



PIÑA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

CARACTERÍSTICAS

Forma: infrutescencia (fruta formada por agrupación de varios frutillos con apariencia de unidad) de forma ovalada.

Tamaño: mide alrededor de 20 a 30 cm de alto por 15 cm de diámetro y pesa entre 1.5 a 2 Kg.

Color: la pulpa es blanca o amarillenta rodeada de brácteas que forman la piel y que en el extremo superior se transforman en una corona de hojas verdes.

Sabor: dulce y aromática.

CÓMO SELECCIONAR

Está madura cuando, tirando suavemente de una de las hoja que forma la corona, se desprende con total facilidad.

Si el extremo del tallo está manchado, las hojas marchitas o está golpeada debe evitarse.

Se conserva en un lugar fresco y seco durante varios días, nunca en la heladera porque se deteriora por debajo de los 7° centígrados.

Una vez pelada y cortada en rodajas o cubos, guardar en la heladera cubierta con un foil de plástico y debe consumirse lo antes posible ya que pierde sus jugos.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Posee el 90% de agua, aporta glúcidos, una enzima llamada bromelina, potasio, yodo, vitamina C y fibras.

A pesar de su excelente sabor dulce el contenido de glúcidos es moderado. Sus propiedades nutricionales la hacen muy recomendable para las personas con presión arterial elevada, enfermedad cardíaca y vascular y para los constipados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 2 rodajas finas (100 g) promedio de variedad extra dulce y tradicional.

Aportan:

- Calorías: 48
- Agua: 86.5 g
- Azúcares totales: 9.3 g
- Sacarosa: 5.5 g
- Glucosa: 1.7 g
- Fructosa: 2.1 g
- Fibra: 1.4 g
- Proteínas: 0.5 g
- Grasa: 0.1 g
- Colesterol: 0 g
- Sodio: 1 mg
- Potasio: 115 mg
- Calcio: 13 mg
- Vitamina C: 36 mg
- Vitamina B9: 15 mcg
- Betacaroteno: 34 mcg
- Fitoesteroles: 6 mg

CONSUMO

Fresca como postre, en ensalada de frutas, con carnes, especialmente cerdo, jamón, mariscos, flambeada con ron, en tartas, helados, licuados. No es apta para hacer gelatinas.

IDEAS ESPECIALES

Para una entrada saludable: Copas de camarones
Cubos de ananá, trocitos de palta y camarones, aderezada con limón, pimienta y almendras picadas.