

## Conoce cuáles son los beneficios del mango

**Los mangos han sido parte de la dieta humana por más de 4,000 años.** El árbol de mango crece en los trópicos y produce frutas jugosas y nutritivas. La gente come mangos solos o los agrega a las ensaladas y salsas de frutas. **Los mangos frescos son bajos en calorías y contienen nutrientes beneficiosos.**

¿Te gustaría saber cuáles son los beneficios del mango? En este artículo se mencionan las propiedades saludables del denominado fruto rey: el mango.

### Principales nutrientes presentes en el mango



Disponibles durante todo el año, los mangos son una adición saludable a su dieta. Entre los principales nutrientes que aporta se encuentran:

#### Contienen Fibra

La mayoría de las frutas y verduras suministran fibra a su dieta. Los mangos no son diferentes, y proporcionan 2.6 g de fibra dietética en una porción de 1 taza. **La fibra ayuda a fomentar la digestión adecuada y a prevenir el estreñimiento.**

La fibra dietética también tiene beneficios de mayor alcance. **Una dieta alta en fibra puede disminuir sus probabilidades de desarrollar enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y enfermedades diverticulares.**

Una taza de mango puede ayudarle a alcanzar la ingesta recomendada por el Instituto de Medicina: Para mujeres al menos 25 gramos de fibra al día y para los hombres 38 gramos.

### Tienen Vitamina A



Los mangos suministran una dosis saludable de vitamina A. Usted necesita cantidades adecuadas de vitamina A en su dieta para apoyar la salud de los ojos y el crecimiento óseo adecuado.

**Los mangos suministran aproximadamente el 35 por ciento de la vitamina A que su cuerpo necesita diariamente para una buena salud.**

### Ácido fólico

El folato, o ácido fólico, es una vitamina B esencial con muchos beneficios para la salud. **La ingesta adecuada de ácido fólico en la dieta es esencial para un embarazo saludable.**

El ácido fólico puede ayudar a prevenir defectos congénitos, incluyendo espina bífida y paladar hendido. Una deficiencia de ácido fólico también puede causar un aborto espontáneo.

El ácido fólico se usa para tratar la anemia megaloblástica, que ocurre cuando los glóbulos rojos son más grandes de lo normal. **Usted necesita 400 mcg de folato todos los días, y 1 taza de mango fresco suministra 71 mcg.**

### Otros Nutrientes presentes en el mango

Una porción de 1 taza de mango fresco también proporciona otros nutrientes. **Uno de los más notables es la vitamina C, con 60 mg por porción. Las mujeres adultas necesitan unos 75 mg de vitamina C al día y los hombres unos 90 mg.** Los mangos son altos en potasio, y una porción tiene 277 mg.



El mango también contiene pequeñas cantidades de:

- Calcio
- Hierro
- Magnesio
- Fósforo.

Una taza de mango también proporciona trazas de cobre, selenio, manganeso y zinc. **Agregar mango a su dieta puede ayudarlo a aumentar su consumo de todos estos importantes nutrientes.**

## **Cuáles son los beneficios del mango: 10 increíbles beneficios**

¿Quieres Saber cuáles son los beneficios del mango para la salud? Son una de las mejores frutas para el cuerpo humano, tiene una gran cantidad de nutrientes que le aportan diariamente valores nutricionales.

**Además de ser una fruta deliciosa y lo suficientemente sabrosa como para que el placer de probarla se renueve cada vez.**

Son parte de los alimentos que pueden ayudar a mantener una buena salud, es la fruta tropical más consumida en el mundo, y podemos disfrutar de muchos beneficios para la salud de esta fruta:

## Mejorar la digestión

No solo la fibra, sino también las enzimas digestivas del mango, las mismas que se encuentran en la papaya, son útiles para mejorar su digestión. **Si tiene problemas digestivos como estreñimiento, intente comer mango para el tratamiento.**



## Bajar el colesterol

Los mangos son ricos en vitamina C y fibra, lo que es excelente para reducir el nivel de LDL (lipoproteína de baja densidad, también conocido como colesterol “malo”) en su cuerpo y evitar el colesterol.

## Prevenir el cáncer

Varios estudios muestran que el alto nivel de antioxidantes, derivados de la vitamina C y otros compuestos como el ácido gálico, enzimas, quercetina y muchos otros, protege su salud contra muchos tipos de cáncer, incluyendo próstata, mama y leucemia.

## Mejora la salud ocular

Como es rico en vitamina A, el mango es excelente para proporcionar nutrientes a los ojos, **lo que resulta en un buen mantenimiento de los ojos sanos.** Algunos problemas como los ojos secos, disminución de la visión nocturna, errores de refracción, entre otros, se pueden evitar comiendo mango fresco.

Comer 100 gramos de mango al día le proporciona el 15% de los requerimientos nutricionales diarios de vitamina A **que es excelente para mantener una salud ocular y agudeza visual óptimas.**



[Frutas y verduras](#) amarillas y naranjas

### **Mejora la memoria y la concentración**

Parte de los beneficios para la salud de esta fruta es que es un buen alimento para el cerebro de los niños que tienen dificultades para concentrarse en los estudios porque los mangos contienen ácido glutámico. **Este ácido ayuda a mejorar la memoria y a estimular las células cerebrales.**

Por eso, el mango es una muy buena fruta para comer antes de los exámenes. **Así, que le puede dar a sus hijos rebanadas de mangos frescos para mejorar su concentración.**

### **Suministro de hierro**

Uno de los minerales que se pueden encontrar en el mango es el hierro, y contiene una cantidad bastante grande. **Las mujeres tienden a sufrir de deficiencia de hierro, como anemia, por lo que consumir mango puede ayudar a aumentar los niveles de hierro.**

Estas son las frutas y verduras con [vitamina A](#)

### **Curar la anemia**

Como ya se dijo el mango es excelente para proporcionar hierro, significa que las personas con anemia pueden consumirlo moderadamente para aumentar la cantidad de glóbulos rojos y eliminar los síntomas.

**Las mujeres embarazadas también necesitan aumentar la ingesta de hierro y es por eso que los suplementos de hierro se consumen con frecuencia.** Sin embargo, también lo puede encontrar naturalmente en el mango.

En general, las mujeres posmenopáusicas son más susceptibles a la anemia y deben consumir mangos y otras frutas ricas en hierro.

### **Controlar la presión arterial**

**El mango contiene minerales como magnesio, potasio, fósforo, calcio y selenio.** Controlar la presión arterial con mango puede ser una forma divertida, ya que el magnesio y el potasio pueden proporcionar esta función. **También se puede evitar una deficiencia de vitaminas, ya que el mango tiene muchos tipos de vitaminas.**

### **Promover la salud del cerebro**

El cerebro necesita vitamina B-6 para mantener la función y comer mango puede proporcionarle al cerebro las necesidades de [vitamina B-6](#). **No necesita consumir suplementos para apoyar la salud de su cerebro porque esta fruta es mucho mejor y natural.**

### **Apoyar huesos sanos**

El calcio y la vitamina K son dos minerales importantes para mantener la salud ósea. **Ambos se pueden encontrar en los mangos, por lo que puede incluirlos en sus comidas diarias para proporcionar a sus huesos los nutrientes necesarios.**

Ahora ya sabes cuáles son los beneficios del mango. En realidad, son tantos los beneficios del mango para la salud, que lo convierten en un alimento más para incluir en su dieta diaria.

**Recuerde que tiene vitaminas (A, B y C), minerales (magnesio, potasio, fósforo, calcio y selenio) y fibra que le ayudan a mantener saludable su cuerpo.**