

Mango

Mangifera indica

Familia: Anacardiaceae



Valor nutricional

Por 100 gr. de mango.



Azúcares

11 gr



Fibra

0.80 gr

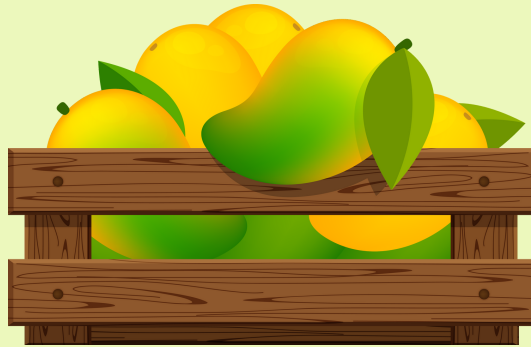


Proteína

0.70 gr

Potasio

168 mg



Magnesio

10 mg

Fósforo

7.50 mg

Calcio

20 mg

Vitamina C

60.79 mg



Beneficios para la salud



Mejora la digestión y ayuda a evitar el estreñimiento.



Ayuda a controlar el azúcar en sangre y reduce el colesterol.



Es antioxidante y protege a las células del envejecimiento.

Mejora la salud de los huesos, dientes, músculos y nervios.



¿Cómo consumirlo?

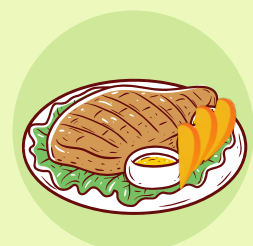
En trozos, sólo o acompañado de chile en polvo. Se licúa con agua para una refrescante bebida.



Se licúa la pulpa de mango, se agrega piña, limón, miel y se refrigera para obtener una nieve.



Se guisa la pulpa con cebolla, ajo y chile, se licúa hasta lograr una salsa que es ideal para acompañar carnes.



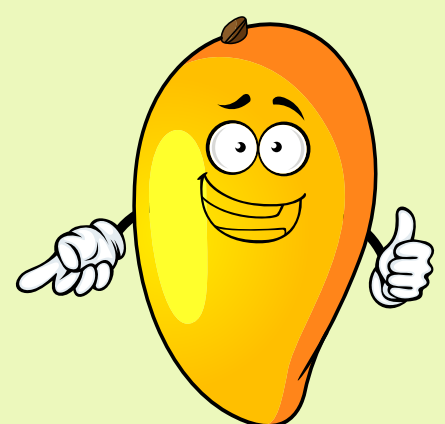
Se corta en cubitos junto con aguacate y cebolla morada para obtener un guacamole dulce.



En cubitos, para acompañar el yogurt con granola y miel, o en puré y con azúcar para una rica mermelada.

¿Sabías qué...?

- Es una especie introducida en América, es originaria de India e Indochina.
- Hay al menos 10 variedades de mango.
- Se puede consumir cuando está de color verde, su sabor será más ácido, suele comerse con chile.
- Además de aprovechar los frutos, se utilizan las hojas y la corteza para realizar infusiones.
- Las flores de mango son visitadas por abejas de la miel, de donde puede obtenerse "miel de mango".
- La cáscara del mango se puede secar al sol o en horno, y se almacena para utilizarse como tisana.



Fuente: INCMNSZ (2015); CONABIO (2016); Dominguez, N. (2020); El poder del consumidor (2022).

Diseño e integración: Angélica Ramírez.

Coordinación: Yadeneyro de la Cruz, Juan Fontalvo.

www.uv.mx/hab - huertobiologia@uv.mx

