

Propietats i beneficis de la Pinya Del Monte

18/12/2023

La pinya és la fruita tropical més típica del nadal i les dietes detox. Descobreix aquí els beneficis i particularitats de la famosa pinya Del Monte i fes-te amb ella en la teva pròxima compra.

On es conrea la pinya Del Monte?

La pinya Del Monte porta amb si una llarga tradició, la seva fama la sosté més de 100 anys de producció amb pinyes d'alta qualitat seleccionades i conreades amb cura per assegurar la seva frescor i aquest sabor extra dolç.

El segell Del Monte Quality té diverses plantacions i centres de producció en països amb climes tropicals propicis per al cultiu de la pinya Del Monte. La seva plantació principal es troba en la costa del Pacífic de Costa Rica, finques amb la certificació Sustainably Grown que acredita la seva política ambiental eficient contra el canvi climàtic i la preservació de la biodiversitat.

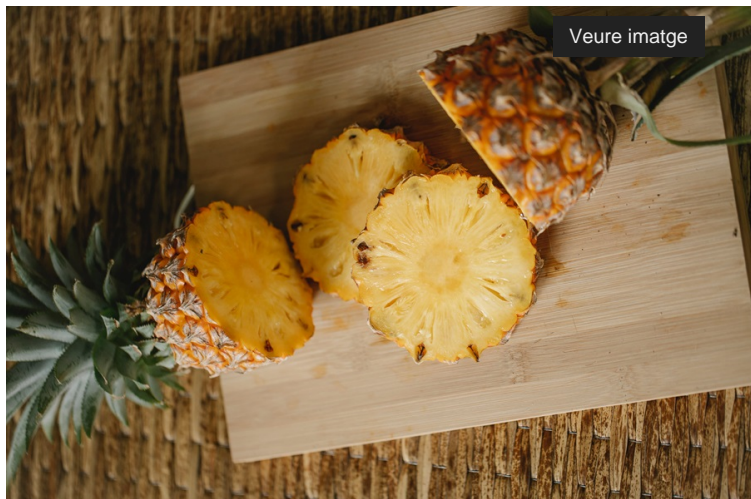
Altres ubicacions importants en la producció de pinya Del Monte seria Filipines, concretament en Bukidnon i a Kenya, on els factors com el clima i el sòl són adequats per al creixement de les pinyes.

Què és la pinya d'avió?

La [pinya Del Mont Gold® per avió](#) [

<https://www.delmonteurope.es/productos/producto-entero/Pi%C3%B1a-Gold-avi%C3%B3n.htm>] és la nova referència del catàleg Del Monte. Es tracta d'unes pinyes de color daurat recol·lectades manualment en les plantacions de Costa Rica, al punt òptim de maduració.

Amb la finalitat d'assegurar la protecció de les pinyes durant la seva distribució global, s'empaqueten de manera separada en un embalatge específic de cartó corrugat i es transporten en posició vertical. D'aquesta manera estan llestes per consumir malgrat les seves hores de viatge.



Propietats i beneficis de la pinya

La pinya aporta molts beneficis a la salut perquè és rica en nutrients. Per tant, no cal classificar-la només com la millor fruita per al control de pes, sinó que té moltes altres propietats.

Ajuda a mantenir el sistema digestiu

La incorporació de la pinya en la dieta afavoreix la digestió gràcies a la fibra, ja que prevé el restrenyiment. A més de la bromelina, un enzim present en la pinya que contribueix a la digestió de la proteïna.

Enforteix el sistema immunitari

La pinya conté vitamina C, un antioxidant ideal per enfortir el sistema immunitari i protegir-lo contra els radicals lliures. El manganès també ajuda a mantenir sa l'organisme i enfortir els ossos, la reproducció i la formació de glòbuls vermells.

Contribueix a la hidratació del cos

La pinya posseeix un elevat contingut en aigua, aproximadament un 85%, la qual cosa la converteix en una fruita perfecta per hidratar-se. Aquest percentatge li brinda el benefici de ser un diürètic natural, un dels seus principals avantatges.

Redueix la inflamació

La gran quantitat d'aigua de la pinya ajuda a evitar la retenció de líquids, d'aquesta manera es redueix la inflor. La bromelina també pot alleujar la inflamació del cos gràcies a les seves propietats antiinflamatòries.

Ajuda a millorar la pell i la salut ocular

L'aigua que conté fa que la pell s'hidrati, elimini cèl·lules mortes i així llueixi més brillant. La vitamina C i el manganès també contribueix a la formació de col·lagen i a combatre l'estrès oxidatiu. També conté vitamina A que ajuda a mantenir una bona salut ocular.

Valor nutricional de la pinya

Segons la Fundació Espanyola de la Nutrició, si la pinya no ha estat recol·lectada en les últimes setmanes de maduració resulta pobra en nutrients, en canvi, si madura en la planta de manera satisfactòria, tant el sucre com els seus principis actius es dupliquen.

La composició nutricional per cada 100 grams de porció comestible de la peça de pinya Del Monte Gold® per avió seria:

- Energia: 45 kcal.
- Proteïna: 0,4 g.
- Hidrats de carboni: 9,8 g.

- Fibra: 1,2 g.
- Greixos: 0,2 g.
- Sal: 0 g.
- Vitamina C: 56,4 mg

El valor nutricional de la pinya variaria una mica si optessis per la mateixa [pinya en llauna](#) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/24281768-la-pina-en-rodajas-del-monte-lata-360-g/>]. Els hidrats pujarien a 15 g i l'energia a 66 kcal, però tant la fibra com la vitamina C baixarien de forma considerada a 0,3 g i 36 g, respectivament.

Una altra dada curiosa és que la varietat de pinya Del Monte Gold® Extra Sweet posseeix fins a 4 vegades més vitamina C que les varietats tradicionals de pinya.



ELS COLORS I LES PROPIETATS DELS VEGETALS I LES FRUITES [</shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00024.xml>]

Els colors de les fruites i hortalisses podrien servir com a guia per conèixer les seves propietats nutricionals i beneficis.