

## Beneficios del plátano: tu estómago te lo agradecerá



El plátano o banana, es una planta herbácea perenne que crece en zonas húmedas y tropicales. Es una de las frutas tropicales más queridas y consumidas y se cree que se originó en el sudeste de Asia. Hoy en día, la *Musa x paradisíaca* (banano) es probablemente uno de los cultivos más abundantes en las regiones tropicales y subtropicales.

Hay muchas variedades diferentes de plátanos en todo el mundo, que varían en color (amarillo a marrón), tamaños (de cuatro a nueve pulgadas) y peso (70 a 150 g). La más común es la gran variedad amarilla, de piel suave, llamada plátano Cavendish. Sin embargo hoy se encuentra en [peligro de extinción](#).

**El plátano es una fruta económica y versátil** la cual es fácil de encontrar en cualquier supermercado. Aparte de ser barato y delicioso, el plátano también proporciona muchos nutrientes importantes, tales como vitamina A, vitamina B6, vitamina C, magnesio y potasio, los que pueden ayudar a prevenir enfermedades y mantener su cuerpo sano.

## Combate las alergias

El plátano es muy útil para aquellos que son alérgicos a ciertos alimentos. El plátano es diferente de otros alimentos proteicos que contienen aminoácidos, ya que algunas personas no los pueden tolerar y les pueden causar alergia. Los plátanos contienen sólo aminoácidos benignos que en muchos casos no son hipoalergénicos.

## Combate la anemia

Al ser de alto contenido de hierro, los plátanos son beneficiosos en el tratamiento de la anemia y ayuda a estimular la producción de hemoglobina en la sangre.

## Aumenta los niveles de energía

La fructosa, la glucosa y la sacarosa contenidas en las bananas, proporcionan una cantidad instantánea y sostenible de energía. Esta es la razón por la cual los atletas a menudo comen plátanos.

## Combate el estreñimiento y la diarrea

Los plátanos son un buen remedio para el estreñimiento y la diarrea, ya que pueden ayudar a normalizar las funciones intestinales. También tienen la capacidad de cambiar las bacterias dañinas en los intestinos y convertirlas [lactobacilos acidófilos](#).

## Disentería

El puré de plátano junto con un poco de sal es un excelente medicamento para la disentería. Los plátanos maduros también son útiles en el tratamiento de la disentería en los niños, pero deben ser triturados y convertidos en crema antes de aplicarlos.

## Combate la resaca

La mezcla de batido de banana con miel es un buen medicamento para la resaca. La banana calma el estómago y junto con la leche, ayudan a hidratar el sistema. La miel también es beneficiosa para el estómago y ayuda a que los niveles de azúcar y potasio en la sangre vuelvan a la normalidad.

## Ayuda a dejar de fumar

Los nutrientes que contiene el plátano, como las vitaminas A1, B6, B12, C, el magnesio y el potasio, ayudan a retirar la nicotina del cuerpo

## Mejora el estado de ánimo

Los plátanos contienen triptófano, un aminoácido esencial que es responsable de la producción de serotonina. La serotonina es una hormona de la que se sabe, ayuda a superar la depresión y mejora el estado de ánimo.

### **Mejora los trastornos intestinales**

El plátano se utiliza como alimento dietético contra los trastornos intestinales debido a que es fácil de digerir. Esta es la única fruta cruda que se puede comer sin sufrir en casos de úlcera crónica. También, los plátanos maduros son muy útiles para tratar la colitis ulcerosa. Al ser suave y fácil de digerir, ayudan a los síntomas agudos y apoyan el proceso de curación.

### **Mejora la función cerebral**

El potasio que se encuentra en los plátanos es de gran ayuda para mejorar la función cerebral y para mantenernos alerta. Así que agregue un plátano a su desayuno antes de empezar el día.

### **Trastornos renales**

Al ser bajo en proteínas y sal, y alto en carbohidratos, los plátanos son valiosos para combatir los trastornos renales. Son útiles para la [uremia](#), una condición tóxica en la que la sangre muere causando la congestión del riñón y la disfunción.

En tales casos, una dieta de plátanos debería tomarse solamente de 3 a 4 días consumiendo unos 8 a 9 plátanos al día. Esta dieta es adecuada para todos los problemas renales, incluyendo la nefritis.

### **Mejora los desórdenes menstruales**

La flor del plátano cocida con cuajada, se le considera un medicamento eficaz para curar trastornos menstruales como el sangrado excesivo y la menstruación dolorosa. La flor del plátano ayuda a aumentar la hormona de la progesterona que reduce el sangrado.

### **Bajar de peso**

La dieta que consiste en plátanos y la leche desnatada (descremada), se le considera como un remedio eficaz para perder peso.

### **Reduce el riesgo de un ataque cardíaco y accidentes cerebrovasculares**

Los plátanos son una excelente fuente de potasio, el que ayuda a mantener el equilibrio de los electrolíticos y los fluidos en las células, y ayuda a controlar la presión arterial, reduciendo así el riesgo de un ataque cardíaco y accidentes cerebrovasculares. La investigación ha demostrado que la ingesta regular de plátanos puede reducir el riesgo de los accidentes cerebrovasculares en un 40%.

## Trastornos urinarios

El jugo de tallo de plátano es conocido como un buen remedio para los trastornos urinarios. Aumenta la función renal y hepática, reduciendo así las molestias y las condiciones de dolor en ella. Se ha encontrado que es muy útil para eliminar las “piedras” en el riñón y la próstata.

Los plátanos necesitan ser tratados con precaución porque reciben magulladuras con mucha facilidad. La forma ideal de almacenar los plátanos es mantenerlos a temperatura ambiente. Si almacena los plátanos en la nevera pondrán negros, sin embargo aún se podrán comer.

Para que los plátanos maduren más rápido, puede ponerlos en una bolsa de papel marrón o envolverlos en un periódico. A medida que los plátanos maduran, se pondrán más dulces porque el almidón en la fruta se convierte en azúcar. Usted puede agregar plátano en sus cereales, ensaladas, yogur, salsas o batidos.