

En nuestra sección de #soberaniaalimentaria hablaremos hoy del Plátano, sus propiedades y beneficios para la salud del ser humano, esperamos que sea de su agrado el tema a tratar en esta sección, déjanos saber mediante un Comentario, un Me Gusta o Simplemente Comparte para que otros estén informados. Comenzamos:

Plátano

El plátano es una fruta rica en fibra, potasio, e hidratos de carbono, que solo aporta unas 20 calorías más que una manzana. Conoce sus propiedades nutricionales, y deliciosas recetas para incluirlo en tu dieta diaria.

Propiedades nutricionales del plátano y beneficios para la salud

Tal y como dice el refrán: “Oro parece...” Y lo parece tanto por fuera como por dentro, pues las bondades nutricionales del plátano son muchas, hasta el punto de que se trata de la segunda fruta más consumida en nuestro país, tan sólo superada por las naranjas, y siendo terceras, las manzanas, según el Informe del Consumo Alimentario en España 2017, publicado por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.

Detrás de esa popularidad hay un buen puñado de bondades nutricionales, ya que “las propiedades nutritivas del plátano lo distinguen como una de las frutas frescas de mayor aporte calórico por 100 gramos de alimento neto. Por otro lado, su composición destaca por su elevado aporte de hidratos de carbono y bajo en grasa y proteína, aunque el tipo de hidrato de carbono en el plátano varía en función del grado de madurez, de modo que las piezas más verdes presentan mayor proporción de almidón, y las más maduras de sacarosa, fructosa y glucosa. Junto a ello, el plátano presenta cantidades variables de taninos, inulina y fructooligosacáridos no digeribles”, explica losune Zubieta Satrústegui, graduada y diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Máster en Nutrición Clínica, y miembro del Centro de Investigación en Nutrición de la Universidad de Navarra.

En cuanto a su aporte en minerales destaca su contenido en potasio y magnesio, así como un bajo aporte de sodio. “Del mismo modo, el plátano es una fuente natural de fibra, y su contenido en vitaminas es muy interesante, ya que aporta vitamina B6 y vitamina C, además de mucho potasio y manganeso”, añade Manuel Moñino, presidente del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Islas Baleares.

Beneficios del plátano para la salud

La suma de todas las propiedades nutricionales del plátano lo convierte en una fruta ideal para casi cualquier persona gracias a los beneficios que aporta a la salud. “Al ser fuente de potasio, el plátano puede considerarse como una fruta cardioprotectora, pues este mineral contribuye a mantener en niveles normales la presión arterial”, asegura Martina Miserachs, Relaciones Institucionales de la Fundación Española de Dietistas-Nutricionistas (FEDN). Y a eso se une, además, que la vitamina B6 junto con la vitamina C “contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario y ayudan a reducir el cansancio y la fatiga”, añade.

El magnesio que aporta ayuda al buen funcionamiento del intestino, del sistema nervioso y de los músculos, además de mejorar el sistema inmunitario. “El plátano también contiene compuestos fitoquímicos que podrían ser de interés para la salud, tales como catequinas, galocatequinas y epocatequinas, así como taninos”, especifica losune Zubieta.

Recomendaciones de consumo de plátano y contraindicaciones

Salvo excepciones puntuales, el plátano es una fruta apta para todos los comensales, y en cualquier momento del día, pues sus beneficios nutricionales superan con creces las posibles carencias, de modo que puede ser recomendado para su consumo en la población general (infancia, adolescencia, adultos y personas mayores), así como en deportistas, mujeres embarazadas y lactantes. “El consumo de plátano es adecuado en cualquier momento del día. Sin embargo, gracias a su facilidad y comodidad de transporte podría estar especialmente indicado en tomas intermedias de la jornada, como la media mañana y la merienda, o incluso como recena para lograr mantener la glucemia en niveles normalizados y contribuir a una mayor saciedad”, aconseja losune Zubieta Satrústegui, graduada y diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Máster en Nutrición Clínica, y miembro del Centro de Investigación en Nutrición de la Universidad de Navarra, quien recomienda que “es preferible optar por el plátano con un grado de madurez suficiente para evitar molestias digestivas en personas sensibles a las flatulencias y a la dispepsia”.

En cualquier caso, se trata de un alimento adecuado en dietas especiales, incluidas aquellas que buscan perder peso (siempre y cuando se controle la cantidad y no se consuman más de

dos piezas al día) y las de personas con diabetes, a pesar de que esta fruta sea rica en hidratos de carbono. “El plátano, tal y como ocurre con otras frutas, no está prohibido para los pacientes diabéticos, aunque sí es necesario que esas personas escojan la pieza de fruta más adecuada a sus necesidades, en función de la ingesta general de hidratos de carbono que realicen a lo largo de todo el día”, matiza el presidente del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Islas Baleares, Manuel Moñino.

Debido al elevado contenido en hidratos de carbono, magnesio y potasio, el plátano es muy recomendado después de practicar alguna actividad física o deporte, ya que puede contribuir muy favorablemente a una mejor recuperación del esfuerzo.

¿Cuándo evitar el consumo de plátano?

El consumo de plátano está desaconsejado en personas que presenten intolerancia o alergia al mismo, así como patologías o situaciones clínicas que requieran el control de alguno de sus componentes. “En relación a este último, un ejemplo sería el caso de personas con enfermedad renal, en las que es importante el control en la dieta de las cantidades de potasio”, asegura losune Zubieta, que añade que “esta restricción siempre debe estar supervisada por un profesional sanitario”.

Algunos estudios asocian el consumo de plátano con la manifestación de reacciones alérgicas, que suelen reflejarse en el individuo a través de migrañas, aunque sólo se han comprobado en personas adultas sensibles. “La causa más probable de esta interacción es la serotonina que contiene el plátano, que actúa en el sistema nervioso con una función de vasodilatador arterial. Actualmente están en fase de observación las posibles consecuencias que puedan tener sobre el cuerpo esas pequeñas cantidades de serotonina del plátano”, advierte Martina Miserachs, Relaciones Institucionales de la Fundación Española de Dietistas-Nutricionistas.

En este sentido, Manuel Moñino recuerda que “no hay que pasar por alto que la ingesta de plátano puede provocar interacciones farmacológicas en personas que toman medicamentos del tipo inhibidores de la monoaminoxidasa, ya que contienen la sustancia tiramina, que obliga

al paciente a limitar y moderar su consumo de plátano”.

Mitos erróneos sobre el plátano

A pesar de todas las bondades nutricionales que acompañan al plátano, existen algunos falsos mitos bastante extendidos que lo convierten en un alimento desaconsejado, pero sin razón que lo justifique, por ejemplo:

El plátano engorda. Esta injusta afirmación no tiene base científica, tal y como coinciden en afirmar todos los expertos. “100 gramos de plátano suponen unas 90 calorías mientras que, por ejemplo, 100 gramos de manzana, unas 40 calorías. Sin embargo, no comemos 100 gramos de plátano o de manzana, lo frecuente es consumir piezas de fruta y un plátano supondría unas 80 calorías, mientras que una manzana 70. Por tanto, el plátano no aporta muchas más calorías que cualquier otra fruta”, matiza Manuel Moñino, presidente del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Islas Baleares. Por otra parte, “cabe tener en cuenta que no hay ningún alimento que engorde o adelgace. Es el conjunto de nuestra dieta en relación a nuestro gasto energético lo que puede conllevar a un exceso de peso (o pérdida), en el caso de que no haya un balance energético”, recuerda este especialista.

El plátano es indigesto. El plátano es un alimento suave y bastante fácil de digerir, siempre y cuando esté maduro. “Esta afirmación sólo tiene sentido si hablamos del plátano verde, ya que posee gran cantidad de almidón, una sustancia que cuesta digerir y puede hacer que resulte indigesto y desencadenar flatulencias y dispepsia”, asegura Martina Miserachs, quien confirma que si se opta por una pieza madura no resulta nada indigesto.

Está prohibido en la diabetes. A pesar de ser una fruta rica en hidratos de carbono, no tiene por qué ser un alimento a evitar por los pacientes diabéticos, siempre y cuando se tenga en cuenta el consumo total de hidratos realizado a lo largo del día y se haga un consumo moderado. La clave, por tanto, está en la cantidad y no en el tipo de fruta.

El plátano puede sustituir una comida. Aunque su balance nutricional es muy positivo, en

ningún caso el plátano tiene la capacidad de sustituir ninguna comida completa, a excepción de algún tentempié a media mañana o media tarde.

Usos del plátano en la cocina

Aunque el plátano es, por excelencia, una fruta que suele comerse fresca y en solitario, gracias a la comodidad que ofrece su cáscara, lo cierto es que también puede convertirse en un gran aliado en la cocina, sobre todo cuando se pasa su punto de maduración. Más allá del postre, con un poco de imaginación es posible elaborar recetas muy sabrosas y nutritivas a base de plátanos, así como acompañamientos muy sanos y saludables, que permiten aprovechar la fruta a pesar de que su madurez sea excesiva.

Plátanos rebozados rellenos de queso

Esta receta, muy habitual en Sudamérica, es un primer plato muy sorprendente. Para elaborarlo tan sólo es necesario cortar dos plátanos maduros en láminas y freírlos. A continuación, se corta el queso en láminas (se puede elegir el tipo de queso que más guste) y se hace una especie de sándwich con los plátanos fritos a modo de cubierta. Este montadito se pasa por huevo batido y harina y se vuelve a freír hasta que quede una pieza consistente. Puede servirse como acompañante o primer plato.

Croquetas de plátano macho

Pelamos el plátano macho y lo cortamos en trozos grandes. Se cuecen con agua para ablandarlos. En otro recipiente se mezclan dos tazas de leche, ocho cucharadas soperas de harina, 150 gramos de mantequilla, una pizca de sal y una taza de azúcar blanco, todo ello a fuego medio hasta que espese. A continuación se retira y se deja enfriar y posteriormente se añaden los trozos de plátano bien picados y una taza de pan rallado. Se añaden dos huevos y se mezcla todo muy bien para fundir los ingredientes. Se amasan las croquetas y se fríen.

Canelones rellenos de plátano

En una olla con agua se cuecen tres plátanos macho troceados durante 20 minutos. Al enfriar, se mezclan en un recipiente grande con 40 gramos de mantequilla, 150 gramos de leche, y una cucharada de azúcar moreno. Por último, se añaden 200 gramos de queso rallado y se mezcla bien. Con este puré se rellenan los canelones y se ponen en una bandeja para horno, cubiertos con bechamel. Se hornea durante 15 minutos.

Batido natural

El batido de plátano es una estupenda alternativa para aprovechar todos los beneficios nutricionales de este alimento y, a la vez, tomarlo de una manera más divertida, ideal para los niños. Puede realizarse de forma muy sencilla mezclando en el vaso de la batidora cuatro plátanos, dos vasos de leche y 100 mililitros de nata líquida. Si lo tomamos frío el resultado es un delicioso batido natural ideal para tomar entre horas.

Flan de plátano

El plátano es un ingrediente básico en un gran número de tartas y bizcochos. Algo más original resulta el flan de plátano, que puede elaborarse de forma muy sencilla en el microondas, por lo que es ideal para hacerlo en familia. Tan sólo es necesario pelar tres o cuatro plátanos maduros, añadir tres vasos de leche, cuatro huevos batidos y 60 gramos de azúcar. La mezcla se tritura bien con la batidora y se deja en el microondas con una base de caramelo líquido. La mezcla debe ponerse en el microondas durante 20 minutos a temperatura de 800 W. Al terminar, se deja enfriar y se desmolda, listo para comer. Cortesía:

<https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/>

[#CubaEduca](#) [#soberaniaalimentaria](#) [#CubaPorLaVida](#)