

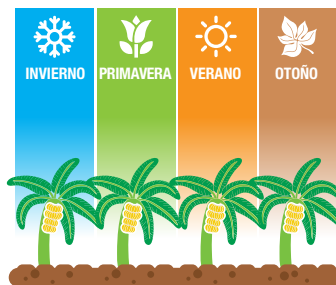
# PLÁTANO



## PLANTA PRODUCTORA Platanera



## RECOLECCIÓN Todo el año



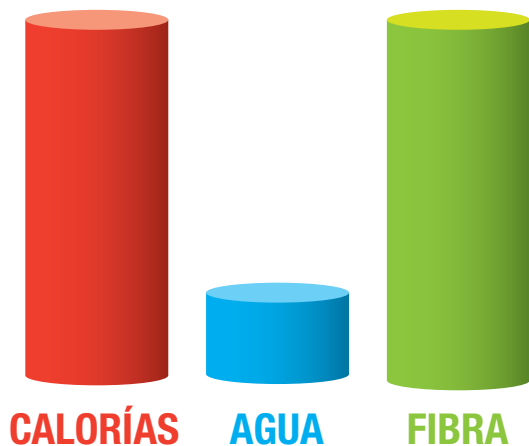
## SABOR



## CONSUMO RECOMENDADO Diario



## APORTACIÓN NUTRITIVA En relación a otras frutas



## IMPORTANCIA



**TODOS LOS DÍAS  
5 RACIONES DE  
FRUTAS Y VERDURAS**



*Comiendo plátano todos los días me llenaré de energía*

Según el Reglamento (CE) N°1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, se indica que la enfermedad posee múltiples factores de riesgo y que la alteración de uno de estos factores de riesgo puede tener o no un efecto beneficioso.

## PLÁTANO



### PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

- Forma:** Oblonga, alargada y algo curvada.
- Color:** Piel: gruesa, amarilla.  
Pulpa: amarillo marfil.
- Olor:** Aromático.
- Sabor:** Dulce cuando madura.
- Tacto:** Textura blanda.  
Fáciles de pelar.

### CULTIVO

Es el fruto de la platanera que es una planta.  
Necesita: luminosidad, humedad y temperatura cálida.

Temperatura 25°.

La platanera tarda en crecer 10-12 meses para dar su fruto.

#### Historia

Origen: Asia meridional.

La especie llegó a Canarias en el siglo XV. Se llevó a América en 1516 extendiéndose su cultivo por el Caribe y zonas central y meridional de América.

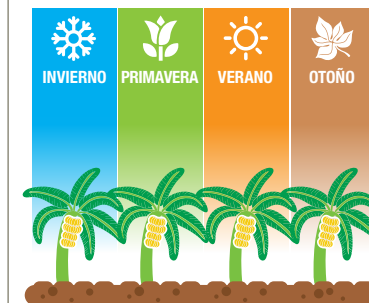


### RECOLECCIÓN

TODO el año.



CANARIAS



### LUGAR DE PRODUCCIÓN

**Islas Canarias.** Canarias produce el 50-60% de la producción total de Europa.

En Sudamérica se produce el banano que es otra especie que da un fruto de mayor tamaño, menos dulce y más harinoso.

### SALUD: LAS FRUTAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

#### En comparación con otras frutas, 100g tienen:

- Más calorías, aunque en relación con otros alimentos tiene pocas calorías.
- Más fibra.
- Menos agua.
- Vitaminas: Vitamina A y ácido fólico.
- Minerales: más POTASIO y Magnesio.

#### IMPORTANCIA

##### - Por las calorías:

Aun siendo de las frutas con más calorías, tienen menos calorías que otros alimentos, por lo que comerlos con moderación puede ayudar a evitar el sobrepeso y la obesidad.

##### - Por la fibra:

- En el estómago: la fibra tiene un efecto de retención del agua de los alimentos y por lo tanto ayuda a aumentar la sensación de estar "llenos" y así colabora para que no se coma en exceso.
- En el intestino: tiene un efecto regulador en el movimiento del intestino y colabora para evitar el estreñimiento.

##### - Por las vitaminas sobre todo por la Vitamina A:

Ayuda a estimular los sistemas de defensas, de ese modo colabora en la defensa del organismo frente a las infecciones y otras enfermedades crónicas, aunque no es el único factor que interviene.

##### - Por el potasio:

Mineral importante en la activación de los músculos del cuerpo incluso el ritmo del corazón.

#### Peso de 1 ración: 120 - 200 g de porción comestible.

Equivalencia en medidas caseras de 1 ración de fruta: 1 pieza mediana de frutas = 1 cuenco de fresas o cerezas = 2 rodajas de melón o sandía.

1 ración de 50 g de plátanos contiene: 10 g de Hidratos de Carbono, 1-2 g de Proteínas y 40-50 kcal

*Comiendo plátano todos los días  
me llenaré de energía*