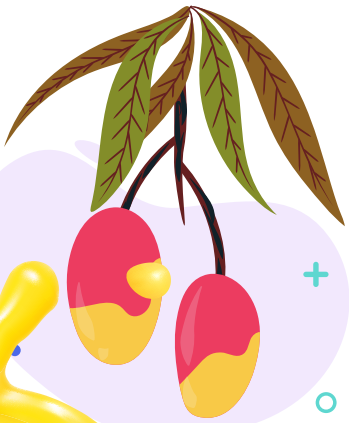
ALIMENTACIÓN SALUDABLE

31 de enero

Día internacional del mango

Es una de las frutas más populares en todo el mundo. Tiene un agradable color, aroma y sabor.



modo+ USIL

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

31 de enero

alerta USIL

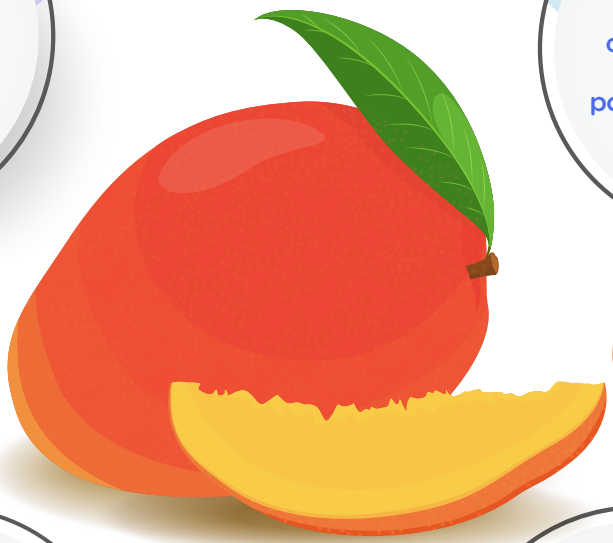
Excelente aporte de vitaminas A y C

A

C

Provee minerales como calcio, magnesio y potasio, pero se encuentran más concentrados en la cáscara, por lo tanto es bueno consumirlo sin pelar.

Contiene compuestos bioactivos como carotenoides, ácidos fenólicos, polisacáridos, esteroles y alcaloides.



Rico en ácidos fenólicos que contribuyen al mantenimiento del sistema inmune.

Sus flavonoides y flavanoles son importantes fitoquímicos, con actividad antioxidante y antiinflamatoria.

El hecho de que el mango contenga más azúcares que otras frutas, no lo hace desaconsejable mientras se consuma una porción adecuada: 1/2 taza (aproximadamente 85 g)

Lebaka, V. R., Wee, Y.-J., Ye, W., & Korivi, M. (2021). Nutritional Composition and Bioactive Compounds in Three Different Parts of Mango Fruit. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(2), 741. doi:10.3390/ijerph18020741

modo+ USIL