

Plátano macho, propiedades y beneficios

Escrito por Sol QuintanaRoo

Martes, 31 de Julio de 2018 14:07



STAFF SOL QUINTANA ROO

Por fuera es de color verde intenso y es mayor que el plátano común; por dentro, es de color blanco y de textura harinosa. Es menos dulce por su gran cantidad de almidones. Se conoce como plátano macho, plátano verde, plátano para cocer o hartón.

El plátano macho es originario de Asia. Crece de manera natural desde la India hasta China. Se introdujo en África y ahora ya se cultiva en zonas tropicales y subtropicales de América Latina. Es la planta herbácea perenne más alta del mundo y puede llegar a medir unos quince metros. Es uno de los alimentos básicos en países como Cuba, República Dominicana, Puerto

Plátano macho, propiedades y beneficios

Escrito por Sol QuintanaRoo

Martes, 31 de Julio de 2018 14:07

Rico, Venezuela, Colombia o Guatemala.

Es de la familia de las musáceas, en concreto *Musa balbisiana*. Se han hecho múltiples hibridaciones desde las especies más salvajes que han dado muchísimas variedades de plátanos y bananas.

Aunque no sea habitual en nuestra gastronomía, se está introduciendo especialmente en dietas evolutivas, que evitan los cereales y exploran otras fuentes de hidratos de carbono como tubérculos, raíces y hortalizas dulces. Se puede encontrar en tiendas latinas, pakistaníes o hindúes.

Propiedades nutricionales

El plátano macho comparte ciertas semejanzas con el plátano común en cuanto a minerales y vitaminas. La diferencia principal es en el tipo de hidratos de carbono. Es bajo en grasa y proteína. Por cada 100 g tiene 122 kcal. Veamos sus propiedades más destacadas:

- Hidratos de carbono complejos: en forma de almidón, a diferencia del plátano amarillo, que mayoritariamente es glucosa y fructosa (por eso es más dulce).
- Fibra: contiene fibra soluble e insoluble. En el caso de la fibra soluble, encontramos almidón resistente tipo 2. Una vez cocido, la mayor parte del almidón se vuelve digerible como resultado de la gelatinización. Si se guarda en la nevera, el almidón se retrograda y se vuelve almidón resistente tipo 3, alimento beneficioso para la microbiota (efecto prebiótico), como ocurre con la patata cocida y enfriada.
- Minerales: es uno de los alimentos más ricos en potasio, importante para restaurar el equilibrio entre sodio-potasio y evitar la presión arterial alta. También tiene bastante magnesio, que regula la formación ósea y ayuda al buen funcionamiento del corazón y los músculos.
- Vitaminas: destaca en vitamina C, antioxidante que combate los radicales libres y que nos protegerá del envejecimiento, y ayuda a reparar tejidos. También tiene vitamina A, antioxidante y protector de la piel y la vista, y vitamina B6, implicada en el sistema nervioso e inmunidad.

Efectos sobre el organismo

- Sistema digestivo: beneficioso si se come hervido. Útil en caso de estreñimiento por la fibra soluble e insoluble; en enfermedades inflamatorias intestinales por el efecto prebiótico del almidón retrógrado, y también en caso de gastritis por la propiedad demulcente del almidón que protege la mucosa.
- Hipertensión: todo su potasio lo hace beneficioso para evitar la hipertensión, ya que compensa el exceso de sodio de la dieta.
- Deportistas: el potasio y el magnesio son muy interesantes para los deportistas tanto antes como después del ejercicio. Van muy bien para evitar rampas cuando se hace deporte y

Plátano macho, propiedades y beneficios

Escrito por Sol QuintanaRoo

Martes, 31 de Julio de 2018 14:07

ayudan a recuperar los electrolitos que se pierden por la transpiración y desgaste musculoesquelético durante la práctica o la competición.

- Diabetes: si se cocina y se enfría, conseguimos almidón retrógrado, que pasa intacto por el tracto digestivo sin causar subidas de glucosa en sangre, además de ser un prebiótico fantástico para la microbiota.

Cambios vitales

- Gastritis: es un remedio tradicional usado para tratar la gastritis. Alivia tanto la sensación de acidez como de ardor estomacal. La gastritis puede complicarse en úlceras.

- Úlceras: en la India lo dan en forma de polvo para prevenir y tratar las úlceras. También va bien para eliminar molestias digestivas, como gases e indigestión. Se ha visto que es gracias al efecto de un bioflavonoide llamado leucocianidina que protege la mucosa gástrica y favorece la cicatrización.

- Cicatrización: la piel del plátano macho se ha usado como remedio popular para acelerar la cicatrización de heridas o quemaduras. Simplemente hay que ponerla encima de las heridas.

Como se cocina

El plátano macho se puede consumir crudo, pero no es muy común, ya que la alta concentración de almidón hace que sea muy indigesto. Algunas personas lo añaden a los batidos tal cual, pero si se hierve antes será más digestivo.

Para hervirlo se cortan trozos de unos dos dedos y se hace un corte transversal en la piel. Cuando se abre, ya está cocido. Sería la mejor opción para beneficiarse de sus nutrientes y propiedades. También se puede guisar, hacer al horno o freír (menos saludable) en opciones dulces o saladas.

Una de las recetas más típicas y más conocidas son los patacones fritos, en la zona del Caribe. En la República Dominicana también se cocina con carne y queso. En Guatemala lo hierven y se lo comen con miel. En Puerto Rico lo rallan y lo fríen en nidos (arañitas de plátano). En el sudeste asiático se utiliza como vegetal para hacer curry.

Hay algunos platos tradicionales que son de origen africano y que, cuando llegan a América Latina, tienen versión propia. Un ejemplo claro es el plátano macho hervido y aplastado que se conoce como mofongo en Puerto Rico. En la República Dominicana se llama mangú y hacen una receta más elaborada con verduras, pollo, gambas o cangrejo (se sirven como acompañamiento o relleno).

Plátano macho, propiedades y beneficios

Escrito por Sol QuintanaRoo

Martes, 31 de Julio de 2018 14:07

Cuando hay excedente de plátano verde se seca o se tritura para obtener una harina que luego se utiliza para hacer pasteles o panes.

Recetas básicas

El plátano macho puede servir para sustituir patatas o cereales. En los países de origen es un alimento básico como fuente de carbohidratos; para nosotros es una alternativa más.

Nuestra dietista Gina Estapé creó una receta muy fácil y deliciosa de tacos de plátano macho con salsa de aguacate crudo y langostinos. ¡Es una base de tacos que se puede rellenar de lo que queráis!

Otras ideas interesantes son:

- Pan de plátano verde: se puede hacer con el plátano entero o directamente con harina de plátano. "Més que lletuga" propone una idea muy fácil y rápida con plátano entero, huevos y sal en su web.
- Crackers crujientes: receta evolutiva del blog "Eva muerde la manzana". Sólo hay plátano, mantequilla o aceite de coco, sal y especias. Podéis ver la receta en su web.
- Bolitas con cacao: es la misma idea que las bolitas de boniato. Una alternativa de postre saludables o snack entre horas.
- Chips: cortar el plátano muy fino y cocer en el horno. Genial como aperitivo o acompañamiento.
- Patacones fritos: cortar trozos de 2 cm de espesor y freírlos en aceite de calidad (de oliva virgen, de coco o ghee) que los cubra bien. Una vez fritos, se aplastan con un vaso. En algunas recetas se vuelven a freír hasta que queden bien dorados. También se pueden añadir especias. En el Caribe y otros países de América Latina son un acompañamiento para cualquier plato.