



En nuestra sección de "Salud y Soberanía Alimentaria" trataremos hoy un tubérculo tropical y a menudo se considera que puede ser identificada como la especie *Colocasia antiquorum*, está estrechamente relacionados con taro, además es uno de los alimentos más conocidos por los cubanos y posee un gran variedad de propiedades y beneficios si se sabe cómo usarla y con que mezclarla; estamos hablando de La Malanga, sin más Comencemos:

La Malanga: Propiedades, Calorías, Beneficios y más

¿Qué es la malanga?

¿Qué es la malanga? es un tubérculo tropical y a menudo se considera que puede ser identificada como la especie *Colocasia antiquorum*, esta estrechamente relacionados con taro (malanga, *Colocasia esculenta*), que se utiliza sobre todo para su espesado tallos (cormos).



La malanga tiene cormos más pequeños que el taro, y en la mayoría de los cultivares hay un sabor acre que requiere una cuidadosa cocción. Las hojas jóvenes también pueden ser cocinado y comido, pero (a diferencia de taro) tienen un sabor algo amargo.

Eddoes o la malanga parecen haber sido desarrollado como un cultivo en China, y Japón e introducido desde allí a la Indias Occidentales donde a veces se denominan «eddoes chinos». Ellos crecen mejor en suelo franco rico con buen drenaje, pero se pueden cultivar en suelos más pobres, en climas más secos, y en temperaturas más frías que el taro.

Eddoes también a veces se llaman malanga en las áreas de habla hispana, pero ese nombre también se utiliza para otras plantas de la familia Araceae, incluyendo la yautía.

La malanga se hacen parte de la clasificación del genero cará o inhame del idioma portugués que, además de taro, también incluye tubérculos de los géneros *Alocasia* y *Dioscorea*. Ellos son los que más se consume inhames / Carás en los estados de Sao Paulo, Río de Janeiro, así como las regiones adyacentes de todos los estados mencionados de Brasil.

La-Malanga-15

También son bastante comunes en el noreste de Brasil, en los que podrían ser llamados batata(Literalmente «patata»), pero menos que los verdaderos ñames del género Colocasia. De acuerdo con el conocimiento popular de Brasil, los eddoes más apropiados para ser cocinados son los que están más profundamente rosa, lavanda o al menos rosáceo, en la zona donde se cortan las hojas.

Nombre científico

¿Qué es la malanga? Aunque formalmente es conocida como Colocasia Esculenta o Xanthosoma tiene diversas denominaciones en español de acuerdo al país donde uno se encuentre, por ejemplo Taro (nombre que se origino en la isla de Tahiti en el Océano Pacífico actualmente una dependencia de Francia llamada Polinesia Francesa), Ocumo (en lugares como Venezuela donde también existe la variedad llamada Ocumo chino) Yautía (en la parte oriental de la isla La Española o República Dominicana) o Bituca (en país como Perú).

Características

Las primeras características de la malanga fue cuando Linnaeus originalmente describió dos especies, Colocasia esculenta y Colocasia Antiquorum, pero muchos botánicos posteriores consideraron que ambos a ser miembros de una misma especie, muy variables, el nombre correcto para el cual es Colocasia esculenta.

Taro o la malanga se relaciona con Xanthosoma y Caladium, plantas cultivadas comúnmente ornamental, y como ellos a veces se llama vagamente oreja de elefante.

Otra de las características de la malanga que se puede indicar es que se trata de una perenne planta tropical que se cultiva principalmente como un vehículo de raíz por su comestible, es decir, la malanga tiene almidón. La planta tiene rizomas de diferentes formas y tamaños.

De las hojas se puede decir que miden aproximadamente 40 cm x 24,8 cm. son de color verde oscuro por encima y por debajo de color verde claro. Son triangular-ovadas, sub-redondeado y mucronate en el ápice, con la punta de los lóbulos basales redondeadas o sub-redondeado.

Propiedades de la Malanga

Se le considera un alimento que ayuda a aportar vitaminas claves como las que se encuentran presentes en los llamados grupos B y C. ¿La malanga es un carbohidrato? más bien es conocida por aportar ciertos minerales (entre ellos el potasio o el magnesio), ayuda subir las defensas y en las descompensaciones que puede sufrir el cuerpo humano.

Dentro de las propiedades de la malanga que podemos citar como relevantes esta la vitamina B6 y la denominada vitamina E que son especialmente importante para los problemas del corazón, como antioxidante, como ayuda para el órganos varios como el Hígado. Además estas vitaminas colaboran de forma especial en la protección de la piel, por lo que son ampliamente recomendables.

¿Para qué sirve la malanga? es buena para la salud en diversas formas ya que poseen cantidades sustanciales de potasio, magnesio, fósforo y elementos similares. Hay que tomar en cuenta que la malanga es un carbohidrato por lo que su consumo en exceso desproporcional puede generar un aumento de peso, si se consume debidamente si puede ser utilizado en dietas.

Como se trata de un alimento natural de origen agrícola sirve como reemplazo de otros productos que contienen químicos dañinos que pueden ser nocivos para la salud, por lo que también funciona en la dietas.



Valor Nutricional de la Malanga

Para muchos amantes del ejercicio es indispensable el uso de la raíz de la malanga con el fin de conseguir una alimentación mas sana y balanceada.

Por el valor nutricional de la malanga es ideal para reemplazar otros productos como la papa, a pesar de que cuando no están bien cocinadas pueden resultar de determinados casos tóxicas. Pero bien preparadas son muy bien valoradas por sus alto contenido nutricional.

La malanga se suele cortar en pedazos y sin sal para combatir enfermedades relacionadas con las grasas o para quienes quieren incrementar la denominada fibra dietética. Cuando se quiere controlar los niveles de sodio la malanga también puede ser una herramienta útil, pues esta contribuye a reducir la presión de la sangre.

También, por el valor nutricional de la malanga ayuda a reforzar el sistema inmunológico o disminuir la probabilidad de un ataque cardíaco debido a la gran cantidad de vitaminas que incluye.

¿Qué contiene la malanga? contiene minerales como el magnesio, potasio, y el fósforo que son muy importantes para el cuerpo humano debido a que ayudan en problemas de circulación del corazón.

¿La malanga hervida engorda?

No, de acuerdo con la tabla nutricional de la malanga, la Asociación Americana de la Diabetes indica que 1/3 taza de malanga cocida proporciona 70 kilocalorías, 0,1 g de grasa, 16 g de hidratos de carbono y 1 g de proteína. La misma cantidad proporciona 3 g de fibra, que es 10 por ciento de la cantidad diaria recomendada de fibra para adultos.

La tabla nutricional de la malanga es la siguiente:

Calorías de grasa 1.3 /calorías 187

0%Grasa Total 0,1 gramos

0%Grasa Saturada 0 gramos

Grasa poliinsaturada 0,1 gramos

La Malanga: Propiedades, Calorías, Beneficios y más.

Última actualización: Jueves, 12 Agosto 2021 18:12

Visto: 52201

Grasa monoinsaturada 0 gramos

0% Colesterol 0 miligramos

1% Sodio 20 miligramos

18% Potasio 639 miligramos

15% Carbohidratos totales 46 gramos

27% Fibra dietética 6,7 gramos

Azúcares 0,7 gramos

Proteínas 0,7 gramos

2.2%vitamina A

11%Vitamina C

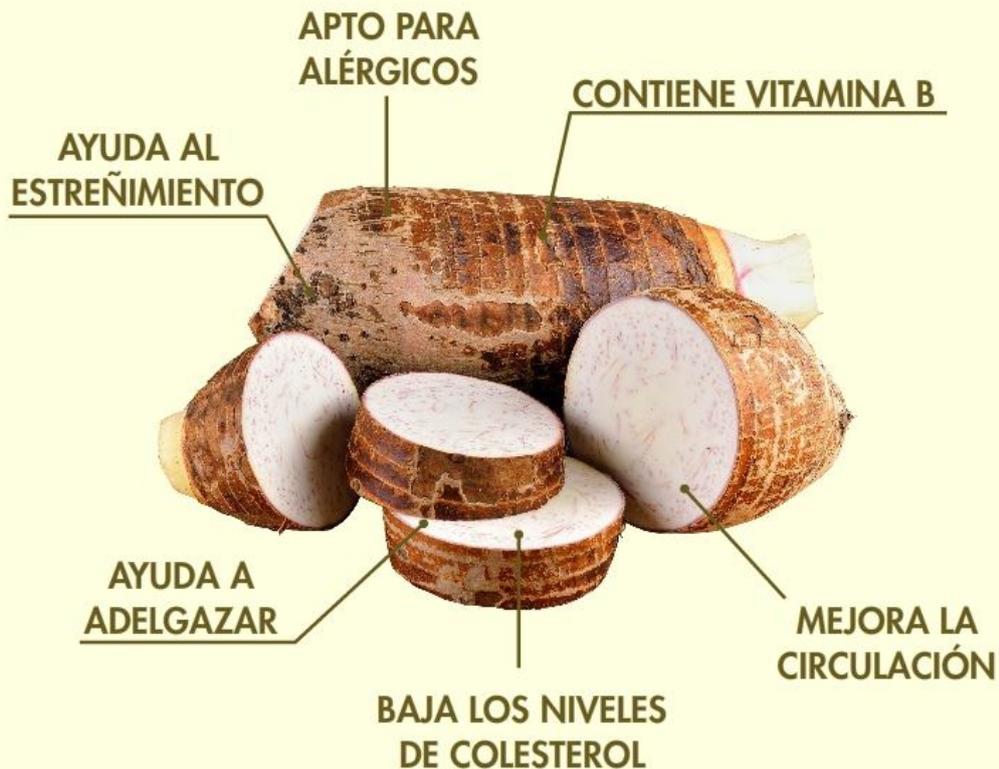
1.8%Calcio

Calorías

La malanga también es apreciada por su alto valor calórico que es por ejemplo 5 veces mas alto que el se puede encontrar en una porción de papas por lo que existen diversas iniciativas para su inclusión como alimento básico en diversas instituciones relacionadas con la alimentación o bien en centros educativos.

Ahora bien, cocido proporciona 132 calorías de la malanga, que es aproximadamente el 7 por ciento de sus calorías totales, basados ??en una dieta de 2.000 calorías. Si bien esto puede no parecer elevado, comparativamente, una taza de brócoli cocido contiene sólo 44 calorías. Por lo tanto, la malanga puede ser su mejor opción de vegetal para las dietas de adelgazamiento a menos que la consuma en exceso.

BENEFICIOS Y PROPIEDADES DE LA MALANGA



100 GRAMOS

GRASA	0.1g
COLESTEROL	0mg
VITAMINA A	2%
VITAMINA C	8%
CALCIO	2%
HIERRO	4%
CARBOHIDRATOS	34.6g
PROTEÍNA	0.5g



SÓLO 142 CAL/100 GRAMOS



¿La malanga engorda? el tubérculo es baja en grasa, por lo que puede ser adecuado para dietas bajas en grasa y si puede encajar en sus necesidades calóricas. Cada taza de malanga cocido contiene sólo 1 g de grasa. Ninguna de esta grasa proviene de grasas saturadas o trans, que son tipos de grasa que pueden aumentar su riesgo de enfermedades del corazón. Debido a este riesgo, la Asociación Americana del Corazón recomienda limitar las grasas trans a menos del 1 por ciento de sus calorías y grasas saturadas a menos del 7 por ciento.

La-Malanga-5

La mayor parte de las calorías de la malanga vienen del contenido de carbohidratos. Cada taza de malanga cocida proporciona cierta cantidad de hidratos de carbono es decir 32 gramos, esto es el doble que una rebanada de pan.

La malanga tiene mucho carbohidrato y no es una fuente principal de fibra. La fibra es un nutriente esencial que ayuda a la sensación de saciedad, también asegura una mejor digestión y puede ayudar a estabilizar los niveles de azúcar en la sangre.

A pesar de los nutrientes de la malanga no es una buena fuente de proteínas, es mínima, se habla de aproximadamente 2 g de proteína, o un cuarto de lo que ofrece una taza de leche. Hay que consumir proteínas para apoyar la síntesis y reparación de los tejidos del cuerpo, como la piel y el músculo.

Beneficios

La malanga es considerada uno de los alimentos mas nutritivos con un alto contenido de vitaminas y minerales lo que la convierte en un alternativa sana para que el organismo humano reciba nutrientes que son considerados básicos.

¿Qué contiene la malanga?

Por ejemplo contiene Vitamina C, la BE y la E que son esenciales para que el cuerpo pueda obtener el hierro que necesita para sobrevivir. Lo cual es considerado esencial para prevenir y para sanar diversas enfermedades (o al menos aliviarlas).

La malanga tiene una gran cantidad de fibra

dietética lo cual es muy útil pues con solo utilizarlo en una porción de

comida se obtiene hasta un 33% de la que es necesario consumir de ese

elemento. Otras personas lo consideran esencial para aplicarlo en sus

dietas gracias al aporte de las calorías de la malanga cocida y en otros casos es posible usarlo para aliviar situaciones estomacales o relacionadas con el intestino.

Los beneficios de la malanga

se extienden a diversos elementos del cuerpo porque este tubérculo

además facilita el paso de otros alimentos, reduce la posibilidad de

estreñirse y da más rapidez al sistema digestivo en general. Por lo que

se considera que un buen sistema digestivo puede ser una consecuencia

del consumo de Malanga, además es bueno para las personas que sufren de

ardores en el estómago, los cuales puede ayudar a aliviar en

determinados casos.

¿La malanga engorda? Lo contrario, la malanga

ayuda a combatir con los problemas relacionados con el nivel de

colesterol y la hipertensión, esto debido a su poco contenido de grasas

(y posee cero por ciento de colesterol) por lo que su consumo es útil

para las personas que necesitan reducir los niveles de estos males

comunes.

Se le conoce también como un apoyo al sistema cardiovascular pues sirve para mejorar la circulación y la tensión arterial. Cortesía:

La Malanga: Propiedades, Calorías, Beneficios y más.

Última actualización: Jueves, 12 Agosto 2021 18:12

Visto: 52201

hablemosdealimentos.com/

[#CubaEduca](#) [#CubaPorLaSalud](#) [#alimentacionsana](#) [#alimentacion](#) [#soberaniaalimentaria](#)
[#alimentosnaturales](#) [#nutricionsaludable](#)