



El plátano: más que una fruta “snack”, ¡es un poderoso aliado en el bienestar de la salud!

Deibi Candelario Morales Cruz¹
Hortensia Brito-Vega^{1*}
Edmundo Gómez-Méndez¹

¹División Académica de Ciencias Agropecuarias, Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. Km. 25. Carretera Villahermosa-Teapa. Tel. (993) 3581500 Ext. 6602, 3581585 y 390 27 74. Centro, Tabasco, México.

*Autor de correspondencia email: hortensia.brito@ujat.mx

Introducción

El plátano (*Musa acuminata*/*Musa balbisiana*) es reconocido a nivel global como uno de los cultivos más relevantes en la alimentación humana y se ubica en el cuarto puesto en términos de importancia, solo después del arroz, el trigo y la leche. Este fruto se cultiva de manera extensiva en regiones tropicales, destaca por su sabor dulce, su elevado valor nutricional y su disponibilidad continua a lo largo del año, por ello es una importante fuente de alimento en áreas rurales de casi todos los países tropicales y subtropicales (Castellón Muller et al., 2017).





Su origen es el sudeste asiático con centros secundarios de diversidad en África central (subgrupo *Plantain*) y en las zonas altas de África (subgrupo *Lujugira*), donde se difundió a otros continentes como resultado de las expediciones realizadas por los exploradores españoles y portugueses en el siglo XVI. El plátano pertenece al género *Musa*, que engloba más de 1000 variedades distribuidas en cuatro secciones: *Australimusa*, *Callimusa*, *Rhodochlamys* y *Eumusa* (Fernandez et al., 2021). En México según datos del Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP, 2024), la producción de plátano fue de 1,148,792.062 toneladas, cultivadas en una superficie de 47,481.88 hectáreas distribuidas en 16 estados del país de temporal. Las bananas de postre, reconocidas por su sabor dulce en la madurez y su consumo en fresco, corresponden a la especie *Musa sapientium*, mientras que los plátanos con alto contenido de almidón, que requieren un proceso de cocción previos para su consumo, pertenecen al grupo de *Musa paradisiaca* (Robinson y Galan, 2012). El empleo postcosecha del plátano incluye su uso como alimento funcional con prebióticos, probióticos, nutraceuticos y procesamiento en productos con valor agregado (Rivera-Quixchan et al., 2018).

Un snack o botana la fruta del plátano

De esta manera, un snack o botana se define generalmente como una porción pequeña o reducida de alimentos que, a diferencia de una comida completa, se consume fuera de los horarios de las comidas principales. Su objetivo es satisfacer temporalmente el hambre, sirviendo como aperitivo. Estos alimentos se distinguen de las comidas habituales por su perfil nutricional, el tiempo de consumo y la frecuencia con la que se ingieren, proporcionando una cantidad limitada de energía al organismo (Hernández & Koelliker, 2021).

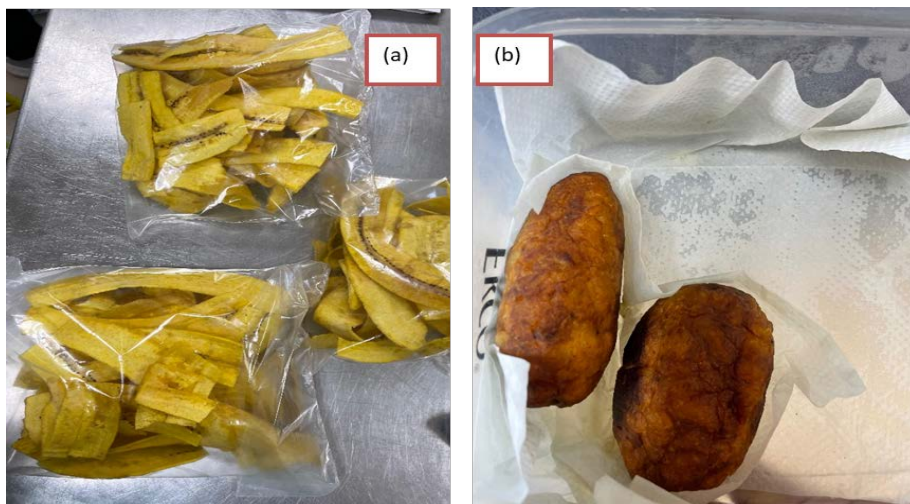


Figura 1. El plátano como un snack salado (a) y dulces rellenos (b).



Estos se clasifican de acuerdo con su materia prima. Hay snacks salados y dulces para conferirles sabor, otras características sensoriales (Figura 1), y otros snacks nutritivos debido a que aportan un valor nutricional al consumidor, existen naturales, las cuales no son tratadas con agentes o sustancias ajenas a la botana y no han sufrido transformaciones químicas y, por último, snacks combinados, las cuales poseen características de las diferentes materias primas utilizadas (Medina-Pérez et al., 2024).

En cuanto a los productos derivados del plátano sometidos a fritura por inmersión, se destacan las tajadas de plátano, que consiste en porciones longitudinales de plátano maduro fritas en aceite vegetal; por otro lado, están los patacones (Figura 1), que son pedazos de plátano verde previamente fritos y luego prensados para una fritura final, por último, están los snacks, que corresponden a rebanadas finas transversales de plátano verde (Figura 2), (Martínez Pantoja et al., 2022).



Figura 2. Patacones de plátano verde.



Figura 3. Rebanadas de plátano verde.

En la actualidad, las personas muestran un creciente interés por los snacks saludables, no solo como una opción para satisfacer el hambre, sino también por su capacidad para proporcionar beneficios nutricionales. En este contexto, el plátano se posiciona como una alternativa destacada para la elaboración de snacks tanto nutritivos como sabrosos.



La composición nutricional del plátano

La composición nutricional, incluida la composición proximal, la fibra dietética, las vitaminas y los minerales del plátano y sus subproductos, se ilustran en el cuadro 1. La composición de los alimentos como las frutas tiende a variar de acuerdo con el suelo, clima, variedad de plátano y etapa de maduración (Falcomer et al., 2019). La composición nutricional del plátano varía según su etapa de madurez, especialmente en lo que respecta al contenido de azúcares y carbohidratos. En la fase verde (inmadurez), los plátanos presentan un alto contenido de almidón y una cantidad relativamente baja de azúcar. Sin embargo, a medida que el plátano madura (madurez de consumo), el contenido de azúcar aumenta considerablemente, mientras que el almidón disminuye (Evans et al., 2020).

Cuadro 1. Composición nutricional del plátano.

Componentes	Pulpa del plátano	Cáscara de plátano	Hojas de plátano	Pseudotallo de plátano	Flores de plátano
Composición aproximada (%)					
Humedad	77.19	8.28	66	5.0-8.9	90.01-90.23
Proteína	0.3	4.77	14.98	2.2-5.0	1.99-1.43
Ceniza	0.1	15.30	10.37	1.8-7.8	3.21-2.42
Grasa	NA	13.15	21	NA	0.43-0.54
Carbohidratos	22.12	9.4	60-71	20.5-38.8	95.23-95.61
Minerales (mg/100g)					
Potasio	308-426	4.39	3.8	10.63	553.3
Fósforo	15-29	211.3	1.8	2.09	NA
Calcio	4-7	59.1	1.2	4.01	56.0
Cobre	0.025-0.186	0.51	0.00797	0.02	NA
Zinc	0.11-0.24	0.033	0.0322	16.60	NA
Hierro	0.19-0.41	47	0.2778	30.65	56.17
Manganeso	0.116-0.829	0.702	0.2566	27.86	NA
Vitaminas (mg)					
Vit. A	NA	3.21	NA	NA	NA
Vit. B1	0.062	1.79	NA	0.15	NA
Vit. B2	0.072	NA	NA	0.08	NA
Vit. B3	0.0672	NA	NA	0.73	NA
Vit. B6	0.0242	2.93	NA	0.33	NA
Vit. C	18.4	NA	NA	NA	NA
Vit. E	NA	1.03	NA	NA	NA



El plátano se destaca como una fuente relevante de compuestos beneficiosos para la salud, tales como almidón resistente, fibra dietética, inulina y fructooligosacáridos (Rivera-Quixchan et al., 2018). En la salud, el consumo a base de plátano verde está relacionados con la mejora de trastornos gastrointestinales (Figura 4), así como con efectos positivos sobre el metabolismo glucémico/insulina, el control del peso corporal y la reducción de complicaciones renales y hepáticas asociadas a la diabetes (Falcomer et al., 2019).

El plátano es una de las frutas más accesibles y consumidas a nivel mundial, y desempeña un papel crucial en la salud, debido a su composición tanto farmacológica y nutricional. En particular, los compuestos bioactivos presentes en la pulpa del plátano, como los flavonoides y los ácidos fenólicos, poseen una notable actividad antioxidante y propiedades antitumorales (Afzal et al., 2022). Además, los plátanos contienen otros componentes como los oligosacáridos (fructooligosacáridos y la inulina), polifenoles, catequinas, epicatequinas, epigallocatequinas y ácido gálico. Estos compuestos han mostrado propiedades benéficas en la prevención de contracciones musculares (calambres), regulación de la presión arterial, prevención del cáncer de colon y control de la diabetes. Los plátanos son fuentes significativas de potasio y contiene tanto almidón de digestión rápida como almidón resistente (Rivera-Quixchan et al., 2018).



Figura 4. El plátano verde para una botana.



El almidón resistente (RS) es una fracción de almidón que no se hidroliza en el tracto digestivo, sino que es fermentado por la microbiota intestinal en el colon, actuando de manera similar a las fibras dietéticas, lo que contribuye a efectos positivos sobre la salud digestiva (Córdoba et al., 2018).

Beneficios del plátano como fruta

La fruta del plátano se puede consumir como harina de plátano y presenta diversas propiedades beneficiosas debido a su composición nutricional, que incluye un índice glucémico bajo, una notable concentración de minerales y algunas vitaminas. Por esta razón, se considera un suplemento alimenticio valioso, porque ofrece una serie de beneficios para la salud. Por ello, cuando se consume de forma adecuada y equilibrada, puede contribuir a mejorar aspectos clave de salud, tales como la pérdida de peso, el control de los niveles de azúcar en sangre y la promoción de un tránsito intestinal saludable (José et al., 2022).

Es un alimento sencillo, pero de gran valor, va más allá de ser un simple snack. Gracias a su versatilidad en la producción a través de su transformación en productos como chips, barritas, tostones, harina y purés, el plátano se ha consolidado como un aliado importante en la alimentación moderna, especialmente en el contexto de la creciente demanda de opciones de snacks saludables. La composición de su perfil nutricional y versatilidad, el plátano es una excelente opción para aquellos que buscan mejorar su dieta de manera práctica y deliciosa.

El consumo de snacks derivados del plátano ofrece no solo un rápido aporte energético, sino que también proporciona beneficios digestivos y cardiovasculares. Por lo tanto, el plátano no debe ser subestimado en su papel dentro de la dieta humana y debe ser reconocido por su aporte nutricional, más allá de su conveniencia y sabor, representa un componente nutricional en una dieta balanceada, contribuyendo de manera significativa a una alimentación saludable.



Conclusiones

El plátano es un fruto que se cultiva de manera extensiva en regiones tropicales y subtropicales, En la postcosecha el plátano se usa como alimento funcional con prebióticos, probióticos, nutracéuticos y procesamiento en productos con valor agregado. El consumo a base de plátano verde como botana salada o dulce puede estar relacionados con la mejora de trastornos gastrointestinales, combinado con su versatilidad, hace del plátano una excelente opción para las personas que buscan mejorar su dieta de manera práctica, sana y deliciosa.

Literatura recomendada

- Falcomer, A. L., Riquette, R. F. R., De Lima, B. R., Ginani, V. C., & Zandonadi, R. P. (2019). Health benefits of green banana consumption: A systematic review. *Nutrients* 11(6), 12221
<https://doi.org/10.3390/nu11061222>.
- Rivera-Quixchan, J. M., González-Cortés, N., García-Zarracino, R., & Jiménez-Vera, R. (2018). Componentes prebióticos del plátano: fibra dietética y almidón resistente. Disponible en: www.reibci.org
- Rojas-Hernández, M., & Morales- Koelliker, D. (2021). Capacidad saciante y tamaño de porción para comida y snack en universitarios mexicanos. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 70(3), 178–85. <https://doi.org/10.37527/2020.70.3.003>.



Semblanzas de autores

Deibi Candelario Morales Cruz. Ing. Bioquím. Estudió la licenciatura en Ingeniería Bioquímica con especialidad en Procesos Alimentarios en el Tecnológico Nacional de México, campus Región Sierra. Actualmente es estudiante de la maestría en Ciencias Agroalimentarias en la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.

Hortensia Brito-Vega. Ingeniera Agrónoma por la Universidad Autónoma de Estado de México, Maestra en Ciencias en Edafología en la línea de Microbiología molecular, Doctora en Ciencias en Edafología en la línea de Microbiología y biología molecular agrícola, Postdoctorado en la ecología de la rizosfera, Profesora-Investigadora para el Programa Educativo de Ingeniería en Agronomía y Posgrado en la Maestría en Ciencias Agroalimentarias, de la División Académica de Ciencias Agropecuarias, Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.

Edmundo Gómez-Méndez. Ingeniero en Sistemas de Producción Agrícola por el Instituto Tecnológico Agropecuario, Tabasco. M en C. En Productividad Agrícola por El Instituto Tecnológico Agropecuario de Oaxaca. Dr. en Edafología con orientación en Nutrición Vegetal. Actualmente Profesor Investigador asociado en la DACA-UJAT.

