

La historia del cultivo del plátano debe ser muy antigua, puesto que ya aparece mencionado en el poema épico del sánscrito Ramayana. No solo eso, sino que en el **sudeste asiático**, de donde es originario, debió ser muy valorado en la dieta de la población, puesto que aparece tallado en el templo budista Borobudur de Java, que data del año 850 A.C., en lo que parece una ofrenda al dios Buda.

Existen diversas variedades de plátanos utilizadas para la alimentación. En nuestro entorno la más consumida es el plátano cavendish, ya sea como plátano de Canarias o como banana americana.



Es una de las frutas más cómodas para tomar fuera de casa, es apetecible por su color y aroma, se pela fácilmente sin necesidad de cuchillo y como no es jugoso, no mancha.

Su dulce y oloroso sabor, junto a su textura lo hacen ideal para tomarlo directamente o en alimentos preparados.

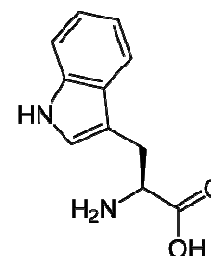
Otras de sus **propiedades nutricionales** que lo hacen muy interesante son:

Su rica variedad de vitaminas, además de ácido fólico, también contiene vitamina C, provitamina A, Tiamina, Riboflavina, vitamina E y Niacina.

Aporta diversos minerales, supera los 396 mg de potasio/100 gramos de producto, así como los 29 mg de magnesio/100 de plátano. Esto hace de esta fruta un alimento apropiado para los deportistas y es frecuente tomarlo después del ejercicio físico, ya que ayuda a recuperar los niveles de magnesio y potasio, mejorar la homeostasis del cuerpo y ayudar a la relajación muscular, aunque hay que tener en cuenta que no ayuda a recuperar proteínas.

Su gran cantidad de azúcares, debe ser tenida en cuenta por las personas diabéticas. No obstante, su alto contenido en fibra, contribuye a regular la absorción de glúcidos.

El plátano aporta una cantidad interesante de triptófano, un aminoácido esencial, precursor en el organismo de la serotonina, un neurotransmisor importante para la regulación del estado de ánimo.



Triptófano

¡Que lástima que Cervantes no conociese esta fruta que tanto hubiese deleitado a Sancho Panza! Aunque sí cita la palabra plátano en su obra **Los trabajos de Persiles y Sigismunda**: "como no des en el disparate de amar a un toro, ni en el que dio el que adoró el plátano", pero se refiere al *Platanus orientalis*, el árbol ornamental de nuestras calles, o su híbrido *Platanus x hispanica*, causante de no pocas alergias, que en nada tiene que ver con la *Musa X paradisiaca* que vamos a comer.