

## El Plátano, Factor de Importancia en la Alimentación

En la extensa lista de frutas ricas en vitaminas colocamos el plátano y sus múltiples variedades, de utilidad indiscutible en nuestra alimentación. Siendo el plátano una de las frutas de mayor abundancia en el país, justo será que los padres de familia y los Pediatras conozcan las cualidades alimenticias de esta fruta llamada por el pueblo "EL PAN DE LOS POBRES."

El plátano o banano es. planta muy conocida, siendo su exportación una de las primeras fuentes de riqueza en la zona norte del país, designándosele en los puertos de Norteamérica con el nombre de "ORO VERDE DE HONDURAS." La fruta de referencia pertenece al género "MUSA," de la familia de las Musáceas. La Musa paradisíaca, Linn., y la Musa sapientum, Linn, producen frutos comestibles. En el plátano todo se aprovecha: el fruto maduro es un alimento completo; el fruto verde, cocido o frito y diversamente preparados son agradables. Del -plátano sin madurar se extrae la BANANINIA o MUSARINA, fécula que se recomienda como alimento para los niños, ancianos y convalecientes. De los plátanos pueden obtenerse además de los productos: plátanos evaporados, cuyo valor nutritivo es doble 'del que tienen cuándo están frescos; vino aguardiente y vinagre. Las fibras de los pecíolos son textiles y pueden servir también para la fabricación del papel; el jugo contenido en ellas sirve para teñir de negro.

*DATOS HISTÓRICOS SOBRE EL PLATANO.*-La, patria del plátano es hasta ahora incierta, pues todos los países tropicales se lo disputan. La noticia más precisa escrita sobre la procedencia del plátano, es la del Dr. David J. Guzmán, en su Flora, quien dice: "Las tradiciones semíticas lo hacen originario de las orillas del Eufrates; otras lo refieren a las regiones bajas del Himalaya, y otras a la parte oriental del Indostán. Las especies mas apreciadas son las que se designan con los nombres de MUSA PARADISIACA, porque era uno de los árboles del jardín del Edén, y MUSA SAPEENTUM, por ser el árbol elegido de los ancianos sabios de la India para reposar bajo su sombra y refrescar con sus frutos. El médico árabe AHD-AÍLATIF dice que el primer pie *de* banano fue llevado de la India al Asia Menor, por los musulmanes, de donde pasó a Egipto. En" la edad media los cristianos lo llamaron *MANZANA DEL PARAÍSO*, y creían que fue el fruto prohibido de que se sirvió la serpiente para hacer pecar a nuestra madre Eva, y sin duda por su perfume y sabor debe haber tenido para Adán más atractivo que una. Manzana, pero queda siempre oscuro el lugar del nacimiento y producción de la rica .fruta, puesto que hasta la fecha nadie sabe dónde existió el famoso *PARAÍSO TERRENAL*.

Oviedo en su Historia Natural de las Indias, asegura que Fray Tomás Berlangas en 1516, trajo a Santo Domingo algunos pies de

plátano, propagándose de allí a las Antillas y al continente. Garcilazo de la Vega dice que el plátano formaba la base de la alimentación de los Incas, y el Padre Acosta refiere haber hallado su cultivo establecido mucho antes de la conquista, en las márgenes del Orinoco, del Amazonas y de sus afluentes. Según el sabio Humboldt, en toda la América tropical es tradición que el plátano se conocía, mucho antes de la llegada de Cristóbal Colón; y en varias lenguas indígenas, existen palabras propias para nombrar el plátano. La palabra pertenece a lengua indígena del Chaco, en estrecha relación con el Guaraní. La voz plátano viene del latín plátanus, de platus, por las hojas anchas y largas del árbol." Sin embargo, en la cita que hace el Dr. Santiago Barberena, en su Quicheísmo, dice: "En nahuatl, según Clavígero, se llama Capálots al "plátano macho," esta palabra se compone de tres raíces quichés: TZAT="encerrar." PA—"adentro." y LOG="cosa buena o preciosa." Cuya traducción es la siguiente: "*CONTIENE RICO MANJAR.*" El señor Cagine dice que la palabra banano es oriunda de África, de la costa-de Guinea; y según el Dr. Barberena es americana, y se compone de estas raíces quichés: BA="bocado, comida"; NAL="mucho," y NOH—"Henar, hartar." Así es que BA+NAL + NOH—"comida que mucho llena." Los galibis y otros indios suramericanos llaman baco al plátano, y los de Cayena lo denominan bacova. Ambas voces sí derivan del quiche; de BA="bocado, comida," y de COB="jugoso, substancioso, alimenticio"; de modo que BA+COB="comida succulenta." El Diccionario Médico del Dr. Cardenal, dice al respecto: El banano es una fruta de la *Musa sapientum* llamada también plátano. Por lo expuesto apreciamos que nuestros indígenas se preocupaban por todos aquellos factores alimenticios capaces de producir las calorías indispensables para el desarrollo de sus actividades, además de preocuparse también por los medicamentos con que defendían su salud. Y por eso alguien ha dicho: "El Universo es botica, la cuestión difícil consiste en elegir y encontrar el me-

dicamento." En Honduras se distinguen las variedades siguientes: GUINEO MÍNIMO, GUXNEO LACANTAN, GUINEO DEL PAÍS O CRIOLLO, GUINEO MANZANO, GUINEO MORADO, GUINEO COLORADO, GUINEO DÁTIL, GUINEO POLINES O ZAMBO, GUINEO CALIFORNIANO, GUINEO DOMINICANO, PLÁTANO MACHO, PLÁTANO HEMBRA, PLÁTANO HABANERA, MAJONCHO AMARILLO, MAJONCHO CENIZO O CHATO. En estos últimos años el plátano ha sido estudiado como factor alimenticio y elemento terapéutico 3 actualmente tenemos a la vista muchos estudios de la fruta de referencia con abundancia de observaciones clínicas en el tratamiento de las afecciones gastro-intestinales de los niños. Entre otros estudios, consultados, el del Dr. Enrique Castellanos Fonseca publicado en el Boletín de la Sociedad Cubana de Pediatría, de Junio de 1943, NP 6: "EL PLÁTANO, MUSA PARADISIACA DE LINNEO EN LA ALIMENTACIÓN INFANTIL," de cuyo estudio extractamos los puntos más importantes para REVISTA MEDICA HONDUREÑA.

Por la descripción del autor de referencia, las variedades de plátano o banano existentes en Cuba son las mismas de nuestro país, difiriendo únicamente en el nombre vulgar. Para mejor comprensión haremos la diferenciación siguiente: Los frutos de las variedades de La Musa Paradisiaca se conocen en el país con los nombres de PLÁTANO MACHO, PLÁTANO-HEMBRA, MAJONCHO AMARILLO, MAJONCHO CENIZO O CHATO. Estas variedades se comen cocidas como verduras o para reemplazar las tortillas de maíz, alimentación corriente de nuestros campesinos, y por eso se les llama también PLÁTANO-VIANDA. Los frutos de las variedades de la Musa Sapientum se conocen con los nombres de BANANO O GUINEO MÍNIMO, BANANO O GUINEO LAGANTAN, BANANO O GUINEO DEL PAÍS, BANANO O GUINEO MANZANO, BANANO O GUINEO MORADO, BANANO O GUINEO COLORADO, BANANO O GUINEO DÁTIL, BANANO O GUINEO ZAMBO, BANANO O GUINEO DOMINICANO. Los frutos de ambas especies son alargados, más o menos cilíndricos, encorbados y protegidos por una cascara resistente, contienen cuando están maduros una pulpa blanda y suave, siendo la composición dietética de las dos la siguiente:

HIDRATOS DE CARBONO .....	20	a	30	%
PROTEÍNA .....	1	a	1.5	%
GRASAS.....	0.5	a	0.9	%
FIBRA .....	0.7	a	0.8	%
CALORÍAS.....	100			

Por lo anteriormente expuesto se aprecia que la diferencia entre las dos especies es insignificante si se comparan en el mismo estado; pero la especie vianda se consume frecuentemente verde y entonces sí existe una diferencia importante; mientras los hidratos de carbono del plátano verde son exclusivamente almidón, féculas; los del banano, GUINEO MADURO, están constituidos por

azúcares; 'sacarosa, glucosa y levulosa con pequeñísima cantidad de almidón.

*ESTUDIO DEL PLÁTANO FRUTA O GUINEO MADURO.*—En este grupo apuntamos los guineos que se 'Comen crudos, como frutas, pertenecen, a la especie *MUSA SA-P-IENTUM*, LINN. El guineo mínimo y el guineo manzano son los más utilizados y por eso exponemos su contenido vitamínico y mineral tomado de la obra de Shelman, citada por el Dr. Fonseca.

CARBOHIDRATOS .....	23.0	Grmo. %
PROTEÍNAS .....	1.2	„
GRASAS .....	0.2	„
CALORÍAS .....	100	

#### CONTENIDO VITAMÍNICO

CALCIO .....	8	miligramos
MAGNESIO .....	31	
POTASIO .....	373	
SODIO .....	42	
FOSFORO .....	28	
COLORO .....	1.251	
AZUFRE .....	152	
HIERRO .....	0.6	
ACIDO MALICO .. . . . .	0.39	
POTENCIA ALCALINO .....	8.cc. Sol.N/10	Sosa

#### USO DEL PLÁTANO FRUTA, MÍNIMO, EN PEDIATRÍA

En el lactante y en el niño el balaño o sea el mínimo puede ser usado, con ventajas, como suplemento de hidratos de carbono en sustitución de los que pueden obtenerse de otros alimentos. Algunos autores, entre otros, Boy Scriber y Ross, lo prescriben desde la edad de tres meses, observando que desde esta edad hasta los dos años se tolera muy bien, con buena digestión y sin cambios apreciables en el aspecto de las heces. Otros, como Béguez, lo usa en forma de "*RASPADURA DE GUINEO*" desde los cuatro meses. En algunas Instituciones: Colegios y Escuelas, se usa como suplemento alimenticio observándose ligeras, ventajas desde el punto de vista del desarrollo y la osificación de los niños, según Austin y Steinger. Este maravilloso fruto no sollo en la dieta del niño sano tiene aplicación; la mayoría de autores, lo prescriben como elemento terapéutico en el tratamiento de los *TRASTORNOS GASTRO-INTESTINALES DE LA INFANCIA*. Wolman y Roddy usan esta fruta o el polvo de ella en el tratamiento de las diarreas, quienes afirman que es un método tan eficaz como cualquier otro con 4a ventaja de no obligar al paciente a sufrir hambre, ni padecer de cólicos intestinales. Según Bock y Tarnowsky el uso de esta fruta es ventajoso en el tratamiento de las *DISENTERIAS BACILARES*,

conclusión a que llegan dichos autores, después de haber observado sus benéficos resultados en dos grupos de enfermos. Ha sido usado también en la *FIEBRE TIFOIDEA.*, en esta enfermedad,, lo más prudente será prescribirlo mezclado con leche, obteniéndose en 3 casos reducción del período agudo, negatividad del coprocultivo en 2 o 3-semanas. Los éxitos conseguidos con el uso de esta fruta en el tratamiento de las afecciones anteriormente expuestas quedan pálidos ante los brillantes resultados obtenidos en el tratamiento de la ENFERMEDAD CELIACA, ESTEARREA CRÓNICA INFANTIL O ENFERMEDAD DE GEEHERTER, nombres con que también se le conoce. Esta enfermedad se caracteriza por especial intolerancia ocasionada por los 'hidratos de carbono de los alimentos corrientes., como pan o papas, intolerancia que no se presenta con el uso de. esta fruta. Los éxitos apreciados con el uso de la fruta en el tratamiento de esta afección son maravillosos y parece que obrara como quimioterapia específica, habiendo sido indicada por primera vez por **Hass** y secundada con plátano manzano por los doctores, Beyra y Martínez de la Cruz. El fruto debe comerse completamente maduro, pero cuando se trata de alimentación infantil la selección será esmerada y cuidadosamente hecha. La madurez completa se reconoce por el color amarillo de la cascara, sin ningún punto verde ni en las extremidades y sí con manchitas o lunares de color carmelita oscura.

#### PLÁTANO VIANDA-PLÁTANO MACHO

Por lo anteriormente expuesto apreciamos el valor alimenticia y las múltiples aplicaciones en Pediatría del plátano fruta, guineo<sup>1</sup> o banano, *Musa Sapientum*, Linn., ahora estudiaremos el plátano vianda, es decir, el plátano macho, *Musa Paradisiaca*, Linn., cuya composición *es* la siguiente:

AGUA.....	68.42
CENIZAS .....	0.97
PROTEÍNAS .....	1.00
GRASAS .....	0.65
CARBOHIDRATOS.....	28.12
FIBRAS .....	0.84
CALORÍAS.....	118.47

El plátano además de verde se usa en los estados llamados pintón y maduro. Se llama pintón cuando la cascara ha tomado un color amarillo, con escasas manchas oscuras; la pulpa, es decir, su contenido, es también amarillo fuerte, mucho más que el banano que es casi blanco, de consistencia blanda, pero conservando su forma y cierta firmeza. Se llama maduro cuando la cascara tiene un color oscuro casi negro y la pulpa aún de color amarillo tiene una consistencia blanda haciendo perder su forma al fruto. El plátano macho maduro tiene la siguiente composición:

AGUA.....	69.03
CENIZAS .....	1.40
PROTEÍNAS.....	1.46
CARBOHIDRATOS.....	26.72
FIBRAS.....	0.82
CALORÍAS.....	113.97

El plátano macho verde o maduro tiene numerosas aplicaciones en el arte culinario, ya sea cocido, frito o asado. En Pediatría puede usarse el plátano verde o 'maduro en la alimentación del lactante - normal al igual que cualquier otro alimento feculento, como la papa o los cereales desde 'la edad de 4 a 6 o 7 meses, según el criterio del médico para escoger la edad en que debe comenzar el uso de polisacáridos altos en la alimentación del lactante. Algunos autores recomiendan su uso en forma de puré disuelto en caldo o en leche,, además de usarse en el tratamiento de las diarreas infantiles, sobre todo en las de tipo fermentativo.

#### *POLVO DE PLÁTANO O BANÁNINA*

Esta sustancia es de gran utilidad en las preparaciones alimenticias de los niños, ancianos y enfermos. La Bananina se puede confeccionar en el seno de la familia siempre que se siga la técnica siguiente: se parte el plátano en rodajas delgadas, escogiéndolo verde o pintón y se colocan las rodajas sobre una tabla o se ensartan en un hilo para ponerlas al sol y al aire libre hasta obtener su completa desecación. En estas condiciones se muelen en un mortero o en un molino mecánico y el producto se tamisa en una tela o sedazo. Se obtiene así una harina ligeramente amarillenta, con olor a plátano y sabor agradable, alimento muy completo y de fácil digestión. Esta harina no panifica, pero no se conoce otra mezcla mejor para pasteles y galletas de primera calidad. Se emplea en las más variadas formas, casi siempre cocida con leche para obtener una crema. La fórmula más frecuentemente empleada, es la siguiente:

LECHE EVAPORADA. 13 On .	equivale a 520 Cal..	20. gr. Prot.
AGUA HERVIDA . . . .	30 „	
AZÚCAR.....	1 „	120 Cal.
BANANINA.....	10 gr.	40 Cal.

La Banánina se cocina a fuego lento, mezclándola primero con una pequeña cantidad de agua y .agregando luego el resto,'se repone el agua consumida por la ebullición. La cantidad total se divide en los biberones correspondientes para distribuirlos en las 24 horas, en número de 5 o 6, de éstos se tomarán uno cada 3 o 4 horas. Si se dificulta 'el uso de biberones puede utilizarse el procedimiento de comida espesa, en plato, para tomarla por cucharaditas Se prepara la cantidad de Banánina deseada en el líquido suficiente, leche o .caldo, para obtener una consistencia de crema suave. En niños ma-

yores se puede utilizar en las más diversas formas, una de ellas es el helado o sorbete de Bananina, siguiendo la siguiente fórmula:

LEOHE.....	10 onzas
AGUA.....	8
BANANINA.....	IV <sub>2</sub> cucharada
VAINILLA, CANELA, LIMÓN c. S. Cocinar a fuego lento por 20 minutos y ponerlo en la refrigeradora.	

#### BANANINA EN LAS DIARREAS INFANTILES

La bananina está indicada en los siguientes casos:

- Diarreas simples, deposiciones líquidas dos o tres al día, sin repercusión sobre el estado general.
- "Diarreas severas" con escasa repercusión sobre el estado general, marcados síntomas de intoxicación.

En todas estas diarreas está indicada la Bananina, indudablemente su contenido en tanino o peptina hacen de ella un poderoso medicamento anti-diarreico puramente sintomático, además *de* constituir un alimento. La Bananina tiene una ventaja: la de su indiscutible valor alimento-medicamento y por consiguiente está por encima de todo el grupo de las féculas o farináceas. Siempre que se indique carbohidratos, la Bananina será una buena selección y se agregará con el mismo cuidado y con las mismas precauciones señaladas para el alimento fundamenta!. La Bananina como producto de valor alimenticio tiene múltiples aplicaciones en diferentes enfermedades infantiles: en las pielitis cuando se desea obtener la producción interna de álcalis, no indicado cuando se desea obtener ácidos. En la fiebre tifoidea en la que desde luego, puede ser usada como alimento feculento. También está indicada en la dieta de las nefritis cuando se quiere emplear un régimen hiponitrogenado, en estos casos la Bananina representa un armamento importante por su bajo contenido proteínico y alto valor calórico.

Por todo lo anotado apreciamos la gran importancia del uso del banano, guineo maduro, o de la BANANINA, en las múltiples, afecciones, lo cual suavizará la vida atormentada de nuestros dispepticos, gástrico o intestinales, estreñidos, nefríticos, hepáticos y desnutridos.

*Martín A. BVLNES B.*

Septiembre 30 de 1943.

El plátano, *Musa Paradisiaca* de Linn., en la Alimentación infantil.— Dr. Enrique Castellanos Fonseca. — Boletín de la Sociedad Cubana de Pediatría, No. 6, Jimio de 1943. — Srita. Irene E. Motts. — Tratado de Botánica. — Dr. David J. Guzmán. — Flora 'Salvadoreña. — Dr. 'Salvador Calderón y Paul S. Standley. — Lista Preliminar de las Plantas de El Salvador. — Santiago Barberena. — Quicheísmos. — L. Jean Bogert. — Dietary uses of the Banana in Health and Disease. - .