# El mango, aliado cardiosaludable

Dulce, sabroso y exótico, el mango es según la nutricionista Isabel Campos “una fantástica opción para incluir en nuestra dieta diaria, no solo por sus nutrientes, sino porque nos ayuda a dar variedad a nuestra alimentación”.

## ¿Qué previene y a qué ayuda?

El mango es la tercera fruta con más vitamina E, que además de ser un antioxidante con un rol importante en el sistema inmunitario, también se relaciona con la formación de glóbulos rojos y ayuda al cuerpo a utilizar la vitamina K. “Dos razones importantes por las que tomar mango si se padece anemia o problemas de coagulación”, aconseja la dietista-nutricionista.

Además, el mango presenta flavonoides como la quercitina, que tienen un efecto beneficioso en la presión arterial, la función vascular y en los niveles de colesterol y lípidos en sangre. Por añadidura, está demostrado que una alimentación con una ingesta adecuada de ácido fólico

ayuda a reducir la hipertensión, y el mango tiene un alto contenido.

Numerosas propiedades que hacen del mango un aliado en dietas cardiosaludables. Y es que no en vano la Fundación Española del Corazón ha reconocido los mangos de TROPS, la cooperativa española líder en producción nacional, por su elevado contenido en vitamina C. Esta vitamina fundamental, que contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo, la encontramos en el mango TROPS en niveles excepcionalmente altos. En cifras prácticas a la hora de consumirlo, una ración de 100 gramos de mango equivale a 12 mg de vitamina C, lo que contribuye a llegar a las recomendaciones diarias de esta vitamina tanto en niños de entre 1 y 13 años (15-45 mg al día), adolescentes (65-80 mg) y adultos, mujeres y hombres (75-90 mg).

### Del mango se aprovecha todo

La pulpa del mango contiene altos niveles de fibra saciante, alimenta la microbiota intestinal, evita la absorción rápida de los azúcares simples, y ayuda a mantener un nivel bajo de grasa abdominal. Sin embargo, no sólo la pulpa es fuente de nutrientes (vitaminas, minerales y fibras), también lo es su piel. Por ello cada vez se recomienda más la utilización de la misma en recetas y platos, para aprovechar al máximo todas las propiedades de esta fruta.

¡Está de temporada!

El mango nacional se recolecta de agosto a octubre. Los mangos TROPS crecen en la comarca malagueña de la Axarquía, y en la granadina Costa Tropical, maduran en el árbol y, gracias al microclima especial de la zona, presentan un sabor muy dulce y reconocible, además de un color naranja intenso que los caracteriza. Aprovecha la temporada del mango nacional, alíate y cuida tu salud. ¿Alguien se anima?

## TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR:

**??**Ecuador exporta el 92% de su mango a Estados Unidos

**??**Guayaquil prepara el VII Congreso Internacional de Mango