

## Propiedades y beneficios del mango

17 nov 2023

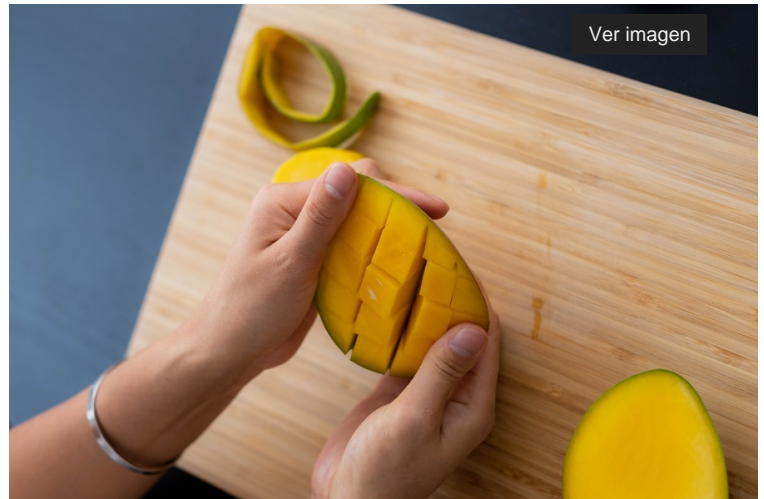
*Si en algunas culturas al mango se le conoce como “el rey de las frutas”, por algo será. Así que descubre aquí algunas curiosidades, propiedades y beneficios del mango que te animarán a incluir esta fruta tropical a tu dieta.*

### Origen del mango

El mango es una fruta muy conocida y apreciada, tanto es así que podemos encontrarla alrededor del mundo gracias a su demanda global, el comercio internacional y su larga historia de cultivo. Pero, ahora bien, ¿de dónde viene el mango?

La historia de su cultivo se remonta a miles de años, aproximadamente sobre el 2000 a.C. en la India, por lo que es originario del sudeste asiático. Su adaptabilidad a climas tropicales y subtropicales ayudaron a su distribución geográfica, haciendo que la producción de mango no fuera exclusiva de la India, sino que también lo fuera China, Tailandia, Indonesia, Pakistán, México y Brasil, entre otros.

A pesar de ser un producto tan exótico, hace años que su cultivo también llegó a España, siendo la costa malagueña la mayor productora de mangos. Tanto es así, que la Asociación Española de Tropicales ha creado la marca “Mango de Málaga” para reconocer y promocionar su calidad.



### Propiedades y beneficios del mango para la salud

El mango es conocido por su gran tamaño, el gusto tropical, la jugosidad y su dulzura. A veces, estas 3 particularidades hacen que la gente tenga una visión errónea de que el mango engorda o de que se debería reducir su consumo. Es obvio que todo en exceso es malo, pero introducir el mango en tu dieta saludable ayuda a obtener todos los nutrientes y beneficios que ofrece.

#### Rico en nutrientes y vitaminas

El mango es una fruta con propiedades nutritivas muy variadas, porque no solo aporta carbohidratos, sino que también aporta proteína y grasa de origen natural, una gran fuente de vitaminas esenciales, tales como vitamina C, K, A, algunas del grupo B y minerales como fibra, magnesio, potasio, fósforo y hierro.

## Refuerza el sistema inmunológico

El mango está repleto de vitamina C, lo que preserva el sistema inmunológico, evitando la aparición de cualquier patología infecciosa y acortando los resfriados comunes.

## Mejora la digestión

La cantidad de fibra dietética que suele contener un mango, cerca de unos 2,6 g/100 g, hace que sea una fruta efectiva a la hora de aliviar el estreñimiento. Su alto contenido en agua, junto con el potasio, contribuyen en esta función diurética, especialmente en la regulación del sistema digestivo.

## Cuida la salud ocular y la memoria

Gracias a su contenido en vitamina A, el mango puede promover la salud ocular, sobre todo mejorar la visión nocturna. Además, los betacarotenos ayudan a frenar la degeneración del tejido ocular. Por otra parte, su aporte en vitaminas del grupo B y minerales como el zinc, ayudan a fortalecer la memoria, la función psicomotora y mejorar la atención.

## Contribuye a la salud capilar y de la piel

La vitamina C que contiene el mango no solo refuerza el sistema inmunológico, sino que también desempeña un papel esencial en la regeneración y conservación de la piel, dado que la vitamina C es fundamental para la formación de colágeno. Esta vitamina a su vez actúa como antioxidante, protegiendo el cabello contra los radicales libres, ayudada por la vitamina A y B9, que previenen la caída del pelo.

# Valor nutricional del mango

El mango es una fruta con muchas propiedades saludables, aunque no hay que olvidar que es una fuente de azúcar natural, por lo tanto, debe comerse con moderación y dentro de una dieta sana y equilibrada. El valor nutricional del mango por cada 100 g de alimento sería:

- Calorías: 61,1 kcal
- Carbohidratos: 12,80 g
- Grasas: 0,45 g
- Grasas saturadas: 0,10 g
- Azúcares: 12,50 mg
- Colesterol: 0 g
- Sodio: 5 mg

## Cómo elegir un mango

A la hora de escoger un mango en el supermercado no es tarea muy difícil si tienes en cuenta un par de trucos.

Lo primero que tienes que obviar es el color, ya que algunas variedades nunca cogen ese color rojizo. Algo que nunca falla es el aroma a fruta madura y el tacto. El mango al tocarlo tiene que estar ligeramente blando para saber que está en su punto óptimo de maduración.

En el caso de que compraras un mango que no está listo para consumir, siempre puedes dejarlo unos días a temperatura ambiente al lado de otras frutas, sobre todo, de plátanos, estos ayudarán a acelerar su proceso de maduración.

Para terminar, como tip te dejamos [este vídeo](https://www.youtube.com/watch?v=ljnVkdKHSwY) [ <https://www.youtube.com/watch?v=ljnVkdKHSwY> ] del Chef Toni Aranda desde Chef Caprabo, para que aprendas una forma fácil de extraer cuadrados del mango sin tener que pelarlo.