



# Asociación Española de Tropicales

**Tiempo de recogida  
del aguacate**



Buenas tardes soci@s

En mi presentación de hoy voy a intentar que comprendáis lo importante que es coger el aguacate en su debido tiempo.

## PROPIEDADES DEL AGUACATE

Los aguacates contienen:

1.- **VITAMINAS:** 10 vitaminas que mejoran nuestro sistema inmunológico, vitaminas tales como vitaminas A, C, D, E que actúan como antioxidantes favoreciendo el antienvjecimiento. Vitamina K, Provitamina A en forma de betacaroteno y varias del grupo B (B6), en especial ác, fólico muy beneficiosas para el colesterol.

2.- **MINERALES:** Fósforo y Magnesio para nuestro sistema nervioso, Calcio para nuestros huesos, Hierro para la anemia y cansancio. Potasio que mejora la actividad muscular, ¿Sabíais que para obtener el potasio de un solo aguacate, tendríamos que comernos 2 o 3 plátanos?, también controla los niveles de presión arterial. Zinc estupendo regenerador celular. Silicio para uñas, piel y pelo buenísimo favoreciendo la síntesis de colágeno.

3.- **FIBRA, PROTEÍNAS, ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES** (Omega 3.6 y9) y aunque el aguacate aporta muchas calorías, son calorías procedentes de grasa monoinsaturada, necesaria para todo el organismo y en especial para el corazón.

Estas grasas monoinsaturadas, debido a un compuesto llamado beta-sitosterol, reducen niveles de colesterol en sangre. Estos ácidos grasos ayudan a subir el colesterol bueno (LDL) y reducir el malo (HDL). También regulan los niveles de azúcar en sangre.

Según un estudio publicado por la asociación Americana del corazón, el aguacate puede ayudarnos a controlar nuestros niveles de colesterol. Se hizo un estudio y el grupo de personas que consumían 1 aguacate al día dentro de una dieta moderada en grasa consiguieron mejores marcadores del colesterol LDL del colesterol total y de triglicéridos que los otros dos grupos que participaron en el estudio (uno con una dieta moderada en grasa pero sin aguacate y el otro con una dieta baja en grasa).



A pesar de que siempre se ha dicho que este fruto engorda, pues si no lo sabían ustedes, este fruto lo utilizan muchos dietistas en sus programas de bajada de peso ya que si se consume de forma moderada, al contener una gran cantidad de grasas vegetales (la mayoría de ellas buenas) nos hará sentir saciados durante más tiempo.

Os estaréis preguntando ¿Y qué tiene que ver todo esto con que cojamos el aguacate antes de fecha?

Según el comité técnico, el estado de madurez del aguacate, se mide en % de materia seca, por ser más fácil de determinar que el contenido de grasa.

Generalmente para la variedad Hass se ha fijado en el 21% de materia seca.

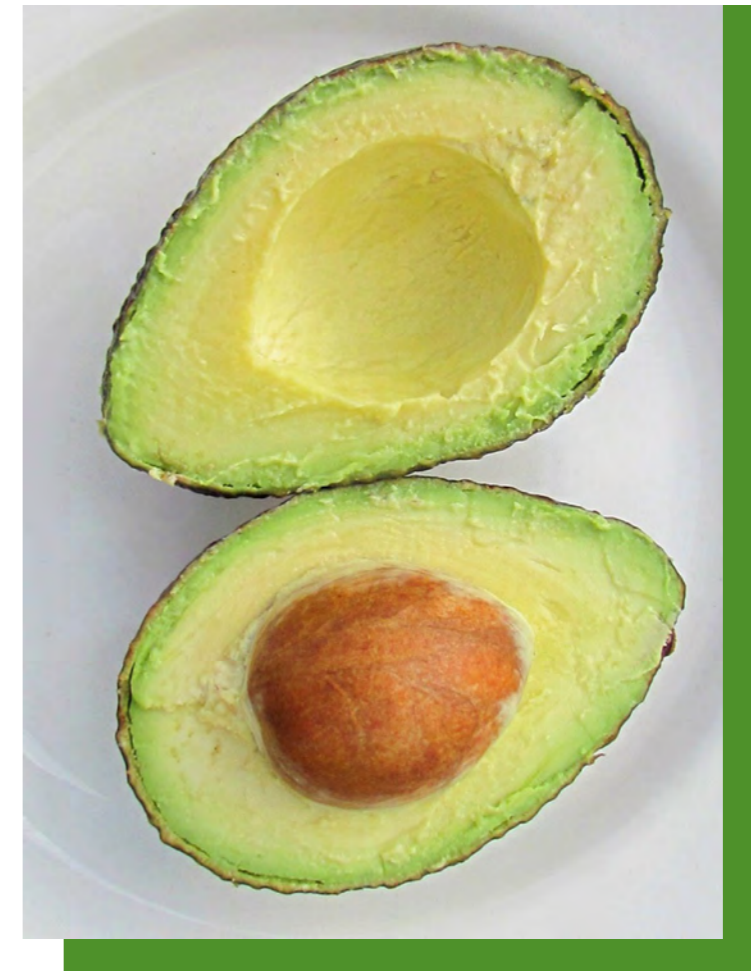
Si no estáis muy seguros si ya es época de recogida, en este caso de la variedad Hass, hablad con vuestro almacén de fruta o cooperativa que os aconseje.

#### **Mi reflexión es la siguiente:**

Si cogemos los aguacates antes de tiempo todas las sus súper propiedades que tiene esta exquisita fruta no consigue tenerla y creo que no sólo se debe de vender por su exquisitez (cuando se coge en su tiempo) sino también por todas sus propiedades tan beneficiosas para nuestro organismo.

De nada sirve que vendáis aguacates a millón si ese aguacate "inmaduro" llega a un consumidor que después de probarlo no volverá a probarlo más en su vida.

Atentamente  
Teresa Rodríguez Muñoz





# Asociación Española de Tropicales

**Avenida Condado de Huelva 9. 29740  
Torre del Mar (Málaga)**

**Tlf: 952 96 58 24 - 660 611 200**

**Fax: 952 54 57 08**

**Email: [info@asociaciondetropicales.com](mailto:info@asociaciondetropicales.com)**