

Los expertos creen que la dieta de la piña no es saludable

Nutricionistas expertos en dietas creen que no existen dietas milagro y que lo mejor es llevar un estilo de vida saludable

La dieta de la piña consiste en ensalzar los valores dietéticos de esta fruta. Según esta dieta la piña, ya sea en rodajas, en zumo, batido, o como acompañamiento de tus comidas favoritas puede ayudarte a perder hasta seis kilos en un mes.

Además de su bajo aporte calórico y su alto contenido en fibra, la piña posee una enzima llamada bromelina, que acelera el proceso digestivo y es capaz de romper las proteínas que ingerimos, favoreciendo de esta forma el proceso de digestión.

Los expertos dicen que es verdad que la piña tiene dichas propiedades pero eso no es suficiente para que se convierta en eje fundamental de una dieta. Se recomienda seguir dietas como la [dieta disociada](#) donde la variedad de alimentos proporciona al organismo todos los nutrientes necesarios. Consulten la [dieta disociada tabla](#) para comprobarlo.
