

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 *ahuacatl* (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, ácidos grasos insaturados, potasio y vitaminas C, E y B₆.

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.

En cuanto a su composición vitamínica, el aguacate es fuente de vitamina E —potente antioxidante—, a diferencia del resto de las frutas que apenas la contienen, vitamina C y vitamina B₆.

Un aguacate de peso medio 200 g aporta el 33% de las ingestas recomendadas de vitamina B₆ para un hombre de 20 a 39 años con actividad física moderada y un 38% en el caso de la mujer con las mismas características.

Entre los minerales el aguacate es fuente de potasio, el cual contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	141	200	3.000	2.300
Proteínas (g)	1,5	2,1	54	41
Lípidos totales (g)	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
Hidratos de carbono (g)	5,9	8,4	375-413	288-316
Fibra (g)	1,8	2,6	>35	>25
Agua (g)	78,8	112	2.500	2.000
Calcio (mg)	16	22,7	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,7	1,0	10	18
Yodo (μg)	2	2,8	140	110
Magnesio (mg)	41	58,2	350	330
Zinc (mg)	0,3	0,4	15	15
Sodio (mg)	2	2,8	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	400	568	3.500	3.500
Fósforo (mg)	28	39,8	700	700
Selenio (μg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	0,09	0,13	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,12	0,17	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1,5	2,1	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,42	0,60	1,8	1,6
Folatos (μg)	11	15,6	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	17	24,1	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	25	35,5	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	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.