



## VARIETADES

El plátano canario pertenece al grupo Cavendish variedad "Pequeña Enana".



### SELECCIONES LOCALES

- Gruesa palmera
- Brier
- Palmerita
- Criolla o del País
- Gran Enana

Estas selecciones poseen unas características comunes dentro de la variedad Pequeña Enana: piel amarilla con zonas verdes y pintas marrones al madurar, siendo la pulpa compacta pero no dura en su maduración, con un sabor dulce, intenso y aromático.



## ORIGEN

Hay varias teorías sobre el origen del plátano en Canarias:

Una señala que la llegada del plátano a Canarias fue gracias a que los árabes traen la planta a España, y que posteriormente de camino a América los barcos que hacen escala en las Islas Canarias dejan material vegetal, y los isleños lo siembran y cultivan.



Otra asegura que el plátano llegó a Canarias procedente de Guinea Ecuatorial, introducido por los expedicionarios portugueses.



Se sabe a ciencia cierta que a comienzos del siglo XV se introdujeron las primeras plataneras a las Islas Canarias procedentes del sudeste asiático. En 1526 la planta ya estaba aclimatada y era cultivada en las islas, pues los marinos cargaban plátanos verdes en sus barcos para alimentarse en sus viajes hacia América.

### Asentamiento

Al poco de aparecer, los plátanos se extienden rápidamente por las islas y son muy apreciados por sus habitantes. También empiezan a ser conocidos por los viajeros ingleses, que los adquieren en sus escalas de regreso al Reino Unido. Esto hace que en la década de 1880 los ingleses fomenten su cultivo, exportando la fruta a las islas británicas. La importancia del comercio entre Inglaterra y Canarias fue tal, que a las orillas del Támesis se llegó a tener una zona llamada Canary Wharf (Muelle Canario) que debe su nombre a la concurrida ruta marítima entre Canarias y Gran Bretaña que transportaba esta fruta tan preciada.

### Actualidad

Desde el comienzo del siglo XX, el cultivo del plátano en las Islas Canarias ha aumentado hasta las 9000 hectáreas actuales. Los plátanos de Canarias son muy populares y hoy llegan con regularidad a las mesas de millones de hogares.



MEDIA DE PRODUCCIÓN ANUAL

**375** millones de Kgs.

Actualmente, el plátano de Canarias se produce en seis islas.

Tenerife es la principal isla productora



## CULTIVO

**Las Plantaciones** En las fincas el trabajo es muy tradicional, aunque se ha mejorado notablemente en asesoramiento técnico, y en los sistemas de manejo y de riego. El plátano da trabajo a más de 35000 personas de las Islas, entre empleos directos e indirectos, en todas las fases de su producción, empaquetado y distribución. Cosechando en la actualidad 375000 t/año.



**La Platanera** Es una planta herbácea de gran talla, que produce un único racimo y que, una vez el racimo es recogido, la planta madre desaparece. Esta planta, a su vez hace de madre de la siguiente generación y asegura su sucesión desarrollando nuevos tallos a su lado, conocidos como "retoños" o "hijos". El racimo cuando ha llegado a su tamaño adulto se suele abrigar con plástico para acelerar el proceso de maduración, ofreciendo un producto "ready to eat" al consumidor.

**Producción Económica** El promedio anual de empleos a tiempo completo en el cultivo y empaquetado de plátanos durante los últimos cuatro años es de 7.500. Esta cifra representa 1% del total de empleo registrado en Canarias, siendo el coste de la mano de obra por hectárea en cultivo y empaquetado en torno a 16.500 euros/ha. La masa salarial generada por el cultivo de plátano superaría los 150 millones de euros anuales.

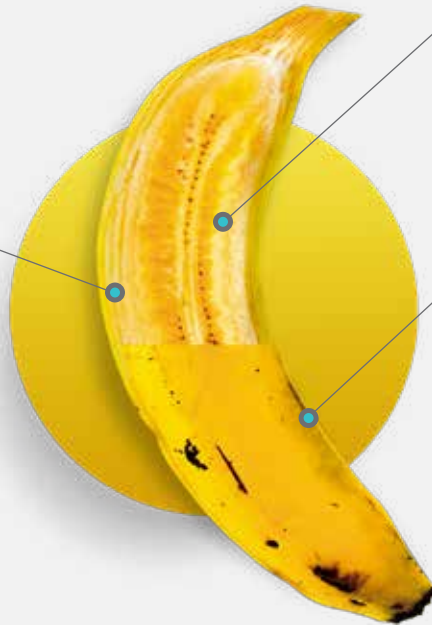


## CARACTERÍSTICAS Y PROPIEDADES



### COMPOSICIÓN

Presentan un gusto muy característico a causa de su alto nivel de azúcares y a la baja cantidad de almidón, incrementando su dulzor. Además, presenta un mayor contenido en potasio y fósforo, y una menor cantidad de sodio y calcio con relación al plátano de otros orígenes.



### TAMAÑO

En cuanto al calibrado, se establecen unos valores mínimos de longitud del fruto y grosor, 14 cm y 2,7 cm respectivamente.



### INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA

Plátano de Canarias es sinónimo de una calidad y reputación suprema, resultado de una combinación de factores históricos, naturales y humanos. Este sello de calidad constituye un apoyo al plátano canario favoreciendo su diferenciación, garantizando las características propias del producto, la trazabilidad para el consumidor.

Una de las principales aportaciones del plátano a nuestro **organismo** es su riqueza en hidratos de carbono y especialmente azúcares en su punto óptimo de maduración. Es una fuente de energía rápida, no obstante, pese al pensamiento común, el plátano no engorda; la presencia de grasas es mínima.

De hecho, es un gran complemento para deportistas permitiéndoles recuperar nutrientes rápidamente tras periodos de alto rendimiento.

Por otro lado, las cantidades de fibra que posee ayuda a combatir el estreñimiento y regula el tránsito intestinal. Además, es rico en potasio, que ayuda a mantener correctamente el funcionamiento del sistema nervioso y regula la presión arterial.

A esto, le añadimos los antioxidantes que se encuentran en las vitaminas C y E, lo hacen un alimento protector del corazón y la combinación de ambos (antioxidantes y fibra) ayudan a prevenir distintos tipos de cánceres.

### Valores nutricionales

Calorías: 94 kcal

Proteínas: 1,2 gr

Grasas: 0,3 gr

Hidratos de carbono: 20 gr

Fibra: 3,4 gr

Hierro: 0,6 gr

Magnesio: 38 mg

Potasio: 350 mg

Fósforo: 28 mg

## BENEFICIOS FUNCIONALES

El plátano ayuda a la salud intestinal y a la regulación de la absorción de varios nutrientes.



La vitamina B6 favorece al funcionamiento normal del sistema nervioso, inmunitario y de la función psicológica.

**B<sup>6</sup>**

Al ser rico en fósforo, ayuda en la capacidad de concentración.



Previene los calambres musculares y mantiene el buen funcionamiento muscular. Proporciona energía para la práctica deportiva y repara el cansancio por su contenido en vitamina B6, reduciendo la fatiga.



El plátano contiene un aminoácido esencial llamado triptófano, cuya función es la de generar serotonina, ayudando a mejorar el estado de ánimo y a combatir la depresión.



## NUESTRO PLÁTANO

Uno de nuestros productos más reconocidos internacionalmente, se caracteriza por un tamaño mediano, su piel de color amarillo y verde, pero, sobre todo, por sus reconocibles “pintas” marrones al madurar y su singular sabor dulce.

Nuestro plátano es un alimento apto para las dietas de adelgazamiento por su efecto saciante y el aporte de nutrientes, e ideal para los deportistas gracias al potasio, que mantiene el buen funcionamiento muscular y nos proporciona energía. Su contenido en vitamina B6 repara el cansancio, favorece nuestro sistema nervioso, el inmunitario y la función neurológica. Además, contiene fósforo que refuerza nuestra capacidad de concentración, manganeso, y triptófano. El plátano puede influir de manera positiva en nuestro estado de ánimo ya que ayuda a nuestro cuerpo producir serotonina, la llamada hormona de la felicidad.

Cultivado tradicionalmente, nuestro popular plátano es fruto del encuentro entre continentes, y la diferenciación que le da nuestro suelo volcánico y clima atlántico.