



FAEsaludable: PLATANO



El **plátano** es una fruta deliciosa, nutritiva y muy saciante, ideal para tomar en determinados momentos del día.

El plátano es un alimento **altamente nutritivo**, dado que es una de las frutas más calóricas que existen (después del aguacate), ya que 100 gramos de plátano aportan unas 90 calorías aproximadamente. **Muy rico en azúcares** y en diferentes minerales, tales como el potasio, magnesio, algo de hierro y betacaroteno, y ciertamente pobre en sodio.

Aporta vitaminas del grupo B, C y E ácido fólico y fibra, por lo que se trata de una fruta sumamente beneficiosa, siendo suavemente laxante, energética, remineralizante, y un poco diurética.

Cuando el plátano está completamente amarillo y con manchas oscuras produce una sustancia llamada TNF (factor de necrosis tumoral), que tiene la capacidad de combatir las células malignas. Los estudios dicen que, **cuanto más maduros los plátanos, más efectivos y beneficiosos son para luchar contra el cáncer**. Así mismo, los investigadores indican que los plátanos bien maduros son 8 veces más efectivos en el fortalecimiento del sistema inmunológico.

En cambio un plátano maduro contiene un 90% de sacarosa y solo un 7% de almidón, produciendo mayor impacto en la glucemia y respuesta de la insulina.

SE RECOMIENDA NO COMER MÁS DE UNO AL DÍA POR TENER UNOS VALORES NUTRICIONALES MUY COMPLETOS.

VALORES NUTRICIONALES:

A pesar de que el plátano es una fruta, **sus valores nutricionales hacen que pertenezca a la categoría de las féculas** junto con otros alimentos como la patata, el cereal, las harinas, los cacahuetes, etc.

Por ello **NO SE RECOMIENDA COMERLO POR LAS NOCHES**, ya que las féculas tienen la característica principal de aportar energía a nuestro organismo y de ser de lenta digestión.

Un plátano de unos 100 gramos contiene aproximadamente :

- 100 calorías,
- 1 gramo de proteína,
- 25 gramos de hidratos de carbono
- menos de un gramo de grasa.
- 3 gramos de fibra.



BENEFICIOS DEL PLÁTANO:

- Reduce los niveles de colesterol.
 - Aportan una cantidad importante de potasio, mineral que ayuda a **controlar la tensión y puede reducir hasta en un 27 % el riesgo de infarto cerebral y hasta en un 30 % el riesgo de infarto.**
 - Regula los problemas intestinales.
 - Reduce los calambres musculares.
 - Bueno contra agotamiento, fatiga crónica y fibromialgia.
 - Como **fuentes de zinc**, fortalece el cabello y ayuda a prevenir su caída.
 - Ayuda a tratar naturalmente la anemia.
 - Disminuye la hipertensión arterial.
 - Gracias a sus propiedades alcalinizantes funciona como un antiácido natural.
 - Un alimento ideal cuando se sufren úlceras.
 - **Es un buen complemento en el tratamiento para dejar el tabaco.**
 - Puede reducir hasta en un 50 % el riesgo de desarrollar carcinoma de células renales.
 - Ayuda a mejorar los síntomas de la depresión así como los del síndrome premenstrual.
 - Previene los síntomas relacionados con el asma y ayuda a respirar mejor.
 - Regula nuestro sistema nervioso y ayuda a aliviar problemas de ansiedad, irritabilidad, etc.
- Muy adecuados para calmar los nervios en momentos de estrés o ansiedad.**



La pectina como el almidón resistente del plátano actúan como prebióticos, es decir, alimentan a las bacterias benígnas del aparato digestivo, contribuyendo así a su crecimiento y proliferación.

Curiosidades

Resacas: El plátano tiene un efecto calmante en el estómago, y cuando se combina con un poco de miel te puede ayudar a equilibrar el nivel de azúcar en la sangre y a hidratar tu organismo.

Picaduras de mosquitos: Esta fruta también es una alternativa para reducir la hinchazón y la irritación causada por picaduras de insectos. Lo único que tienes que hacer es frotar el piquete con la parte interior de una cáscara de plátano... ¡y listo!

Fiebre: Algunas culturas reconocen a los plátanos como una fruta muy recomendada para bajar la temperatura corporal.

Verrugas: Para eliminar verrugas, sacar la parte interior de la piel del plátano y restregarla sobre la verruga un par de veces durante una semana.