



El guineo, una deliciosa fruta con alto valor nutritivo.

## Valor Nutricional

*El banano es la fruta ideal para dar vigor, contiene tres azúcares naturales –la sacarosa, la fructosa y la glucosa–, así como también fibra y, por consiguiente, eleva los niveles de energía de manera inmediata.*

*Argumentan que es el guineo fuente de fibra rica en vitamina C y potasio que ayuda a satisfacer las demandas dietéticas que el organismo necesita, además de proporcionarle el 20% del subsidio recomendado de la vitamina B6, que permite la utilización correcta de las proteínas que requiere el ser humano.*

*Este alimento posee gran cantidad de nutrientes benéficos para la salud y belleza. Vale la pena destacar la presencia de vitaminas A y C y la de minerales como el potasio, magnesio, cinc, hierro. Es rico en carbohidratos. Posee demasiada fibra, lo cual lo hace esencial para la dieta de personas que sufren de estreñimiento.*

*También tiene un alto contenido de hierro y puede estimular la producción de la hemoglobina en la sangre, mejorando de esta manera los casos de anemia.*

*Esta singular fruta tropical tiene un contenido muy alto de potasio, pero es baja en sal, haciéndola el alimento perfecto para ayudar a vencer la tensión arterial alta. Tanto es así, que la Administración de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos acaba de permitir que la industria bananera afirme oficialmente que esta fruta es capaz de reducir el riesgo de la tensión arterial alta y de la apoplejía.*

## Información sobre la Fruta: El Guineo

El banano es una fruta rodeada de una enorme cantidad de historia sobre su origen, pero independientemente de la procedencia lo que sí pareciera estar muy claro es la antigüedad de este. Tan es así que hay teorías que lo ponen como la primera fruta que existió en la Tierra.

Su origen se sitúa en el Sudeste de Asia, específicamente en las junglas de Malasia, Filipinas e Indonesia, sitios que hasta la fecha producen banano.

Se cree que en la Edad Media los árabes llevaron la fruta a África y que precisamente el nombre dado tiene que ver con un vocablo árabe que significaba "dedo".

Por otra parte algunos misioneros portugueses se encargarían de llevarlo y desarrollar su cultivo en las Islas Canarias.

Ellos mismos, junto a los españoles, al empezar sus travesías al Nuevo Mundo se encargaron de llevar consigo la fruta y la historia estima que en 1516 fue cuando empezó la siembra en Santo Domingo, sitio del que pronto se extendería al resto del Caribe y América Latina.

Pero sería a finales del siglo XIX cuando la modernización en los sistemas de transporte permitió que el banano empezara a consolidarse como uno de los más importantes productos de exportación, permitiendo a los productores encontrar grandes clientes en Estados Unidos y Europa.

## Beneficios

- ✓ Una de las frutas más nutritiva.
- ✓ Ideal para personas que desempeñan actividades físicas.
- ✓ Beneficioso contra úlceras de estómago.
- ✓ Bueno contra el colesterol
- ✓ Previene calambres si se toma antes del ejercicio físico.

### Nota Importante:

- ✓ El guineo es el fruto de mayor venta en el mundo y por el valor bruto de su producción, es el cuarto cultivo alimentario más importante del mundo, después del arroz, el trigo y el maíz. Ecuador es el primer exportador del guineo.
- ✓ Contribuye a la digestión en la etapa del envejecimiento, no solo porque es fácil de digerir sino también por su alto contenido vitamínico y de minerales, como el potasio.



El fruto del Guineo, como le llamamos en República Dominicana.