



PROPIEDADES NUTRICIONALES Y MEDICINALES DEL MANGO

Información nutricional.

Valor por 100 g	Cantidad	Unidades
Agua	83,50	%
Energía	59	kcal
Proteínas	0,50	g
Total de lípidos (grasas)	0,20	g
Hidratos de carbono, por diferencia	15,40	g
Fibras	1,80	g
Cenizas	0,40	g
Calcio (Ca)	12	mg
Fosforo (P)	12	mg
Hierro (Fe)	0,80	mg
Potasio (K)	156	mg

Sodio (Na)	2	mg
Zinc (Zn)	0,04	mg
Ácido ascórbico (vitamina C)	53	mg
Tiamina (vitamina B1)	0,05	mg
Riboflavina (vitamina B2)	0,06	mg
Niacina (vitamina B3)	0,40	mg
Piridoxina (vitamina B6)	0,13	mg
Retinol (vitamina A) - RAE*	38	mcg
Colesterol	0	mg

Equivalentes de actividad de retinol (RAE).

Beneficios para la salud. El mango es una fruta rica en vitamina C y vitamina A, dos nutrientes esenciales que desempeñan un papel clave en el fortalecimiento del sistema inmunológico. La vitamina C actúa como antioxidante, protegiendo al organismo de los daños causados por los radicales libres y estimulando la producción de glóbulos blancos, fundamentales en la defensa contra infecciones. Por su parte, la vitamina A es crucial para el funcionamiento adecuado del sistema inmunitario y contribuye al mantenimiento de una piel sana y de las membranas mucosas, que actúan como una primera barrera frente a virus y bacterias. El mango también es una excelente fuente de fibra dietética, lo que favorece la salud digestiva. La fibra ayuda a dar volumen a las heces y facilita su paso por el tracto intestinal, promoviendo así la regularidad y previniendo el estreñimiento. Además, esta fruta contiene enzimas digestivas como las amilasas, que descomponen los carbohidratos y mejoran el proceso de digestión. Otro de sus beneficios destacados se relaciona con la salud visual. La vitamina A y el betacaroteno presente

en el mango ayudan a mantener la córnea en buen estado y participan en la conversión de la luz en señales que el cerebro puede interpretar. Asimismo, el betacaroteno contribuye a prevenir la degeneración macular asociada a la edad, una de las principales causas de pérdida de visión en personas mayores.

Formas de consumo. El mango puede consumirse verde, maduro e incluso con la cáscara, ya sea en su forma natural o en diversas preparaciones, como zumos, mermeladas, batidos, ensaladas o salsas.

Bibliografía

INCAP. 2012. Tabla de composición de alimentos de Centroamérica. Disponible en: <https://www.sennutricion.org/media/tablas/INCAP.pdf>