



Lee y complete el cuadro Comparativo

**La uva** contiene fundamentalmente agua (80%), **hidratos de carbono** (17%) fácilmente asimilables, como glucosa, fructosa, sacarosa, dextrosa y levulosa, por lo que es una buena **f fuente de energía**. La uva negra aporta unas 110 calorías por cada cien gramos, mientras que la blanca unas 75. Debido a su alto contenido en hidratos de carbono, no son aconsejables en el caso de personas diabéticas.

**Contiene algo de fibra** (alrededor de un 1), en forma de celulosa, que ayuda a combatir el estreñimiento y prácticamente carece de otros tipos de nutrientes complejos como proteínas y grasas.

Sin embargo, es una interesante **f fuente de vitaminas**. Contiene todas las vitaminas del grupo B y, especialmente es rica en vitamina B6, de gran

**El mango** es una fruta dulce y refrescante de fácil consumo y digestión. Sus propiedades nutritivas varían en función del tipo y grado de madurez; sin embargo, todos destacan por su elevado contenido en agua y su gran riqueza de nutrientes.

Aporta vitamina B, destacando el ácido fólico. Los mangos aún verdes, que se consumen fundamentalmente en ensaladas, son ricos en vitamina C y contienen una cantidad moderada de provitamina A. Esta composición varía en los mangos maduros, que son ricos en provitamina A y contienen una cantidad moderada de vitamina C.

El consumo de vitamina A es útil para prevenir enfermedades infecciosas, cutáneas, mucosas, óseas, capilares, oculares y aquellas del sistema inmunológico.

| Beneficio   | ⇒ | ⇒ |
|-------------|---|---|
|             | ⇒ | ⇒ |
|             | ⇒ | ⇒ |
|             | ⇒ | ⇒ |
|             | ⇒ | ⇒ |
| Componentes | ⇒ | ⇒ |
|             | ⇒ | ⇒ |
|             | ⇒ | ⇒ |
|             | ⇒ | ⇒ |
|             | ⇒ | ⇒ |

