

PLÁTANOS

«UN ALIMENTO MILAGROSO»



UN PLÁTANO DE UNOS 100 GRAMOS CONTIENE APROXIMADAMENTE 100 CALORÍAS, 1 GRAMO DE PROTEÍNA, 25 GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO Y MENOS DE UN GRAMO DE GRASA. TAMBIÉN CONTIENE 3 GRAMOS DE FIBRA.

TEXTO: PEDRO MAROTO | FOTOGRAFÍA: Archivo propio

PLÁTANOS

LOS PLÁTANOS O BANANAS SON ALIMENTOS NUTRITIVOS MUY BENEFICIOS PARA LA SALUD Y MUY RECOMENDABLES PARA NIÑOS, DEPORTISTAS Y EMBARAZADAS.

El plátano es uno de los alimentos más consumidos en todo el mundo. Su origen milenario se encuentra en el sudeste asiático y aunque, a través de la Ruta de las Américas, la especie llegó a las islas Canarias, no fue hasta finales del siglo XIX cuando comenzó a comercializarse.

Pese a que después del aguacate, el plátano es la fruta más calórica, (aproximadamente 108 calorías por pieza), es preciso señalar que su riqueza de azúcares está compensada por un casi nulo contenido en grasas. Además, su alto contenido en fibra ayuda a regular la absorción de estos azúcares contribuyendo a mantener la salud del sistema inmunológico previniéndolo de infecciones. Debido a su alto contenido en hidratos de carbono, (17,5 gramos por pieza), es ideal para los niños y los deportistas, en casos de agotamiento y muy recomendable para personas diagnosticadas de fatiga crónica y fibromialgia.

La ingesta de un plátano aporta 0,5 gramos de vitamina B6, que es la que utiliza la médula ósea para producir hemoglobina, la proteína que hay dentro de los glóbulos rojos que son los encargados de transportar el oxígeno a todas las células del cuerpo. Los plátanos también aportan vitamina C a nuestro organismo contribuyendo a la producción de colágeno, y vitamina B2 que ayuda al hígado en la desintoxicación de sustancias químicas.

Aparte de vitaminas antioxidantes (A, C y E) los plátanos producen serotonina, una hormona que tienen una relación directa con el estado de ánimo reduciendo la ansiedad y la irritabilidad. Aportan a nuestro organismo minerales como el potasio, que ayuda a la eliminación de líquidos, magnesio, hierro y ácido fólico. Son pobres en sodio, por lo que son muy apropiados para hipertensos o personas que padezcan de gota.

PLÁTANOS

Pese a la mala fama que le precede: el plátano no engorda, ayuda al organismo a perder peso, reduce los niveles de colesterol y ayuda a tratar la anemia. Eso sí, es recomendable no comer más de una pieza al día y hacerlo siempre a media mañana o a media tarde porque la fécula del plátano es de lenta digestión. Esa es la razón, por la que se recomienda comer esta fruta siempre madura y evitar su consumo durante la noche, lo cual sí engordaría.

Los nutrientes de los plátanos regulan la función de tránsito intestinal y reducen las náuseas por lo que son imprescindibles durante el embarazo y postparto. Asimismo, los plátanos aminoran los calambres musculares y las úlceras y disminuyen el riesgo de padecer infartos. Son un eficaz remedio natural para combatir los dolores menstruales.

Pese a su inmerecida fama, los plátanos son un alimento de lo más beneficioso para la salud que debería consumirse a diario.