

Plátano

Todo lo que debes saber



Plátanos que se producen en México:

Esta fruta se produce todo el año, por eso, siempre podemos consumirla sin importar el mes en que nos encontremos.

Dominico Manzano Morado Cavendish Valery Tabasco Pera Macho



De sabor dulce, los frutos son cortos delgados y rectos.

Su pulpa es más firme y su sabor ligeramente ácido.

Es de sabor fuerte tiene textura cremosa y su pulpa es anaranjada.

De cascara gruesa y de sabor poco intenso.

Su textura es poco firme, muy parecida a la de la ciruela.

La variedad más común. De frutos medianos y sabor dulce.

De color verde, llega a medir hasta 25 cm.

Es de los más grandes. Su pulpa es firme. Se recomienda comerlo frito, cocido o al horno.

Cada variedad tiene su sabor y sus diferentes formas de comerlo.

Propiedades y Beneficios



Bajo sodio

Aporta vitaminas A y C, ácido fólico y fibra soluble que ayuda a la buena digestión y a reducir los niveles de colesterol.



Magnesio

Posee magnesio, que apoya a nuestros intestinos y músculos para que funcionen bien.



Potasio

Tiene potasio, un mineral necesario para equilibrar el agua en las células.



Hidratos de carbono

Contiene hidratos de carbono, es decir, azúcares que aportan energía y que nuestro organismo absorbe muy fácil.



Vitaminas A y C, ácido fólico y fibra soluble

Es bajo en sodio, lo cual ayuda a evitar la retención de líquidos y combate la presión arterial.



Compra y conservación



Revisa que no muestre golpes o magulladuras. Las manchas y puntos negros en la piel no afecta su calidad.



El oscurecimiento de la piel se puede evitar si los envuelves en periódico.



Congelados se mantienen en buenas condiciones durante dos meses.



Guárdalos en un lugar fresco, seco y protegidos de la luz directa del sol.



En el refrigerador la cáscara se ennegrece, pero esto no afecta su calidad.



Se preservan mejor en racimo.

Fuentes: Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación. <http://siaprendes.siap.gob.mx/>

Revista del Consumidor <http://revistadelconsumidor.gob.mx/>