

HABLEMOS DE... EL MANGO

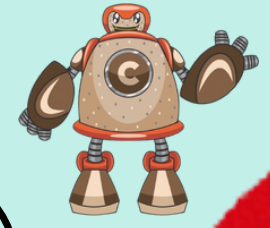


¿SABÍAS QUÉ?

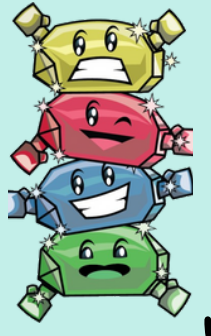
El mango es originario de la India; sin embargo, en 1963, el Ingeniero Ataulfo Morales creó el mango Ataulfo, variedad 100% mexicana.



Gracias a sus antioxidantes, el proceso de absorción de glucosa es más lento, evitando picos de glucosa.¹



El mango destaca por su cantidad de fibra soluble que favorece la salud intestinal y cardiovascular.¹

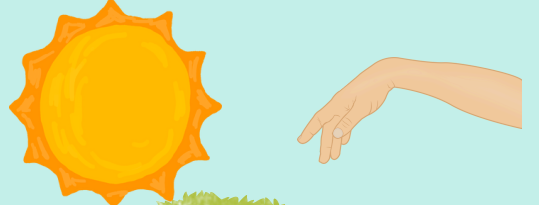


Contiene potasio, fósforo, cobre, calcio y magnesio.⁴

Un mango de 300 g cubre las necesidades diarias de un adulto de vitamina A y C.³



RECUERDA QUE
Los carotenoides presentes en el mango ejercen un efecto protector en la piel que la protege de los rayos UV.



Declaración nutrimental	Por 100 g	Por porción 62 g
Contenido energético	78 kcal (330 KJ)	49 kcal (210 KJ)
Proteínas	0.69 g	0.42 g
Grasas totales	0.68 g	0.42 g
Grasas saturadas	0 g	0 g
Grasas trans	0 mg	0 mg
Hidratos de carbono disponibles	17.4 g	10.8 g
Azúcares	11 g	6.9 g
Azúcares añadidos	0 g	0 g
Fibra dietética	1.3 g	0.80 g
Sodio	0 mg	0 mg

(USDA, 2024)



Los nutrientes más abundantes en el mango son:

- Vitamina A
- Vitamina C
- Antioxidantes (carotenoides)
- Potasio

REFERENCIAS

1. Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo. (6 de Mayo de 2022). Gobierno de México. Obtenido de Gobierno de México: <https://www.ciad.mx/mango-un-manjar-para-la-salud/>
2. Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. (31 de Octubre de 2024). USDA. Obtenido de USDA: <https://fdc.nal.usda.gov/food-details/2710834/nutrients>
3. Procuraduría Federal del Consumidor. (15 de Abril de 2021). Gobierno de México. Obtenido de Gobierno de México: <https://www.gob.mx/profeco/articulos/mango-que-rico-mango-mango-que-bueno-es?idiom=es>
4. Procuraduría Federal del consumidor. (8 de Junio de 2021). Gobierno de México. Obtenido de Gobierno de México: <https://www.gob.mx/profeco/es/articulos/consume-mango-esta-temporada?idiom=es>