

Propiedades y beneficios de la Piña Del Monte

18 dic 2023

La piña es la fruta tropical más típica de las navidades y las dietas detox. Descubre aquí los beneficios y particularidades de la famosa piña Del Monte y hazte con ella en tu próxima compra.

¿Dónde se cultiva la piña Del Monte?

La piña Del Monte lleva consigo una larga tradición, su fama la respaldan más de 100 años de producción con piñas de alta calidad seleccionadas y cultivadas con cuidado para asegurar su frescura y ese sabor extra dulce.

El sello Del Monte Quality tiene varias plantaciones y centros de producción en países con climas tropicales propicios para el cultivo de la piña Del Monte. Su plantación principal se encuentra en la costa del Pacífico de Costa Rica, fincas con la certificación Sustainably Grown que acredita su política ambiental eficiente contra el cambio climático y la preservación de la biodiversidad.

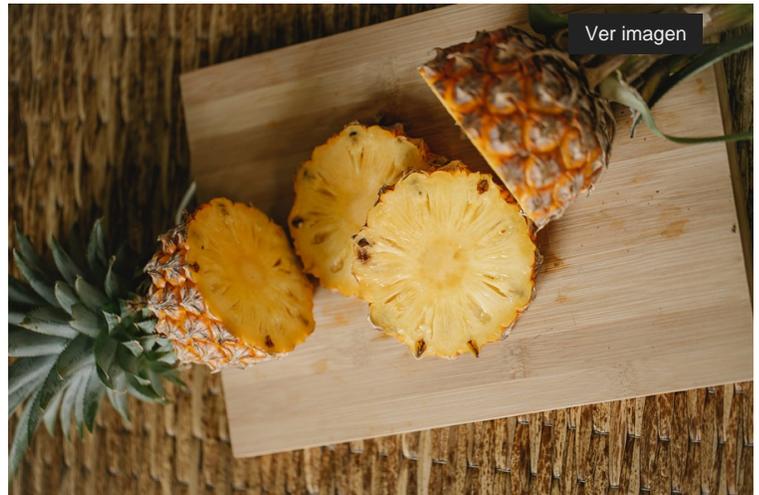
Otras ubicaciones importantes en la producción de piña Del Monte sería Filipinas, concretamente en Bukidnon y en Kenia, donde los factores como el clima y el suelo son adecuados para el crecimiento de las piñas.

¿Qué es la piña de avión?

La [piña Del Monte Gold® por avión](#) [

<https://www.delmonteurope.es/productos/producto-entero/Pi%C3%B1a-Gold-avi%C3%B3n.htm>] es la nueva referencia del catálogo Del Monte. Se trata de unas piñas de color dorado recolectadas manualmente en las plantaciones de Costa Rica, en su punto óptimo de maduración.

Con el fin de asegurar la protección de las piñas durante su distribución global, se empaquetan de forma separada en un embalaje específico de cartón corrugado y se transportan en posición vertical. De esta manera están listas para consumir pese a sus horas de viaje.



Propiedades y beneficios de la piña

La piña aporta muchos beneficios a la salud porque es rica en nutrientes. Por lo tanto, no hay que clasificarla solo como la mejor fruta para el control de peso, sino que tiene otras muchas propiedades.

Ayuda a mantener el sistema digestivo

La incorporación de la piña en la dieta favorece la digestión gracias a la fibra, ya que previene el estreñimiento. Además de la bromelina, una enzima presente en la piña que contribuye a la digestión de la proteína.

Fortalece el sistema inmunológico

La piña contiene vitamina C, un antioxidante ideal para fortalecer el sistema inmunológico y protegerlo contra los radicales libres. El manganeso también ayuda a mantener sano el organismo y fortalecer los huesos, la reproducción y la formación de glóbulos rojos.

Contribuye a la hidratación del cuerpo

La piña posee un elevado contenido en agua, aproximadamente un 85 %, lo que la convierte en una fruta perfecta para hidratarse. Este porcentaje le brinda el beneficio de ser un diurético natural, una de sus principales ventajas.

Reduce la inflamación

La gran cantidad de agua de la piña ayuda a evitar la retención de líquidos, de esta forma se reduce la hinchazón. La bromelina también puede aliviar la inflamación del cuerpo gracias a sus propiedades antiinflamatorias.

Ayuda a mejorar la piel y la salud ocular

El agua que contiene hace que la piel se hidrate, elimine células muertas y así luzca más brillante. La vitamina C y el manganeso también contribuye a la formación de colágeno y a combatir el estrés oxidativo. A su vez, contiene vitamina A que ayuda a mantener una buena salud ocular.

Valor nutricional de la piña

Según la Fundación Española de la Nutrición, si la piña no ha sido recolectada en las últimas semanas de maduración resulta pobre en nutrientes, en cambio, si madura en la planta de manera satisfactoria, tanto el azúcar como sus principios activos se duplican.

La composición nutricional por cada 100 gramos de porción comestible de la pieza de piña Del Monte Gold® por avión sería:

- Energía: 45 kcal.
- Proteína: 0,4 g.

- Hidratos de carbono: 9,8 g.
- Fibra: 1,2 g.
- Grasas: 0,2 g.
- Sal: 0 g.
- Vitamina C: 56,4 mg

El valor nutricional de la piña variaría un poco si optaras por la misma [piña en lata](#) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/24281768-la-pina-en-rodajas-del-monte-lata-360-g/>]. Los hidratos subirían a 15 g y la energía a 66 kcal, pero tanto la fibra como la vitamina C bajarían de forma considerada a 0,3 g y 36 g, respectivamente.

Otro dato curioso es que la variedad de piña Del Monte Gold® Extra Sweet posee hasta 4 veces más vitamina C que las variedades tradicionales de piña.



LOS COLORES Y PROPIEDADES DE VEGETALES Y FRUTAS [</shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00024.xml>]

Los colores de las frutas y hortalizas podrían servir como guía para conocer sus propiedades nutricionales y beneficios.