¿Por qué el pla?tano va a salvar tus Navidades?

La llegada de la Navidad y sus correspondientes eventos supone un motivo de preocupacio?n para aquellos que toman conciencia del impacto de sus ha?bitos alimenticios en segu?n que? situaciones. Por eso desde ASPROCAN, se cree que el pla?tano es la solución. Sucede que en estas fechas es habitual comprender y poner el foco en ciertos ha?bitos que se siguen durante todo el an?o; pero que, por supuesto, se realizan con mayor intensidad en este peri?odo.

Ejemplo de esto es el bajo nu?mero de piezas de fruta ingeridas por la poblacio?n joven, pues, aunque se recomiendan que sean 5 al di?a, tan so?lo el 3,38% de la poblacio?n infantil y juvenil cumpliri?a con esta cifra (datos de la estrategia NAOS del Ministerio de Consumo).

Precisamente la Navidad (e?poca donde los nu?cleos familiares se reu?nen y comparten experiencias, valores y tradiciones), es momento ido?neo para transmitir la importancia de una alimentacio?n equilibrada, fundamentada en frutas y hortalizas, algo que fomenta el programa *Proper Diet, La fruta te da vida extra*, liderado por ASPROCAN (Asociacio?n de Organizaciones de Productores de Pla?tano de Canarias) y 5 al di?a y financiado por la Unio?n Europea. Que los jo?venes adquieran ha?bitos en este sentido es primordial, especialmente si se atiende a que Espan?a es el tercer pai?s de la Unio?n Europea con mayor prevalencia de **obesidad infantil y juvenil**, con un **14,2% de la poblacio?n afectada.**

Actuar cuanto antes

¿Por que? es importante actuar ahora y en poblacio?n joven? El programa *Proper Diet, la fruta te*

da vida extra hace especial hincapie? en este aspecto debido a que esta? demostrado que incidir en el ha?bito de consumo de frutas y verduras en las familias con hijos de 0 a 12 an?os puede prevenir de manera directa la aparicio?n de problemas en el organismo. El hecho de que los jo?venes modifiquen sus ha?bitos hoy supone una inversio?n a largo plazo ma?s que rentable.

En esta e?poca naviden?a ¿que? pueden hacer los propios jo?venes para introducir de manera natural la fruta entre sus opciones alimenticias? Una factible es comenzar por combinar el pla?tano con otros alimentos en diferentes momentos del di?a; como desayunos o postres. Sustituir cualquiera de las recetas nombradas a continuacio?n por productos frescos puede ser un sencillo gesto que tenga una gran repercusio?n a futuro. En este sentido; es necesario encontrar recetas que sean equilibradas adema?s de atractivas, y aqui? el pla?tano tiene muchas oportunidades.

Estos son algunos ejemplos que incluyen el plátano, y que no dejan de ser fa?cilmente incorporables a diferentes momentos del di?a de una forma sabrosa y perfecta para una dieta equilibrada:

- **Tostas**: Consiste en machacar el pla?tano y combinarlo con mermelada sin azu?car sobre un pan tostado. Por la condicio?n de esta receta, se trata tambie?n de una manera eficaz de aprovechar pla?tanos en una fase ma?s madura, puesto que la necesidad de disgregarlos a lo largo del pan,

Financiado por la Unio?n Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unio?n Europea o los del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentacio?n. Ni la Unio?n Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos. Junto con la amplia dulzura que ofrece cuando alcanza este estado, le otorga un valor an?adido en cuanto a atractivo por lo que a sabor se refiere.

- **Batidos**: aunque siempre es ma?s recomendable consumir la pieza de fruta completa, la opcio?n de presentarla en batido, junto con leche y otra variedad de frutas permite no so?lo facilitar su consumo sino que tambie?n permite un grado de creatividad y disfrute por la infinidad de posibilidad que se ofrecen.
- **Bizcochos**: existen numerosas opciones de utilizar el pla?tano para la elaboracio?n de este tipo de postres y, adema?s, se consigue endulzar su sabor de manera natural. Si bien es cierto que la fruta no es la principal protagonista, puede tratarse de una buena forma de iniciar a los ma?s jo?venes en este tipo de sabores.
- **Galletas**: la idea de preparar galletas con pla?tano, otras frutas y chocolate negro sin azu?car an?adido es un ba?sico que nunca falla.

El objetivo final es el de familiarizarse con la ingesta de frutas, llegando a las cinco piezas diarias, y el uso de estas recetas como puerta de entrada para probar nuevos sabores y acostumbrarse a otros tantos. Las frutas enteras otorgan un valor nutricional que incide no so?lo a nivel cuantitativo,

sino cualitativo, aportando nutrientes que, junto con la pra?ctica de deporte y el correcto descanso, pueden incidir de una manera muy positiva en el organismo.

La fruta como edulcorante natural

Por otro lado, podemos enumerar otros cinco motivos por los que es preferible apostar por una fruta como un pla?tano, como postre estas Navidades frente a un dulce que no incorpora ninguna pieza en este sentido:

1. Un **sustitutivo dulce:** el pla?tano es una fruta dulce, que ofrece un sabor exquisito y facilidades para ser bien acompan?ada por otros alimentos que potencien sus cualidades. Dependiendo del peri?odo de madurez, esta condicio?n puede ser mayor o menor, pero lo que es seguro es que es una fuente alimenticia estupenda sin renunciar a un aspecto clave como es el gusto.
2. No es so?lo que el valor calo?rico sea proporcionalmente menor, si no que el pla?tano de Canarias es un alimento con un alto i?ndice de **saciedad**, esto actu?a de manera indirecta hacia la menor ingesta de alimentos no necesarios; el pla?tano es un alimento pra?cticamente perfecto, aporta cualitativamente y genera sensacio?n de satisfaccio?n. Otros alimentos, por su parte, tienen altos i?ndices de grasa sin conseguir saciar al individuo.
3. **Un ha?bito para siempre.** Es un hecho que los patrones de conducta pasan de padres a hijos. Tomar la decisio?n de incluir esta pieza en un momento como una cena de Navidad, donde los adultos lo realicen de manera natural, hara? no so?lo que se imite el comportamiento por los ma?s infantes, sino que ahorrara? esfuerzos de cara a futuro; cuanto antes se comience, ma?s natural y sencillo sera? el proceso.

Financiado por la Unio?n Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unio?n Europea o los del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentacio?n. Ni la Unio?n Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos.

4. **Producto nacional:** las caracteri?sticas de un parai?so exo?tico nacional como son las islas Canarias otorgan la posibilidad de que un producto de excelentes cualidades tenga origen espan?ol, y dado que la tendencia de consumo avanza hacia la predileccio?n por productos que fomenten la sostenibilidad y la economi?a verde, apostar por las frutas producidas en nuestro territorio es totalmente coherente y eficiente.
5. Fa?cil de **transportar** y la **preferida por los nin?os**. Por su forma, por su sabor, el pla?tano es uno de los alimentos preferidos por los nin?os. Tanto es asi? que se trata de la fruta con mayor presencia en los hogares espan?oles y **la preferida donde viven nin?os.** Este hecho, junto con el principio de “para hacer un ha?bito posible, tienes que

hacerlo obvio, atractivo, sencillo y satisfactorio” nos adelanta que la clave para introducir la fruta como u?ltimo plato de las comidas es hacerlo a trave?s de su favorita.

UN DETALLE PARA LOS REYES MAGOS

Las Navidades suponen un momento de introspeccio?n donde se hace balance de los meses pasados y de nuevos propo?sitos. Por ello, un an?o ma?s, desde Pla?tano de Canarias se insta a las familias espan?olas, especialmente con nin?os pequen?os en sus hogares, a dejar tres pla?tanos para los Reyes Magos para que asi? puedan coger fuerzas en su intensa jornada de ilusio?n para los ma?s pequen?os. Esta muestra de agradecimiento toma especial cariz en momentos de dificultades como es este an?o.

Asi?, estas Navidades surge una nueva oportunidad. Un reto maravilloso para los hogares espan?oles. Fomentar el ha?bito de consumir cinco frutas al di?a es posible, y el postre es un punto clave en este sentido. Los padres tienen ma?s motivos que nunca para dejar de lado alimentos que contienen un alto impacto en favor de otros que poseen valores positivos. Estas Navidades incluir la fruta y la verdura en los menu?s no es so?lo una opcio?n creativa por los sabores exquisitos que ofrecen, sino que abre la posibilidad de que el u?ltimo postre del an?o marque una tendencia positiva para un 2023 lleno de oportunidades.