

## MANGOSTÁN - MANGOSTEEN

El mangostán, también llamado garcínia mangostana, mangostino o jobo de la India es el fruto de un árbol tropical que crece en el sudeste asiático y está considerado como uno de los más potentes antioxidantes de la naturaleza. Se trata de una fruta con corteza dura y de forma esférica, que adquiere un color entre rojo y púrpura cuando está en su punto óptimo de maduración, volviéndose blanda y fácil de abrir. Este fruto tiene un gusto agridulce, parecido a un cítrico.



### Factores de Nutrición

Tamaño Porción 100g

#### Cantidad de la Porción

**Calorías** 73

% Valores Diarios\*

**Grasas Totales** 0.58gr

**Proteína** 0.41gr

**Agua** 80.69%

**Carbohidratos Totales** 17.91gr

Fibra 1.8gr

Azúcares n.n gr

Vitamina B <50iu

Vitamina C 7.2mg

Fósforo 9.21mg

Calcio 5.49mg

Hierro 0.17mg

Magnesio 13.9mg

Potasio 48mg

\*Los porcentajes y valores se basan en una dieta de 2000 calorías diarias. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.



Lotización Puertas de Alcalá  
Pasaje S/N, Lote 1. La Planicie  
Quito - Ecuador



[sales@allyouneedinecuador.com](mailto:sales@allyouneedinecuador.com)  
[allyouneedecuador2019@gmail.com](mailto:allyouneedecuador2019@gmail.com)



+593 9 80 588 902  
+593 9 62 549 469  
+593 2 203 1760



PIENSA  
ANTES DE  
IMPRIMIR



All you need in Ecuador



@allyouneedinecuador



[allyouneedinecuador.com](http://allyouneedinecuador.com)



# ALL YOU NEED IN ECUADOR

[www.allyouneedinecuador.com](http://www.allyouneedinecuador.com)

## MANGOSTÁN - MANGOSTEEN

### BENEFICIOS

- Tiene un alto poder antioxidante, lo que provoca que elimine los radicales libres, causantes del envejecimiento celular y el cáncer.
- En su composición hay 84 tipos de xantonas (el aloe contiene 3 xantonas), que son moléculas biológicamente activas que combaten virus, hongos, bacterias y parásitos.
- Contiene altos niveles de potasio.
- Se considera antibacterial, antiviral y fungicida. Aumenta las defensas y contiene vitamina B12.
- Tiene propiedades anti-inflamatorias, anti-alérgicas y anti-tumorales.
- La pulpa y la corteza de esta fruta es rica en ácido hidroxicitrico (HCA) que inhibe la creación de grasa, previene el exceso de colesterol en sangre.
- Su alto contenido de potasio

### PROPIEDADES

Esta fruta provee elementos como fibra, ácido hidroxicitrico, calcio, quinonas, fósforo, fenoles, potasio, estilbenos, vitaminas del grupo B, vitamina C, catequizas y xantonas que son fitonutrientes



Lotización Puertas de Alcalá  
Pasaje S/N, Lote 1. La Planicie  
Quito - Ecuador



[sales@allyouneedinecuador.com](mailto:sales@allyouneedinecuador.com)  
[allyouneedecuador2019@gmail.com](mailto:allyouneedecuador2019@gmail.com)



+593 9 80 588 902  
+593 9 62 549 469  
+593 2 203 1760



PIENSA  
ANTES DE  
IMPRIMIR



All you need in Ecuador



@allyouneedinecuador



[allyouneedinecuador.com](http://allyouneedinecuador.com)