

MANGO, EL SABOR DULCE DE LOS TRÓPICOS

Por cada
100 gramos

60
kcal
calorías

0
mg
colesterol



0,8
g
proteínas

15
g
hidratos de
carbono

1
mg
sodio

Carnoso, sabroso y refrescante, dulce pero no calórico, beneficioso y buen compañero de plato. El mango, aunque no es una fruta de esta tierra, llega al mercado con facilidad y es un disfrute para el paladar. Como fruta tropical, nada mejor para degustarla que en alguno de sus países de cultivo original. Este 'melocotón de los trópicos' forma parte de los mejores batidos y desayunos cubanos o de una pizza de fruta con salsa de queso al estilo caribeño, pero es ya también un cultivo autóctono en Canarias o Andalucía, donde hay microclimas que lo permiten.

Sin duda, enriquece una buena macedonia, pero también da un toque personal a un buen asado de carne y choca en un gran bocado de juegos de dulce y salado en combinaciones con anchoas. El mango verde, preparado como verdura, se emplea para dar un toque exquisito a platos preparados con jamón, pescado o ave, y los mejores chefs de cocina lo emplean como guarnición fría con platos de carne picante o curry.



ANA
SANTIAGO

UN POCO DE HISTORIA

UN 'MELOCOTÓN TROPICAL' MUY VIAJERO

El consumo del mango acompaña a la historia de la humanidad. Se cree que es originario del noroeste de la India y el norte de Burma, en las laderas del Himalaya, y posiblemente también de Sri Lanka. Hoy día se cultiva sobre todo en la India, Indonesia, Florida, Hawái y México (el principal país exportador). Es el miembro más importante de la familia de las Anacardiáceas o familia del marañón, género *Mangifera*, nativas del sureste de Asia e islas circundantes, salvo la *Mangifera africana*. Está reconocido en la actualidad como uno de los tres o cuatro frutos tropicales más finos. Los países subtropicales lo introdujeron en el sur de África en el siglo XVI a. C., pero no llegó a Canarias y Madeira hasta la segunda mitad del siglo XVIII, y a Estados Unidos (Florida y Hawái), Australia e Israel, hasta el siglo XIX. La llegada de esta fruta a América se debió a los portugueses, quienes en el siglo XVIII la introdujeron en Brasil.

Para abrirlos, lo más fácil es cortar la fruta a lo largo, en dos trozos, dejando el hueso en el centro. Después, se realizan cortes en zigzag en cada

mitad de la pulpa y, por último, se presiona la cáscara hacia afuera.

Existen unas 50 variedades de mangos, pero no todas son comestibles. Más o menos dulce, más o menos ácidos y con usos medicinales incluso.

Dado que los diferentes países productores lo hacen en diferentes tiempos y facilitado por los viajes con la fruta

aun sin madurar, se pueden encontrar en el mercado durante todo el año, no siempre con la misma calidad. Su exportación no se lleva a cabo a gran escala al tratarse de una fruta muy delicada, que debe manejarse con las piezas aisladas –nada de cajas de kilos– porque no soporta bien los golpes ni otras condiciones de transporte. Así que la mejor época para disfrutarlos en España es en invierno.

Para elegirlos en su punto más adecuado, hay que mirar que sean flexibles al tacto pero sin chafarse bajo la presión del dedo lo que indicaría un exceso de madurez y un sabor a fermentado. El aroma es importante, no lo tienen cuando están verdes y no cabe esperar que maduren demasiado bien; pero si se hace necesario lo mejor se dejarlos a temperatura ambiente. Cuando están en su punto, la mejor conserva es la refrigerada y aguantan más de medio mes en condiciones óptimas. Grandes zonas negras son mala señal, pero pequeñas imperfecciones y arrugas no impiden que su pulpa esté en perfectas condiciones. Por el contrario, los hay que parecen de exposición y su sabor más bien es de plástico.

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

UNA FRUTA ANTIOXIDANTE



Daniel de Luis
Catedrático de
Endocrinología y
Nutrición de la UVA

El mango es la fruta del árbol *Mangifera indica*, de la misma familia botánica que el anacardo y el pistacho, siendo originario de la región del noroeste de la India (a los pies del Himalaya), desde esta área se extendió a todo el sudeste asiático, donde se cultiva desde hace más de 4.000 años. A través de comerciantes portugueses, españoles, británicos y monjes se extendió por todo el mundo, fundamentalmente en zonas cálidas. El término mango deriva del tamil 'mangkay', transformándolo los portugueses en 'manga' y los ingleses en 'mango'. Se estima que la India produce dos tercios de los mangos del mundo, unos 14 millones de toneladas anuales.

Desde el punto de vista nutricional, su contenido de agua es muy elevado (casi un 85%). Con respecto al aporte de macronutrientes, destacan los hidratos de carbono, con 14 gramos por 100 gramos, con un aporte de grasa prácticamente nulo, así como el aporte de colesterol. Con respecto al contenido de proteínas es prácticamente anecdótico (0,7 gramos por 100). Como curiosidad aporta también los ácidos tartárico y málico. Todo ello hace que, a pesar de su sabor dulce, su valor calórico es más bien bajo (menos de 60 calorías por 100). Su aporte de fibra, en torno a 3 gramos por 100, hace que el consumo regular de esta fruta mejore el tránsito intestinal.

Respecto a su composición en minerales, destacan el contenido en potasio (180 mg por 100) y en menor medida magnesio, calcio y fósforo. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular.

En el capítulo de las vitaminas destaca la vitamina C, con 37 miligramos por 100 gramos así como la vitamina A con 300 ug por 100 y la vitamina E 1 miligramos. La vitamina C interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, además esta vitamina posee actividad antioxidante. Que junto a la elevada cantidad de vitamina E y A, la convierten en una poderosa fruta antioxidante para eliminar de nuestro organismo los radicales libres, relacionados con el envejecimiento y los procesos inflamatorios.

Por tanto, el mango es una fruta con bajo aporte calórico, con un interesante aporte de vitaminas antioxidantes, que nos ayuda a proteger a nuestro organismo de los fenómenos de envejecimiento eliminando radicales libres.