



Cuántos plátanos se pueden comer por día

Descripción

El plátano es una de las frutas más habituales en nuestros menús diarios. Es abundante y fácil de consumir en cualquier lugar, por lo que es común verlo en los almuerzos escolares o en los refrigerios antes del gimnasio. El consumo habitual de esta fruta aporta una serie de beneficios a nuestro organismo, pero siempre debe tomarse con moderación y no excederse en su consumo.



¿Qué pasa si comes pollo todos los días?

Las propiedades del plátano

El plátano es una de las frutas que más energía aporta a tu dieta, por lo que es muy consumido por las personas que practican deporte. Entre sus propiedades destaca su gran aporte en vitaminas, minerales (como hierro, magnesio y potasio). En primer lugar, es un alimento rico en carbohidratos.

El plátano puede ser el complemento ideal de muchos postres y tartas. Shutterstock

Los beneficios de comer plátanos

Los beneficios del consumo de banano incluyen los siguientes:



La fruta más exótica del mundo: es sabrosa y adelgazante

Proporcionar energía y reducir la fatiga.

Los plátanos son frutas ricas en vitaminas C y B6 y magnesio, por lo que comerlos te ayudará a evitar el cansancio y la sensación de agotamiento. Además, estos minerales también ayudan a mantener los músculos sanos y a prevenir los calambres durante la práctica deportiva.

Descubre los beneficios del plátano. [pixabay](#)

Por las razones anteriores, este alimento es fundamental en la dieta de niños y deportistas.

Favorecen el tránsito intestinal

Los plátanos son astringentes ya menudo ayudan contra la diarrea. Además, también son beneficiosas contra el estreñimiento por su alto contenido en fibra.

Protege el estómago y el corazón.

Los plátanos son cardioprotectores debido a su alto contenido en sodio y potasio, por lo que comer un plátano al día es muy recomendable para personas con presión arterial alta. Debido a su efecto inhibidor de ácido, también protegen el estómago.

Los plátanos se pueden comer para el desayuno. pixabay

te hacen mas feliz

Los plátanos tienen un alto contenido de triptófano, un tipo de proteína que el cuerpo convierte en serotonina, la llamada hormona de la felicidad. Por eso, comer plátanos con moderación nos hace más felices y previene la depresión y la ansiedad.



Las mejores frutas para comer a media mañana y adelgazar casi sin darte cuenta

Su hierro te ayudará a combatir la anemia

El hierro contenido en los plátanos aumenta la formación de glóbulos rojos y blancos, lo que fortalece

el sistema inmunológico y previene la anemia.

Conoce los beneficios y contraindicaciones de comer plátanos todos los días. pixabay

¿Cuántos plátanos puedes comer al día?

Lo ideal sería comer un plátano todos los días en combinación con una dieta saludable que también incluya otras frutas y verduras que contengan grasas saludables.



Las mejores frutas para adelgazar y barriga

¿Qué sucede cuando comes plátanos en exceso?

Los plátanos son una fuente importante de potasio, por lo que comer esta fruta en exceso puede provocar presión arterial alta y palpitaciones cardíacas. Además, también puede afectar el sistema digestivo y provocar problemas estomacales.



Descubre qué pasa en tu cuerpo cuando comes un yogur todos los días: te sorprenderás

Sin embargo, para que se produzcan estos casos, el consumo diario de plátanos debe ser muy elevado, es decir, el consumo normal (1 pieza al día o incluso 2 en casos excepcionales) no debería causar ningún problema para el organismo.

Fecha de creación
mayo 2023