

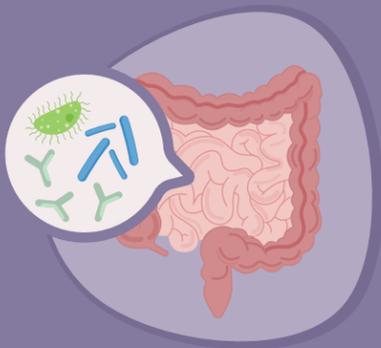
El plátano es una fruta con diversos beneficios, incluso para las personas diabéticas o con sobrepeso. Nos ayuda a moderar los niveles de azúcar en la sangre después de comer, reducir el apetito y evitar problemas intestinales.

Principales componentes nutricionales:



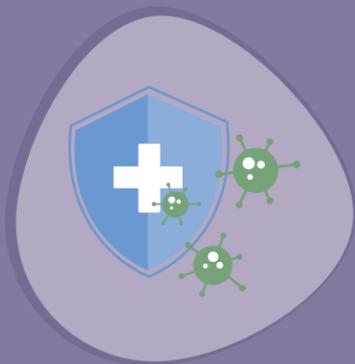
Potasio

- Es un mineral indispensable para la contracción muscular y transmisión nerviosa.
- El plátano es útil para las personas con hipertensión por su bajo contenido en sodio y alto contenido en potasio.
- Una dieta rica en potasio, ayuda a prevenir los calambres.



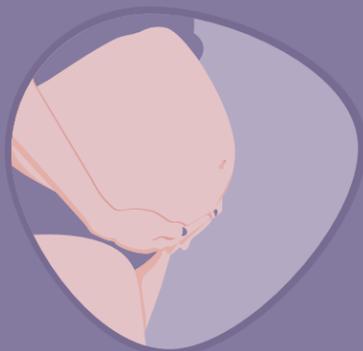
Fibra

- Es adecuada para las personas con diarrea o estreñimiento.
- El plátano contiene mucha fibra soluble que ayuda a:
 - El crecimiento de bacterias beneficiosas para el colon
 - Regulación del tránsito intestinal
 - Prevención del cáncer de colon



Magnesio

- Mantiene el correcto funcionamiento del intestino, vías nerviosas y músculos.
- Mejora el sistema inmunitario.



Ácido Fólico

- Participa en el desarrollo del sistema nervioso.
- Previene anemias.
- Previene la anomalía de espina bífida en la gestación.

Visite: www.epsnutricion.com.mx

Fuente: MAPFRE. *El plátano cuales son sus beneficios y propiedades.*
<https://www.salud.mapfre.es/nutricion/alimentos/platano-beneficios-nutricionales/>

Obtenga este cartel al escanear el código QR



ESCANEAR