



Siempre es momento de comer plátanos ¡A por ellos!

Muévete, haz deporte y disfruta comiendo plátanos. Siempre es su momento

Nuestros plátanos se distinguen por su inmejorable sabor, aroma y sus inconfundibles pintas negras en la piel. Poseen una pulpa de textura compacta y blanda a la vez, y con un delicioso sabor.

El Plátano: La forma más sabrosa y natural de disfrutar de la energía.

Se puede consumir en cualquier ocasión, llevarlo a todas partes y pelarlo fácilmente. Ideal para todos.



Propiedades Nutricionales:

Fuente de **vitaminas**: betacaroteno, vitaminas A, B6, ácido ascórbico o vitamina C y ácido fólico.

Minerales: alto contenido en **potasio**. También aporta magnesio y fósforo.

Alto aporte de **fibra**: con gran poder saciante.

Bajo en calorías (80Kcal./100g) y 0% de grasa.

Es la fruta energética por excelencia, con gran cantidad de nutrientes importantes para nuestro organismo.

Conoces su cultivo...?

La platanera es una planta monocotiledónea del género Musa. Las condiciones óptimas para su cultivo son: buena luminosidad, bastante humedad y una temperatura aproximada de 25°C.

El periodo desde la siembra de la planta madre

hasta la emisión del racimo es de 10-12 meses. Una vez emite el racimo se llevan a cabo tres procesos: amarre o atado, embolsado y desflorillado.

Amarre o atado.- Para evitar la caída de la planta debida al peso del racimo.

Embolsado.- Consiste en la colocación de una funda de plástico para evitar insectos y roces en el campo y transporte. Además se consigue una fruta más limpia.

Desflorillado.- El proceso de desflorillado consiste en quitar una a una y de forma manual, la flor femenina (de donde nace el plátano) que queda al final de cada fruta y que los consumidores pueden apreciar como una zona negra al término de cada pieza.

La variedad tradicional cultivada en España desde hace más de un siglo es **Pequeña enana**. En la actualidad también se cultivan las variedades **Gran Enana**, **Brier**, **Gruesa Palmera** y **Ricasa**.

¿Sabías qué...

- En España, el plátano se produce en las Islas Canarias. Anualmente producimos cerca de 400.000 toneladas, cantidad que representa entre el 50% y el 60% de la producción total en la Unión Europea.
- El tiempo de permanencia del Plátano de Canarias en la planta es 3 meses superior al de otros frutos similares cultivados en países tropicales. Por este motivo, posee un mayor grado de madurez, sabor y aroma.
- Su recolección se realiza durante todo el año, por lo que pueden consumirse siempre con todo su aroma y su sabor.
- La Unión Europea ha creado un logo para reconocer el origen de los alimentos producidos en las regiones ultraperiféricas, en nuestro caso las Islas Canarias:



El Símbolo de las Regiones Ultraperiféricas

Para más información visita:
alimentación.es
www.naos.aesan.msc.es

*Comiendo plátano cada día,
...me llenaré de energía!*



Sabrosos, deliciosos, llenos de energía y... fáciles de pelar. ¡A por ellos!



alimentación.es



¡come sano y muévete!



www.naos.aesan.msc.es