

SALUDABLE

Plátano, oro parece pero plata no es

Fruta. Ideal en la dieta de deportistas y nutritivo para la de los niños, se puede encontrar en el mercado durante todo el año e incorporar en variadas y originales recetas

COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS
 Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
75,1	90	3,4	0	20
g	kcal	g	mg	g

**ANDREA
D. SANROMÁ**

**Helado
de plátano**


A. D. S. Los helados son para todo el año. Así que, independientemente de la temperatura que indique el mercurio, se puede disfrutar de este estupefacto postre en cualquier momento. Elaborado con crema de cacahuete y nueces, el helado de plátano es una interesante propuesta de sabores que rompe con los clásicos del verano.

Para esta receta se puede aprovechar algún plátano más maduro o que haya quedado más feo. Se cortan en rodajas un par de plátanos, se meten en una bolsa y se congelan durante dos o tres horas. Después, se trituran y si están muy duros se dejan atemperar un poco. Una vez que se consiga una masa densa se le añaden un par de cucharadas de mantequilla o crema de cacahuete. Se mezcla bien y se dispone en un molde. Por cierto, si la masa no está lo suficientemente fría se vuelve a llevar al congelador durante otra hora más. Luego solamente habrá que servirlo, ya sea en corte de barra o haciendo unas bolas. Para decorar, se espolvorea un poco de canela y se añaden unas nueces picadas. Y a la hora de servirlo se puede presnetar el helado bien en un plato, bien en copa o bien en vasos de obleas.

Es la protagonista de una de las adivinanzas infantiles más populares cuando se habla de frutas, 'Oro parece, plata no es. ¿Qué es?'. Y también, por cierto un ejemplo recurrente para explicar figuras literarias como el calambur. Así que el plátano sobre el papel es mucho más que una fruta. En el campo de la gastronomía se puede emplear en recetas para cualquier momento del día. En el desayuno, se ha convertido en un imprescindible en los boles de frutas y las tostas saludables. Como aperitivo triunfan los chips de plátano en sus dos vertientes. La menos calórica sugiere hornear las rodajas hasta que se deshidraten. Y la más calórica, freír en aceite las rodajas y espolvorear con un poquito de azúcar.

Un capricho puntual que se puede degustar muy de vez en cuando. En la merienda, en bizcocho, galletas y tartas. Encontrará originales fórmulas como el falso sushi de plátano, que envuelto en masa de hojaldre se hornea, se corta en rodajas e introducen en los huecos frutos secos triturados y se utilizan los palillos para comerlos. Para las carnes, atrevido es elaborar un puré de plátano como guarnición

El plátano es una fruta saludable incluida en la tabla de los superalimentos por su aporte de nutrientes y beneficios dietéticos. Siempre asociado a la dieta de los deportistas, proporciona energía, potasio, fibra, vitaminas, magnesio y ácido fólico. Además, contiene aminoácidos que estimula la función cognitiva de

la memoria y ayudan a reducir el estrés y dormir mejor. La forma más habitual de consumir el plátano es pelado y crudo sobre todo en las meriendas de los niños en crecimiento pero en verano es habitual que lo disfruten en batido o en brochetas con otras frutas fresquitas.

Quizá el mayor reto con esta fruta no está en sus posibilidades gastronómicas sino en su conservación. En este sentido, cabe señalar que la presencia de manchas y puntos negros o marrones en la piel no afecta a la calidad de la pieza y, si maduran rápido, hay también recetas a las que recurrir para aprovecharlos. Respecto a la conservación, uno de los trucos más conocidos es mantenerlos en racimo y cubrir el punto de unión con un trozo

de papel film. Hay quien opta por envolverlos en papel de periódico antes de guardarlos en la nevera, donde también se pueden introducir en una bolsa de plástico.

El plátano de Canarias cuenta con el distintivo de Indicación Geográfica Protegida que acredita su calidad y producción. Y, aunque son de la misma familia, no debe confundirse con la banana que es más grande y pesa más que el plátano.

Desde esta página, invitamos a nuestros lectores a que consuman Plátano de Canarias para ayudar a los productores de La Palma, isla platanera por excelencia y que ahora está sufriendo la pérdida de gran parte de su cosecha a causa de la lava del volcán de Cumbre Vieja.

**Una fruta con
mucho historia**
**DANIEL
DE LUIS**
 Catedrático
de Endocrinología
y Nutrición de la UVA


Esta fruta aparece en nuestra dieta desde la antigüedad, así en la India recibía el nombre de 'la fruta de los sabios', ya que, según una antigua leyenda, los pensadores hindúes meditaban bajo su sombra mientras comían de su fruto, siendo a lo largo de la historia un símbolo de fecundidad y prosperidad. El plátano llegó a Canarias en el siglo XV y desde allí fue llevado a América por los colonizadores.

Desde el punto de vista nutricional, aporta casi 90 calorías por cada 100 gramos, fundamentalmente a partir de los hidratos de carbono y azúcares simples (un total de 36,9 gramos por 100).

En cuanto al aporte de proteínas se puede afirmar que es bajo, menos de 2 gramos y el de grasas, menor a 0,5 gramos, con un aporte nulo de colesterol. Por último, dentro de los macronutrientes, la composición más relevante viene de la mano de la fibra aportando 3,4 gramos.

Con respecto a la composición en minerales, el más importante es el potasio (350 miligramos por 100), este mineral es importante para mantener nuestro funcionamiento celular y es de especial interés para mantener la contractilidad neuromuscular. También es relevante el contenido en fósforo y de magnesio. Con respec-

to a las vitaminas, las más abundantes son los carotenos, con aportes de 140 ug por 100 gramos. Además el plátano es una buena fuente de otros antioxidantes naturales como la vitamina C y la vitamina A. Otra de las vitaminas con un aporte relevante es el ácido fólico, necesario para múltiples funciones fisiológicas, como puede ser la síntesis de glóbulos rojos.

Podemos resumir que el plátano es una fruta con alto aporte energético, de minerales y antioxidantes, convirtiéndose en un buen tentempié durante la realización de ejercicio físico prolongado.