

EL MANGO ES UNA SÚPERFRUTA

MUY NUTRITIVA Y DIVERTIDA

El mango es conocido como el rey de las frutas

Es la fruta más consumida en el mundo

¿CUÁLES SON LOS NUTRIENTES DEL MANGO QUE POTENCIALMENTE PROMUEVEN LA SALUD?



Los mangos están llenos de antioxidantes (como la vitamina C) y diferentes vitaminas y minerales, como la vitamina A, folato, vitamina B6 y cobre.

¿CUÁL ES EL VALOR NUTRICIONAL DEL MANGO?

Una porción de mango fresco equivale a tres cuartos de taza (124 gramos) y proporciona:

- * 70 calorías.
- * 1 gramo de proteína.
- * 0 gramos de grasa.
- * 19 gramos de carbohidratos.
- * 2 gramos de fibra, equivalente al 7% del valor diario de fibra dietética.
- * 50% del valor diario de la vitamina C, siendo una excelente fuente. La vitamina C juega un papel importante en la función inmunológica del cuerpo y en la salud de la piel.
- * 15% del valor diario del folato, siendo una buena fuente. El folato es vital para tener un sistema inmunológico saludable.
- * 15% del valor diario del cobre, siendo una buena fuente. El cobre ayuda en la formación de glóbulos rojos.
- * El 8% del valor diario de vitamina A, que ayuda a mantener la salud de la piel y la vista.
- * El 8% del valor diario de la vitamina B6, que protege la función inmunológica y la salud cerebral.
- * No contiene sodio ni colesterol.



El porcentaje del valor diario indica la medida en la que un nutriente contenido en una porción de algún alimento contribuye a una dieta diaria.

Se utilizan 2000 calorías al día como referencia en general.

¡EL MANGO ES UNA FRUTA MUY
NUTRITIVA Y SÚUUUPER DIVERTIDA!

