

---

## Por qué no debes tirar los plátanos maduros: trucos para aprovecharlos

Ni están malos ni han perdido sus nutrientes. Así se pueden aprovechar los plátanos maduros antes de que terminen en el cubo de la basura



Cómo aprovechar los plátanos maduros - Adobe Stock

28 Feb 2020



14:19h Melissa González  
Redactor

A todos nos ha pasado: hemos comprado en la frutería [plátanos](#), los hemos dejado olvidados en el frutero y el color amarillo de la cáscara ha dado paso a motas marrones. ¿Qué haces? ¿Los consumes o los tiras al cubo de la basura porque este color ya no te parece atractivo y su olor no te termina de convencer? Si eres de los que los tira, tenemos que decirte que es un error que este alimento se desperdicie porque las marcas marrones solo son un signo de maduración.

«Cuando los tenemos en casa vamos viendo cómo cambian de color, de verde a amarillo y después les van saliendo manchas marrones que los van cubriendo. Si los dejamos seguir madurando cambiaría su color a marrón oscuro», cuenta Ana Núñez, dietista y nutricionista de [Nutrición Clinic](#), y advierte que una vez adquirimos esta fruta, no es aconsejable guardarlos en el frigorífico porque «el frío puede hacer que les salgan manchas que podemos confundir con el punto de maduración».

Pero, ¿significan estas motas de maduración que el plátano no puede comerse? «Cuando tienen manchas marrones más grandes significa que está muy maduro, pero podemos seguir consumiéndolo porque sigue estando en buen estado», explica la experta de Nutrición Clinic, y añade que la única diferencia es que en ese momento «tendrá mayor cantidad

de [azúcares](#) y un bajo contenido de fibra». Sin embargo, se trata de una elección personal la de consumirlos o no, porque como dice Manuel Moñino, Presidente del Comité Científico de la Asociación «5 al día», y coordinador de AIAM5 - Alianza Global para la Promoción del Consumo de Frutas y Verduras «5 al día», «es cuestión de gustos ya que hay personas que prefieren la textura y el sabor del plátano menos maduro».

### Razones por las que hay que tomar plátanos (maduros o no)

El plátano es un alimento de gran valor nutritivo y una fruta que podemos encontrar en el mercado durante todo el año. Sin embargo, dado que tras su recolección sigue madurando, hay quienes solo compran los de color verde o amarillo, sin saber que los plátanos maduros también guardan numerosos beneficios. «El plátano destaca por su riqueza en hidratos de carbono, especialmente azúcares cuando está maduro. Se trata de una fuente de energía rápida pero acompañada de nutrientes y fibra. Un plátano aporta 90 kcal por unidad (lo mismo que un melocotón o una manzana), ayuda a regular el tránsito intestinal, retrasa el azúcar en sangre y disminuye la absorción del colesterol», explica la nutricionista Nazaret Pereira.

El experto Manuel Moñino desvela que el aporte de vitaminas y minerales no se ve afectado de modo significativo a medida que madura, «excepto si se alcanzan niveles de sobremaduración en los que el **plátano** empieza a deteriorarse», cuenta, y dice que esta fruta es ideal para los [deportistas](#) por su aporte de [potasio](#): «el potasio contribuye al funcionamiento normal de los músculos y sus azúcares, especialmente cuando están maduros, reponen rápidamente la energía gastada en el ejercicio».

Además, la digestión es más rápida y ligera en función de la **maduración del plátano**: cuanto más maduro, más digestibilidad. «Cuanto más verde sea el plátano, más larga es su digestión. Esto se debe a los niveles de almidón, que van desapareciendo con la maduración de la fruta y que se convierten en fructosa. El plátano verde es más rico en fibra y en almidón, y de ahí la dificultad de la digestión», explica la nutricionista Nazaret Pereira.



Plátanos maduros - Adobe Stock

### Cómo aprovechar un plátano maduro

A pesar de ser una de las frutas preferidas, cuando se vuelven ligeramente marrones, ni los miramos. Como se trata de algo muy común en casi todas las casas, los nutricionistas han elaborado una serie de recetas para que estos **plátanos** sigan siendo útiles en nuestra dieta y no terminen en la bolsa de basura. Nazaret Pereira, de [Nutrición Pereira](#), aconseja hacer lo siguiente:

1. Machacarlos con un tenedor hasta hacerlo puré y utilizarlos para untar en una tostada.

2. Hacer [galletas de plátano y avena](#).

3. **Pan de plátano.** «Es muy similar al bizcocho. Evitamos los [azúcares](#) y los sustituimos por el dulzor del plátano», cuenta la experta.

4. Muffins de plátano o pancake.

5. Helados de plátano. «Tras trocear la fruta, lo congelamos. Trituramos con una máquina potente hasta conseguir una textura cremosa. Se puede servir con pepitas de chocolate o mezclado con otra fruta, añadir [canela](#)...», aconseja Nazaret Pereira.

6. Plátanos a la plancha como guarnición o postre.

7. Mousse de chocolate, plátano y [aguacate](#).

Ana Núñez, por su parte, también aconseja añadirlos en batidos, con copos de [avena](#), bebida vegetal o leche, cacao en polvo 100% y canela o incluso hacer tortitas con ellos (mezclándolos con harina de avena o de trigo integral, [huevo](#) y un chorrito de bebida vegetal o leche). «Si quieres usarlo para alguna de estas preparaciones y el plátano no está lo suficientemente maduro, puedes acelerar el proceso de maduración envolviéndolo en papel de periódico o guardándolo junto a [manzanas](#), que liberan un gas, el etileno, que hace que madure el plátano (y otras [frutas](#))», desvela la nutricionista.

[https://www.abc.es/bienestar/alimentacion/abci-no-debes-tirar-platanos-maduros-trucos-para-aprovecharlos-202002270215\\_noticia.html](https://www.abc.es/bienestar/alimentacion/abci-no-debes-tirar-platanos-maduros-trucos-para-aprovecharlos-202002270215_noticia.html)

The screenshot shows the ABC Bienestar website interface. At the top, there is a search icon, the ABC Bienestar logo, and navigation icons for email and user profile. Below the logo, there are navigation tabs for 'Alimentación', 'Fitness y cuidados', and 'Psicología y sexo', with a sub-menu for 'Alimentación' containing 'Dietas', 'Etiquetas', 'Recetas', and 'Alimentario'. A 'Abecedario' button is also present. The main article is titled 'Por qué no debes tirar los plátanos maduros: trucos para aprovecharlos' under the 'Nutrición' category. A sub-headline reads: 'Ni están malos ni han perdido sus nutrientes. Así se pueden aprovechar los plátanos maduros antes de que terminen en el cubo de la basura'. Below the text is a large image of three ripe, brown bananas. To the right of the article, there is a 'TE PUEDE INTERESAR' section with three items: 'Lo que debes contestar a quien te diga que la fruta engorda', 'La receta del batido perfecto para después de entrenar, paso a paso con el Chef Bosquet', and 'Las frutas y verduras que cuidan la sonrisa'. Below this is a 'LO MÁS LEÍDO' section with 'Bienestar' and 'ABC' tabs, and a 'Más allá del solo o' link.