



— BENEFICIOS DEL —
**PLÁTANO
DE CANARIAS**



APORTA VITAMINA C,
QUE FAVORECE EL
**DESARROLLO
DE HUESOS Y PIEL**

FUENTE DE POTASIO,
QUE AYUDA AL **FUNCIONAMIENTO
DE LOS MÚSCULOS**



**FUENTE
NATURAL
DE FIBRA**



APORTA MANGANESO
QUE TIENE PROPIEDADES
ANTIOXIDANTES

APORTA VITAMINA B6,
QUE CONTRIBUYE AL
**FUNCIONAMIENTO DEL
SISTEMA INMUNITARIO**



Es importante seguir una alimentación
variada y equilibrada y un estilo de vida activo.





La fruta más completa: el plátano

Si nos referimos a la alimentación saludable, debemos hacer especial referencia a la fruta, y dentro de ella al plátano, una fruta muy completa que posee numerosas ventajas nutricionales idóneas para cubrir las necesidades alimentarias del día a día.

Entre las propiedades de esta fruta podemos destacar algunas de sobra conocidas como por ejemplo, su gran valor nutritivo o su conocida capacidad para prevenir calambres y proporcionar un alto nivel de energía al ser una fuente destacada de potasio y por tanto, una fruta ideal para la actividad física. Sin embargo, hay otras no menos importantes, menos conocidas pero que también debemos destacar de la fruta canaria. Algunas de ellas son:

- Su riqueza en hidratos de carbono, que con la maduración mayoritariamente se va convirtiendo en azúcares sencillos como sacarosa, glucosa y fructosa, razón por la que el plátano es una fruta sabrosa y suave.
- Su contenido en proteínas y lípidos, superior al de otras frutas.
- Sus vitaminas, entre las que destacan la vitamina C, que favorece el desarrollo de los huesos y la piel, y la vitamina B6, que contribuye al correcto funcionamiento del sistema inmunitario.
- Su contenido natural de fibra y manganeso, que le confiere propiedades antioxidantes.
- Su contenido en inulina y otros frutooligosacáridos no digeribles por las enzimas intestinales, que tienen efectos beneficiosos sobre el tránsito intestinal.

En su conjunto, el plátano ofrece el grupo de propiedades más completo de entre las frutas y además, no está contraindicado en

La salud es una preocupación cada vez mayor para los consumidores. Por eso, Plátano de Canarias se ha unido a la Universidad Complutense de Madrid para analizar sus propiedades para la prevención del cáncer de colon y enfermedades inflamatorias intestinales



diabéticos, ya que los azúcares del plátano se absorben lentamente, sin provocar una subida rápida de los niveles de glucosa en sangre.

¿PLÁTANO DE CANARIAS O BANANA?

España cuenta con una particularidad en lo que a esta fruta se refiere, ya que es el único mercado en el que los consumidores diferencian entre plátanos, siempre de Canarias, y bananas, procedentes de otros países.

Lo cierto, es que el Plátano de Canarias es una fruta diferente y ello se debe a varias diferencias fundamentales.

La primera de ellas es que posee un mayor índice de humedad, por lo que el resultado es mucho más jugoso que la banana, que es más seca y tiene una textura más harinosa por su composición en carbohidratos, azúcares solubles y sacarosa.

En segundo lugar, muchas diferencias se deben a su origen. La compleja orografía de origen volcánico, marcada por una inmensa red de barrancos, hace de la canaria una producción agrícola única. Entre ellos, el clima subtropical y suave de las Islas Canarias influye en el cultivo, ya que permite entre otras cosas que el grado de madurez se alcance poco a poco. Mientras que la banana alcanza su punto de corte en apenas 3 meses, en el caso del plátano se alcanza en 6 meses, lo que le confiere al Plátano de Canarias un mayor grado de madurez, sabor y aroma.

Y tampoco debemos olvidar que, como producto de origen europeo, su producción está regida por los estándares de control fitosanitario, medio ambiente y seguridad alimentaria de la Unión Europea, mucho más exigente que los países de origen de sus competidores, donde no se aplican dichos estándares.

Su sabor más dulce, su aroma especial y sus características motitas hacen del Plátano de Canarias, una de las frutas

que más habitualmente encontramos en la dieta habitual de los consumidores españoles.

INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA

A finales de 2013, Plátano de Canarias fue reconocido con el sello de Indicación Geográfica Protegida (IGP), convirtiéndose así en el único plátano del mundo que cuenta con este reconocimiento. Este sello identifica la singularidad y origen de los Plátanos de Canarias, reconociéndolos como un producto único y de calidad.

Plátano de Canarias es el único plátano o banana del mundo que ha obtenido el reconocimiento comunitario europeo de Indicación Geográfica Protegida (IGP). Sabor, tamaño, origen y calidad han sido los elementos de este reconocimiento que lo declara como producto de especial protección y que es resultado del trabajo de diferenciación del sector platanero.

Hace más de 25 años todos los productores se unieron para crear una sola marca ante el consumidor: Plátano de Canarias, que hoy en día es una de las marcas agroalimentarias más importantes de nuestro país y la que nos ha permitido poner en valor su diferenciación para impulsar la demanda directamente desde los consumidores.

El Plátano de Canarias es una fruta diferente, que se asocia a sabor, calidad y confianza. Y a diferencia del resto de Europa, la venta de plátanos en España no se segmenta por convencional o ecológico, sino que diferencia entre bananas de cualquier origen y Plátano de Canarias, el plátano europeo en el que convive el respeto por el medio ambiente y el sistema de protección social europeo.

Gracias a todo ello, Plátano de Canarias cuenta actualmente con una cobertura del 96% del mercado español y una cuota-volumen nacional del 75%. El sello IGP aporta un valor añadido europeo para la seguridad y confianza de los consumidores.

El Plátano de Canarias contiene triptófano, aminoácido esencial para liberar serotonina: la hormona de la felicidad. Comer plátanos calma la ansiedad, ayuda a conciliar el sueño y reduce los niveles de estrés

