

NAVIDEÑA

PARA TENER EN CUENTA

Positivo



Precaución

Contiene mucha agua, por lo que **complementa y facilita la ingesta de líquidos.**

Por su elevado contenido acuoso y por su bajo porcentaje de grasas, **aporta pocas calorías** (58 calorías cada 100 gramos).

Tiene una enzima, la bromelina o bromelaína, similar a las digestivas, que **contribuye con los procesos digestivos.**

Provee de vitamina A, que **ayuda a mantener en buen estado las membranas mucosas y a cuidar la piel.**

Contiene potasio, necesario para la generación y transmisión del impulso nervioso y para la contracción muscular, por lo que **previene calambres.**

Sus fibras le confieren propiedades laxantes, por lo que **equilibra el tránsito intestinal.**

Posee vitamina C, que interviene en la cicatrización de heridas, reduce el riesgo de infecciones, retrasa los efectos del envejecimiento y estimula la absorción del hierro de los alimentos.

Por su apariencia, sus propiedades nutritivas y su sabor, **su consumo es adecuado en cualquier etapa de la vida.**

En su versión enlatada, tienen incrementado su valor calórico, debido a los azúcares incorporados.

El ananá enlatada al ser sometida a tratamiento térmico, **pierde las propiedades digestivas del fruto fresco.**

Su consumo está **desaconsejado para personas con gastritis** o úlcera gastroduodenal, por su elevado contenido en ácidos.

Se altera con cambios bruscos de temperatura, sobre todo si se expone al frío, antes de ser pelada, ya que es un fruto subtropical.



Cómo elegirla

Su olor debe ser dulce en la base y la cáscara del fruto no debe hundirse bajo la presión del dedo. No elegir frutas golpeadas, con su tallo mohoso, manchado o con sus hojas marchitas.

COMPARACIÓN NUTRICIONAL
(calorías cada 100 gramos).

Ananá fresca
58 Kcal

Ananá enlatada
87 Kcal

INGESTA RECOMENDADA
Dentro de las cinco porciones de frutas que se sugiere ingerir por día, una puede ser una rodaja gruesa (100-120 gramos) de ananá.