

SALUDABLE

Piña, dulce, digestiva y tropical

Fruta. Por su variada procedencia se puede disponer de este producto durante todo el año en bebidas, postres, ensaladas, guarniciones



ANDREA D. SANROMÁ

COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
86,8 g	48 kcal	1,2 g	0 mg	11,5 g



Piña colada

A. D. S. Un clásico cóctel caribeño con un sabor delicioso y que se adapta sin problema a las versiones sin alcohol para poder disfrutar de un cierre de cena refrescante y digestivo. Tres son los ingredientes principales para elaborar esta conocida bebida: ron, coco y piña. Pero en la versión sin alcohol, se obvia el ron. Así que después de pelar y trocear en cuadraditos la piña, se añaden al vaso de la batidora. Se licua con un poco de agua para que sea más sencillo y después se añade un poco de crema de coco bastante fría. No pasa nada si está medio congelada porque mantendrá una textura más espesa. Luego sólo hará falta echar una cucharada de azúcar, puedes probarlo para que no quede demasiado dulzón. A continuación, se añade el hielo y se licua hasta que conseguir una textura similar a la del frapé, un poco más licuada que el granizado. Luego se sirve en una copa bonita y se puede acompañar de unos trocitos de piña o de otra fruta. En el caso de querer hacer también una versión con ron, junto a la piña y la crema de coco se añade un chorrito de esta bebida alcohólica.

Aunque no tenga mucho sentido, la piña alcanzó una inesperada popularidad al presentarse como la casa del popular dibujo animado Bob Esponja. Al parecer, esta fue la fruta que se cayó de un barco que realizaba su travesía marítima y, sin saber muy bien cómo, no flotó sino que llegó al fondo del mar. Así que aprovechando el 'tirón' de esta serie, es más fácil introducir esta fruta en la dieta de los más pequeños. Su olor y su sabor dulzón suman puntos a su favor. La piña tropical proviene de Sudamérica, concretamente de Brasil. Es el fruto de la planta conocida como Ananás; 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 desembarco con piñas, como signo de bienvenida y hospitalidad. Lo cierto es que también la palabra ananas es la utilizada por franceses, alemanes e italianos para referirse a esta fruta. En la época del descubrimiento de América, los españoles ponían nombre de productos, alimentos u objetos que ya conocían, a aquellos que veían por primera vez y con los que identificaban alguna similitud. En este caso, las encontraron parecidas a las piñas que conocían y que no eran otras que las de los pinos.

Una forma bastante habitual de consumir la piña es rellena,

con marisco o con pollo y una salsa rosa de cóctel. En estos casos se aprovecha todo porque la propia piña hace la función de recipiente. Se parte por la mitad, se vacía y la carne de la fruta se utiliza como un ingrediente más para el relleno. Así encontramos una mezcla de piña, gambas o trocitos de langostino, de aguacate y de huevo duro. Todo se cubre con una salsa rosa casera y está para chuparse los dedos.

En la versión con carne, se pueden utilizar unas tiras de pechuga de pollo, aceitunas negras, hojas de lechuga y algún fruto seco como nueces. Por encima, en este caso, se añade un poco de mahonesa. Y en el caso de optar por un relleno frutal, manzana, kiwi y aguacate además de la propia

piña con un poco de almíbar. Asadas también se pueden presentar unas rodajas de piña. Se les quita la parte central del tronco que es más dura y se ponen en la sartén bien caliente, engrasada con un poco de mantequilla, después se espolvorean con azúcar y se tuestan por ambos lados. Por último, se añade un poco de canela.

Otra opción es la piña en conserva que, junto al melocotón en almíbar, es un recurrido postre. Pero en este caso se debe tener en cuenta que, debido a ese procesado, la piña aunque mantiene algunas de sus vitaminas y minerales, es pobre en su enzima bromelina y además resulta más calórica puesto que se conserva en almíbar.

Una fruta digestiva

La piña tropical proviene de Brasil, en ese país fue donde la encontraron los colonizadores españoles y portugueses, que la introdujeron posteriormente en Europa y de ahí se distribuyó por todo el mundo. Se conocen tres variedades botánicas de piña tropical: Sativus (sin semillas), Lucidus (permite una recolección más fácil porque sus hojas no poseen espinas) y Comosus (forma semillas capaces de germinar).

Desde el punto de vista nutricional, su contenido de agua es muy elevado (casi un 90%), destacan los hidratos de carbono, con 11,5 gramos por 100 gramos, con

un aporte de grasa prácticamente nulo, así como el aporte de colesterol. El contenido en proteínas es prácticamente nulo (0,5 gramos por 100). Sin embargo, presenta una curiosidad, como es la bromelina, una enzima que ayuda a la digestión de las proteínas. Todo ello hace que, a pesar de su sabor dulce, su valor calórico sea más bien bajo (menos de 50 calorías por 100 gramos) y su aporte de fibra mejora el tránsito intestinal.

Respecto a los minerales, destaca el potasio (250 mg por 100 g) y el yodo (30 ug por 100 g). El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación

del impulso nervioso y para la actividad muscular. El yodo es indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroidea, que controla nuestro metabolismo energético y el desarrollo cerebral en la vida fetal e infancia temprana. En el aporte de vitaminas resalta la vitamina C (20 mg por 100 g) que interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, y, los carotenos (78 ug por 100 g). Por tanto, la piña es una fruta con bajo aporte calórico, con un interesante cantidad de vitamina C, yodo y potasio, y que además nos ayuda a digerir las proteínas de la dieta y a absorber el hierro a nivel intestinal.

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

