

# 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>