

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



DIGESTIVA, DEPURATIVA Y ANTIOXIDANTE

RICHA EN:

VITAMINA C

VITAMINA A

FÓSFORO

VITAMINA B1

BROMELINA

POTASIO

MAGNESIO

La **PIÑA** es una fruta tropical de la familia de las bromeliáceas con propiedades nutritivas muy importantes y que se ha convertido en alimento fundamental en las dietas que se elaboran para adelgazar.

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 y Beneficios 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.

La piña es muy rica en **VITAMINA C** (ácido ascórbico); es una vitamina soluble en agua que es necesaria en el cuerpo para formar el colágeno en los huesos, cartílago, músculos y vasos sanguíneos y ayuda en la absorción del hierro. Dentro de las fuentes en la dieta de vitamina C se incluyen frutas, en este caso la piña, y los vegetales.

BROMELINA; es una enzima que se encuentra en el jugo de piña y en el tallo de la piña. Se utiliza para disminuir la inflamación, aliviar los dolores de garganta y cuadros de sinusitis, aliviar los cuadros de artritis y artrosis, disminuir los dolores musculares después de un ejercicio intenso, y para equilibrar la acidez estomacal.

VITAMINA B1 (tiamina); La tiamina es una de las vitaminas B que se encuentran en la piña. Se utiliza en las reacciones químicas para la producción de energía del organismo. La vitamina B1 ayuda al cuerpo a descomponer las moléculas producidas por la ingesta de hidratos de carbono. La tiamina que se obtiene de la piña se absorbe en el intestino y posteriormente se envía a las células donde sirve de ayuda para descomponer los azúcares y para producir energía.

VITAMINA A; La piña también contiene vitamina A y buenos niveles de beta-caroteno. Estos compuestos son conocidos por tener fuertes propiedades antioxidantes. Además, esta vitamina es necesaria para el mantenimiento de las membranas y mucosas de la piel y esencial para la visión.

MAGNESIO; El magnesio (Mg) es uno de los minerales más importantes para nuestro organismo, su presencia por tanto es vital, participa en la

transmisión de los impulsos nerviosos, en la contracción y relajación de músculos, en el transporte de oxígeno a nivel tisular y participa activamente en el metabolismo energético.

FÓSFORO; El fósforo (P) es un mineral también muy importante que interviene en la formación y el mantenimiento de los huesos, el desarrollo de los dientes, la secreción normal de la leche materna, la división de las células, la formación de los tejidos musculares y el metabolismo celular, entre otras funciones.

POTASIO; El potasio (K) es un mineral elemental para nuestro organismo, con importantes funciones a nivel del músculo y del sistema nervioso.

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.

<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

Desayuno

Tostada con aceite. Media piña y un zumo de piña natural.

Media Mañana

Dos rodajas de piña.

Comida

Un filete de pollo natural con un poco de sal o pimienta

Media Tarde

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