



Por 100 gramos de porción comestible:

**GRASA** - 0,27 gramos

**ENERGÍA** - Kcal 85,23

**PROTEINAS** - 1,20 gramos

**FIBRA** - 2,50 gramos

**COLESTEROL** - 0,00 miligramos

## BANANA

El plátano (banana) es una fruta de gran valor nutritivo y energético. Es rico en carbohidratos, vitaminas, minerales y fibra soluble. Dada su composición nutricional es recomendable para todas las edades.

- ✓ El principal componente del plátano es el agua.
- ✓ Tienen un alto contenido en hidratos de carbono, siendo una de las frutas con un valor calórico más elevado. Por otro lado es pobre en proteínas y lípidos.
- ✓ Entre las vitaminas podemos encontrar las del tipo A y B, como la B2, B3 y B6 y ácido fólico. En menor medida presenta vitamina C y pequeñas cantidades de vitamina E.
- ✓ Los minerales más destacables son el potasio y el magnesio. Al ser rico en potasio y pobre en sodio es una fruta adecuada para la hipertensión.
- ✓ Tiene un elevado aporte en fibra soluble que ayuda a regular el nivel de colesterol en sangre. Resulta eficaz para aliviar varios tipos de reumatismos y gota.
- ✓ La fruta madura es bastante digestible lo que la hace recomendable en caso de patologías gastrointestinales como diarreas, incluidas las úlceras. Cuidado porque cruda puede resultar indigesta.