



PLÁTANO



¿Qué es el plátano?

El plátano es una **fruta** rica en hidratos de carbono, principalmente en forma de azúcares naturales, y con bajo contenido graso. Es muy utilizado en nutrición deportiva por su **facilidad de consumo, buena digestibilidad** y su aporte energético rápido.

Valor nutricional del plátano (por 100 g)

Nutriente	Cantidad
Energía	90 kcal
Proteínas	1 g
Hidratos de Carbono	23 g
Grasas	0,3 g
Fibra	2,5 g

Valores aproximados para plátano maduro.

Beneficios del plátano





- ✓ **Fuente rápida de energía:** útil antes, durante o después del entrenamiento.
- ✓ **Fácil digestión** en la mayoría de personas.
- ✓ **Muy práctico:** no necesita preparación ni conservación especial.

¿Para quién es especialmente interesante?

- ✓ Deportistas que necesitan **energía inmediata**.
- ✓ Personas activas con entrenamientos frecuentes.
- ✓ Contextos donde se busca una fruta **cómoda y predecible**.

Cantidades recomendadas

- a) **Ración habitual:** 1 plátano mediano (120–150 g).
- b) **Frecuencia:** consumo regular posible según gasto energético.

3 ejemplos de platos con plátano

- 1) Plátano como fruta preentrenamiento.
- 2) Batido de plátano con leche o yogur.
- 3) Plátano con avena y yogur natural en el desayuno.

Conclusión

El plátano es una **fruta muy útil a nivel energético**, especialmente en personas activas. No es un problema por su azúcar; el problema aparece cuando se consume **sin contexto ni ajuste de cantidades**.

