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.

PLÁTANO

PLANTA PRODUCTORA

Platanera

CULTIVO

Es el fruto de la platanera que es una planta.

Necesita: luminosidad, humedad y temperatura cálida. Temperatura 25º.

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.

Técnica de cultivo (3 meses):

- Amarre: evita la caída del racimo.
- Embolsado: evita el ataque de insecto y tiene un efecto protector de golpes en el transporte.
- Desflorillado: se quita manualmente la flor de cada uno de los plátanos mientras maduran en el racimo.

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.

Los consumidores europeos utilizan esta fruta fresca como postre.

Sin embargo en los países tropicales y subtropicales se utilizan en la dieta habitual diaria cocidos, fritos, o al horno.

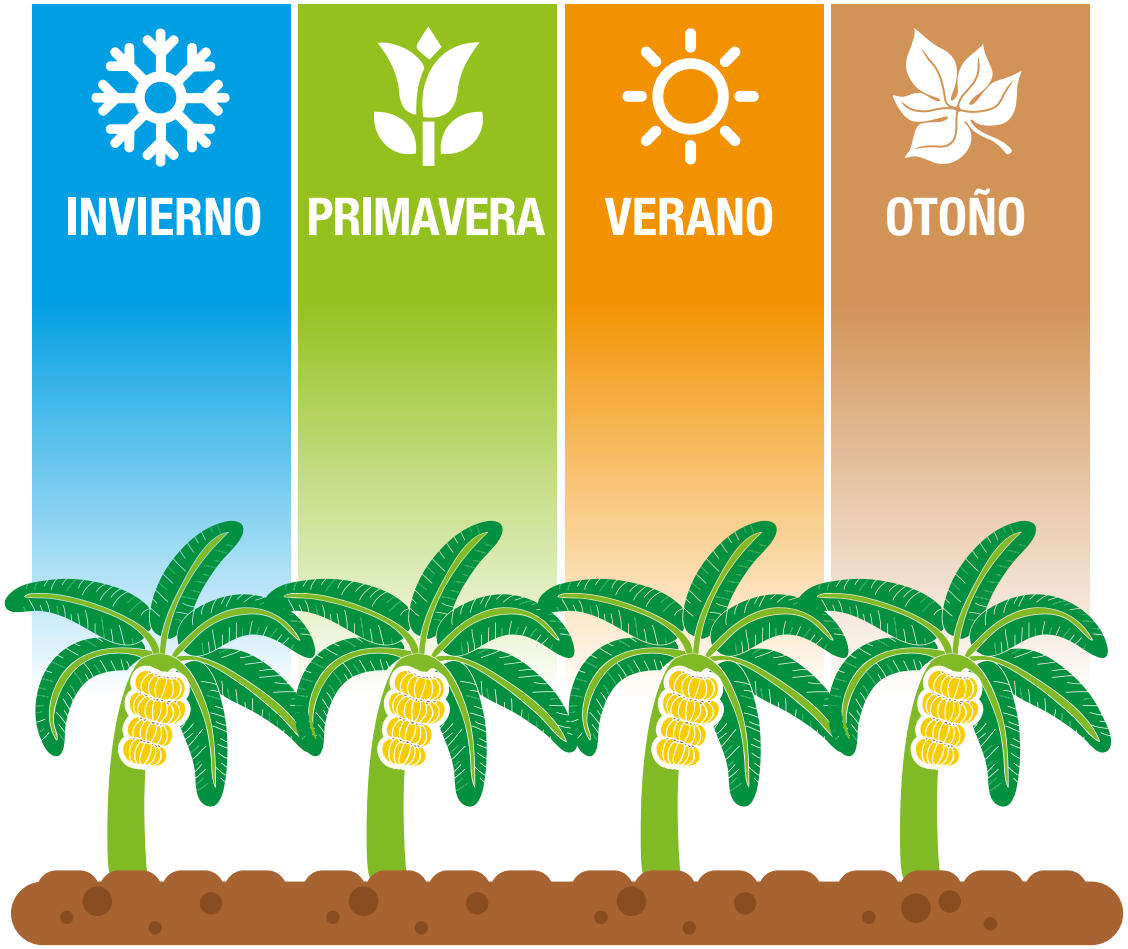
PLÁTANO

PLANTA PRODUCTORA

Platanera

RECOLECCIÓN

Todo el año



CANARIAS

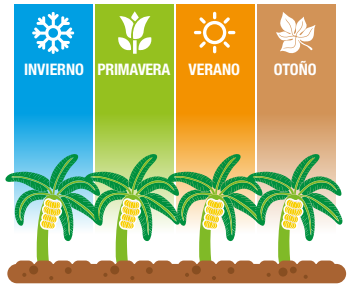
PLÁTANO

PLANTA PRODUCTORA

Platanera

RECOLECCIÓN

Todo el año



SABOR

Dulce, cuando madura

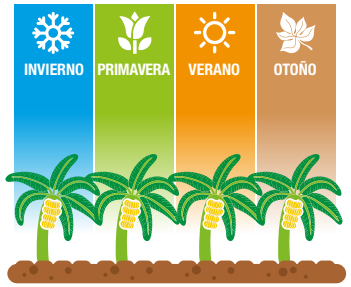
PLÁTANO

PLANTA PRODUCTORA

Platanera

RECOLECCIÓN

Todo el año



SABOR

Todas las cualidades referidas a las frutas y hortalizas deben ser contempladas en el contexto de una dieta variada y equilibrada y dentro de un estilo de vida saludable

CONSUMO RECOMENDADO

Diario

Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

CONSUMO RECOMENDADO

Diario

Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

CONSUMO RECOMENDADO

Diario

Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

CONSUMO RECOMENDADO

Diario

Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

CONSUMO RECOMENDADO

Diario

Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

CONSUMO RECOMENDADO

Diario

Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

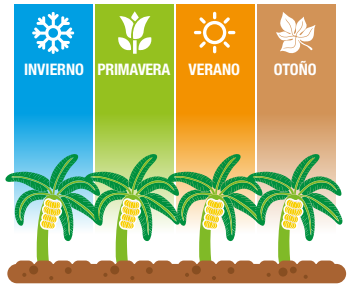
PLÁTANO

PLANTA PRODUCTORA

Platanera

RECOLECCIÓN

Todo el año



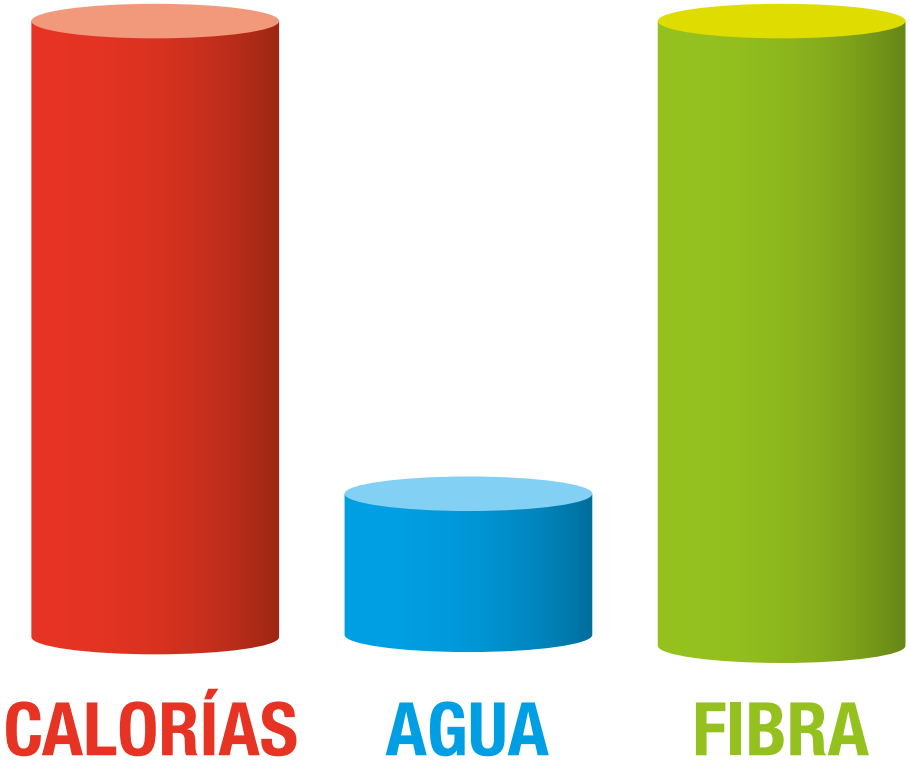
SABOR

CONSUMO RECOMENDADO

Diario

APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



En comparación con otras frutas, 100 gramos contienen:

1. Más calorías (65-85%) aunque en relación con otros alimentos, tiene pocas calorías.
2. Más Hidratos de Carbono: Azúcares (almidón y azúcares simple: glucosa, fructosa y sacarosa; 14-20%), que se asimilan con facilidad.
3. Más fibra.
4. Menos agua (73%) que la mayoría de las frutas.
5. Vitaminas: Vitamina A (en forma de provitamina) y ácido fólico.
6. Minerales: Más POTASIO (250-350 mcg/100g) y Magnesio.
7. Sustancias astringentes (Taninos).

PROGRAMA FINANCIADO CON FONDOS DE LA UNIÓN EUROPEA

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN

Gobierno de Canarias · Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

Gobierno de Canarias

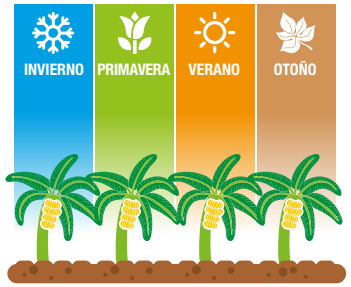
PLÁTANO

PLANTA PRODUCTORA

Platanera

RECOLECCIÓN

Todo el año



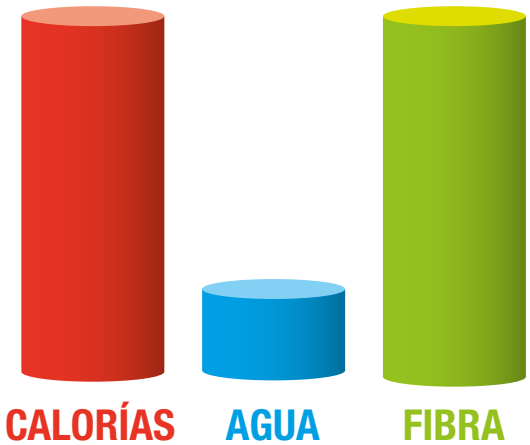
SABOR

CONSUMO RECOMENDADO

Diario

APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



Todas las cualidades referidas a las frutas y hortalizas deben ser contempladas en el contexto de una dieta variada y equilibrada y dentro de un estilo de vida saludable

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

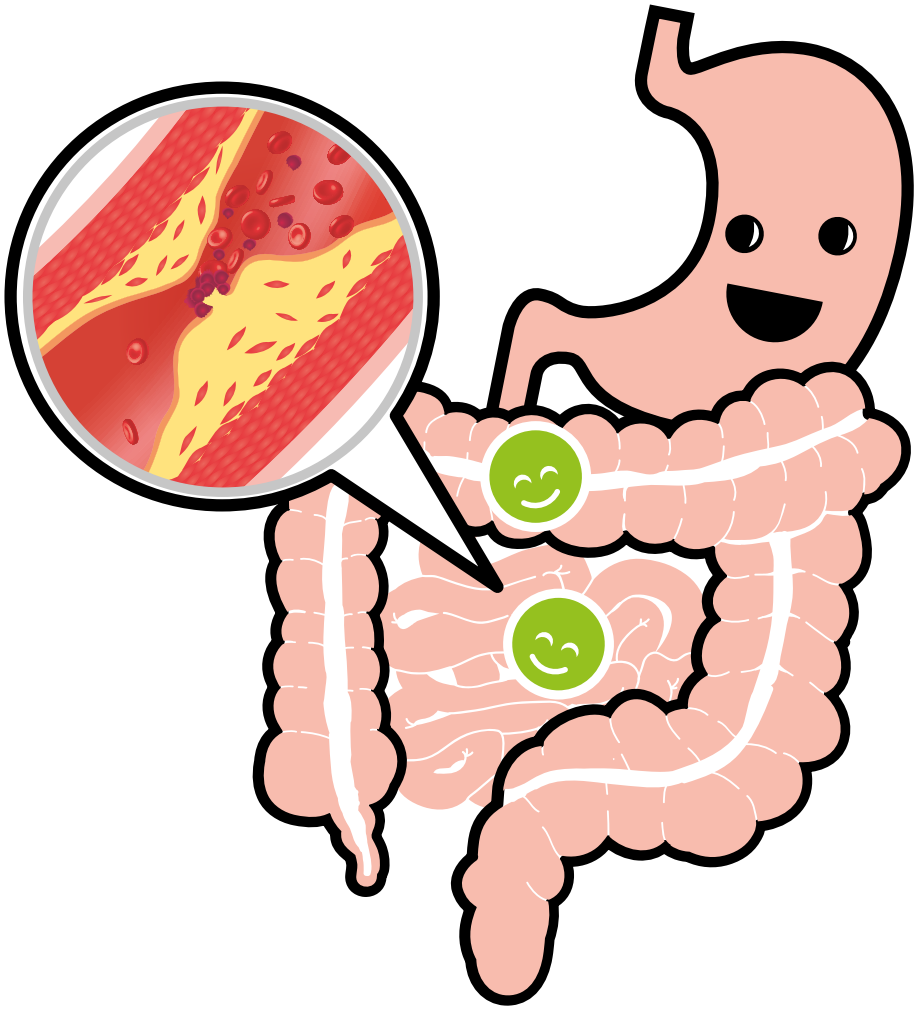
CALORÍAS

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.

Según el Reglamento (CE) Nº1924/2006 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.

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

FIBRA



1) Poder saciante en el estómago: al retener el agua de los alimentos aumenta el volumen en el estómago y dar sensación de estar “llenos”, así se puede ayudar a evitar comer en exceso.
2) Tiene un efecto regulador en el movimiento del intestino: colabora para evitar el estreñimiento.
3) A nivel intestinal actúa “atrapando” las grasas y colabora disminuyendo su absorción. Coopera en la prevención de la elevación del colesterol y en las enfermedades asociadas.
4) Aporta azúcares (fructo-oligosacáridos) que estimulan el crecimiento de bacterias beneficiosas (bifidobacterias y lactobacilus) en el intestino grueso: actúa favoreciendo el tránsito de materia fecal que es uno de los mecanismos necesarios para la prevención de algunas patologías de colon.

Según el Reglamento (CE) Nº1924/2006 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.

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

VITAMINAS

1) **Vitamina A** (presente como un precursor: Provitamina A): Favorece el desarrollo de la visión, el crecimiento, los huesos, los dientes (esmalte). Coopera con los sistemas de defensa (sistema inmunitario): defiende de las infecciones. Efecto antioxidante por lo que puede ayudar a la prevención de enfermedades crónicas.
2) **Ácido fólico:** el déficit de este ácido puede contribuir a la aparición de ciertos tipos de anemia y la aparición en el feto de espina bífida, que es una malformación grave de la columna lumbar. La fruta contiene ácido fólico en menor proporción a otros alimentos.

Según el Reglamento (CE) Nº1924/2006 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.

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

POTASIO

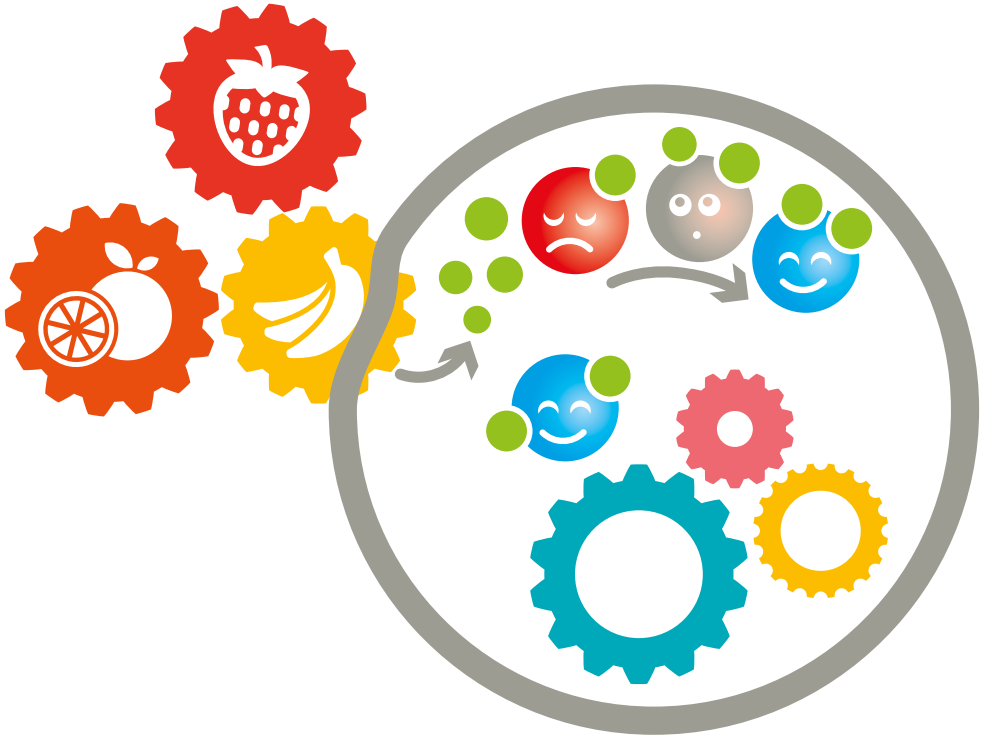
Por los minerales:

1) **POTASIO**, mineral muy importante para la transmisión del impulso nervioso, actúa activando los músculos y permite un normal funcionamiento. Controla la actividad eléctrica del corazón (los latidos y su ritmo). Previene los calambres, por ello, se aconseja tomar alimentos ricos en POTASIO después de las actividades deportivas. Hay alimentos con mayor contenido en potasio.
2) **Magnesio**: mineral importante para el buen funcionamiento del intestino, los músculos, huesos y dientes.

Según el Reglamento (CE) Nº1924/2006 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.

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

ANTIOXIDANTE



El efecto antioxidante de la vitamina A evita las reacciones de oxidación dentro de las células y protege del envejecimiento celular prematuro.

Según el Reglamento (CE) Nº1924/2006 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.

PROGRAMA FINANCIADO CON FONDOS DE LA UNIÓN EUROPEA

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN

Gobierno de Canarias · Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

Gobierno de Canarias

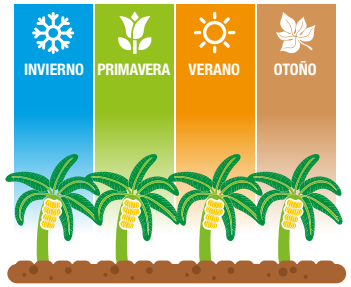
PLÁTANO

PLANTA PRODUCTORA

Platanera

RECOLECCIÓN

Todo el año



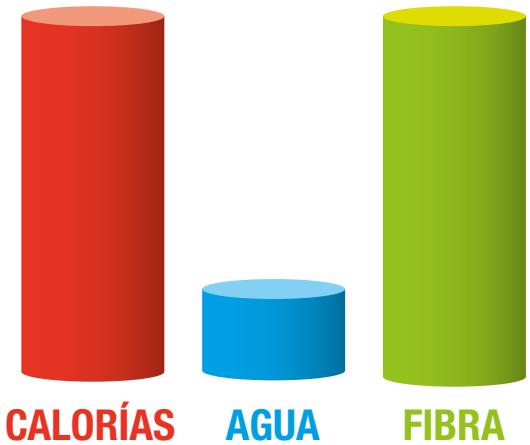
SABOR

CONSUMO RECOMENDADO

Diario

APORTACIÓN NUTRITIVA

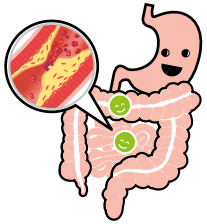
En relación a otras frutas



IMPORTANCIA

CALORÍAS

POTASIO



FIBRA

VITAMINAS

ANTIOXIDANTE

Todas las cualidades referidas a las frutas y hortalizas deben ser contempladas en el contexto de una dieta variada y equilibrada y dentro de un estilo de vida saludable

TODOS LOS DÍAS
5 RACIONES DE
FRUTAS Y HORTALIZAS

Peso de 1 ración

120 - 200 gramos de porción comestible

Equivalencia en medidas caseras de 1 ración de fruta:

1 pieza mediana de fruta = **1 cuenco de fresas o cerezas** = **2 rodajas de melón o sandía**

PROGRAMA FINANCIADO CON FONDOS DE LA UNIÓN EUROPEA

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN

Gobierno de Canarias · Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

Gobierno de Canarias

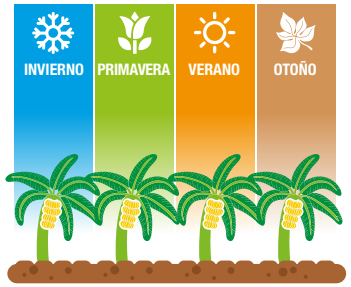
PLÁTANO

PLANTA PRODUCTORA

Platanera

RECOLECCIÓN

Todo el año



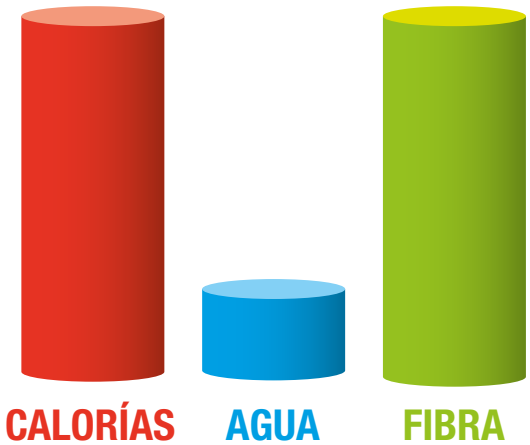
SABOR

CONSUMO RECOMENDADO

Diario

APORTACIÓN NUTRITIVA

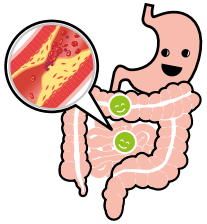
En relación a otras frutas



IMPORTANCIA

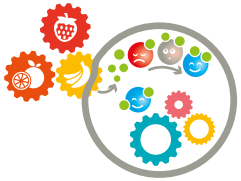
CALORÍAS

POTASIO



FIBRA

VITAMINAS



ANTIOXIDANTE

TODOS LOS DÍAS 5 RACIONES DE FRUTAS Y HORTALIZAS

Todas las cualidades referidas a las frutas y hortalizas deben ser contempladas en el contexto de una dieta variada y equilibrada y dentro de un estilo de vida saludable

Todas las cualidades referidas a las frutas y hortalizas deben ser contempladas en el contexto de una dieta variada y equilibrada y dentro de un estilo de vida saludable

Comiendo
plátano
todos los días
me llenaré
de energía

PROGRAMA FINANCIADO CON FONDOS DE LA UNIÓN EUROPEA

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN

Gobierno de Canarias · Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

Gobierno de Canarias

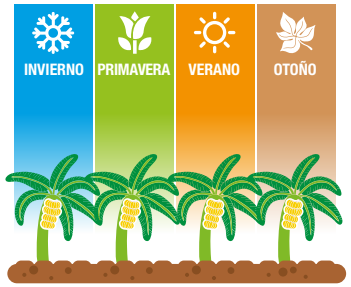
PLÁTANO

PLANTA PRODUCTORA

Platanera

RECOLECCIÓN

Todo el año



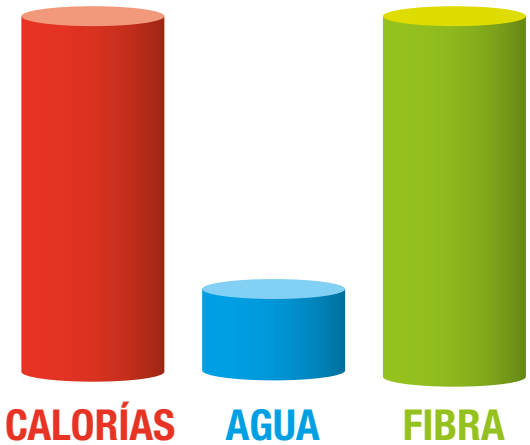
SABOR

CONSUMO RECOMENDADO

Diario

APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



IMPORTANCIA

TODOS LOS DÍAS 5 RACIONES DE FRUTAS Y HORTALIZAS

Comiendo plátano todos los días me llenaré de energía

Todas las cualidades referidas a las frutas y hortalizas deben ser contempladas en el contexto de una dieta variada y equilibrada y dentro de un estilo de vida saludable