta popular por su delicioso sabor y contenido nutricional, pero también ofrece múltiples beneficios para la salud que muchos desconocen.

La piña, llamada así por su parecido con el cono de pino, es originaria de las regiones tropicales de Brasil y el Caribe, y ha sido una de las frutas más populares durante siglos. Superada solo por la banana, la piña o ananá es ahora el cultivo frutal más importante en del mundo, aunque muchos aún desconocen su valor nutricional y medicinal.

Piña: Propiedades medicinales

Beneficios de la piña

La piña es una fuente conocida de nutrientes esenciales; sin embargo, las propiedades medicinales de la piña se han usado tradicionalmente durante siglos, y la investigación

moderna ha corroborado muchos de sus beneficios para la salud, principalmente:

Facilitar la digestión. La piña puede ayudar a mejorar los síntomas de problemas gastrointestinales, como digestión lenta, estreñimiento y síndrome del intestino irritable (SII).

Fortalecer la inmunidad. La piña es rica en antioxidantes, que apoyan las funciones inmunitarias y protegen al organismo contra patógenos dañinos, los cuales causan enfermedades como la sinusitis y el resfriado común.

Aliviar el dolor y la inflamación. Las propiedades de la piña alivian los síntomas de dolor en las articulaciones y aceleran la recuperación de lesiones externas al reducir la hinchazón.

Adicionalmente, las propiedades de la piña han demostrado ser efectivas para:

Mejorar la salud ocular. El consumo regular de piña o ananá puede reducir el riesgo de degeneración macular, una enfermedad ocular relacionada con la edad que causa la pérdida gradual de la visión.

Promover huesos sanos. El valor nutricional de la piña la hace altamente beneficiosa para fortalecer los huesos y el tejido conectivo, previniendo así las fracturas y la osteoporosis.

Reducir el azúcar en la sangre. En contra de la creencia popular, la piña contribuye a regular el metabolismo de la glucosa, lo que lo hace ideal para diabéticos y personas con hiperglucemia.

Prevenir coágulos sanguíneos. La piña o ananá ha mostrado ser efectiva al inhibir la coagulación de la sangre, lo que reduce el riesgo de enfermedades vasculares, como la trombosis.

Estimular la micción. Las propiedades diuréticas de la piña ayudan a eliminar las toxinas a

través de la orina, lo cual es beneficioso para quienes padecen enfermedades de los riñones, la vejiga y la próstata.

LA PIÑA SE HA UTILIZADO TRADICIONALMENTE PARA TRATAR LA FIEBRE DEL HENO Y ACELERAR LA CURACIÓN DE LAS QUEMADURAS SOLARES.

Cómo funciona

La mayoría de propiedades medicinales de la piña provienen de la bromelina, un conjunto de enzimas proteolíticas que se puede encontrar en el jugo de piña o extraerse de otras partes de la planta. A la bromelina se le atribuye el alivio de los problemas digestivos, ya que ayuda a descomponer proteínas difíciles de digerir, lo que previene los síntomas gastrointestinales asociados con la mala digestión, incluidos la hinchazón y el estreñimiento.

La bromelina también es útil, debido a sus propiedades antiinflamatorias, tanto para aliviar la irritación en los senos paranasales como para reducir el dolor y hinchazón en las articulaciones y músculos. A menudo se mezcla con tripsina (una proteína) y rutina (un compuesto del trigo sarraceno), una combinación que ha demostrado mejorar la función de la rodilla y aliviar el dolor de la artritis.

La piña también es rica en compuestos de azufre, que son esenciales en la formación de tejidos conectivos y cartílago. El cabello, la piel y las uñas están compuestos por queratina, un tipo de proteína hecha de enlaces de azufre flexibles. El azufre es un mineral que también desempeña un papel clave en la estructura y función de las enzimas digestivas, lo que contribuye a los beneficios de la piña para la salud gastrointestinal.

Además, los compuestos de azufre son fundamentales para la formación de glutatión, un péptido que potencia otras sustancias antioxidantes, lo que fortalece la respuesta inmune, protegiendo al cuerpo de radicales libres y enfermedades.

El extracto de hojas de piña es rico en alcaloides, flavonoides, saponinas y taninos, los cuales

se piensa que pueden contribuir a reducir la glucosa en la sangre, además de proporcionar efectos analgésicos.

LAS PROPIEDADES ANTIOXIDANTES DE LA PIÑA MEJORAN LA ABSORCIÓN DE LOS ANTIBIOTICOS, AYUDANDO A COMBATIR INFECCIONES BACTERIANAS.

Hierbas como el kiwi, la papaya y la avena también poseen propiedades digestivas y mejoran el estreñimiento, en tanto que el harpagofito, el jengibre y la cúrcuma proporcionan importantes beneficios antiinflamatorios. Adicionalmente, pueden encontrarse propiedades inmunoprotectoras en el repollo, el ajo y la cebolla, todos ricos en compuestos de azufre.

Efectos secundarios de la piña

La piña se considera generalmente segura en cantidades culinarias; sin embargo, su compuesto principal, la bromelina, puede causar diarrea y trastornos digestivos si se ingiere en exceso.

Comer piña fresca también puede causar una escozor en la lengua, afectando las papilas gustativas. Evitar el centro de la fruta, donde se concentra la bromelina, puede prevenir o minimizar este efecto secundario. Además, si bien el núcleo de la piña también es una parte comestible de la fruta, es más duro y fibroso, y su consumo excesivo puede provocar la formación de bolas de fibra en el tracto digestivo.

En individuos sensibles, la piña también puede causar reacciones alérgicas, como erupciones, picazón, dolor de estómago, diarrea y vómitos. Estas reacciones pueden ser de mayor gravedad entre personas que ya sufren de alergias.

Precauciones

Se necesita más investigación para comprender mejor los efectos de la bromelina, por lo que es aconsejable para las mujeres embarazadas o amamantando, así como para quienes estén a punto de someterse a una cirugía o hayan pasado por una recientemente, evitar tomar suplementos que contengan esta enzima.

También es importante tener en cuenta que la piña verde es tóxica, por lo que no debe consumirse.

Datos básicos

Acción medicinal Digestiva, Inmunoprotectora

Principios activos Bromelina, compuestos de azufre

Formas de consumo Cápsulas, Decocciones, Extractos líquidos, Alimento, Jugo, Cataplasma, Polvo, Seco

Calificación medicinal (3) Razonablemente útil

Calificación de seguridad Usar con precaución



Piña

BENEFICIOS

PROPIEDADES MEDICINALES

Digestiva, inmunoprotectora

Principales aplicaciones

- Facilitar la digestión
- Fortalecer la inmunidad
- Aliviar el dolor y la inflamación

Compuestos bioactivos

- Bromelina
- Compuestos de azufre

Acciones medicinales

La **bromelina** contribuye a mejorar la digestión al descomponer las proteínas en el tracto gastrointestinal, así como al alivio de la inflamación y el dolor de la artritis. Por otro lado, los **compuestos de azufre** ayudan a potenciar la acción de sustancias antioxidantes, optimizando la respuesta inmune ante los radicales libres y las enfermedades, además de mejorar la salud del cabello, la piel y las uñas.

Cómo consumir piña

- FRESCA
- JUGO
- DECOCCIÓN
- CATAPLASMA
- DESHIDRATADA
- POLVO
- EXTRACTO LÍQUIDO
- CÁPSULAS



¿Sabías que...?

Aunque la piña tiene un alto nivel de azúcar, es **baja en calorías** debido a su contenido de fibra dietética, que mejora el metabolismo de la glucosa. Gracias a sus propiedades antioxidantes, el consumo de piña fresca **mejora la absorción de los antibióticos**, ayudando a combatir infecciones bacterianas.

Beneficios y propiedades de la piña

Piña: Información nutricional

En comparación con otras frutas, como las manzanas y los plátanos, la piña o ananá es baja en calorías, pese a que 100 gramos de esta fruta tropical proporcionan el 20% del límite sugerido para la ingesta de azúcar (hasta 50 gramos por día). Esto se debe a sus altos niveles de fibra dietética, que mejoran el metabolismo de la glucosa, por lo que es ideal para diabéticos y personas con hiperglucemia.

Por otro lado, los ácidos cítrico y málico de las piñas trabajan de manera conjunta con altos niveles de vitamina C (ácido ascórbico) para proteger los huesos y la inmunidad, así como para mejorar la absorción de hierro de fuentes vegetales. Las piñas proporcionan niveles más altos de vitamina C que la toronja, el limón, el melón y la frambuesa.

Las piñas también proporcionan cantidades adecuadas de vitaminas del complejo B, principalmente B1 (tiamina), B6 (piridoxina) y B9 (folato). La tiamina también es llamada la vitamina "antiestrés" porque fortalece la inmunidad, mejorando así la resistencia del cuerpo a condiciones estresantes; en tanto que la piridoxina es esencial para el desarrollo y la función del cerebro, así como para la producción de las hormonas reguladoras del estado de ánimo serotonina y norepinefrina, además de la melatonina, que induce el sueño y ayuda a regular el ritmo circadiano. Adicionalmente, el folato desempeña un papel importante en el desarrollo fetal, pero también funciona en estrecha colaboración con la vitamina B12 en la producción de glóbulos rojos y la absorción de hierro.

El valor nutricional de la piña se completa con pequeñas cantidades de minerales, principalmente potasio y hierro.

100 GRAMOS DE PIÑA FRESCA PROPORCIONAN 50 CALORÍAS, CERO GRASAS Y 6% DEL VALOR DIARIO RECOMENDADO PARA FIBRA DIETÉTICA.

Información nutricional de la piña

Cómo consumir piña

Los beneficios de la piña se obtienen más popularmente de su consumo directo y de diversas preparaciones culinarias; sin embargo, la bromelina, responsable de la mayoría de las propiedades medicinales de la piña, puede extraerse del tallo de la planta de piña o del jugo de la fruta, y consumirse en formas suplementarias que concentran sus beneficios para la salud.

LA PIÑA ES UN INGREDIENTE IMPORTANTE EN MUCHAS TRADICIONES CULINARIAS, PARTICULARMENTE EN LA GASTRONOMÍA AFRICANA Y CARIBEÑA.

Formas naturales

Fresca. El dulce y ligeramente cítrico sabor de la piña fresca la hace ideal como un bocadillo, en rebanadas o en ensaladas, así como a la parrilla o cocido. De esta forma pueden aprovecharse las propiedades digestivas de la piña y su fibra dietética, que ayudan con los malestares gastrointestinales y el estreñimiento.

Jugo. Si bien la fibra dietética insoluble no está presente en el jugo de piña, sus propiedades antiinflamatorias y enzimas digestivas pueden ayudar a aliviar el dolor y actuar como un eficaz diurético.

Decocción. En la medicina popular, la cáscara de la piña se hierve y se aplica directamente a las hemorroides para un rápido alivio, o se ingiere para eliminar parásitos intestinales.

Cataplasma. La cáscara triturada de la piña se puede aplicar directamente sobre fracturas e inflamaciones para reducir el dolor local y la hinchazón.

Deshidratada. En rodajas o en trozos, la piña deshidratada es un gran bocadillo, bajo en calorías pero alto en fibra y valor nutricional.

Polvo. El polvo de piña, secado al frío y finamente molido, se puede agregar a batidos y jugos, o usarse en una variedad de preparaciones culinarias como fuente de sabor y nutrientes esenciales.

Remedios herbales y suplementos

Cápsulas. En esta forma complementaria, la piña proporciona altas concentraciones de bromelina y puede tomarse todos los días, en dosis estandarizadas, como ayuda digestiva y para calmar el dolor y la inflamación de la artritis.

Extracto líquido. El extracto líquido de bromelina, obtenido del núcleo de la piña, se puede usar de forma externa, para eliminar células muertas y restaurar la apariencia de la piel, o ingerirse para reducir la inflamación de los senos paranasales y las vías respiratorias.

Información adicional

Taxonomía de la piña

El "árbol de piña" es realmente una palmera, una especie herbácea que crece cerca de la superficie del suelo hasta una altura de cuatro pies (122 cm), aunque aproximadamente tres pies (90 cm) de la planta están formados por hojas rígidas y afiladas. La fruta de la piña está compuesta de muchas bayas, que crecen y se fusionan con el tallo central.

Clasificación

La planta de piña, o *Ananas comosus*, es un miembro de la familia Bromeliaceae, que comprende aproximadamente 3210 especies de plantas con flores, nativas de los trópicos de Sudamérica y el Caribe. Sin embargo, a diferencia de sus parientes, la piña crece en la tierra, mientras que la mayoría de bromelias crecen entre las rocas (saxícolas) o adheridas a otras plantas y árboles (epífitas). La planta de piña es también el único miembro de su familia que produce fruta comestible.

Variedades y cultivares de la piña

Las tres variedades principales de piña son: *Ananas comosus* var. *sativus*, *Ananas comosus* var. *comosus*, y *Ananas comosus* var. *lucidus*. A diferencia de la variedad *comosus*, *sativus* no produce semillas, por lo que solo puede propagarse a través de esquejes. Mientras tanto, la variedad *lucidus* es preferida por la industria agrícola, dado que su ausencia de espinas hace que sea más fácil de cosechar.

Hay cuatro cultivares clave de la planta de la piña: 'Smooth Cayenne', 'Red Spanish', 'Abacaxi' y 'Queen'.

'Smooth Cayenne' (que incluye variantes como 'Hilo', 'St. Michaels' y 'Giant Kew') cuenta con una carne más dulce y baja en fibra que la hace ideal para enlatar, y constituye el 90% de la piña en conserva del mundo.

En contraste, las 'piñas rojas españolas' (cultivadas en las Indias Occidentales, México y Venezuela) son más ricas en fibra, y su piel dura significa que pueden soportar el transporte internacional. Este tipo de piñas incluye cultivares como 'Cabezona' y 'Valeran'.

Por otro lado, 'Abacaxi' es la más tierna de las variedades principales (incluidas variantes como 'Black Jamaica'); por su carne rica y jugosa se la considera extremadamente sabrosa, aunque esto significa que no es tan resistente al transporte como las demás variedades.

Finalmente, las piñas 'Queen' son más compactas que las otras: fragantes y de centro pequeño, se disfrutan mejor frescas y no son buenas para enlatar. Algunos ejemplos de piñas 'Queen' incluyen 'MacGregor' y 'Natal Queen', procedentes de Sudáfrica.

Historia de la piña

Aunque se piensa que se originaron en el sur de Brasil, el primer registro histórico de piñas fue realizado por Cristóbal Colón en 1493, durante su travesía por el Caribe. Debido a esto, la fruta se ha vinculado históricamente con la idea de exploración y riqueza: en los siglos XVII y XVIII, su comercio se hizo popular, y los marineros colocaban una piña fuera de sus casas para asegurar su regreso de un largo viaje.

Durante el siglo XVII, la piña también se usó como un símbolo de estatus entre la élite europea, y adornaba las mesas de banquetes como expresión de riqueza. A medida que el comercio de piñas aumentó a lo largo de los siglos, esta tradición se desarrolló más allá de las comunidades de navegantes, para pasar a simbolizar bienvenida y amistad.

Datos económicos

Debido a su potencial para ser consumida fresca, en jugo, deshidratada o en conserva, el principal uso económico de la piña o ananá es culinario. Las piñas contribuyen más del 20% de la producción mundial de frutas tropicales.

El cultivo de piñas también proporciona a algunos países importantes ingresos como resultado de su exportación: en 2010, Brasil exportó 2,120,030 toneladas métricas de piñas, seguido de Filipinas, con 2,169,230 toneladas, y Tailandia, con 1,924,660 toneladas.

Otros usos

Fibra. En Filipinas, las hojas de piña se usan para crear un textil llamado fibra-pina, que se usa como material para hacer papel tapiz y muebles.

Industria. Aislada y procesada, la bromelina extraída de las piñas se vende comercialmente como ablandador de carne y para mantener fría la cerveza.

Condimento. Los extractos de piña se utilizan para dar sabor a recetas culinarias y todo tipo de productos comerciales, como mermeladas, dulces, bebidas y más.

Productos cosméticos. La piña se usa ampliamente como ingrediente en productos para el

La Piña, información general y valor nutricional.

Última actualización: Viernes, 28 Mayo 2021 19:16

Visto: 3976

cuidado personal, como cremas, lociones y exfoliantes, debido a sus propiedades antiinflamatorias y rejuvenecedoras.

Forraje. Los remanentes industriales del procesamiento de piña se deshidratan y se convierten en alimento para los animales de granja, a menudo mezclados con otros ingredientes para mejorar su valor nutricional.

Ornamental. La piña, con su corona intacta, se usa a menudo como decoración de interiores, y la planta de piña también es atractiva para muchos jardineros. Cortesía:

<https://www.herbazest.com/es/hierbas/>

[#soberaniaalimentaria](#) [#piña](#) [#alimentación](#) [#alimentosnaturales](#)