

# Aguacate

## Avocado

*Persea Americana*



El aguacate es el fruto del árbol del mismo nombre, de hoja perenne de la familia de las lauráceas. Con forma de pera, en su interior contiene una única semilla redondeada de color claro y 2-4 cm de longitud (salvo la variedad dátil), que aparece recubierta de una delgada capa leñosa de color marrón.

El aguacate es originario de México, Colombia y Venezuela. Los antiguos aztecas lo llamaban ahuatatl (testículo), ya que se le consideraba como un fruto afrodisíaco. Y los primeros españoles que llegaron a América lo bautizaron con el nombre de «pera de las Indias», por su semejanza externa con las peras españolas.

Las variedades que más se comercializan son: **Hass** (la más conocida y comercializada; de pequeño tamaño, rugoso y de piel oscura y pulpa amarilla. Se produce en México y en España, concretamente en Andalucía), **Bacon** (la variedad más temprana, de color verde brillante y muy cultivada en España), **Cocktail o dátil** (alargado y sin hueso central, de sabor fino y delicado; se cultiva en Israel, España y se comercializa sobre todo en Francia), **Fuerte** (en forma de pera sin brillo y de piel fina, áspera y sabor exquisito, con un peso aproximado de 250 g; cultivado en Israel, Kenia, Sudáfrica y España) y por último, la variedad **Pinkerton** (alargado y con forma de pera, de piel rugosa y sabor agradable, cultivado en Israel).

## Estacionalidad

La variedad **Bacon** se puede comprar a partir de octubre, la **Fuerte** durante todo el año y la **Pinkerton**, sólo está disponible en los meses de febrero y marzo.

Los frutos no maduran en el árbol, sino que lo hacen una vez han sido recolectados.

## Porción comestible

71 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Ácidos grasos monoinsaturados (ácido oleico), magnesio y vitaminas C, E y B<sub>6</sub>.

## Valoración nutricional

El contenido de agua del aguacate es inferior al encontrado en la mayoría de las frutas, mientras que el aporte de lípidos, como en el caso de la aceituna, es muy superior, lo que aumenta su valor calórico. Las grasas que contiene son en su mayor parte insaturadas (monoinsaturadas), destacando en particular el elevado contenido en ácido oleico. Además, el aguacate es una de las frutas más ricas en fibra, tanto de tipo soluble como insoluble, siendo más abundante esta última.

Es rico en minerales como el magnesio y el potasio. Y en cuanto a su composición vitamínica, el aguacate aporta cantidades destacables de vitamina E —potente antioxidante—, a diferencia del resto de las frutas que apenas la contienen. Además, su consumo contribuye a cubrir las necesidades de otras vitaminas como la vitamina C, y, en menor grado, la vitamina B<sub>6</sub>.

Diversos estudios han indicado que el consumo de aguacate reduce los niveles de colesterol total y de su fracción LDL-Colesterol (colesterol «malo»), así como los triglicéridos en sangre, acción posiblemente debida a su composición en ácidos grasos y a su riqueza en fibra. Algunos trabajos también han indicado que ciertos compuestos aislados del aguacate, denominados persenonas A y B, tienen propiedades antioxidantes y podrían inhibir la producción de radicales libres (implicados en el envejecimiento y la aparición de diversas enfermedades crónicas).

El aguacate también se ha utilizado en el tratamiento de algunas enfermedades de la piel como la psoriasis. De hecho, las cremas elaboradas a base de aceite de aguacate y vitamina B<sub>12</sub>, han demostrado buenos resultados en el tratamiento tópico de esta enfermedad.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	141	200	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	1,5	2,1	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	12	17,0	100-117	77-89
AG saturados (g)	1,41	2,00	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	9,01	12,79	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,04	1,48	17	13
ω-3 (g)*	0,046	0,065	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,986	1,400	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	5,9	8,4	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	1,8	2,6	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	78,8	112	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	16	22,7	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,7	1,0	10	18
<b>Yodo (µg)</b>	2	2,8	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	41	58,2	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,3	0,4	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	2	2,8	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	400	568	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	28	39,8	700	700
<b>Selenio (µg)</b>	Tr	Tr	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,09	0,13	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,12	0,17	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	1,5	2,1	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,42	0,60	1,8	1,6
<b>Folatos (µg)</b>	11	15,6	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	0	0,0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	17	24,1	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (µg)</b>	25	35,5	1.000	800
<b>Vitamina D (µg)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	3,2	4,5	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (AGUACATE). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. Tr: Trazas. \*Datos incompletos.