



EL LUGAR DEL MANGO EN LA COCINA LATINOAMERICANA

El mango es una de las frutas más populares del mundo y se consume en toda Latinoamérica así como en los Estados Unidos y el resto del mundo.

Las culturas latinas son increíblemente diversas, con variados patrones dietéticos, preferencias culturales, tradiciones e influencias. Esto se debe a que América Latina cuenta una población muy variada ya que incluye descendientes de muchas civilizaciones indígenas, entre otras, la Maya, Mexica, Inca y Olmeca, las cuales se remontan hasta los años 1600 A.C. Además, a partir de los años 1400s, factores como la migración, la colonización y la esclavitud incorporaron al Caribe, México, Centro América y Sudamérica gente de lugares como África, España, Portugal, Las Filipinas, Japón y China. Las tradiciones de estos grupos han tenido una fuerte influencia en la comida de toda América Latina por lo que no se pueden generalizar sus tradiciones dietéticas ni culinarias, así es que resultaría imposible generalizar el paladar de cada persona.

CONOZCA SU NOMENCLATURA

‘Hispano’ se refiere a una persona cuya ascendencia es de un país en donde el idioma principal es Español. También se refiere a cualquier persona oriunda de algún país hispano donde se habla Español.

‘Latino’ y sus variaciones se refieren específicamente a cualquier persona o grupo de personas oriundas de cualquier país de América Latina sin importar su idioma. Por ejemplo, México, América del Sur y Central y el Caribe.

“Un enfoque culturalmente sensato para discutir temas de alimentación con pacientes o clientes es empezar por preguntar que alimentos son los que disfrutan comer”, dice la Dra. Sabrina Falquier, MD, CCMS, DipABLM, fundadora y CEO de Sensations Salud, LLC. “A partir de ahí, sugiera que consideren incorporar en sus comidas y platillos preferidos ingredientes nutricionalmente densos, ligeramente procesados, sabrosos y con mucha textura.”



Honrando Las Frutas Tropicales En La Cultura Latinoamericana

Las frutas tropicales tienen un papel primordial en América Latina, en donde muchas variedades de frutas crecen de manera silvestre y nativa. Una manera de honrar y celebrar al mango es incluirlo como parte de sus recomendaciones nutricionales, siempre y cuando sea relevante, ya que es una forma maravillosa de respetar la herencia culinaria de una persona y así establecer una buena compenetración con pacientes o clientes.

El contenido de azúcar en cualquier fruta puede ser una preocupación en individuos que tienen diabetes u otros problemas médicos. Las frutas tropicales, como los mangos, a veces son señaladas como las frutas con más dificultad para controlar del azúcar en la sangre. Sin embargo, debido a que los mangos son densos nutricionalmente y que contienen una buena cantidad de fibra dietética, además de ser rica en vitaminas, el despunte e incremento de niveles de azúcar en la sangre se mitiga bastante bien. Las frutas, como los mangos, son abundantes en vitaminas, minerales, y fitoquímicos, y deben de ser incluidas en todo tipo de dietas.

LA CIENCIA

Rosas et al efectuó un estudio en 2022 en pacientes adultos con diabetes, sobrepeso o obesidad los cuales se dividieron en dos grupos. El primer grupo consumió galletas isocalóricas. El segundo grupo consumió mango. La investigación se llevo a cabo durante 12 semanas. El grupo que consumió galletas mostró un aumento en el peso corporal, aumento de los niveles de insulina, CRP y triglicéridos. En comparación, **el grupo que consumió mangos no mostró ningún cambio significativo** en el peso corporal, el porcentaje de grasa, la presión arterial, los niveles de insulina o los números de perfil lipídico.¹ Los alimentos que están en su forma natural, sin procesar, encajan en cualquier patrón de alimentación.



1. Rosas M Jr, Pinneo S, O'Mealy C, Tsang M, Liu C, Kern M, Hooshmand S, Hong MY. Effects of fresh mango consumption on cardiometabolic risk factors in overweight and obese adults. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2022 Feb;32(2):494-503. doi: 10.1016/j.numecd.2021.11.001. Epub 2021 Nov 12. PMID: 34953634.



Comiendo Con Los Principios De La Medicina Culinaria En Cuenta.

La **Medicina Culinaria** es una mezcla de información nutricional basada en evidencia científica y en las artes culinarias que se ajusta maravillosamente a la conversión de diversos patrones de alimentación. Para visualizar mejor las porciones ideales hay que imaginarse un plato lleno a la mitad (1/2) con frutas y verduras; un cuarto (1/4) con granos enteros; y otro cuarto (1/4) de proteína bien elegida. Para hidratarse bien hay que enfocarse primordialmente en beber agua, té o café sin endulzar.

“Un ejemplo maravilloso de un platillo balanceado y basado en la cocina Latina es el ceviche de pescado servido con tortillas tostadas y crujientes”, dice Falquier. “Este platillo incorpora al mango fresco, pepino, pescado el cual es alto en proteínas y grasas Omega-3. Las tortillas de maíz nos proporciona granos enteros. Para balancear este platillo, usando el método del plato, la mitad del ceviche debería de enfocarse en los mangos y pepino, un cuarto en el pescado, y un cuarto en las tortillas de maíz.”

Las especias y hierbas usadas en el ceviche de pescado, como en otros platillos, pueden variar mucho en la cultura Latina. El perfil de sabor de un ceviche puede depender en un individuo, o la región de Latinoamérica de donde alguien vino, o área que le ha influido.

El ceviche puede tener influencia de la costa Mexicana con jalapeños y limones o influencia Asiática (especialmente en países como Perú y Brasil que ha tenido, durante mucho tiempo, una población considerable de Japón) con la salsa de soya, jengibre fresco, aceite de ajonjolí y jugo de naranja.

Los principios de la Medicina Culinaria deberían de honrar la diversidad de la cocina Latina y no tener un enfoque único para todos. En el caso del mango, aunque es una comida que se encuentra en muchas partes de Latinoamérica, tradicionalmente se disfruta en maneras muy diversas, similar a como las comidas y estilo de cocina varían mucho de estado a estado en los E.U.A.

La gente en Jamaica puede gozar de un curry de mango mientras la gente en El Salvador puede gozar de un mango verde con alguashte, un condimento hecho de semillas de calabaza molidas. Muchas culturas Latinas incorporan mangos en sus bebidas, o simplemente lo gozan por su sabor agridulce, comiéndolo solo o sazonado con chile y limón. Preguntando a sus clientes o pacientes e investigando específicamente su cultura y patrones de comidas puede ayudar a dar recomendaciones apropiadas que les ofrece métodos basados en el plato balanceado.

Descargue las Herramientas Nutricionales del Mango Para profesionales de Salud en Mango.org

