

# Piña

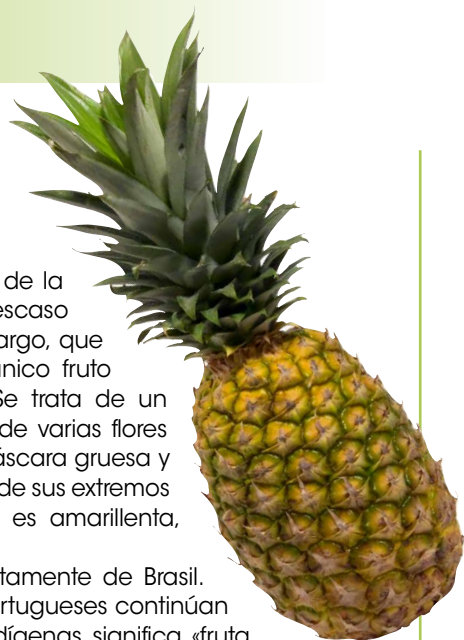
## Pineapple

*Ananas sativus*

La piña o ananá (*Ananas sativus*) es una planta de la familia de las *bromeliáceas*. Es una hierba perenne, de escaso porte y hojas duras y lanceoladas de hasta 1 m de largo, que fructifica una vez cada tres años produciendo un único fruto fragante y dulce, muy apreciado en gastronomía. Se trata de un fruto compuesto (formado por la unión de los frutos de varias flores alrededor de un eje carnoso), de gran tamaño, con cáscara gruesa y dura, con escamas de color marrón y que tiene en uno de sus extremos un conjunto muy vistoso de hojas verdes. Su pulpa es amarillenta, aromática y dulce con tintes ácidos.

La piña tropical proviene de Sudamérica, concretamente de Brasil. Es el fruto de la planta conocida como Ananá; los portugueses continúan manteniendo este nombre originario que para los indígenas significa «fruta excelente». Según cuentan algunos historiadores, los indios agasajaron a Colón y a su comitiva en su primer desembarque con piñas, como signo de bienvenida y hospitalidad.

Se conocen tres variedades botánicas de piña tropical: **Sativus** (sin semillas), **Comosus** (forma semillas capaces de germinar) y **Lucidus** (permite una recolección más fácil porque sus hojas no poseen espinas).



### Estacionalidad

Por su variada procedencia, podemos disponer de esta fruta todo el año.

### Porción comestible

57 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

### Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Yodo, vitamina C, ácidos orgánicos y bromelina.

### Valoración nutricional

La piña sólo madura satisfactoriamente en la planta. Su contenido en azúcar y en principios activos se duplica en las últimas semanas de maduración, por lo que los frutos recolectados prematuramente resultan ácidos y pobres en nutrientes. Si ha sido bien madurada contiene alrededor del 11% de hidratos de carbono. La piña es fuente de vitamina C (contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo) y yodo (contribuye al metabolismo energético normal y a la producción de hormonas tiroideas y a la función tiroidea normal).

Entre los componentes no nutritivos de la piña, destacan los ácidos orgánicos, cítrico y málico, responsables de su sabor ácido.

Contiene bromelina o bromelaína, enzima o fermento de acción proteolítica, capaz de romper las moléculas de proteína dejando libres los aminoácidos que las forman.

Una forma bastante habitual de consumir la piña es en conserva. Tras este procesado, la piña mantiene algunas de sus vitaminas y minerales, pero es pobre en su enzima bromelina —que se degrada con facilidad— y además resulta más calórica puesto que se conserva en almibar, una solución azucarada.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (160 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	50	46	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	0,5	0,5	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	Tr	Tr	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	17	13
$\omega$ -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	—	—	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	11,5	10,5	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	1,2	1,1	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	86,8	79,2	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	12	10,9	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,5	0,5	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	30	27,4	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	14	12,8	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,15	0,1	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	2	1,8	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	250	228	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	11	10,0	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	Tr	Tr	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,07	0,06	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,02	0,02	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	0,3	0,3	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,09	0,08	1,8	1,6
<b>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>	11	10,0	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	20	18,2	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	13	11,9	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0,1	0,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (PIÑA). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. \* Datos incompletos.