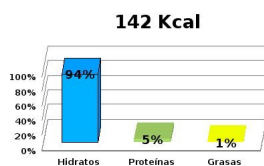




El plátano es una de las frutas más populares y que podemos consumir en toda época del año. Sus propiedades alimenticias son conocidas, aunque para desmitificar algunos aspectos y recordar otros, hoy realizamos el análisis nutricional de un plátano mediano de aproximadamente 160 gramos

Como podemos ver, las calorías que nos ofrece un plátano no son muchas y la mayor parte de ellas derivan de los hidratos de carbono. Cabe aclarar que el plátano nos ofrece cerca de 4 gramos de fibra por unidad mediana y además, valiosos micronutrientes entre los que destacan los siguientes:



La cantidad de potasio que podemos encontrar en un plátano mediano es significativa, así como también, la proporción de carotenos, magnesio y vitamina A. Por supuesto, también encontramos en el plátano vitaminas del complejo B que contribuyen con un buen funcionamiento neuromuscular y en el metabolismo de los hidratos.

El plátano no aporta notables calorías y es ideal como snack saludable entre horas. Por supuesto, por su riqueza en potasio y en hidratos, merece ser llamada la fruta del deportista ideal para recuperar tras el entrenamiento. Y para saciar el apetito con buenos nutrientes, el plátano también es una buena elección, por lo que para dietas de adelgazamiento, esta fruta también es apropiada.

