

## Propiedades del plátano

08 feb 2024

*El plátano es una excelente opción para incluir en tu dieta diaria, por su disponibilidad, facilidad para comer y transportar, sabor y beneficios para la salud. Descubre todas sus propiedades nutricionales y llévate un plátano a todas partes.*

### ¿Cuáles son los beneficios del plátano?

El consumo de plátanos ofrece una gran variedad de beneficios para la salud, no solo para reforzar la salud digestiva e inmunológica, sino también para mejorar el sistema cardiovascular y la salud mental.

Todos estos beneficios del plátano vienen dados por sus características nutricionales: la poca cantidad de grasa, la fuente de carbohidratos naturales, el alto contenido en potasio, vitamina C y B6 y fibra dietética.

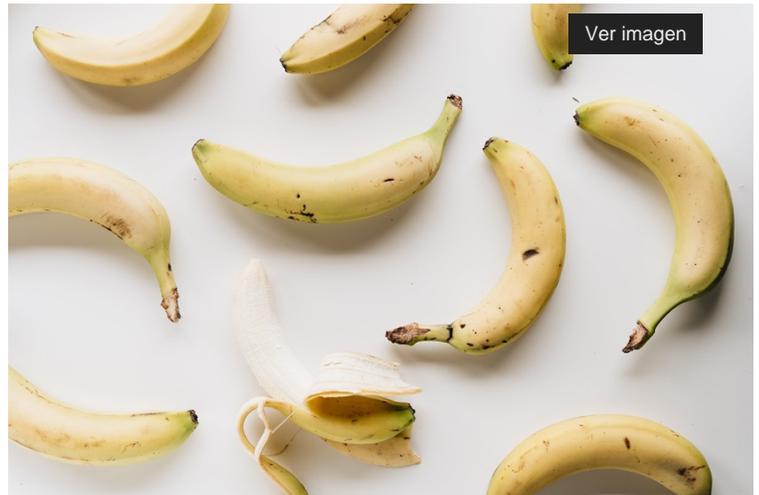
### ¿Qué tipo de vitaminas tiene el plátano?

El plátano es una fuente de vitamina B6, fundamental en el crecimiento de los niños y de los más mayores, ya que contribuye al correcto funcionamiento del sistema inmunológico, nervioso y psicológico. Esta vitamina también es perfecta para todos aquellos que practican deporte, porque disminuye la fatiga.

En menor proporción, el plátano también aporta otras vitaminas del grupo B, como B9, B3, B6, B2 y B1. Por último, es rico en vitamina C y vitamina E, lo que le hace ser una fruta perfecta como antioxidante y esencial en el funcionamiento metabólico del organismo.

## 7 Propiedades del plátano para la salud

A continuación, tienes 7 propiedades que hacen que el plátano sea una fruta muy nutritiva y saludable, capaz de contribuir a la salud en múltiples aspectos:



## Aporta energía

La cantidad de carbohidratos del plátano influye de forma directa en el aporte de energía, porque son hidratos de fácil asimilación, por eso es un alimento tan recurrente para los deportistas y atletas. También es ideal para las embarazadas, porque aporta el volumen de energía necesaria para la madre y el feto durante el día.

El plátano es muy recomendado durante y después de hacer ejercicio, dado que su ingesta, además de energía, proporciona una respuesta metabólica más efectiva.

## Mejora el estado anímico

El plátano está relacionado con la [reducción de la ansiedad](#) [ /shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00019.xml ], la irritabilidad y la depresión, gracias a su cantidad en triptófano y vitamina B6. Por un lado, la vitamina B6 convierte el triptófano en serotonina y, a su vez, el cuerpo utiliza este triptófano para aumentar los niveles de serotonina conocida como la hormona de la felicidad.

## Ayuda al tránsito intestinal

Del plátano destaca también su contenido en fibra dietética, porque no solo favorece el tránsito intestinal, sino que acorta el tiempo del tránsito y el tiempo de contacto con las mucosas, reduciendo así el riesgo de padecer cáncer de colon.

## Buen aliado en las dietas

El plátano tiene un efecto muy saciante gracias a la cantidad de fibra, por lo que sería una opción muy saludable para comer a media mañana o en la merienda, sobre todo en aquellas dietas con control de peso. Además, su contenido en grasa y calorías es muy bajo.

## Disminuye el colesterol

Para quienes tienen el colesterol alto, el plátano puede ser de gran ayuda, incluso deberían añadir uno al día en su dieta, porque en su composición nutricional aporta un 0% de colesterol. Además, al ser una fruta rica en fibra, impide la absorción de algunas sustancias, favorece la flora intestinal, disminuyendo el colesterol y el LDL.

## Fortalece el sistema inmunológico

La cantidad de vitaminas antioxidantes que tiene el plátano es perfecta para luchar contra los radicales libres en el cuerpo y reforzar el sistema inmunológico.

## Previene enfermedades cardiovasculares

El plátano también ayuda a mejorar la salud cardíaca, sobre todo porque es alto en potasio y bajo en sodio, esto hace que sea capaz de disminuir la presión arterial. La vitamina C y E, a su vez, al ser antioxidantes, ayudan a proteger la salud cardiovascular.

¡Todas estas particularidades nutricionales del plátano lo convierten en una fruta muy recomendada para el bienestar general!



### DESAYUNOS SALUDABLES PARA EMPEZAR BIEN EL DÍA [

</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00028.xml> ]

Ahora que nos persigue la moda del ayuno intermitente, no vamos a afirmar que el desayuno sea lo más importante del día, pero sí podemos dar unos cuantos tips para obtener un desayuno saludable con el que empezar bien el día.