



¿Sabías que...?

- En España, el plátano se produce en las Islas Canarias. Anualmente producimos cerca de 400.000 toneladas, cantidad que representa entre el 50% y el 60% de la producción total en la Unión Europea.
- El tiempo de permanencia del Plátano de Canarias en la planta es 3 meses superior al de otros frutos similares cultivados en países tropicales. Por este motivo, posee un mayor grado de madurez, sabor y aroma.
- Su recolección se realiza durante todo el año, por lo que pueden consumirse siempre con todo su aroma y su sabor.
- La Unión Europea ha creado un logo para reconocer el origen de los alimentos producidos en las regiones ultraperiféricas, en nuestro caso las Islas Canarias:



El Símbolo de las Regiones Ultraperiféricas

Para más información visita:
alimentación.es
www.naos.aesan.msssi.gob.es

NIPO: 280-13-160-3
<http://publicacionesoficiales.boe.es>



Siempre es momento de comer plátanos ¡A por ellos!

*Comiendo plátano cada día,
...me llenaré de energía!*

Sabrosos, deliciosos, llenos de energía y... fáciles de pelar. ¡A por ellos!

Sabrosos, deliciosos, llenos de energía y... fáciles de pelar. ¡A por ellos!



alimentación.es



¡come sano y muévete!



www.naos.aesan.msssi.gob.es



alimentación.es



¡come sano y muévete!



www.naos.aesan.msssi.gob.es



Muévete, haz deporte y disfruta comiendo plátanos.



¡A por ellos!
Siempre es su momento.

Nuestros plátanos se distinguen por su inmejorable sabor, aroma y sus inconfundibles pintas negras en la piel. Poseen una pulpa de textura compacta y blanda a la vez, y con un delicioso sabor.

El Plátano: La forma más sabrosa y natural de disfrutar de la energía

Se puede consumir en cualquier ocasión, llevarlo a todas partes y pelarlo fácilmente. Es ideal para todos.

Propiedades Nutricionales:

Fuente de **vitaminas**: betacaroteno, vitaminas A, B6, ácido ascórbico o vitamina C y ácido fólico.

Minerales: alto contenido en **potasio**. También aporta magnesio y fósforo.

Alto aporte de **fibra**: con gran poder saciante.

Bajo en calorías (80Kcal./100g) y 0% de grasa.

Es la fruta energética por excelencia, con gran cantidad de nutrientes importantes para nuestro organismo.



...¡De temporada todo el año!



¿Conoces su cultivo...?

La **platanera** es una planta monocotiledónea del género Musa. Las condiciones óptimas para su cultivo son: buena luminosidad, bastante humedad y una temperatura aproximada de 25°C.

El periodo desde la siembra de la planta madre hasta la emisión del racimo es de 10-12 meses. Una vez emite el racimo se llevan a cabo tres procesos: amarre o atado, embolsado y desflorillado.

Amarre o atado.- Para evitar la caída de la planta debida al peso del racimo.

Embolsado.- Consiste en la colocación de una funda de plástico para evitar insectos y roces en el campo y transporte. Además se consigue una fruta más limpia.

Desflorillado.- El proceso de desflorillado consiste en quitar una a una y de forma manual, la flor femenina (de donde nace el plátano) que queda al final de cada fruta y que los consumidores pueden apreciar como una zona negra al término de cada pieza.

La variedad tradicional cultivada en España desde hace más de un siglo es **Pequeña enana**. En la actualidad también se cultivan las variedades **Gran Enana**, **Brier**, **Gruosa Palmera** y **Ricasa**.

