

NATIONAL MANGO BOARD
NUTRITION MESSAGES



Lo Que el Mango Ofrece:	Lo Que el Nutriente Significa para su Cuerpo:
Vitamina C	
Contenido de Nutrientes	Función de Estructura
<p>Una porción (¼ de taza) de mango tiene alto contenido (de la potente/del antioxidante) Vitamina C.</p> <p>Una porción (¼ de taza) de mango es rico en (potente/antioxidante) Vitamina C.</p> <p>Una porción (¼ de taza) de mango es una fuente excelente de Vitamina C (potente/antioxidante).</p> <p>Una porción (¼ de taza) de mango proporciona un 50% de la ración diaria recomendada (DV) para Vitamina C.</p> <p>Una porción (¼ de taza) de mango proporciona un 50% de sus (necesidades/requerimientos) (diarias/diarios) de Vitamina C.</p>	<p>La Vitamina C sustenta la salud de las funciones cognitivas y neurológicas.</p> <p>La Vitamina C se requiere para la formación de colágeno.</p> <p>La Vitamina C incrementa la absorción de hierro no hemático presente en alimentos con base vegetal.</p> <p>La Vitamina C desempeña un papel importante en la función inmunológica.</p> <p>La Vitamina C es importante para la curación de heridas.</p> <p>La Vitamina C mantiene la salud de las encías y dentadura.</p>
Vitamina A	
Contenido de Nutrientes	Función de Estructura
<p>Una porción (¼ de taza) de mango proporciona un 8% de la ración diaria recomendada (DV) de Vitamina A.</p> <p>Una porción (¼ de taza) de mango proporciona un 8% de sus (necesidades/requerimientos) (diarias/diarios) de Vitamina A.</p>	<p>La Vitamina A es indispensable para la vista.</p> <p>La Vitamina A es importante para la función inmunológica.</p> <p>La Vitamina A puede ser importante para la salud reproductiva.</p> <p>La Vitamina A ayuda a mantener la piel saludable.</p> <p>La Vitamina A desempeña una función en el crecimiento óseo.</p>
Folato	
Contenido de Nutrientes	Función de Estructura
<p>Una porción (¼ de taza) de mango contiene folato.</p> <p>Una porción (¼ de taza) de mango proporciona folato.</p> <p>Una porción (¼ de taza) de mango es una buena fuente de folato</p> <p>Una porción (¼ de taza) de mango proporciona un 15% de la ración diaria recomendada (DV) de folato.</p> <p>Una porción (¼ de taza) de mango proporciona un 15% de sus (necesidades/requerimientos) (diarias/diarios) de folato.</p>	<p>El consumo adecuado de folato tanto antes como durante el embarazo puede ayudar a reducir el riesgo de la mujer de tener un hijo con un defecto cerebral o de la espina dorsal.</p> <p>El folato ayuda al cuerpo a producir glóbulos rojos y ADN.</p> <p>El folato sustenta la salud de la función cardiovascular.</p>
Fibra	
Contenido de Nutrientes	Función de Estructura
<p>Una porción (¼ de taza) de mango proporciona un 7% de la ración diaria recomendada (DV) de fibra.</p> <p>Una porción (¼ de taza) de mango proporciona un 7% de sus (necesidades/requerimientos) (diarias/diarios) de fibra.</p>	<p>La fibra te hace sentir más satisfecho más rápido, lo cual puede ayudar a sustentar un régimen de control de peso.</p> <p>La fibra ayuda a la digestión.</p> <p>La fibra ayuda a controlar la constipación.</p> <p>La fibra frena la absorción de azúcar en el torrente sanguíneo.</p>
Vitamina B6	
Contenido de Nutrientes	Función de Estructura
<p>Una porción (¼ de taza) de mango proporciona un 8% de la ración diaria recomendada (DV) de Vitamina B6.</p> <p>Una porción (¼ de taza) de mango proporciona un 8% de sus (necesidades/requerimientos) (diarias/diarios) de Vitamina B6.</p>	<p>La Vitamina B6 desempeña un papel en la función inmunológica.</p> <p>La Vitamina B6 desempeña un papel en el desarrollo cognoscitivo.</p> <p>La Vitamina B6 ayuda al cuerpo a mantener niveles normales de azúcar en la sangre.</p> <p>La Vitamina B6 ayuda al cuerpo a producir hemoglobina, que lleva el oxígeno en los glóbulos rojos a tejidos en todo el cuerpo.</p> <p>La Vitamina B6 ayuda a mantener la función neurológica normal.</p>
Cobre	
Contenido de Nutrientes	Función de Estructura

Nutrición General

Una porción (3/4 de taza) de mango contiene 70 calorías, de modo que es un bocadillo dulce que no les caerá pesado.

Cada porción de mango está libre de grasa, libre de sodio, y libre de colesterol.

El mango contiene más de 20 vitaminas y minerales distintos, lo cual lo califica como un superalimento.

Una porción (¾ de taza) de la superfruta de mango contiene 70 calorías, 50% de la ración diaria recomendada de vitamina C, 15% de la ración diaria recomendada de folato, 15% de la ración diaria recomendada de cobre, 8% de la ración diaria recomendada de vitamina A, 8% de la ración diaria recomendada de vitamina B6, 7% de la ración diaria recomendada de fibra, y es una fuente asombrosa de sabor tropical. Infórmense más en mango.org.

Una de las frutas más populares del mundo, el mango es una fuente excelente de vitamina C, y una buena fuente de folato y cobre. Una porción (3/4 de taza) de mango es un magnífico bocadillo, con tan sólo 70 calorías.

Una porción (¾ de taza) de mango contiene cobre.
 Una porción (¾ de taza) de mango proporciona cobre.
 Una porción (¾ de taza) de mango es una buena fuente de cobre.
 Una porción (¾ de taza) de mango proporciona un 15% de la ración diaria recomendada (DV) de cobre.
 Una porción (¾ de taza) de mango proporciona un 15% de sus (necesidades/requerimientos) (diarias/diarios) de cobre.

El cobre ayuda a formar glóbulos rojos.
 El cobre sustenta una función inmunológica saludable.
 El cobre ayuda a mantener la salud ósea.