



AGROSTORE
NUTRACEUTICOS PERUANOS S.R.L.

Harina de **Plátano**

100% NATURAL



www.agrostore.com

Beneficios

HARINA DE PLÁTANO

La harina de plátano verde es rica en fibras, posee un índice glucémico bajo y es una excelente fuente de minerales y algunas vitaminas, razón por la cual se considera un buen suplemento alimentario, pues brinda diversos beneficios para la salud.

-  Contiene carbohidratos que proporcionarán la energía para el ejercicio y la recuperación muscular.
-  Resulta muy adecuado en las personas mayores para retrasar problemas de senilidad o en los estudiantes para aumentar la memoria.
-  Su contenido en almidón, puede ayudar a proteger las paredes del estómago ya que se vuelve gelatinosa. Y también puede evitar estreñimiento.
-  Proporciona una reducción en la presión arterial sistólica, en la circunferencia de la cadera y en la glicemia en mujeres con síndrome metabólico, regulando los niveles de azúcar en sangre.
-  Puede aumentar en un 30% los niveles de colesterol bueno en la circulación sanguínea y puede disminuir el colesterol LDL (colesterol malo).
-  Los plátanos son una gran fuente de vitamina B6 y triptófano, dos nutrientes esenciales para la síntesis de la serotonina, un neurotransmisor asociado con la sensación de placer y bienestar.
-  El almidón resistente tiene la mitad de las calorías de los carbohidratos convencionales. Además actúa como fibra dietética, aumentando la sensación de saciedad y reduciendo el apetito.
-  Al ser rico en fósforo, el plátano verde contribuye a la formación de la matriz ósea, fortaleciendo los huesos y pudiendo prevenir la osteoporosis.

ORIGEN

El plátano (*Musa paradisiaca*) procede del sudeste Asiático, luego se extendió a la India en el siglo VI, y posteriormente aparecieron en África ecuatorial, Guinea, y en las islas Canarias donde la llevaron los navegantes portugueses, pasando luego a América.

ALMIDÓN RESISTENTE

El almidón resistente no puede ser digerido por las enzimas en el estómago, por lo que su acción en el cuerpo es más parecida a la de las fibras que los carbohidratos. Cuando se consume plátano verde, el almidón resistente pasa intacto a través del estómago y el intestino delgado.



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

La harina de plátano verde es uno de los alimentos más equilibrados ya que contiene vitaminas y nutrientes, muy rica en hidratos de carbono y sales minerales como calcio, potasio, fósforo, hierro, cobre, fluor, yodo y magnesio también posee vitaminas como la A, el complejo B, la tiamina, riboflavina, pirodoxina, ciancobalamina, vitamina C que combinada con el fósforo resulta ideal para el fortalecimiento de la mente.

Los minerales en promedio están entre 1 a 2%. También es rica en almidón resistente, un tipo de carbohidrato que tiene propiedades que actúan en el cuerpo y que son similares a las fibras.



¿Cómo se obtiene la **HARINA DE PLÁTANO?**

La harina de plátano verde es un alimento muy nutritivo, de fácil cocción y digerible; su procedimiento de transformación es sencillo, pues los plátanos son sometidos a un baño de vapor que disminuyen la savia pegajosa, facilitan el proceso de pelado y mejoran el color de la harina.

Posteriormente se pelan, cortan en rodajas, remojan, escurren y deshidratan a baja temperatura hasta que contenga menos de 10% de agua aproximadamente. Una vez deshidratados, se muelen hasta conseguir una fina harina de plátano. Sin que este método afecte a sus componentes.



¿**POR QUÉ HARINA DE PLÁTANO VERDE Y NO DE PLÁTANO MADURO?**

Esto se debe a que el componente más importante, el cual es el almidón resistente, se perdería lo largo de la maduración. Cuando los plátanos maduran, este almidón se pierde y se transforma en elementos caloríficos.

Los estudios muestran también que el plátano verde asegura el correcto desarrollo de la flora intestinal. Esto se traduce en una mayor regularidad en los movimientos del intestino, y como en ese órgano se producen muchas de las células que actúan en defensa del cuerpo, también hay una ganancia de inmunidad.

Consumir la harina de plátano como el fruto, es beneficioso para los niños, ancianos, enfermos y atletas. Sus propiedades medicinales son conocidas desde la antigüedad, previene el colesterol y con su poder protector resulta ideal para combatir la gastritis o prevenir las úlceras.



AGROSTORE
NUTRACEÚTICOS PERUANOS S.R.L.

Contáctanos



+51 999 167 726



dangoba@gmail.com



Av. Unión 873, Castillo Grande
Huánuco

