

Cuatro razones por las que el aguacate es el alimento perfecto para los flexitarianos

Miércoles, 16 de octubre 2019

La sociedad está cada vez más concienciada por llevar una alimentación más saludable. Estilos de vida como el flexitarianismo está la orden del día, por ello el aguacate se consolida como el alimento perfecto para estos nuevos modelos de alimentación gracias a todos sus beneficios y propiedades para el organismo, según informes de la Organización Mundial del Aguacate (WAO).

En los últimos años las tendencias gastronómicas han cambiado a pasos de gigante. Los nuevos modelos de alimentación que se presentan en la sociedad nada tienen que ver con los de hace unos años. Veganos, vegetarianos, crudiveganos, pollotarianos, ovolactovegetarianos... En la actualidad, hay una gran variedad de estilos de vida que las personas eligen ya sea por salud, preocupación medioambiental o respeto a los animales.

Lo que está claro es que la sociedad está cada vez más concienciada de llevar una alimentación equilibrada y saludable, y sabemos lo difícil que es llevar una dieta casi exenta de alimentos como la carne o el pescado como hacen los flexitarianos. Este nuevo movimiento consiste en que las personas lleven una alimentación vegetariana más flexible respecto a la restricción de alimentos como la carne o el pescado. Es decir, suele alimentarse de forma vegana/vegetariana en sus hogares pero a la hora de comer en un restaurante o de asistir a algún evento social suelen ser más flexibles en consumir carnes y pescados.

“Para todos aquellos que tienen una alimentación basada en verduras y frutas, y tienen la carne y el pescado como alimentos más ocasionales, el aguacate es el aliado perfecto para incluir en sus dietas”, destaca Xavier Equihua, CEO de la Organización Mundial del Aguacate (WAO). “Su alto contenido en proteínas y sus grandes beneficios para la salud, lo convierte en el superalimento ideal para todas las comidas del día, además es un alimento que se puede consumir tanto en bebidas, como en comidas dulces y saladas”.

En nuestro país, la alimentación *veggie* ha tardado mucho en introducirse debido a la influencia de la dieta mediterránea, que incluye productos animales, y también debido a las fuertes tradiciones alimentarias. Actualmente en España podemos encontrar a un 10% de la población (esto supone unos 3,8 millones de españoles) que sigue una dieta *veggie*, es decir, en este grupo encontramos veganos, vegetarianos y flexitarianos.

Por su parte, los Millenials o la Generación Z, son generaciones más concienciadas con el cambio climático, el bienestar animal y el movimiento *realfood* y se les considera una generación más influyente en lo que se refiere a comportamientos de consumo de comida y bebida.

Según la WAO, el aguacate es el alimento perfecto para los flexitarianos, por cuatro razones:

- 1. Aguacate como fuente de proteínas.** Para todos aquellos que no incluyan en su dieta diaria carne o pescado, el aguacate puede ser un aliado perfecto para cubrir ciertas necesidades puesto que es el rey de la proteína. La fruta de la vida contiene 2 gramos de proteínas por cada 100 gramos de aguacate, siendo una de las frutas con más proteínas del mundo. Precisamente por este motivo los veganos y los vegetarianos lo eligen para sustituir otros alimentos. Este superalimento contiene nutrientes esenciales que protegen nuestro organismo de diferentes enfermedades y es bueno para cuidarse tanto por dentro como por fuera.
- 2. Es perfecto para la salud y belleza.** Una dieta basada principalmente en frutas y verduras, acompañada ocasionalmente de carne y pescado, es ideal para la salud. El aguacate es uno de los alimentos más saludables ya que contiene 20 vitaminas, como la B y E, y minerales, como el magnesio, hierro, zinc o potasio. Además, es un alimento que sacia rápidamente y tiene lenta digestión por lo que el metabolismo tarda más en volver a pedir comida.
- 3. Lo puede consumir todo el mundo.** El aguacate es una fruta que se puede consumir a todas las edades y para todo tipo de dietas. De hecho, en algunos países es uno de los mejores alimentos para un bebé cuando empieza a comer comida triturada.

4. **Es mejor para el medio ambiente.** El hecho de incluir más verduras y frutas en nuestra dieta, como el aguacate, es bueno para el medio ambiente puesto que para criar animales hacen falta más recursos que para cultivar plantas. Sin ir más lejos, para un kilo de aguacate hacen falta 1.000 litros de agua mientras que para un kilo de ternera hacen falta 15.400 litros de agua o para un kilo de carne de cerdo hacen falta 6.000 litros de agua.

Sin duda alguna, lo que está claro, es que el aguacate se ha posicionado en los últimos años como el alimento perfecto debido a todos sus beneficios, llegando a todas las cocinas.

Noticias Relacionadas

- [Los españoles estamos cada vez más abiertos a reducir el consumo de carne en la alimentación](#)
- [El aguacate, un alimento de futuro por su sabor, versatilidad y beneficios nutricionales](#)
- [Siete curiosidades que hay que conocer sobre el mundo del chocolate y sus mitos](#)
- [Siete diferencias entre un queso manchego con Denominación de Origen y otro que no lo es](#)