

# INFORMACIÓN NUTRICIONAL PLÁTANO DE CANARIAS



Las cualidades del Plátano de Canarias lo convierten en un alimento ideal, y es que cada uno de nuestros plátanos:

- Tiene un gran valor nutritivo. En su composición destaca su riqueza en hidratos de carbono (20% de su peso).
- Aporta vitamina C, que favorece el desarrollo de los huesos y la piel.
- Es una fuente de potasio, y su aportación energética lo convierte en una fruta ideal para la actividad física.
- Es fuente natural de fibra.
- Aporta vitamina B6, que contribuye al correcto funcionamiento del sistema inmunitario.
- Contiene manganeso, que tiene propiedades antioxidantes.

Composición nutricional media de

## ENERGÍA

Energía	91,00 Kcal 380,38 KJ
---------	-------------------------

Composición nutricional media de

## NUTRIENTES

Grasas	0,30 g
De las cuales saturadas	0,13 g
Hidratos de carb.	21,10 g
De los cuales azúcares	17,30 g
Fibra	2,00 g
Proteínas	1,00 g
Sal	0,00 g
Potasio	385,00 mg
Manganeso*	0,63 mg
Vitamina C	12,00 mg
Vitamina B6	0,42 mg
Calcio	8,00 mg
Fósforo	22,00 mg
Magnesio	33,00 mg
Hierro	0,50 mg
Zinc	0,20 mg
Vitamina A	18,00 mcg
Vitamina E	0,26 mg
Tiamina	0,05 mg
Riboflavina B2	7,00 mg
Niacina	0,62 mg
Ácido Fólico	22,00 mcg

Todos los valores presentes en la Información nutricional están atribuidos a 100 g de porción comestible.

Fuentes: Farran et al. Tablas de Composición de Alimentos. CESNID. 2004.

\*Tablas francesas de Composición de Alimentos. CIQUAL 2012.

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

