

PROVIENEN DE UNA MISMA PLANTA:

Plátano y banana, diferentes en nutrición y usos en la cocina

Cada una de estas frutas presenta su propia composición, origen y usos.

CRISTIÁN MÉNDEZ

Aunque la Real Academia Española considera la banana y el plátano como sinónimos, lo cierto es que no son iguales, pese a pertenecer ambos a "a la familia de las (plantas) musáceas", dice Alonso Hernández, académico de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Talca.

A pesar de este origen en común, el profesional añade que tienen diferencias en relación con sus características organolépticas (formas), propiedades nutricionales y usos culinarios.

EL PLÁTANO

Proveniente principalmente de Canarias, el plátano madura casi completamente en la planta y puede ser cosechado una semana antes de ser transportado.

Esta maduración más prolongada —cerca a los seis meses— le otorga "mayor concentración de nutrientes como vitaminas A, B2, B6 y C", explica Hernández, lo que contribuye a su bajo contenido de almidón y fibra, facilitando que se consuma en su estado natural.

Son más dulces, porque contienen más azúcar, y su mayor índice de humedad, cercana al 60%, hace que sea más jugoso. Son más pequeños y curvos.

Una variedad de esta fruta es el plátano macho. Grande, mucho más alargado y con la piel verde, en lugar de comerse crudo, se cocina como si fuera papa. Es un clásico de la comida caribañ y africana.

LA BANANA

Más larga, más recta y de diámetro superior al plátano, la banana se caracteriza por su tono más blanquecino. Tiene mayor presencia en países como Ecuador, Colombia, República Dominicana, Costa



SUS CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES y organolépticas difieren ampliamente.

de Marfil y Camerún.

Se cosecha con al menos tres semanas de anticipación para que madure durante el transporte. "Esta característica hace que tenga una mayor concentración de almidón, por lo que posee una estructura más firme y fibrosa", siendo más tersa y seca, detalla el académico.

"Se cocina y se incorpora en diferentes preparaciones", agrega. Con un 80% de humedad, destaca por su aporte de calcio y fibra, así como por su bajo contenido de azúcar, lo que la convierte en un ingrediente nutritivo para platos elaborados.