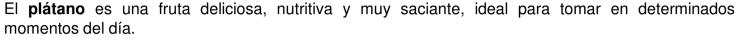


## FAEsaludable: PLATANO





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 fólicoy 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 DIA 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 :

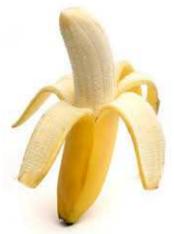
- -100 calorías,
- 1 gramo de proteína,
- 25 gramos de hidratos de carbono
- -menos de un gramo de grasa.
- -3 gramos de fibra.





- 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 fuente 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 benignas del aparato digestivo, contribuyendo así a su crecimiento y proliferación.

## **Curiosidades**

<u>Resacas</u>: 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.

<u>Picaduras de mosquitos</u>: 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.

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