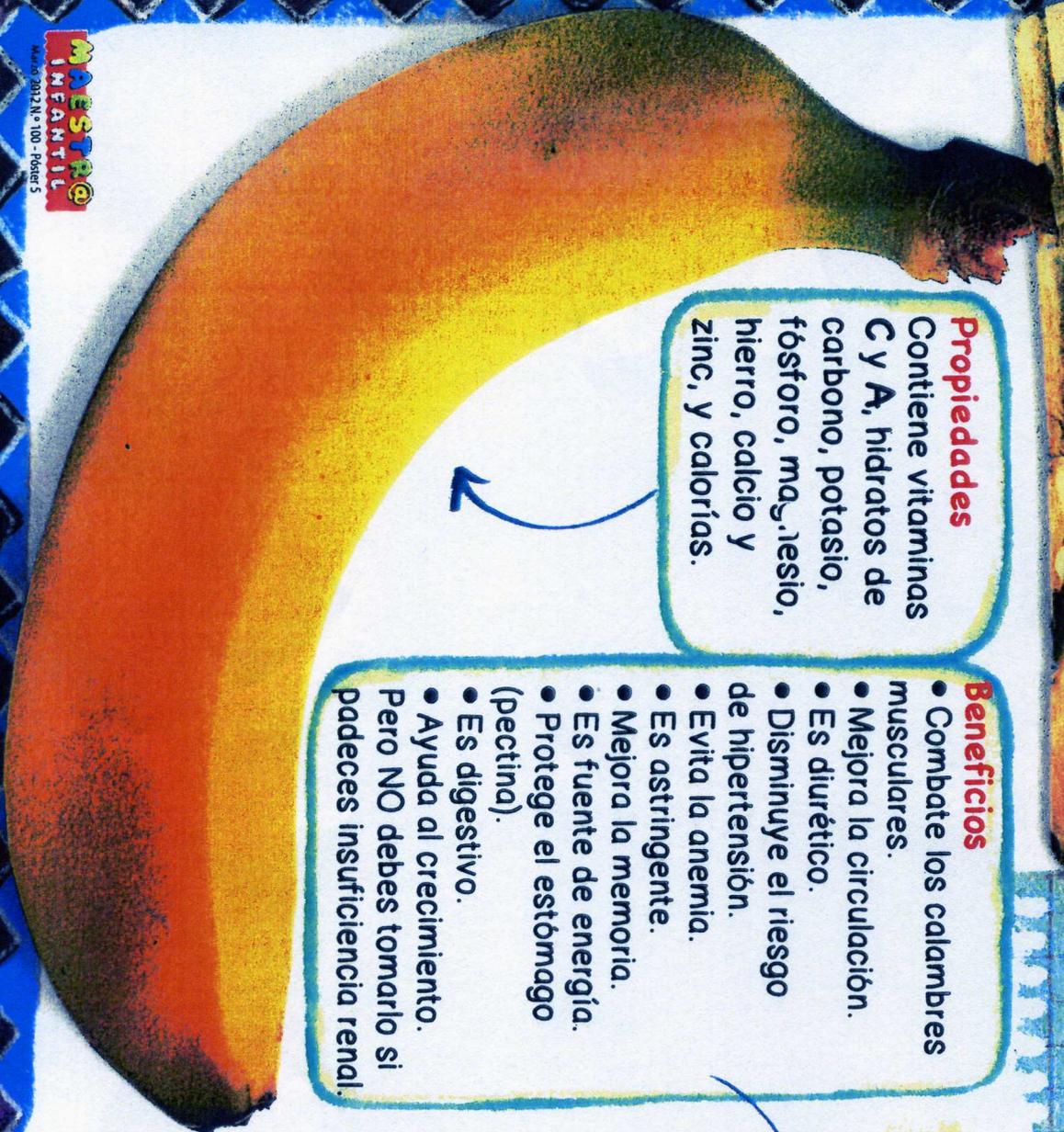


Plátano

Es el Fruto del plátano.

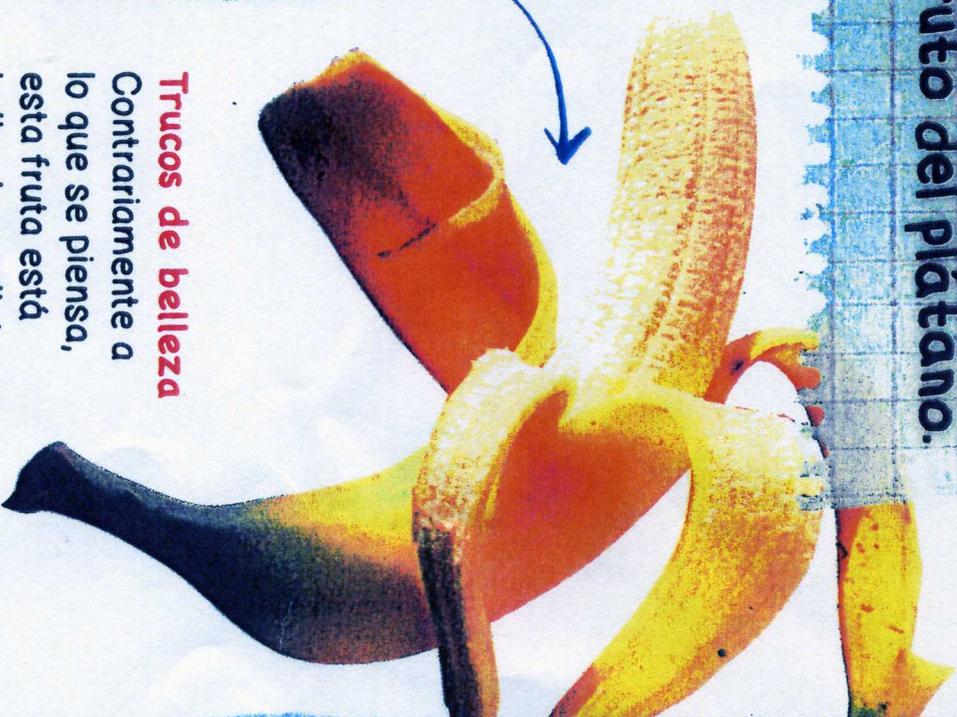


Propiedades

Contiene vitaminas C y A, hidratos de carbono, potasio, fósforo, magnesio, hierro, calcio y zinc, y calorías.

Beneficios

- Combate los calambres musculares.
- Mejora la circulación.
- Es diurético.
- Disminuye el riesgo de hipertensión.
- Evita la anemia.
- Es astringente.
- Mejora la memoria.
- Es fuente de energía.
- Protege el estómago (pectina).
- Es digestivo.
- Ayuda al crecimiento. Pero NO debes tomarlo si padeces insuficiencia renal.



Trucos de belleza

Contrariamente a lo que se piensa, esta fruta está indicada en dietas de adelgazamiento, porque la cantidad de calorías que aporta un plátano es muy parecida a la que aporta una manzana.