

Plátano

Origen

El plátano tiene su origen en Asia, siendo conocido en el Mediterráneo desde el año 650 D.C. La especie llegó a Canarias en el siglo XV y desde allí fue llevado a América en el año 1516. El cultivo comercial se inicia en Canarias a finales del siglo XIX. El plátano es el cuarto cultivo de frutas más importante del mundo, tras los cítricos, la uva y la manzana. Los países latinoamericanos y del Caribe producen el grueso de los plátanos que entran en el comercio internacional. En España, el plátano de Canarias es el más consumido.

¡Fuente de Potasio!



Beneficios nutricionales

Los plátanos son muy ricos en hidratos de carbono y aportan gran cantidad de energía (83 kilocalorías/100 gramos).

Contiene cantidades apreciables de vitamina B6 y son fuente de vitamina C. El plátano aporta escasas proteínas y grasas y contiene un 75% de agua. Es una de las frutas con mayor cantidad de potasio (350 mg).

Variedades

Existen muchísimas variedades en todo el mundo pero las más consumidas son:

- ▶ Pequeña enana y gran enana (Canarias): Es el fruto canario que tiene un color amarillo oro y sus inconfundibles motitas, su pulpa es blanca y compacta.
- ▶ Lacatán (Caribe, Sudamérica): Similar al Gros Michel, variedad cuyo fruto aparece aplastado por uno de los extremos.
- ▶ Poyo (Guadalupe): Es una variedad tipo enana.
- ▶ Gros Michel: De color verde amarillo.
- ▶ Dominicó.



Consejos y curiosidades

Son un excelente alimento para acompañar la actividad deportiva, ya que nos aportan energía. Como todas las frutas, una vez pelados, es recomendable consumirlos rápidamente ya que se oxidan con facilidad. Al adquirirlos, es mejor que presenten algunos puntos negros, sin que estos abunden, señal de que están maduros. Podemos hacer con ellos postres exquisitos, en los que los combinemos con otras frutas de temporada, logrando así un plato repleto de vitaminas.