

Nombre común: Guineo o Banano

Nombre científico: *Musa x Paradisiaca*

Familia: *Musaceae*



La banana, conocida también como banano, plátano, guineo maduro, guineo, cambur o gualele, es un fruto comestible de varios tipos de grandes plantas herbáceas del género *Musa* (de origen indomalayo). A estas plantas de gran porte que tienen aspecto de arbolillo se las denomina plataneras, bananeros, bananeras, plátanos o bananos. Es un fruto con cualidades variables en tamaño, color y firmeza, alargado, generalmente curvado y carnoso, rico en almidón, cubierto con una cáscara, que puede ser verde, amarilla, roja, púrpura, dorada o marrón cuando está madura. Los frutos crecen en piñas que cuelgan de la parte superior de la planta. Hace más de 2,000 años ya se cultivaba el plátano en Asia, más concretamente en Malasia y la India. De estas regiones pasó a África a través de Madagascar y los españoles lo llevaron hasta América. Posee vitaminas, minerales y es rico en fibra. Posee hidratos de carbono simples y complejos. Recomendada para personas que realizan deporte o que son muy activas mental y físicamente.

¿Cómo consumir el Guineo?

Se puede consumir como fruto directamente retirando su cáscara: en ensaladas de frutas, batidas o solo.