

PLÁTANO



PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

Forma: Oblonga, alargada y algo curvada.

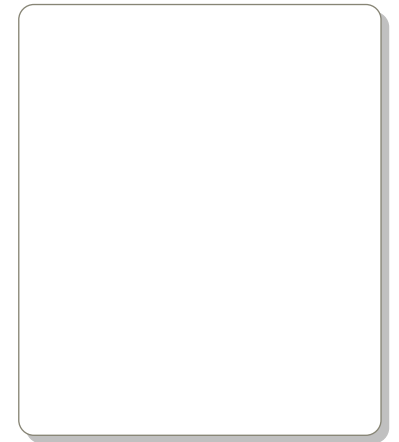
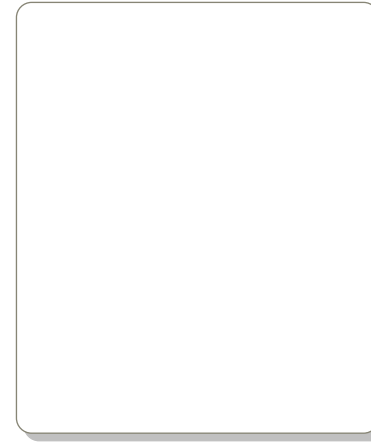
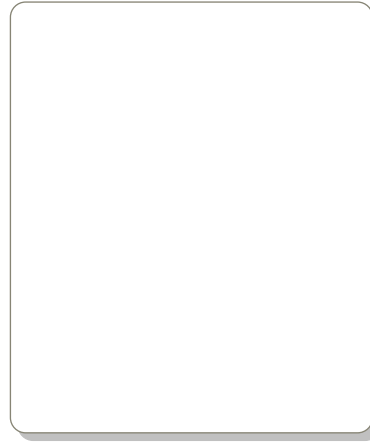
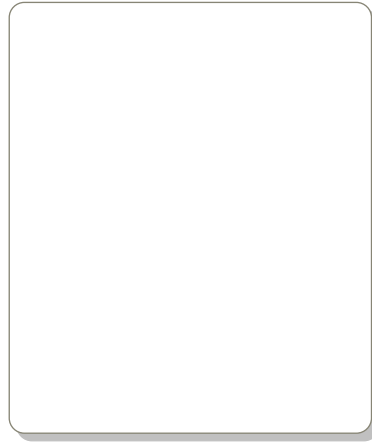
Color: Piel: gruesa, amarilla.
Pulpa: amarillo marfil.

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 25°.

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.

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.

PLÁTANO



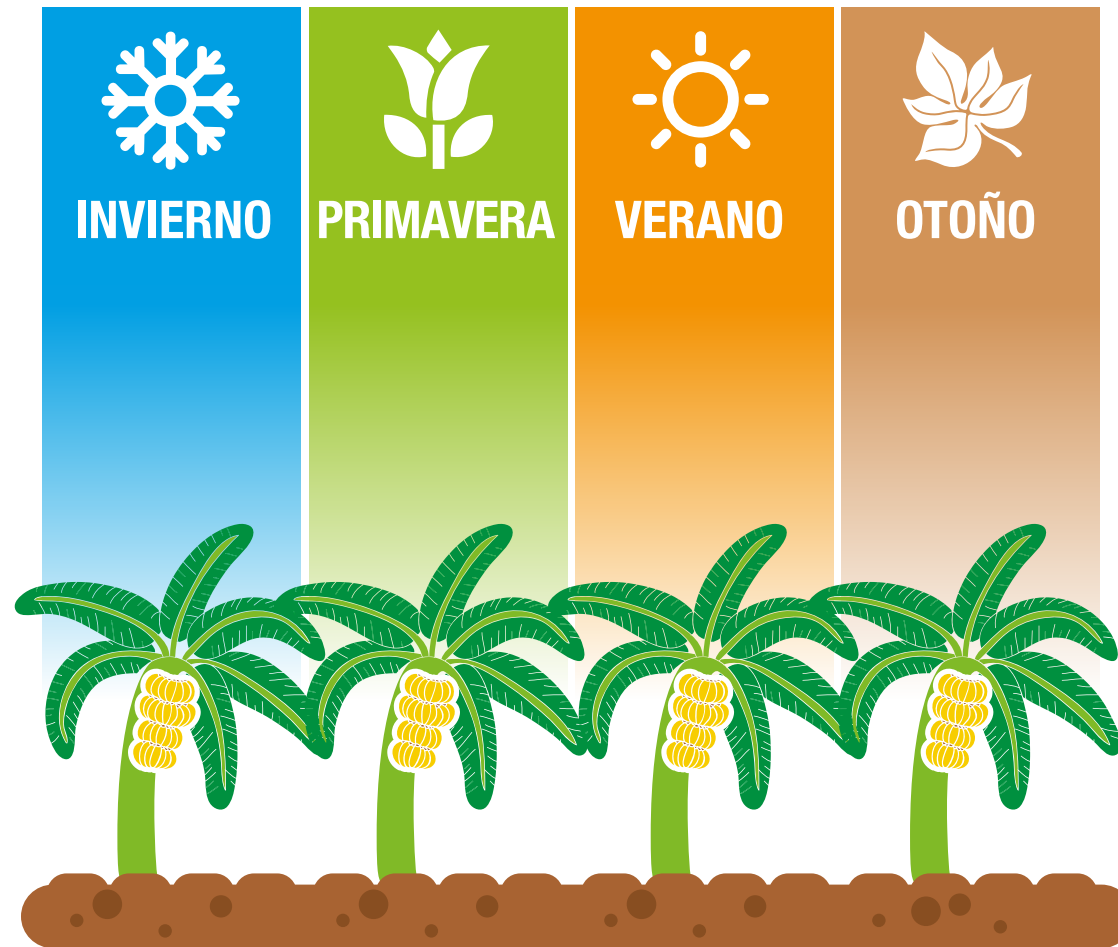
PLANTA PRODUCTORA

Platanera



RECOLECCIÓN

Todo el año



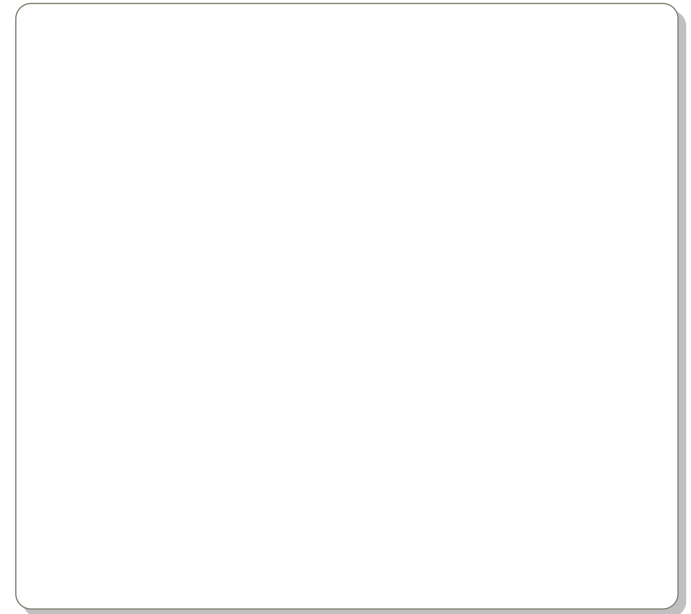
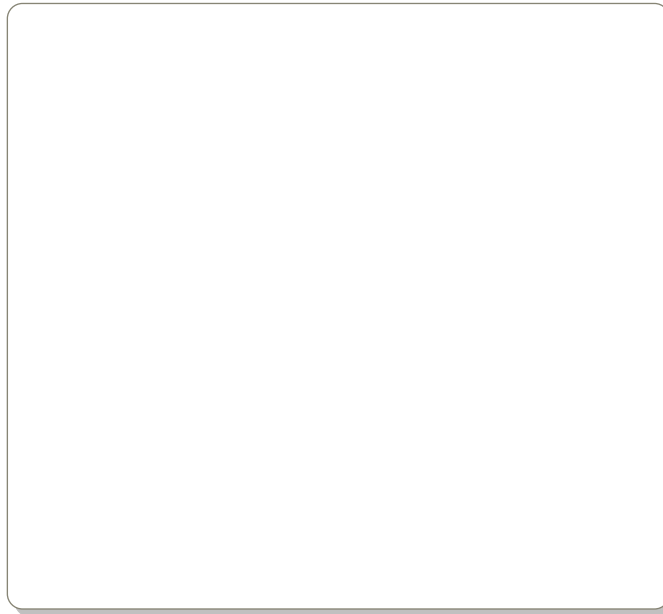
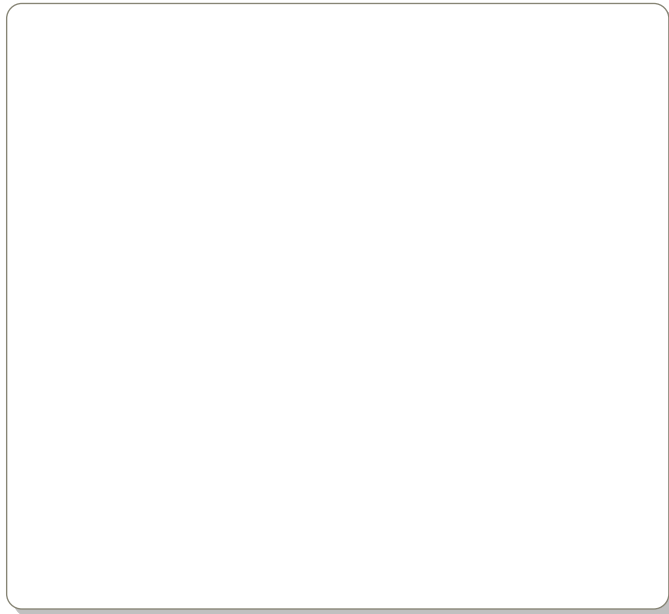
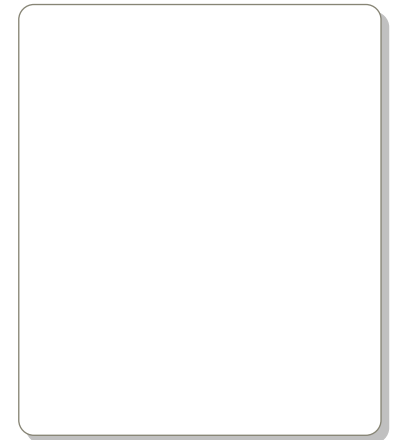
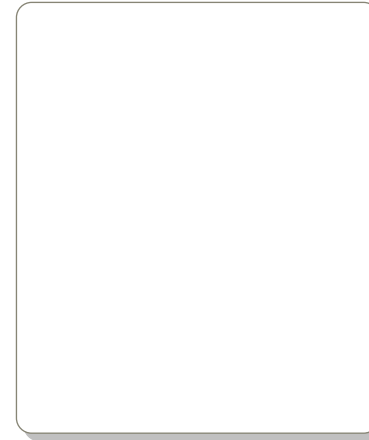
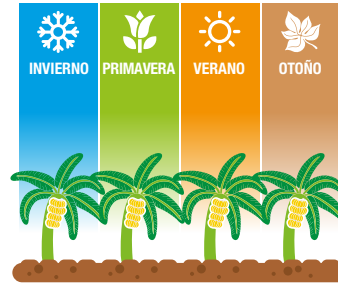
PLÁTANO



PLANTA PRODUCTORA Platanera



RECOLECCIÓN Todo el año



SABOR

Dulce, cuando madura



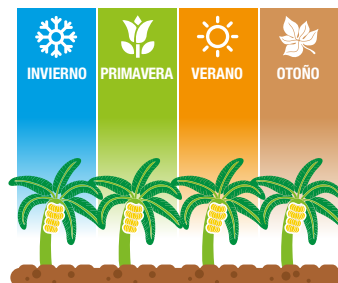
PLÁTANO



PLANTA PRODUCTORA Platanera



RECOLECCIÓN Todo el año



SABOR



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

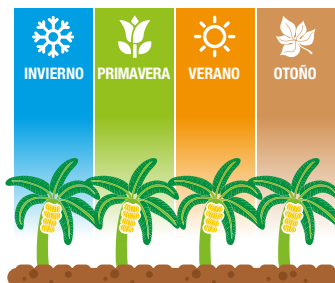
PLÁTANO



PLANTA PRODUCTORA Platanera



RECOLECCIÓN Todo el año



SABOR

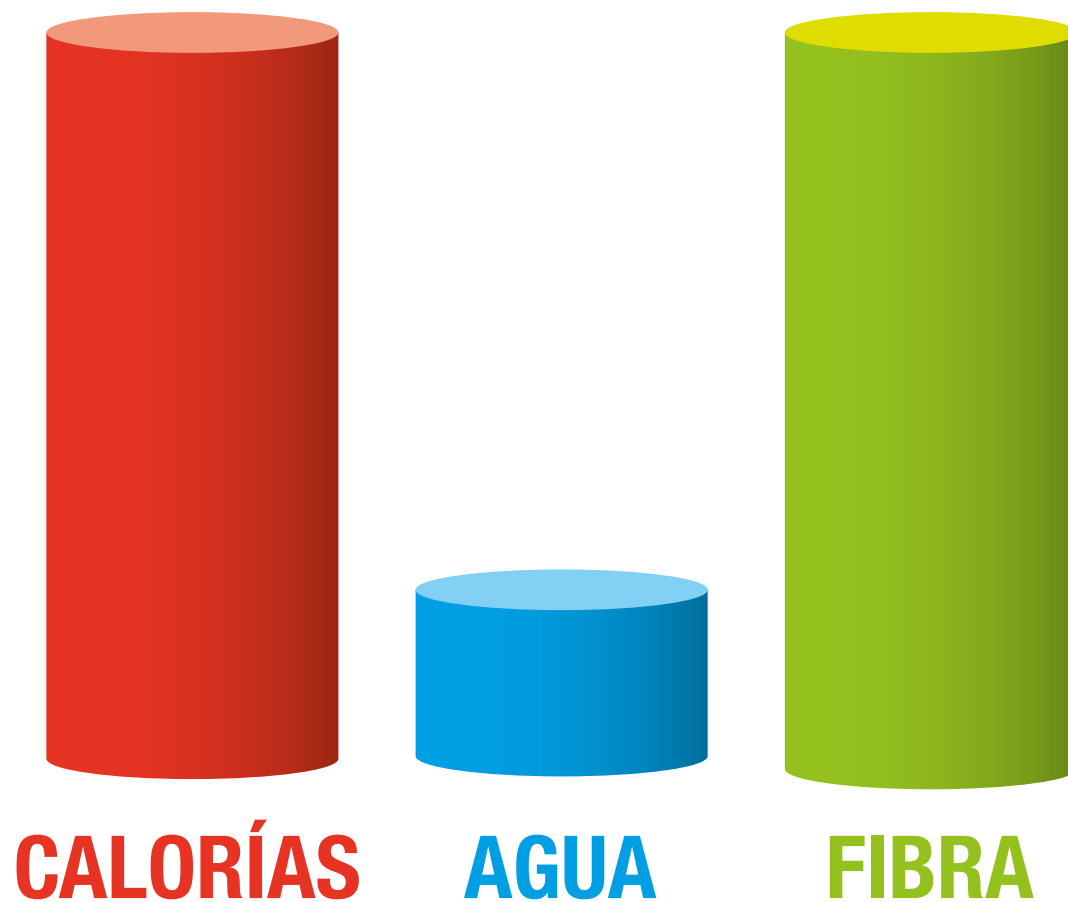


CONSUMO RECOMENDADO Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



**En comparación con otras frutas,
100 gramos contienen:**

1. Más calorías, aunque en relación con otros alimentos tiene pocas calorías.
2. Más fibra.
3. Menos agua.
4. Vitaminas: Vitamina A y ácido fólico.
5. Minerales: más POTASIO y Magnesio.

PLÁTANO



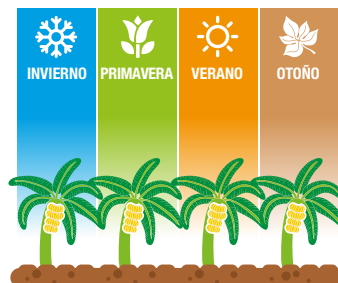
PLANTA PRODUCTORA

Platanera



RECOLECCIÓN

Todo el año



SABOR



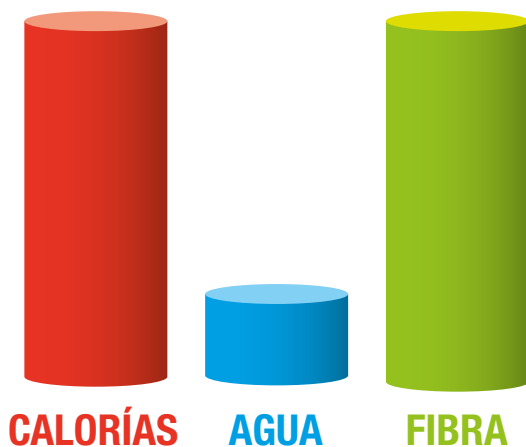
CONSUMO RECOMENDADO

Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

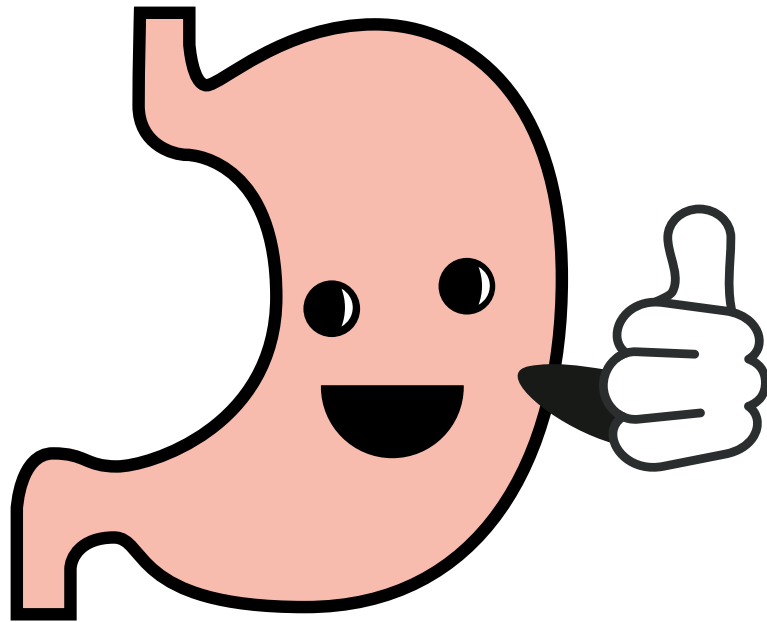
CALORÍAS

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.



IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

FIBRA



Por la fibra:

1. En el estómago: la fibra tiene un efecto de retención del agua de los alimentos y por lo tanto ayuda a aumentar la sensación de estar “llenos” y así colabora para que no se coma en exceso.
2. En el intestino: tiene un efecto regulador en el movimiento del intestino y colabora para evitar el estreñimiento.

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

VITAMINAS



Por las vitaminas sobre todo por la Vitamina A:

Ayuda a estimular los sistemas de defensas, de ese modo colabora en la defensa del organismo frente a las infecciones y otras enfermedades crónicas, aunque no es el único factor que interviene.

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

POTASIO

Mineral importante en la activación de los músculos del cuerpo incluso el ritmo del corazón.



PLÁTANO



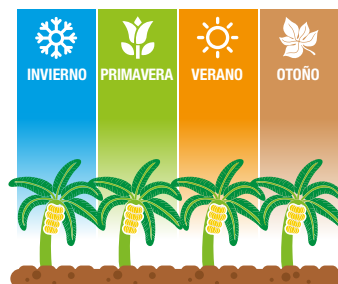
PLANTA PRODUCTORA

Platanera



RECOLECCIÓN

Todo el año



SABOR



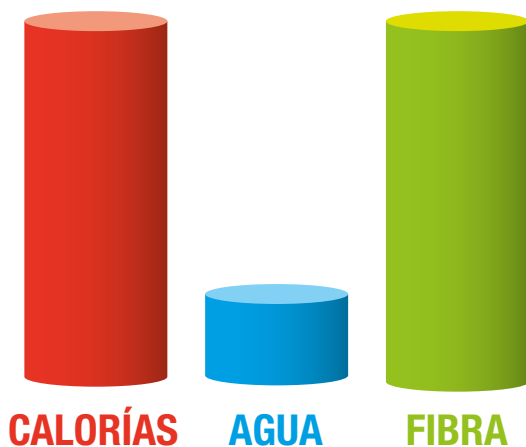
CONSUMO RECOMENDADO

Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA

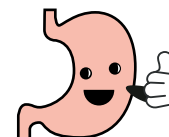
En relación a otras frutas



IMPORTANCIA



POR LAS CALORÍAS



POR LA FIBRA



POR LAS VITAMINAS



POR EL POTASIO

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**

PLÁTANO



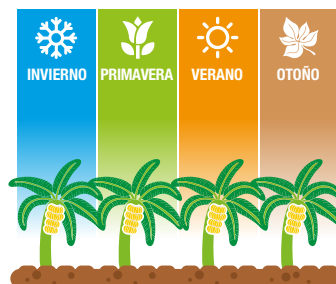
PLANTA PRODUCTORA

Platanera



RECOLECCIÓN

Todo el año



SABOR



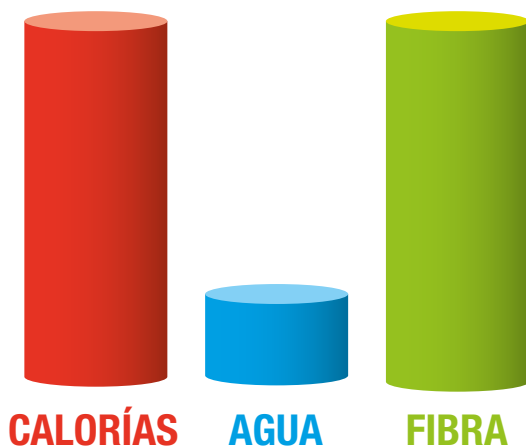
CONSUMO RECOMENDADO

Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA

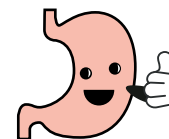
En relación a otras frutas



IMPORTANCIA



POR LAS CALORÍAS



POR LA FIBRA



POR LAS VITAMINAS



POR EL POTASIO

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**



*Comiendo
plátano
todos los días
me llenaré
de energía*

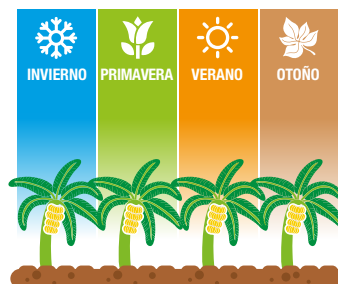
PLÁTANO



PLANTA PRODUCTORA Platanera



RECOLECCIÓN Todo el año



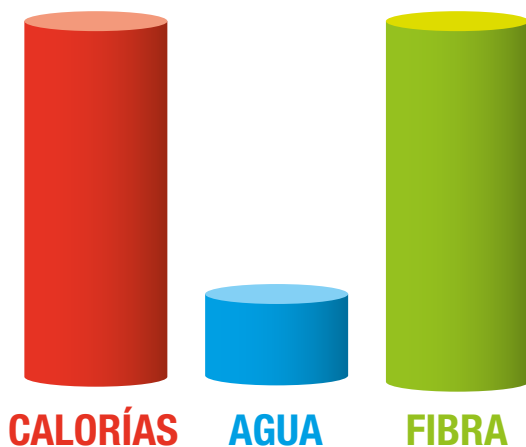
SABOR



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