

Los plátanos verdes podrían ser la solución para comer menos

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Hace poco, la harina de plátano verde se convirtió en una de las sensaciones de las redes sociales, pero las culturas tradicionales la han utilizado durante siglos. Cuando se utiliza cruda tiene un ligero sabor a plátano y cuando se cocina, desarrolla un ligero sabor terroso que al combinarse con otros alimentos ayuda a crear platillos deliciosos y nutritivos
- › No solo es rica en prebióticos que refuerzan su microbioma intestinal, sino que también proporciona almidón resistente que ayuda a regular el apetito y mantener la sensación de saciedad por más tiempo. Según los datos de laboratorio, alimenta a las bacterias que ayudan a restaurar el intestino más rápido
- › Una alimentación rica en fibra mejora la salud de su microbioma intestinal al alimentar bacterias intestinales beneficiosas. La mala salud intestinal se relaciona con problemas como obesidad, diabetes, enfermedad de Parkinson, problemas de aprendizaje y el TDAH
- › Recalentar alimentos ricos en carbohidratos, como papas, pasta y arroz, puede reducir los niveles elevados de glucosa y mejorar la resistencia del almidón. En el caso del pan, congelarlo, descongelarlo y tostarlo puede lograr el mismo resultado

La harina de plátano verde no contiene trigo, ni gluten y refuerza la salud intestinal. Acaba de entrar a la lista de superalimentos¹ y hace poco, se convirtió en una de las sensaciones de las redes sociales. También hay cada vez más evidencia que demuestra que la harina de plátano verde puede reforzar la salud del microbioma intestinal.

Su creciente popularidad en redes sociales comenzó en julio de 2021 cuando el primer ministro de la India habló sobre sus beneficios en su programa de radio.² En términos generales, los plátanos son una mezcla de nutrientes y carbohidratos. Un plátano de tamaño mediano³ (de unos 118 gramos) contiene 105 calorías, 1.29 gramos de proteína, 26.9 gramos de carbohidratos, 14.4 gramos de azúcar natural y solo 3.07 gramos de fibra.

Además, proporciona vitamina B6, potasio, manganeso y magnesio. De manera curiosa, aunque en los países occidentales no es muy común comerse la cáscara, esta parte de la fruta también contiene muchos nutrientes,⁴ que incluyen magnesio, potasio, vitamina B6 y B12.

Si decide comerse la cáscara, asegúrese de lavarla primero, ya que también es el parte de la fruta que se expone a los pesticidas y otras toxinas. Aunque la cáscara no es tan dulce como la carne, se puede hervir, cocinar o freír.

El plátano es una de las frutas más populares del mundo.⁵ En 2009, uno de los programas de extensión de la Universidad de Florida se refirió al mercado del plátano como “uno de los cultivos más importantes del mundo en el que participan pequeños y grandes productores”. El plátano se produce en más de 130 países y la India es el principal productor.⁶

La última⁷ proyección de crecimiento fue de un 4.5 % hasta 2027, pero los confinamientos y las medidas contra el COVID afectaron su producción, mientras que los cierres en los mercados provocaron precios muy bajos en algunos lugares y demasiado altos en otros. En 2020, el mercado Asia-Pacífico produjo el 55 % de los plátanos de todo el mundo y en 2019, Estados Unidos fue el principal importador con una participación del 16.7 %.

En la actualidad, la India produce 29.7 millones de toneladas de plátano al año, pero cuando la fruta se pudre, se pueden perder hasta medio millón de toneladas.⁸ Cuando la fruta corre el riesgo de pudrirse, la harina de plátano verde puede ayudar a convertir esta fruta y su cáscara en un producto utilizable y esto les ofrece a los agricultores una fuente de ingresos a partir de un producto que, de lo contrario, se habría desechado.

Beneficios de la harina de plátano verde

La harina de plátano verde se produce a través de un proceso en el que los plátanos verdes se pican, secan y muelen.⁹ Con su repentina popularidad, también surgieron recetas que tienen harina de plátano verde como ingrediente para preparar diferentes platillos que van desde pizza hawaiana de pollo con piña hasta brownies.¹⁰

Cuando se utiliza cruda tiene un ligero sabor a plátano y cuando se cocina, desarrolla un ligero sabor terroso que al combinarse con otros alimentos ayuda a crear platillos deliciosos y nutritivos.¹¹ Se recomienda utilizar la harina de plátano verde que se elabora con la cáscara para preparar platillos salados porque su sabor es más fuerte. Al igual que la fruta cruda, su harina contiene poca grasa y es rica en fibra, potasio, magnesio y vitaminas, pero con una ventaja adicional que podría llamar la atención de todas aquellas personas que buscan comer menos.

Según los informes, la harina también ayuda a regular el apetito y evita que las personas coman en exceso. El periódico South China Morning Post entrevistó a Agarwal, un entrenador de salud integral en el estado de Uttar Pradesh, en el norte de la India.

Agarwal dijo:¹²

“el alto contenido de fibra en la harina de plátano verde no solo mejora la digestión, sino que también lo hace sentir lleno por más tiempo, un efecto que ayuda a controlar el peso. La harina promueve la digestión y estimula bacterias intestinales. Además, es una opción muy práctica para todos aquellos que buscan un alimento rápido y nutritivo, ya que se puede mezclar en batidos y bebidas para preparar una bebida saludable”.

Agarwal también dijo que la harina tiene un alto contenido de fibra prebiótica y almidón resistente, dos compuestos que estimulan las bacterias beneficiosas que refuerzan el microbioma intestinal. Y agregó que:¹³ “la harina también es rica en minerales, lo que la hace una excelente opción durante el embarazo y la etapa de posparto, así como para tratar problemas de salud como diabetes y obesidad”.

Aarti Mukherji, que trabaja en Max Super Specialty Hospital en Nueva Delhi, explicó que, aunque la harina de plátano verde se considera un producto nuevo en los países occidentales, "en África Occidental, el Sudeste Asiático y los países del centro y sur de América la han utilizado durante siglos".¹⁴

Una revisión sistemática de 18 estudios encontró que casi todos (excepto por uno) demuestran que consumir plátano verde produce beneficios en los sistemas y enfermedades gastrointestinales, ayuda a controlar el peso, las complicaciones renales y hepáticas y estimula el metabolismo de la glucosa y la insulina.¹⁵

Otro artículo¹⁶ que se publicó en *Frontiers in Nutrition* analizó el uso de harina de plátano verde como prebiótico, así como el efecto que podría tener en el microbioma intestinal. Este estudio en animales duró dos semanas y demostró que los ratones del grupo de prueba que llevaron una dieta rica en harina de plátano verde se recuperaron mucho más rápido de la permeabilidad intestinal y los problemas en la barrera intestinal que los ratones del grupo de control que tuvieron una recuperación natural.

Al analizar el microbioma, se encontró que los animales que recibieron harina de plátano verde tenían más bacterias Bacteroidales S24-7, Lachnospiraceae, Bacteroidaceae y Porphyromonadaceae que ayudan a restaurar el intestino más rápido.

La fibra refuerza el microbioma intestinal

Los agricultores también promocionan la harina de plátano como "un producto ecológico que mejora la salud del planeta"¹⁷ y refuerza el microbioma intestinal, lo que ayuda a prevenir muchos problemas de salud diferentes, que incluyen obesidad,¹⁸ diabetes,¹⁹ enfermedad de Parkinson,²⁰ problemas de aprendizaje y TDAH.²¹

En 2020, una revisión científica²² incluso señaló que todas las enfermedades relacionadas con la inflamación comienzan en el intestino. Los artículos se enfocaron en el papel de la permeabilidad intestinal mediada por zonulina en la patogenia de las enfermedades inflamatorias crónicas.

Según el Dr. Alessio Fasano, gastroenterólogo pediátrico, investigador y director del Center for Celiac Research and Treatment, los desencadenantes ambientales incrementan la permeabilidad intestinal y crean un sistema inmunológico "muy reactivo". Esto se debe a la composición del microbioma intestinal y "su influencia epigenética en la expresión genómica del huésped".²³

Las personas pueden producir un impacto positivo en sus bacterias intestinales beneficiosas al darles los nutrientes que necesitan para prosperar. Estos nutrientes se denominan prebióticos y por lo general, se encuentra en los alimentos ricos en fibra. Los siguientes alimentos enteros son ricos en fibra prebiótica, por lo que refuerzan su microbioma y mejoran su salud:^{24,25,26}

Manzanas	Espárragos	Plátano
Betabel	Leche materna	Raíz de bardana
Anacardos	Raíz de achicoria	Cuscús
Bulbo de hinojo	Ajo	Toronja
Chícharos	Alcachofas de Jerusalén	Jícama
Raíz de Konjac	Puerros	Nectarinas
Cebolla	Caqui	Pistaches
Granada	Col de Saboya	Algas marinas
Chalotes	Tirabeques	Tomate de árbol

Recalentar ciertos carbohidratos ayuda a producir almidón resistente

Los almidones resistentes a la digestión también son prebióticos, ya que se fermentan poco a poco en el intestino grueso, donde nutren a las bacterias saludables y lo hacen sentir satisfecho, sin producir gases, ni inflamación. A diferencia de otros alimentos ricos en almidón, no afectan los niveles de azúcar. En este breve vídeo, 10 personas participaron en un experimento que duró tres días y que analizó el efecto que produce enfriar y recalentar pasta cocida.

Las frutas tropicales verdes, como papaya, mango y plátano, contienen almidón resistente. Pero hay trucos que pueden hacer que los alimentos que tienen un alto contenido de carbohidratos netos produzcan almidones resistentes y, por lo tanto, no incrementen tanto los niveles de glucosa e insulina como cuando se cocina por primera vez. Algunos alimentos ricos en carbohidratos netos incluyen papas, arroz, pan y pasta.

Aunque me parece una idea interesante sobre la preparación de alimentos ricos en carbohidratos, creo que, aun así, casi todas las personas deberían evitar la mayoría de los alimentos procesados ricos en carbohidratos debido al impacto que producen en la resistencia a la insulina.

Además, la mayoría de estos productos se elaboran con trigo, que contiene lectinas y residuos de glifosato, que altera las uniones estrechas en el intestino. Si se le antoja comer papas y tiene una buena flexibilidad metabólica, las opciones más saludables son las variedades dulces y moradas.

En una entrevista para BBC, Denise Robertson, profesora de fisiología de la nutrición, habló sobre los resultados de un pequeño ensayo, en el que observó que los niveles de azúcar de los 10 participantes presentaron la misma reacción: recalentar la pasta provocó un incremento en los niveles de azúcar que fue 50 % menor que el incremento que causó comer pasta recién hecha. Como señalaron el entrevistador y Robertson, no es muy común que todos los participantes presenten la misma reacción.

Se encontraron resultados similares al cocinar y enfriar papas y cebada. Un estudio demostró que cocinar y enfriar las papas incrementa el nivel de almidón resistente en un 280 %.²⁷ Cocinar y enfriar cebada, chícharos lentejas y frijoles también produce un incremento en el contenido de almidón resistente.²⁸

Según otro estudio²⁹ que se presentó en la reunión de la American Chemical Society, cocinar arroz sin fortificar con una cucharadita de aceite de coco y dejarlo enfriar durante 12 horas, incrementó diez veces su contenido de almidón resistente y redujo hasta un 60 % su contenido de calorías. Los investigadores descubrieron que este resultado no solo se produjo por enfriar el arroz, sino que agregar aceite de coco parecía ser la clave para obtener estos resultados.

De manera curiosa, se pueden producir algunos de estos mismos efectos con el pan. Un estudio³⁰ que involucró a 10 participantes trató de analizar las variaciones de los niveles de azúcar tras consumir de forma aleatoria, 1: pan fresco congelado y descongelado, 2: pan tostado y 3: pan tostado después de congelarlo y descongelarlo.

Descubrieron que congelar y descongelar el pan casero redujo los niveles de glucosa de 259 mmol min/l a 179 mmol min/l. Mientras que tostar el pan redujo los niveles de glucosa de 259 mmol min/l a 193 mmol min/l. Si el pan se tostaba después de congelarlo y descongelarlo, el nivel de glucosa llegaba a los 157 mmol min/l.

Otros alimentos ricos en fibra

Ya he hablado muchas veces sobre los beneficios de los alimentos fermentados y su efecto de "curar y sellar" el intestino gracias a que son ricos en probióticos y fibra saludable que nutre a las bacterias beneficiosas. Cultivar vegetales en casa es fácil y económico. También puede preparar su propio yogur casero, que es mucho más saludable que el yogur que venden en el supermercado, que contiene demasiado azúcar agregado.

Otros ejemplos de alimentos fermentados son el chucrut, el kéfir, el kimchi y el natto. Los alimentos fermentados que se preparan en casa son una excelente opción porque pueden contener hasta 100 veces más probióticos que el suplemento promedio y por una fracción de su precio.

Ofrecen una variedad natural de bacterias beneficiosas y debido a que hasta el 80 % de su sistema inmunológico se encuentra en su intestino, también ayudan a mantenerlo en

óptimas condiciones.

Fuentes y Referencias

- ^{1, 9, 11} South China Morning Post, April 17, 2022
- ² South China Morning Post, April 17, 2022 Para 3
- ³ USDA Food Data Central, Bananas, Raw
- ^{4, 5} Livescience, December 14, 2021
- ⁶ University of Florida, Banana Market
- ⁷ Mordor Intelligence, Banana Market - Growth, Trends, COVID-19 Impact, and Forecasts (2022-2027)
- ⁸ South China Morning Post, April 17, 2022 Para 3 from bottom
- ¹⁰ Pinterest, Green Banana Flour Recipes
- ¹² South China Morning Post, April 17, 2022 Para 10, 12
- ¹³ South China Morning Post, April 17, 2022 Para 1 under her picture holding a drink and powder
- ¹⁴ South China Morning Post, April 17, 2022 Para 2 under the video
- ¹⁵ Nutrients, 2019; 11 (6)
- ¹⁶ Frontiers in Nutrition, March 14, 2022
- ¹⁷ South China Morning Post, April 17, 2022 Para4 from bottom
- ¹⁸ Nutrition Today, 2016;51(4)
- ¹⁹ PLOS ONE February 5, 2010; 5(2): e9085
- ²⁰ Frontiers in Aging Neuroscience, February 12, 2021
- ²¹ LD Resources Foundation, Improving Your Gut Health Helps You with ADHD, Learning Disabilities, Dyslexia and Autism
- ^{22, 23} F100Research 2020, 9(F1000 Faculty Rev):69
- ²⁴ UMass Chan Medical School. 10 Best Prebiotic Foods for IBD. May 8, 2019
- ²⁵ Monash University, FAQs for the High Fiber, High Prebiotic Diet Table 1
- ²⁶ Hindustan Times February 25, 2017
- ²⁷ American Journal of Clinical Nutrition July 1, 1992; 56(1): 123-127
- ²⁸ International Journal of Food Sciences and Nutrition 2009;60 Suppl 4:258
- ²⁹ ACS.org March 23, 2015
- ³⁰ European Journal of Clinical Nutrition 2008 May;62(5):594