

por cada  
100 g

hidratos  
de carbono

23  
g

calorías

89  
kcal



colesterol

0  
mg

potasio

385  
mg

vitamina A

8,7  
mg

**CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID**

## UNA FRUTA CON MUCHA HISTORIA



**Daniel de Luis**  
Catedrático de  
Endocrinología y  
Nutrición de la UVA

**E**sta fruta aparece ya en nuestra dieta desde la antigüedad, así en la India recibía el nombre de «la fruta de los sabios»; ya que, según una antigua leyenda, los pensadores hindúes meditaban bajo su sombra mientras comían de su fruto, siendo a lo largo de la historia un símbolo de fecundidad y prosperidad. El plátano llegó a Canarias en el siglo XV y, desde allí, fue llevado a América por los colonizadores. Pertenecen a la familia de las musáceas, la cual incluye los plátanos comestibles crudos (*Musa cavendishii*), los bananitos o plátanos enanos (*Musa paradisiaca*) y los plátanos machos (*Musa paradisiaca*). Desde el punto de vista nutricional, aporta casi 90 calorías por cada 100 gramos, fundamentalmente a partir de los hidratos de carbono y azúcares simples (un total de 36,9 gramos por 100). El aporte de proteínas es bajo, menos de dos gramos y el de grasas, menor a 0,5 gramos, con un aporte nulo de colesterol. Por último, dentro de los macronutrientes, la composición más relevante viene de la mano de la fibra

# PLÁTANO, DELICIOSO Y NUTRITIVO

**D**

elicioso, nutritivo y muy saciante. Y, por si fuera, poco, cómodo y limpio de trasladar al coleo a la oficina. El plátano dulce, sabroso y fácil de comer –su mejor forma de consumo es pelado y crudo– es

la fruta más popular entre los pequeños. Popular y recomendable. Por sus propiedades nutritivas y su fácil deglución, su consumo es muy aconsejable para los niños, los jóvenes, los adultos, los deportistas, las mujeres embarazadas y las personas mayores.

Y, además, en contra de lo que parece, tiene cabida en casi todas las dietas de adelgazamiento, eso sí, teniendo en cuenta la ración de consumo. No es, pese a su mala fama, una fruta hipercalórica. Aporta menos que otras con fama de ligeras. La costumbre de medir por gramos le da esta mala fama; pero un plátano de peso medio no llega a los cien gramos y una manzana los supera.

Por su elevado contenido en potasio y bajo en sodio, los también llamadas bananas resultan muy recomendables para aquellas personas que sufren hipertensión arterial o problemas circulatorios y de corazón.



Además de su consumo como postre, sin más, también puede emplearse en asados o fritos –aunque la variedad del plátano macho es más adecuada para esto– y resultan exquisitos en helados como en bizcochos. También se puede preparar asado con canela y machacado o puede obtenerse una pasta para mezclarse con chocolate en polvo sabrosa y saludable.

Batidos, brochetas, piruletas, flamenquines, cremas, pasteles, profiteroles, con arroz... son muchas más las ofertas posibles de las habituales y no demasiado complicadas.

Los plátanos tienen su punto perfecto, ni demasiado verdes ni demasiado maduros. Lo difícil es conservarlos y, para ello, lo primero es no meterlos en el frigorífico. Después, un viejo truco que parece funcionar es no separarlos, sino mantenerlos en racimo y proteger solo este punto de unión con un plástico. La maduración del plátano suele comenzar a producirse empezando por el rabito o pedúnculo por el que los plátanos están unidos entre sí en los racimos. Cuando las frutas se arrancan de la planta, se liberan algunas enzimas que en contacto con el oxígeno comienzan a producir la oxidación y maduración de los plátanos.

## HISTORIA

### PRIMERAS PLANTACIONES CANARIAS DEL SIGLO XV

Ya a comienzos del siglo XV se llevaron las primeras plantaneras a las Islas Canarias, procedentes del sudeste asiático y en 1.526 la planta ya estaba aclimatada y asentada en las islas, ya que los marinos cargaban plátanos verdes en sus barcos para alimentarse en sus viajes a América. Al poco de aparecer, los plátanos se extienden rápidamente por las islas y son muy apreciados por sus habitantes. También empiezan a ser conocidos para los viajeros ingleses, que los adquieren en sus escalas de regreso al Reino Unido. Esto hace que en la década de 1880, los ingleses fomentan su cultivo, exportando la fruta a las islas británicas. La importancia del comercio entre Inglaterra y Canarias fue tal que, incluso Londres, llegó a tener una zona llamada Canary Wharf (Muelle Canario) a las orillas del Támesis. Desde el comienzo del siglo XX, el cultivo del plátano en las Islas Canarias ha aumentado hasta las 9.000 hectáreas actuales. Poco a poco, los plátanos de Canarias se han ido popularizando.



**ANA SANTIAGO**

## Fuente importante de energía y de potasio

aportando 3,4 gramos. Con respecto a la composición en minerales, el más importante es el potasio (350 mg por 100), este mineral es importante para mantener nuestro funcionamiento celular y es de especial interés para mantener la contractilidad neuromuscular. También es relevante el contenido en fósforo y de magnesio. Con respecto a las vitaminas, las más abundantes son los carotenos, con aportes de 140 ug por 100 gramos, además el plátano es una buena fuente de antioxidantes naturales como la vitamina C y la vitamina A. Otra de las vitaminas con un aporte relevante es el ácido fólico, necesario para múltiples funciones fisiológicas, como puede ser la síntesis de glóbulos rojos. Podemos resumir que el plátano es una fruta con alto aporte energético, de minerales y antioxidantes. Por ello, es habitual que en alguna retransmisión deportiva podamos ver algún deportista ingiriendo trozos de plátano junto a un líquido para reponer energía y minerales, tan necesarios para realizar esfuerzos musculares.