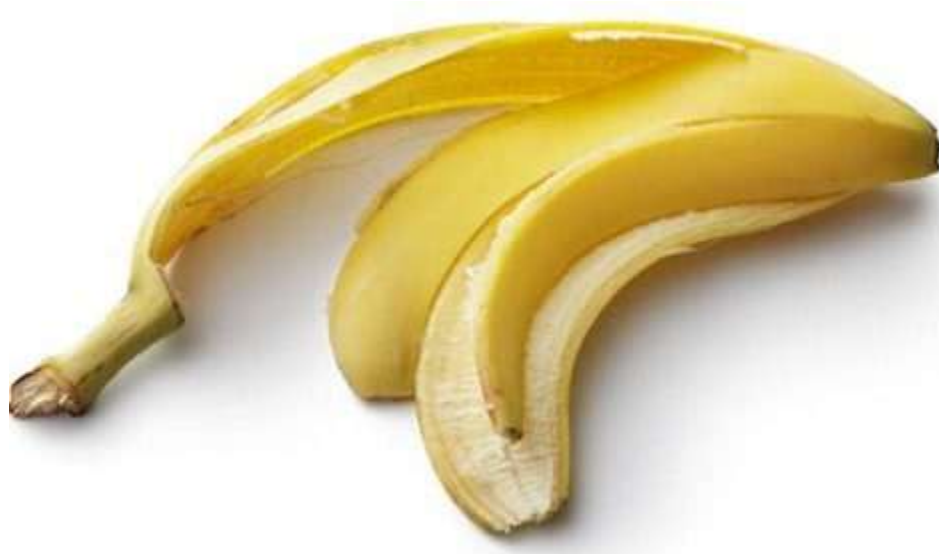


## ¿Tú crees que se pueden comer las cáscaras de banano?

El destino de la cáscara de plátano no tiene que ser basura. Además de tener varias posibilidades de uso, como pulir los zapatos e incluso blanquear los dientes, **¿sabías que se pueden comer las cáscaras de banano?**

**Ya sea como un bocadillo solo, o en un sándwich de mantequilla de maní, ensalada de frutas o pan, los bananos son un alimento básico en la dieta.** Incluso la mayoría de los niños pequeños saben que, para comer el banano, primero hay que pelarlo.

Luego, la mayoría de la gente tira la cáscara de banano a la basura o al contenedor de compostaje. **Tal vez porque muchos tiran la cáscara sin pensarlo dos veces, algunas personas creen erróneamente que las cáscaras de banano son tóxicas.**



## ¿Cuál es la relación entre las cáscaras y los pesticidas?

**La mayoría de las cáscaras de banano contienen algún residuo de pesticida.** Los pesticidas son productos químicos que los agricultores utilizan para matar insectos y otras plagas.

Sin embargo, en los mercados de exportación se establecen límites de seguridad para los pesticidas, y la mayoría de las frutas no exceden estos límites. **Tocar una cáscara de banano que contiene residuos de pesticidas no te pone en peligro.**

**Si no te gusta la idea de los pesticidas en tus frutas y verduras, puedes comprar productos orgánicos.** Los agricultores orgánicos usan muchos menos pesticidas, y algunos no usan pesticidas, en absoluto.

**Después de pelar, puedes tirar la cáscara de banano con seguridad.** No es necesario lavar la fruta como otras frutas comestibles con cascara, como manzanas o peras, ni lavarse las manos después de manipular una cáscara de banano.

Lavar las frutas puede reducir significativamente el contenido de pesticida que puedan tener las cáscaras. **Un estudio de 1990 mostró que lavar tomates eliminaba más del 99 por ciento de los residuos de pesticidas.**

## ¿Que son los pesticidas?

El significado del término "pesticida", derivado de la palabra latina "plaguicida". Se refiere a los productos destinados a destruir o controlar cualquier organismo nocivo, o prevenir su daño, durante la producción, la transformación, el almacenamiento, el transporte y la comercialización de cultivos.

**Por último, pero no por ello menos importante, a las sustancias utilizadas en las plantas para regular su crecimiento, para ralea los frutos o para prevenir su caída temprana.**

### Uso de pesticidas en un campo agrícola

Esta definición amplia se refiere no sólo a los plaguicidas en relación con la agricultura (cultivos, ganado y forestación), sino a todo el mundo vegetal y animal. Así como el sector alimentario, el sector agroindustrial y, en el caso de los vectores de enfermedades, también al hombre.



**El término plaguicida, a veces tiene un significado negativo, relacionado con el daño potencial a la salud humana, animal y, en general, al medio ambiente.**

Por otra parte, se utiliza no sólo para las sustancias sintéticas, sino también para las naturales (por ejemplo, el piretro) o para las biológicas, más concretamente para los agentes biológicos, como virus, bacterias, hongos, etc., que pueden utilizarse contra tantos hongos, insectos u otros organismos nocivos.

**Aunque el uso de plaguicidas determina beneficios palpables, hay implicaciones negativas relacionadas con su toxicidad potencial para los seres humanos, los animales, las propias plantas y el medio ambiente en general.**

Para entender la composición de un plaguicida, debemos explicar que es un producto fitosanitario y un biocida.

### **Producto fitosanitario**

Un producto fitosanitario es un producto listo para el consumo, diluido en agua (excepto en casos excepcionales), que puede utilizarse para proteger y conservar plantas (y productos vegetales) o influir en sus procesos vitales (crecimiento, etc.).

**La protección tiene por objeto proteger contra todos los organismos nocivos, incluso mediante la prevención de sus efectos.**

Además, los productos fitosanitarios pueden utilizarse para destruir plantas no deseadas, controlarlas o impedir su crecimiento, conocidos en todo el mundo como productos fitosanitarios (PPA).

**A veces se definen, a grandes rasgos, como pesticidas o fungicidas, aunque los primeros son principalmente insecticidas** (contra parásitos de plantas y animales) mientras que los segundos son simplemente sinónimos de fungicidas.

Los productos fitosanitarios pertenecen al grupo de los plaguicidas junto con muchos biocidas. **Los productos fitosanitarios se utilizan en la agricultura en los cultivos, incluso en los productos cosechados.**

Dado su posible peligro de contaminación o acumulación en relación con los seres humanos, la flora, la fauna y, en general, el medio ambiente, su producción, comercialización y uso están regulados por normas supraestatales, nacionales y locales específicas.



## **Biocida**

**Un biocida es una sustancia, sola o mezclada con otras.** Utilizada como desinfectante para la higiene humana, animal, alimentaria y ambiental, para preservar el deterioro de diversos materiales (madera, fibras, tejidos, materiales de construcción, plásticos, papel, objetos de arte, etc.).

También se utiliza para el control de plagas (roedores, aves, insectos, ácaros, moluscos, crustáceos, etc.), para desinfectar el aire y el agua, para almacenar líquidos o fluidos diversos y como sustancia contra la formación de incrustaciones o algas.

**Los biocidas son productos que contienen sustancias activas o microorganismos (sustancias activas) que son eficaces contra organismos (incluidos los microorganismos) que son nocivos a efectos de:**

- Destruirlos
- Eliminarlos
- Hacerlos inofensivos
- Impedir su acción
- Ejercer otro efecto de control

Muchos biocidas son plaguicidas, pero no pueden utilizarse en cultivos o plantas en general, para los que se utilizan productos fitosanitarios. **Algunos biocidas tienen características que los convierten en sustancias o preparados peligrosos, o en contaminantes orgánicos persistentes.**

Descubre la manera ideal de [cómo almacenar el ajo](#) para que permanezca fresco

## Cómo se pueden comer las cáscaras de banano o darles otros usos

**Además de generar ahorros y reducir el desperdicio, comer cáscara de plátano es muy nutritivo.** En la India, por ejemplo, las personas se han beneficiado de sus ventajas nutricionales durante décadas.

En la mayoría de los países, creen que **no se pueden comer las cáscaras de banano**, pero eso se debe al sabor y la consistencia, no porque las cáscaras sean realmente tóxicas.



Algunas culturas, las personas cocinan las cáscaras o rallan las cáscaras para usarlas como ingrediente en las recetas, de manera similar a como las personas rallan las cáscaras de naranja y limón, para obtener más sabor a la cáscara, especialmente en productos horneados y escarchados.

**Los granjeros a menudo alimentan a los cerdos con cáscaras de plátano, y un estudio de 1999 sobre Desarrollo Tecnológico Sostenible en la Agricultura Animal presentado en Berlín, mostró que las cáscaras de plátano pueden ser un buen alimento para los cerdos porque las cáscaras tienen un alto contenido de energía.**

El plátano contiene vitaminas A y C. La cáscara tiene un contenido de minerales muy alto en relación a la fruta. **La ingestión de la cáscara es una buena alternativa para aumentar los minerales en la dieta.**

**La piel contiene altas cantidades de vitaminas B6, además de magnesio y potasio.** También contiene fibra y proteínas. La cáscara de plátano contiene triptófano, un aminoácido esencial que aumenta los niveles de serotonina en el cuerpo y afecta positivamente el estado de ánimo.

Según estudios, si se trata adecuadamente, **se pueden comer las cáscaras de banano** porque son una fuente barata de carbohidratos y minerales y está indicada como una buena opción para alimentar a los animales de [granja](#).

Lee esta nota: La [canela ayuda a los riñones](#)

### Otros usos de la cáscara

**Las cáscaras de bananos no son tóxicas, puedes reutilizarlas de varias maneras para reducir los desechos en los vertederos.** En lugar de usar betún tóxico para zapatos, lustra los zapatos con una cáscara de banano.



Agrega las cáscaras de banano en tu tierra, para ayudar a que tu jardín crezca. **Frotar una cáscara de plátano en una irritación en la piel para ayudar a aliviar la picazón, y el aceite puede funcionar como analgésico para quemaduras y arañazos.**

En 2009, investigadores, incluso encontraron una manera de convertir las cáscaras de bananos en briquetas, o mejor conocidas como bloques sólidos combustible, que sirve para cocinar, iluminar y calentar.

**En marzo de 2011, los científicos publicaron un informe, que muestra que las cáscaras de plátano picadas funcionan mejor que muchos otros materiales de purificación para purificar el agua potable contaminada con metales potencialmente tóxicos.**