



## El Plátano y sus maravillas.

Última actualización: Jueves, 06 Mayo 2021 19:27

Visto: 3264

---



Tan variado y versátil como la papa, el plátano o también conocido como plátano macho se puede preparar con varios alimentos y en distintas formas. Puede ser consumido en su estado verde o maduro, todo depende de tus antojos. Además, éste fruto puede ser tu secreto de belleza, ya que es rico en vitamina A.

Al comer el plátano en su estado verde, se activa su acción refrescante y astringente, mientras que en el caso del plátano maduro las membranas de las mucosas intestinales se ven suavizadas, ideal para tratar cuadros de hemorroides y colitis.

Un plátano verde contiene un 80% de almidón y 7% de sacarosa, mientras que un plátano maduro contiene un 5% de almidón y un 90% de sacarosa, existiendo diferencias nutricionales

entre ambos estados de esta fruta. Eso significa que mientras más maduro esté el plátano, mayor concentración de su azúcar natural tendrá.



# Beneficios del Plátano Verde



Datos de nutrición del plátano verde

Calorías 179

Grasa 0 gramos (g)

## El Plátano y sus maravillas.

Última actualización: Jueves, 06 Mayo 2021 19:27

Visto: 3264

---

Proteína 1 g

Carbohidratos 48 g

Fibra 4 g

Vitamina C 27 mg

Potasio 739 miligramos (mg)

Vitamina A 83 microgramos (ug)

Vitamina B6 0.44 mg

Magnesio 55 mg

Una taza de puré de plátanos cocidos tiene:

232 calorías

62.3 gramos de carbohidratos

1.6 gramos de proteína

0.4 gramos de grasa

4,6 gramos de fibra

1,818 UI de vitamina A (36 por ciento)

21.8 miligramos de vitamina C (36 por ciento)

930 miligramos de potasio (27 por ciento)

0.5 miligramo de vitamina B6 (24 por ciento)

64 miligramos de magnesio (16 por ciento)

1.2 miligramos de hierro (6 por ciento)



Aprovecha estas 8 bondades del plátano

#### 1- Contra el estreñimiento

Ayuda a evitar los problemas de estreñimiento por su alto contenido en fibra. También es excelente para el sistema digestivo por su alto contenido en potasio, lo que también ayuda a fortalecer los músculos.

### 2- Regulan el tránsito intestinal

Una de las grandes cualidades del consumo de plátanos verdes se encuentra en su capacidad de regular y mejorar el tránsito intestinal, esto se debe a su contenido en almidones e hidratos de carbono. Son un buen alimento para la recuperación de diarreas y deshidratación; también se destacan por ser un alimento que contiene inulina que se destaca por sus grandes beneficios sobre el tránsito intestinal.

### 3- Beneficia el corazón

Contiene una combinación de propiedades que favorecen la salud del corazón. No sólo ayuda a controlar la presión arterial. Su alto contenido de sodio también ayuda a moderar los latidos del corazón, y su fibra ayuda a disminuir los niveles de colesterol malo en la sangre.

### 4- Regenera los tejidos

Es rico en vitaminas del grupo B como la vitamina B6 y B12 y en minerales como el magnesio, el hierro y el fósforo. Todos estos nutrientes ayudan a combatir la fatiga, el cansancio y la anemia. El plátano contiene una combinación de propiedades que ayudan a regenerar los tejidos.

### 5- Ayuda a la salud de la piel

Una taza de plátano cocido aporta más de la mitad de la vitamina A que necesitan las mujeres a diario, lo que mantiene la piel reluciente y la vista en óptimas condiciones. Además, aporta niacina, un nutriente que favorece la salud de la piel.

### 6- Fuente de energía

El plátano es una opción de carbohidrato excelente gracias a su contenido de fibra. Al comerlo como fuente de carbohidrato evitas los aumentos drásticos de insulina en la sangre que podrían estimular las hormonas del hambre.

### 7- Optimizan la función neurológica

Los plátanos verdes contienen altos niveles de vitamina B6 que resulta indispensable para mantener las funciones neurológicas normales, también resultan un buen aliado para mantener

estables los niveles de azúcar en la sangre, interviene en la producción de hemoglobina y descompone las proteínas, con el fin de producir anticuerpos.

### 8- Aportan vitamina B6

Los plátanos verdes contienen vitamina B6, que ayuda a mantener la función neurológica normal, mantener el azúcar en la sangre en los niveles normales, producir hemoglobina, descomponer proteínas y producir anticuerpos. Procesos que, en definitiva, son imprescindibles para la buena salud del organismo.

Puesto que la vitamina B6 es hidrosoluble, se dice que es recomendable cocinar los plátanos verdes al vapor para que conserven la mayor cantidad posible de este nutriente. Se pueden combinar con un toque de queso salado.

### Consideraciones al comer plátanos verdes

Los expertos de la Fundación Española de la Nutrición comentan que “el almidón hace al plátano verde difícil de digerir, resultando indigesto y pudiendo originar flatulencias y dispepsias”. Por ello, no es recomendable su consumo en ciertos casos.

Ten en cuenta que, aunque comer plátano verde puede aportarle muchos beneficios a tu salud, debes evitarlos cuando sufres de problemas de insuficiencia hepática o renal.

Esto se debe particularmente a que, cuando tus riñones están dañados, el exceso de potasio no puede eliminarse de manera correcta a tiempo.

Esto hace que los niveles de este mineral se eleven y se aumente el riesgo de sufrir hiperpotasemia, que puede derivar en diversos problemas para la salud.

Por último, ten en cuenta que es importante que los prepares de diversas maneras y evites comerlos siempre fritos. La grasa puede anular todos los efectos positivos que puedan brindar.

## El Platano y sus maravillas.

Última actualización: Jueves, 06 Mayo 2021 19:27

Visto: 3264

---

Comerlos hervidos y sazonados con apenas una pizca de sal es la opción más recomendable. Aunque puedes buscar otras maneras de consumirlos.

Cortesía: <https://buenprovecho.hn/tips/>

<https://www.diariolibre.com/revista/>

<https://mejorconsalud.as.com/>

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