



FAESaludable: Alimentos Cardiosaludables

AGUACATE



El aguacate es muy rico en **grasas saludables**, entre las que destaca especialmente la presencia del **ácido oleico**, un ácido graso monoinsaturado que también encontramos en el aceite de oliva, con **reconocidos beneficios para la salud del corazón**.

Las propiedades del aguacate (y sus beneficios) lo convierten en una fruta ideal para la salud, especialmente por su virtud cardiosaludable.



El aguacate es ideal para **reducir no solo el colesterol elevado, sino también los triglicéridos**. Entre otros importantes aspectos, el aguacate ayuda a bajar el colesterol LDL, a la vez que aumenta el colesterol HDL, mientras que es capaz de reducir los niveles de colesterol total y de triglicéridos.

VALORES NUTRICIONALES DEL AGUACATE:

Calorías: 225Kcal/100. **Hidratos de carbono:** 0,9g/100. **Proteínas:** 1,9g/100. **Grasas:** 23g/100. **Fibra:** 7/100g. Esta fruta destaca por ser la más rica en vitamina E (aproximadamente 3,2 mg./100), además de contar también con vitamina A, B,C y minerales como el potasio (504mg/100), fósforo, magnesio, hierro y sodio. Contiene una gran cantidad de luteína, un fotoquímico conocido popularmente como carotenoide, que sirve como protección contra las enfermedades de los ojos. Una pieza de esta fruta ofrece grasas monoinsaturadas, ácido oléico y alfa-linoleico (conocido popularmente como ácidos grasos omega 3).

Algunas recetas con AGUACATE:

- Guacamole
- Tosta de salmón y aguacate
- Tartar de bonito y aguacate
- Tosta de pavo, aguacate y queso de cabra
- Verdel, aguacate y fresas
- Sopa fría de aguacate con jamón



Beneficios del aguacate

- El aguacate **mejora el tránsito intestinal**, siendo adecuado para personas que sufren de estreñimiento. Además, alimenta naturalmente a las bacterias buenas presentes en el intestino.
- El aguacate **absorbe los rayos ultravioletas** del sol evitando así que estos le hagan daño a la retina.
- La vitamina E del aguacate también ayuda **a revitalizar la piel** haciéndola suave y flexible gracias a sus propiedades antioxidantes.
- Mejora la absorción de ciertos nutrientes. Los carotenoides de otras frutas y vegetales se absorben más eficientemente con esta fruta.
- **Ayuda a reparar el cabello opaco y seco**, debido a la gran cantidad de vitaminas y grasa que tiene.
- Ayuda en el crecimiento y reparación de la masa muscular. Contiene gran cantidad de proteínas, potasio y zinc(más que los plátanos).
- Su aporte en grasas “buenas” hará **mejorar los niveles de testosterona** de manera natural.
- **Disminuye la inflamación de las articulaciones** (está recomendado para los casos de artritis)
- **Mejora el sistema inmunitario** gracias a su alto contenido de carotenoides.
- Al ser rico en ácido fólico, es un **suplemento vital durante la gestación**
- Alimento **antidiarreico**



¡Debes saber que el aguacate te ayuda a mantener una sonrisa brillante debido a que sus compuestos ayudan a encontrar y destruir células orales cancerosas sin interferir con otras células sanas!

CURIOSIDADES: ¿Y la semilla del aguacate?

Aunque pueda parecer un poco extraño ya que es de gran tamaño, lo cierto es que molida y usada para diferentes preparaciones, sea cruda o cocida, te ayudará en varios aspectos:

- La gran mayoría de los aminoácidos de esta fruta se encuentran en la semilla, su aceite permite reducir el colesterol y **defiende al organismo de enfermedades cardiovasculares o infartos**.
- Los estudios han comprobado que tiene más fibra soluble que cualquier alimento que conozcamos. Además, es un excelente aliado para **combatir la diarrea o las inflamaciones en el tracto gastrointestinal**. Se usa en varios países para tratar infecciones o problemas digestivos.
- La semilla del aguacate contiene compuestos fenólicos que sirven para prevenir úlceras intestinales y también infecciones bacterianas o virales. Al contener flavonol, **no permite el crecimiento de los tumores**.
- También sirve para **fortalecer el sistema inmunitario y evitar las enfermedades debilitantes**, así como el envejecimiento prematuro.
- Su aceite le brindará un **brillo superior al cabello** y también servirá para curar y tratar la caspa. Y tiene un efecto rejuvenecedor, aumentando el colágeno de la piel, para una apariencia más tersa y sin arrugas.
- Rallar, tostar y beber las semillas de aguacate en té **controla los ataques de asma** y según la medicina QiGong, **nos ayuda a sentirnos en armonía y con energía**.

La semilla de aguacate se puede consumir seca, rallada, tostada, rostizada en ensaladas, infusiones, batidos, licuados o sola (aunque tiene un ligero sabor amargo).