

Aguacate

Publicado el: 21-11-2019

El aguacate es una fruta versátil, que tiene una composición distinta a la de otras frutas pues su contenido de agua y de fructosa es menor.

Es más rico, eso sí, en fibra alimentaria, grasa cardiosaludable y vitamina E. Posee sustancias antioxidantes y micronutrientes como el ácido fólico, el hierro, el fósforo, el magnesio y el potasio.

Su contenido calórico es elevado (unos 137 kcal por cada 100 gramos). Sin embargo, la composición de su grasa es **cardiosaludable**, pues contiene esteroides vegetales y ácidos grasos monoinsaturados. Y dentro de estos predomina el ácido oleico que, por cierto, es el ácido graso por excelencia del aceite de oliva virgen.

Información Nutricional (100 G)

Energía	137 kcal
Grasa total	12 g
Grasa monoinsaturada	9,01 g
Agua	78,8 g
Fibra dietética	6,3 g
Vitamina C	17 mg
Vitamina E	3,2 mg
Vitamina B	6 0,42g
Potasio	400 mg
Magnesio	41 mg
Fósforo	28 mg
Calcio	16 mg
Hierro	0,7 mg

Ayuda a adelgazar

Aunque su contenido en lípidos es alto, existen estudios científicos que afirman que es un alimento útil en el **control del peso**, gracias a su poder saciante, a su contenido en **fibra alimentaria** y a la presencia de **grasas insaturadas**.

También contribuye al control de los triglicéridos y el **colesterol** en la sangre. De hecho, un estudio publicado en «Nutrition Journal» reveló que tomar medio aguacate a media mañana

puede reducir hasta un 40% el apetito horas después de almorzar gracias a su contenido en fibra.

Su consumo regular se asocia también a la **mejora del tránsito intestinal** y al control de lípidos, la glucemia y la tensión arterial.

¿Cuánto aguacate podemos comer?

La OMS incluye al aguacate dentro de las fuentes que deberían predominar en ese máximo de un 30% de ingesta calórica diaria que proceda de las grasas en una dieta saludable, junto al aceite de oliva, los frutos secos o los pescado grasos.

Su atractivo color verde, su carácter untado y versátil, su textura palatable hace que resulte un alimento atractivo en cualquier momento del día. Puede tomarse en cualquiera de las ingestas del día en crudo, a modo de guacamole, con vegetales o legumbres, en ensaladas o como guarnición de pescados y carnes, rellenos de huevo o atún, al horno, frito de aperitivo, en tostadas, en cremas y salsas...

Beneficios

- Fuente de grasas saludables (principalmente monoinsaturada), que constituyen el 23% de su peso, aproximadamente.
- Es antioxidante.
- Ayuda a reducir el colesterol y a prevenir la aparición de problemas cardiovasculares.
- Previene el desarrollo de enfermedades degenerativas.
- Su uso tópico permite tratar la dermatitis.
- Es saciante y mejora el estreñimiento

Contraindicaciones

- Por su aporte de potasio y magnesio puede no resultar adecuado para las personas que tengan problemas renales y deban controlar estos micronutrientes.
- Al tratarse de una fruta calórica, los expertos suelen aconsejar moderar la ingesta, pero no eliminarlo, pues un consumo moderado tiene un efecto beneficioso.

Fuente: <https://netsaluti.com>