

DIETA DE LA PIÑA

La Dieta de la Piña, una dieta efectiva para adelgazar, depurativa y desintoxicante!



DIGESTIVA, DEPURATIVA Y ANTIOXIDANTE

RICHA EN:

FÓSFORO

VITAMINA C

VITAMINA A

VITAMINA B1

BROMELINA

POTASIO

MAGNESIO

La **PIÑA** es una fruta tropical con propiedades nutritivas muy importantes.

La piña posee propiedades saciantes y además su contenido calórico es muy bajo por lo que aporta una cantidad mínima de calorías a nuestra dieta, es por ello, que es comúnmente utilizada en mayoría de los regímenes dietéticos y en algunas dietas famosas.

La piña también destaca por sus propiedades **diuréticas**, **depurativas** y **digestivas** dado su alto contenido en **agua** (85%) y **fibra**, gracias a esto se convierte en la fruta aliada para **eliminar las toxinas** y **desintoxicarse** eliminando los desechos acumulados en el organismo a través de la orina, además también realiza una buena función digestiva y **previene el estreñimiento** debido a su aporte de fibra.

Propiedades de la piña

Además de todas estas propiedades, la piña también posee **VITAMINA C** (ácido ascórbico); vitamina necesaria para formar el colágeno de los huesos, cartílagos, músculos, **VITAMINA B1**; tiene una función principal energética, ayuda al organismo a descomponer los hidratos de carbono para convertirlos en energía, **VITAMINA A**; esta vitamina y los betacarotenos que contiene resultan esenciales para el mantenimiento de las membranas y mucosas de la piel y para la visión ocular, **BROMELAMINA**; es una enzima capaz de disminuir la inflamación, beneficiosas para los dolores articulares, musculares y dolores de garganta. Además de todo esto también es rica en minerales como el **MAGNESIO, FÓSFORO Y POTASIO**, todos ellos con funciones muy importantes para que nuestro organismo funcione adecuadamente.

Valor Nutricional de la Piña

Esta información nutricional corresponde a una porción de fruta natural formada aproximadamente por 2 rodajas de piña que equivalen a 100 gramos.

| VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100gr | |
|---|-------------|
| <u>Energía, Valor Calórico:</u> | 50 Calorías |
| Hidratos de carbono: | 13 gramos |
| - De los cuales azúcares: | 10 gramos |
| Proteínas: | 0,5 gramos |
| Grasas: | 0,10 gramos |
| Fibra alimentaria: | 1,4 gramos |
| Vitamina B1 (Tiamina): | 0,08 mg |
| Vitamina B2 (Riboflavina): | 0,03 mg |

| | |
|----------------------------------|---------|
| Vitamina B3 (Niacina): | 0,5 mg |
| Vitamina B5 (Ácido Pantoténico): | 0,21 mg |
| Vitamina B6 (Piridoxina) | 0,1 mg |
| Vitamina B9 (Ácido Fólico) | 18 µg |
| Vitamina A: | 58 IU |
| Vitamina C: | 47,8 mg |
| Calcio: | 13 mg |
| Hierro: | 0,3 mg |
| Sodio: | 1 mg |
| Potasio: | 109 mg |
| Fósforo: | 8 mg |
| Magnesio: | 12 mg |
| Manganeso: | 0,92 mg |
| Zinc: | 0,12 mg |

Beneficios de la dieta:

Entre muchos otros beneficios de practicar esta dieta, como adelgazar, **perder peso** y desintoxicar nuestro organismo, con esta dieta también eliminaremos la **[hinchazón y retención de líquidos](#)** acumulada, eso sí, se recomienda no continuar con esta dieta por un período muy prolongado porque también se podrían padecer otras carencias nutricionales.

A esta dieta de la piña le sumamos el beneficio de incorporar en el menú **el pollo y el atún** con lo que... ¡convertimos una dieta eficaz para adelgazar en una dieta saludable y equilibrada!. El pollo evitando la piel es una carne con muy poca grasa y que contiene muchas proteínas, aproximadamente 22 gr por cada 100gr, dada su alto valor proteico es un alimento muy recomendado para el desarrollo muscular. El atún es el pescado azul más consumido en nuestro

país ¿será por algo no? El atún contiene muchos beneficios, es un pescado rico en omega-3, vitaminas y minerales cardiosaludables.

Recomendaciones de la dieta de la piña:

A continuación se expone un ejemplo a seguir para llevar a cabo la dieta de la piña, a modo indicativo, se informa que se trata de una menú hipocalórico de aproximadamente **1200 calorías diarias**, por lo que no resultará beneficioso exceder esta dieta por más de una semana.

El menú se compone de 5 ingestas diarias, desayuno, media mañana, comida, media tarde y cena. Es importante respetar estas 5 comidas y no saltarse ninguna de ellas. También se recomienda que el zumo de naranja sea natural, ya que los envasados contienen **grandes cantidades de azúcares** y eso no ayudaría. En cuanto al filete de carne que forma parte de este menú, puedes elegir la que desees, bien ternera o pollo, aunque siempre aconsejamos que se elija preferentemente el pollo o incluso el pavo a fin de aportar a nuestro organismo proteínas bajas en grasas.

Dieta de la Piña de 3 días

| DÍA 1 |
|---|
| <u>Desayuno</u> |
| Tostada con aceite. Media piña y un zumo de piña natural. |
| <u>Media Mañana</u> |
| Dos rodajas de piña. |
| <u>Comida</u> |
| Un filete de pollo natural con un poco de sal o pimienta |
| <u>Media Tarde</u> |
| Dos rodajas de piña y un yogur natural. |

Cena

Un gazpacho andaluz con huevo duro y jamón serrano.

DÍA 2

Desayuno

Una tostada de pavo. Media piña y un zumo de piña natural.

Media Mañana

Dos rodajas de piña.

Comida

Filete de ternera con brócoli.

Media Tarde

Dos rodajas de piña y un yogur natural

Cena

Atún fresco a la plancha con champiñones.

DÍA 3

Desayuno

Tostada de jamón york. Media piña y un zumo de piña natural.

Media Mañana

Dos rodajas de piña.

Comida

Filete de pavo a la plancha con 2 claras de huevo y un salteado de setas.

Media Tarde

Dos rodajas de piña y un yogur natural.

Cena

Ensalada mixta con trocitos de piña. Una infusión.

Dieta de la Piña de 7 días

LUNES

Desayuno

Un café solo con dos galletas integrales o un zumo y dos rodajas de piña natural o en su jugo (no almíbar).

Media Mañana

Dos rodajas de piña.

Comida

Un filete de pollo con brócoli o acelgas hervidas aliñadas con una cucharada de aceite de oliva y vinagre de manzana sin límite.

Media Tarde

Dos rodajas de piña.

Cena

Un filete de atún fresco a la plancha con alcachofas salteadas con ajos y un yogur natural sin azúcar.

MARTES

Desayuno

Un café solo o infusión edulcorada con dos galletas integrales y un yogur natural y dos rodajas de piña natural o en su jugo (no almíbar).

Media Mañana

Dos rodajas de piña.

Comida

Pechuga a la plancha o pollo al horno con verduras al vapor y una infusión.

Media Tarde

Dos rodajas de piña.

Cena

Sopa de verduras desgrasada con una rodaja de pescado al horno aliñado con limón y una cucharada de aceite y un yogur natural.

MIÉRCOLES

Desayuno

Un café solo o infusión edulcorada con dos galletas integrales y un zumo de naranja y dos rodajas de piña natural o en su jugo (no almíbar).

Media Mañana

Dos rodajas de piña.

Comida

Atún fresco a la plancha con un salteado de setas.

Media Tarde

Dos rodajas de piña.

Cena

Ensalada mixta (sin maíz) y pechuga a la plancha y un yogur natural sin azúcar.

JUEVES

Desayuno

Un café solo o infusión edulcorada con dos galletas integrales y un yogur natural y dos rodajas de piña natural o en su jugo (no almíbar).

Media Mañana

Dos rodajas de piña.

Comida

Un filete de ternera a la plancha con judías verdes y un yogur natural.

Media Tarde

Dos rodajas de piña.

Cena

Una tortilla de espárragos y un bol de ensalada de frutas (piña y kiwi) con yogur.

VIERNES

Desayuno

Un café solo o infusión edulcorada con dos galletas integrales y un zumo de naranja y dos rodajas de piña natural o en su jugo (no almíbar).

Media Mañana

Dos rodajas de piña.

Comida

Un plato de puré de calabacín y/o zanahorias (sin nata) y pechuga de pollo a la plancha.

Media Tarde

Dos rodajas de piña.

Cena

Un filete de atún fresco a la plancha con verduras salteadas y dos rodajas de piña.

SÁBADO

Desayuno

Un café solo o infusión edulcorada con dos galletas integrales y un yogur natural y dos rodajas de piña natural o en su jugo (no almíbar).

Media Mañana

Dos rodajas de piña.

Comida

Un plato de pasta con salsa de tomate natural rallado con ajo picado, perejil y anchoas y una rodaja de piña.

Media Tarde

Dos rodajas de piña.

Cena

Un plato de ensalada mixta (sin maíz) y un bol de piña con yogur natural.

DOMINGO

Desayuno

Un café solo o infusión edulcorada con dos galletas integrales y un zumo de naranja y dos rodajas de piña natural o en su jugo (no almíbar).

Media Mañana

Dos rodajas de piña.

Comida

Un plato de caldo desgrasado con un filete de merluza a la plancha y una rodaja de sandía.

Media Tarde

Dos rodajas de piña.

Cena

Una pechuga de pollo a la plancha y un bol de ensalada de frutas con yogur natural sin azúcar.

Por cortesía de:

www.TOMADIETA.com