

Cáscara de piña, ¿y si fuera más beneficiosa que la pulpa?



Estamos acostumbrados a pelar la fruta antes de comerla. Sin embargo, en el caso de la piña, cometemos un gran error pues en su cáscara es en donde más nutrientes encontramos. Por qué no deberías desecharla

Comer la fruta con piel no siempre es agradable, ni del todo recomendable (cuanto más brillan más cera tienen) pero aprovecharla para otros usos culinarios es una buena idea ya que poseen un valor nutricional capaz de prevenir el desarrollo de enfermedades cardiovasculares como diabetes, cáncer y obesidad.

Entre esos valiosos nutrientes destacan la quercetina, el triptófano o la vitamina D, que actúan como antioxidantes y antidepresivos naturales. Por supuesto, la piel de todas las frutas ayuda a mantener el cuerpo hidratado porque aporta agua y fibra, del tipo insoluble que es más difícil de obtener.

Pero claro algunas son tan duras y ásperas que resultan poco apetecibles y muy difíciles de comer (no digamos ya de digerir). Mucho se ha hablado sobre la forma correcta de comer una piña, y de pelarla. Para muestra un botón...

¿A que edad se enteraron que la piña se come así?

□ pic.twitter.com/qH46r8kLFY

– Wero □ (@AliasWero) March 7, 2019

Seguramente habrás visto este truco para comerse la piña que se volvió viral en Twitter y propició que miles de usuarios trataran de replicar la hazaña. Por supuesto a todo quisqui le salía (los intentos fallidos eran los menos) hasta que se descubrió el pastel.

Para conseguirlo la pieza debe estar bien madura o haber sido precortada, como explicaba Miguel A. Lurueña, doctor en Ciencia y Tecnología de los Alimentos, al Español. Y también influye mucho la variedad elegida. La cosa funciona mejor si eliges la que se cultiva en Okinawa (Japón), que se caracteriza precisamente por desgajarse fácilmente.

Pero bueno, volvamos al tema que nos ocupa; no es necesario pasar un mal rato para aprovechar todos los beneficios de la piña. Se puede triturar, rallar, licuar, preparar en infusiones o confitar.

En México, por ejemplo, preparan una versión refrescante del zumo de piña tradicional conocido como ‘tepache de piña’, un bebida fermentada muy rica en probióticos que se toma como remedio natural para recuperar y mantener la flora intestinal. Solo necesitas la cáscara de fruta, azúcar (piloncillo, azúcar de caña no refinada) y agua. Puedes inspirarte en la receta tradicional que publica La Opinión.

Qué nos aporta

Por su efecto diurético sirve para prevenir el estreñimiento y según un estudio llevado a cabo por el Journal of Agricultural and Food Chemistry (Estados Unidos), la cáscara de la piña contiene fibra y polifenoles que contribuyen a perder peso de

una forma más eficaz.

Contiene vitamina C, muy buena para la salud ocular. Además es un excelente depurativo de la sangre, tiene una acción diurética y contiene bromelina, una enzima digestiva que funciona como anticoagulante natural y puede ayudar a reducir la inflamación, especialmente en la nariz y los senos paranasales. Por ello, se recomienda su uso para tratar la sinusitis, el dolor de garganta, la artritis y la gota.

También sirve para aliviar el resfriado común, reducir los niveles de colesterol y prevenir la formación de coágulos sanguíneos, cuenta la dietista Paula Avenelleda en La Razón.

Los beneficios de la fibra

Tal y como revela el estudio -y otras revisiones en las que se analizan los efectos de los productos vegetales (entre ellos el concentrado de cáscara de piña) como fuente de fibra dietaria-, la cáscara de piña es rica en fibra y polifenoles; el primero ayuda a sentir al cuerpo saciado y los segundos depuran el cuerpo de forma natural.

Y es que este tipo de frutas “son más beneficiosas por el aporte extra de fibra, que ayuda a prevenir el estreñimiento, la diverticulitis o las hemorroides. Gracias a ello, se logrará aumentar la saciedad tras su ingesta”, añade la nutricionista de Alaris, Paula Avenelleda, quien nos aconseja tomar la fruta con piel siempre que se pueda, y destaca especialmente sus propiedades anticancerígenas, junto a sus altas concentraciones de beta-caroteno, que ayudan a proteger al cuerpo del cáncer de próstata y de colon.

“Elementos como los antioxidantes o las vitaminas (presentes en la piña y otras frutas como la granada, el mango, los arándanos o el kiwi, entre otras) permiten reparar daños a nivel celular y evitar modificaciones que deriven en una célula mala”, asegura el doctor Pedro José Robledo, jefe de la Unidad de Nutrición Clínica y Dietética de MD Anderson Cancer Center, en Madrid.

Otra de sus enormes ventajas es que ayuda a recuperarse de las lesiones deportivas gracias (una vez más) a la bromelina (por sus propiedades antiinflamatorias, antitrombóticas, fibrinolíticas y antiedematosas, que lo convierten un aliado para cicatrizar las lesiones musculares menores como esguinces y torceduras), y actúa como un tranquilizante natural, combatiendo el estrés y la depresión.

Ya sabes, la próxima vez que comas piña, no deseches la cáscara. Lava bien las tiras y ponlas a hervir con agua, como si hicieras un té, hasta que

notes que estás se han ablandado y han soltado su color. Luego retira el recipiente del fuego y déjalo reposar para luego consumirlo. Si lo prefieres puedes tomarlo frío como sugieren en Boutique Gym, aquí tienes la receta.

Y tú, ¿te comes la fruta con o sin piel? ¿Aprovechas su cáscara? ¿Para qué la utilizas?

Fuente: vida-estilo.