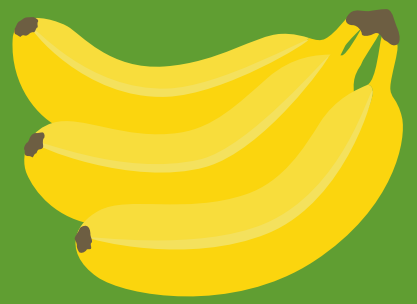


# PLÁTANO

*Musa x paradisiaca*

Familia: Musaceae



## Valor nutricional

Por 100 gr. de plátano



**Azúcares**

12.30 gr



**Fibra**

0.40 gr



**Proteína**

1.09 gr

**Potasio**

358 mg



**Magnesio**

27 mg

**Fósforo**

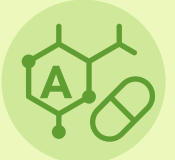
22 mg

**Vitamina C**

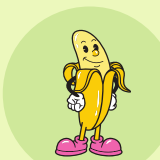
333.70 mg

**Vitamina A**

13 mg



## Beneficios para la salud



Neutraliza la acidez

Ayuda al intestino

Alivia la artritis



Previene el cáncer

Regula el ánimo



Protege al corazón

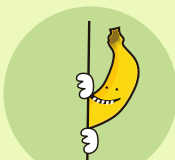
Ayuda a adelgazar

Protege la piel



Es antioxidante

Es antiinflamatorio



## ¿Cómo consumirlo?

Lo más común es comerlo fresco, ya que esta nutritiva fruta se puede encontrar en el mercado todo el año.



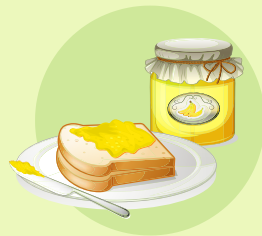
Es el protagonista de muchos batidos en conjunto con avena. Es bastante energético para iniciar el día.



Es utilizado para la preparación de hotcakes nutritivos, los ingredientes son: harina, huevo, mantequilla, leche y plátanos. Rico, fácil y sin azúcar añadida.



Es utilizado en la preparación de cócteles de fruta como colación con yogurt y granola.



También es requerido en postres, como el panqué y pan de plátano o galletas.

## ¿Sabías qué...?



- Alivia los malestares de la resaca.
- Es originario del continente asiático.
- Existen alrededor de 1000 variedades.
- Hay plátanos rojos, naranja, azules, etc.
- Puede ser utilizado como biofertilizante.
- Ayuda a madurar a otras frutas cercanas.
- Es la fruta con menos porcentaje de agua.
- Son radioactivos, pero es seguro comerlos.
- Es el cuarto producto agrícola más consumido.



Fuente: Lozano, 2017; Molina, 2019; Morales *et al.*, 2015.

Diseño e integración: Angélica Ramírez y Carmen Collinot

Coordinación: Yadeneyro de la Cruz y Juan Fontalvo.

Huerto Agroecológico - Biología UV - huertobiologia@uv.mx

