

El **origen** del plátano hay que buscarlo en la zona tropical del Asia meridional, con un amplio número de variedades adaptadas a las distintas climatologías. Hasta el s. VII d. C. no llegó a la ribera mediterránea, al final de la Edad Media llegó a Canarias, aunque su explotación comercial fue muy posterior, y de allí la flota española lo llevó hasta las Américas.

Una de las primeras curiosidades de esta fruta tropical es su procedencia botánica, los plátanos no cuelgan de un árbol como vemos en otras frutas, sino que la platanera procede del chupón de un rizoma subterráneo, dando lugar en la parte aérea a una planta herbácea, gigante y perenne.



Esta exótica fruta, por su forma alargada en curva, muy diferente a la mayoría, pertenece a la familia de las Musáceas, entre las que se distinguen distintas especies: Musa X paradisíaca que abarca a los boniatos o plátanos enanos; Musa paradisíaca que son esos plátanos machos, grandes y menos apetecibles conocidos como “plátano para guisar”; y por último Musa cavendish que son los que nos interesan ya que son más dulces y comestibles crudos: los que nos vamos a comer esta semana.

Dada la facilidad de pelado, su ausencia de jugo y su dulce sabor es una de las frutas más consumidas en las edades infantiles o al menos de las menos protestadas.

Entre sus **propiedades nutricionales destaca por:**

Gran contenido en glúcidos (hidratos de carbono), lo que le da un alto poder calórico hasta las 90cal/100 g. Es una de las frutas con mayor contenido en azúcares.

Fibra rica en fructo-oligosacaridos (FOS), fermentable por las bacterias contribuyendo a modificar la microflora del colon, favoreciendo el crecimiento de bacterias saludables como bifidobacterias y lactobacilos que tienen importantes beneficios para la salud, por lo que a los FOS se los considera prebióticos.

Rico en minerales: sobre todo potasio, también magnesio.

Rico en ácido fólico o vitamina B<sub>9</sub>, dada su composición química pertenece al grupo de vitaminas hidrosolubles. Antes de la concepción, es muy importante que la mujer tenga unos niveles de ácido fólico adecuados para evitar ciertas malformaciones en el feto con consecuencias graves en el recién nacido

