

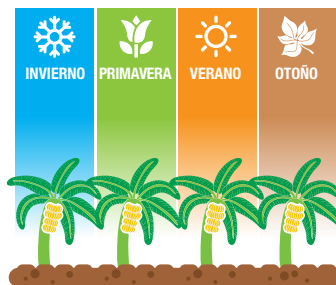
PLÁTANO



PLANTA PRODUCTORA Platanera



RECOLECCIÓN Todo el año



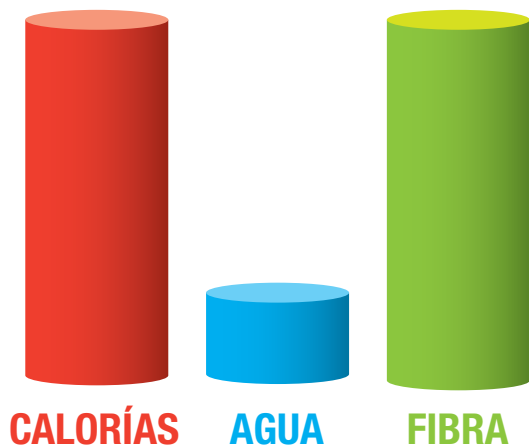
SABOR



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

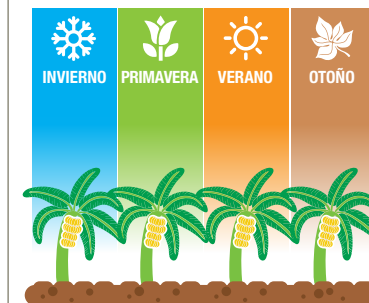
Es el fruto de la platanera que es una planta.
Necesita: luminosidad, humedad y temperatura cálida.
Temperatura 25°.
La platanera tarda en crecer 10-12 meses para dar su fruto.

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.



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*