



## PLÁTANO (banana)

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

### CARACTERÍSTICAS

**Forma:** oblonga, alargada y apenas curva.

**Tamaño:** puede pesar entre 80 y 200 gramos cada unidad

**Color:** dependiendo de la variedad puede tener color amarillo verdoso, amarillo o amarillo rojizo.

**Sabor:** dulce y perfumado.

### PROPIEDADES NUTRICIONALES

Es rica en **glúcidos**, razón por la cual su valor calórico es razonable. Aporta **potasio**, **magnesio**, **vitamina B9** (ácido fólico), **sustancias astringentes** y **fibras**.

Esta fruta, apta desde los primeros meses hasta el adulto mayor, por lo general es percibida como muy "engordante" y esto es un gran error de concepto, ya que si tomamos por tamaño de consumo una manzana rara vez pesa menos de 150 gramos, en cambio una banana mediana, su parte comestible oscila alrededor de los 100 gramos y ambas aportan similar valor calórico. Su riqueza en potasio la ubica como fruta de elección para los deportistas, ideal para toda persona activa. Su acción astringente se debe a la presencia de **taninos**, por lo cual es muy usado en situaciones de diarreas. Dentro de las fibras se destaca especialmente un tipo llamado **fructo-oligosacáridos**, que al fermentar produce ciertas sustancias (ácido butírico y propiónico) que tienen un efecto protector al cáncer de colon, regulando el tránsito intestinal e inhibiendo el crecimiento de células tumorales. La banana estimula la formación de endorfinas (estimulantes del buen humor). Por todas estas virtudes nutricionales es una fruta apta para todas las edades, para las personas que padecen hipertensión, diabetes y aún en planes hipocalóricos, seleccionando especialmente las que tienen una textura muy firme, recién maduras, cuyo contenido en glúcidos es menor.

### CONSUMO

Como fruta fresca, en ensaladas de frutas, buñuelos, postres, licuados, helados, yogures, frita o caramelizada como guarnición de platos de carnes (Suprema Maryland).

### CÓMO SELECCIONAR

La cáscara sin cortes, ni golpes ni magullones.

El color de la cáscara generalmente indica el grado de madurez. Evitar cuando están muy blandas.

Es importante mantenerlas en un lugar fresco, seco y protegido del sol.

Si se colocan en la heladera la cáscara se oscurece, alternando su aspecto sin modificar su calidad nutricional. Para que la piel no se ennegrezca se puede envolver en papel de diario. Pueden congelarse para conservarlas por largos períodos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 1 banana mediana pelada (100 g)

Aporta:

- Calorías: 89
- Agua: 74.9 g
- Glúcidos totales: 22.8 g
- Azúcares totales: 12.2 g
- Sacarosa: 2.39 g
- Glucosa: 4.9 g
- Fructosa: 4.8 g
- Fibra: 2.6 g
- Proteínas: 1 g
- Grasa: 0.3 g
- Colesterol: 0 g
- Sodio: 1 mg
- Potasio: 358 mg
- Magnesio: 27 mg
- Vitamina C: 9 mg
- Vitamina B9: 20 mcg
- Betacaroteno: 26 mcg
- Luteína+zeaxantina: 22 mcg
- Fitoesteroles: 16 mg

### IDEAS ESPECIALES

Para mejorar la flora del intestino: licuado "bio"  
1/2 vaso de leche probiótica, 1/2 vaso de leche con fibra, 1 banana pequeña, azúcar o endulzante. Licuar y servir bien frío