



PROPIEDADES NUTRICIONALES Y MEDICINALES DEL AGUACATE

Información nutricional

Valor por 100 g	Cantidad	Unidades
Agua	73,23	g
Energía	160	kcal
Proteínas	2,00	g
Total de lípidos (grasas)	14,66	g
Hidratos de carbono, por diferencia	8,53	g
Fibra dietética total	6,7	g
Calcio (Ca)	12	mg
Hierro (Fe)	0,55	mg
Fósforo (P)	52	mg
Potasio (K)	485	mg
Magnesio (Mg)	29	mg

Sodio (Na)	7	mg
Zinc (Zn)	0,64	mg
Ácido ascórbico (vitamina C)	10	mg
Tiamina (vitamina B1)	0,070	mg
Riboflavina (vitamina B2)	0,13	mg
Niacina (vitamina B3)	1,74	mg
Piridoxina (vitamina B6)	0,26	mg
Retinol (vitamina A) - RAE*	7	g
Tocoferol (vitamina E)	2,07	mg
Colesterol	0	mg

Equivalentes de actividad de retinol (RAE).

Beneficios para la salud

El aguacate, la fruta de los dioses, destaca por su alto contenido en minerales. Es, además, una fruta libre de colesterol por lo que su consumo contribuye a la reducción del colesterol sanguíneo de utilidad en personas que padecen hipercolestolemia. Otro de los beneficios del aguacate es la reducción del riesgo de desarrollar degeneración macular, al contener fitoquímicos, como la luteína y la zeaxantina. Gracias a la presencia de vitamina K (más frecuente en verduras de hoja), el aguacate ayuda a la prevención de la osteoporosis. Nutre también la piel, las uñas y el cabello por su alto contenido en vitaminas C y E. Su alto contenido de fibra ayuda a combatir el estreñimiento. Además, diversos estudios han demostrado que el consumo de aguacate ayuda a la prevención de cáncer de colon, de estómago y de páncreas. Los aguacates ofrecen numerosos nutrientes que son beneficiosos durante todos los meses del embarazo. Las vitaminas, el ácido fólico, la fibra, las sales minerales y el potasio ayudan a la madre y al futuro bebé.

Formas de consumo. El aguacate admite diversas formas de consumo. Lo más habitual es su uso troceado en ensaladas o su transformación en guacamole, una salsa mexicana muy popular, con base de aguacate y chile que tiene múltiples usos, pero especialmente como aderezo para consumir con nachos, tortillas o pan pita. Es también frecuente su consumo en tostadas y más inusual como postre, uso más propio para aguacates antillanos con menor contenido graso.

Bibliografía

INCAP. 2012. Tabla de composición de alimentos de Centroamérica. Disponible en:
<https://www.sennutricion.org/media/tablas/INCAP.pdf>