

El **plátano de Canarias** es una fruta muy nutritiva y beneficiosa para la salud. Es una excelente opción para incluir en una dieta equilibrada. Su versatilidad y **beneficios nutricionales** lo convierten en una fruta ideal para todas las edades, ya que es:

- **Rico en potasio:** ayuda a regular la presión arterial y es esencial para la función muscular.
- **Fuente de energía:** contiene carbohidratos simples, lo que lo convierte en un excelente snack energético, ideal antes o después del ejercicio.
- **Alto en fibra:** favorece la digestión y ayuda a mantener la sensación de saciedad.
- **Contiene vitaminas y minerales:** vitamina C, B6 y otros antioxidantes que contribuyen al sistema inmunológico y a la salud en general.
- **Bajo en calorías:** es una opción saludable para quienes buscan controlar su peso.



Nuestros consejos de consumo:

- **Como snack:** ideal para llevar y comer en cualquier momento del día.
- **En batidos:** mezclado con yogur y otras frutas para un desayuno nutritivo.
- **En postres:** para recetas de pasteles o helados saludables.
- **Evitar el consumo excesivo:** aunque es saludable, es importante no excederse, especialmente si se está controlando la ingesta de azúcares.

Comparte tus dudas con nuestros dietistas: madrid@ausolan.com	PRIMEROS PLATOS	GUARNICIÓN	SEGUNDOS PLATOS	POSTRES
ALIMENTOS CONSUMIDORES EN LA COMIDA SI COMES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasta, arroz, patata o legumbre 2. Verduras 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verdura 2. Patata 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Carne 2. Pescado 3. Huevo 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lácteo 2. Fruta
SUGERENCIAS PARA LA CENA PUEDES CENAR	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verduras u hortalizas crudas o cocinadas 2. Arroz, pasta, patata 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verdura o patata. 2. Verdura 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pescado o huevo 2. Carne o huevo 3. Carne o pescado 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fruta 2. Lácteo o fruta