



## El aguacate, un alimento de futuro por su sabor, versatilidad y beneficios nutricionales

Miércoles, 12 de junio 2019

**En 2018 se consumieron más de 74 millones de kilos de aguacates en España, 19 millones más respecto al año anterior, representando un aumento del 25%; en la Unión Europea su consumo en 2018 ha crecido un 35% en comparación con 2017, lo que supone más de 650 millones de kilos consumidos. Más allá de la apariencia y textura atractivas de esta fruta, buena parte del éxito del aguacate reside en su sabor, su versatilidad y los nutrientes beneficiosos que contiene para nuestro organismo.**

El cuidado de nuestra alimentación se ha convertido en un pilar fundamental dentro y fuera de los hogares españoles. La sociedad actual está más concienciada de los beneficios de seguir una dieta saludable, variada e incluir en ella las llamadas 'grasas saludables'. El aguacate –con aumentos en su consumo de 19 millones de kilos en España y 140 en la Unión Europea en 2018 respecto al año anterior– está jugando en este sentido un papel determinante en el cambio de tendencia hacia una alimentación que incorpore grasas naturales, en detrimento de productos como el maíz, trigo, soja o azúcar .

Este cambio en nuestra alimentación además de tener una fuerte base en nuestra preocupación por cuidarnos, tiene otro componente cada vez más importante: el aumento de la concienciación medioambiental de la sociedad. Un reflejo de esta concienciación es que para producir un kilo de aguacate hacen falta 1.000 litros de agua, mientras que para elaborar alimentos tan populares como la carne de cerdo, de ternera o el chocolate, esta cantidad se eleva hasta 6.000, 15.400 y 17.000 litros respectivamente .

Pero sin duda, más allá de la apariencia y textura atractivas de esta fruta, buena parte del éxito del aguacate reside en su sabor, su versatilidad y los nutrientes beneficiosos que contiene para nuestro organismo y nuestro cuerpo; en especial los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados. Estas grasas, beneficiosas para la salud, ayudan a mantener en niveles normales el colesterol, proporcionan energía al organismo, tienen beneficios cardiovasculares y disminuyen el riesgo de padecer cardiopatías. Estas ventajas, unidas a su sabor único, justifican en buena parte el incremento en la demanda que están teniendo los alimentos ricos en ellas.

### El aguacate, una apuesta que no para de crecer en todo el mundo

Este cambio en nuestra tendencia gastronómica no solo está sucediendo en España y Occidente. En China y otros países asiáticos, el consumo del aguacate está subiendo debido principalmente al crecimiento de las clases medias y a la introducción de nuevos sabores. Antes de 2017, el aguacate era una fruta prácticamente desconocida en China, pero en la actualidad ya se consumen 0,1 kilos de aguacate de promedio por persona al año. Aunque esta cifra se queda muy por detrás de los 5 kilos de media por persona al año de Estados Unidos y Europa, o incluso de los 2 kilos de media por persona al año en Japón, China se presenta como un mercado con un amplio potencial de crecimiento para el aguacate.

Los datos de países como Australia respaldan aún más el auge del aguacate. Los australianos consumieron una media de 3,5 kilos por persona en 2017 y la producción del mismo en este país ha pasado de 34.515 toneladas en 2005 a más de 77.000 toneladas en 2017, un aumento de casi el 120%, y con el objetivo de llegar a las 115.000 toneladas en 20256.

*“El aguacate es el superalimento del presente y del futuro gracias a su delicioso sabor y versatilidad, además de por los múltiples beneficios nutricionales que tiene su consumo para todo el mundo, no importa la edad”, comenta Xavier Equihua, presidente y CEO de la Organización Mundial del Aguacate (WAO, por sus siglas en inglés). “La versatilidad del aguacate, poder consumirlo en cualquier momento del día y durante todo el año son factores que han provocado este boom en el consumo de aguacates en todo el mundo en los últimos años, especialmente en España, cuna productora del 50% de aguacates de toda Europa”.*

### Características nutricionales

Según especifica la [Guía de consulta sobre frutas](#) de 'Eroski Consumer', las grasas del aguacate constituyen el principal componente tras el agua, por lo que su valor calórico es elevado con respecto a otras frutas, pero inferior al del coco, de mayor contenido graso. Aporta una baja cantidad de hidratos de carbono y menor aún de proteínas.

En cuanto a la grasa, ésta es mayoritariamente monoinsaturada; el 72% del total de grasas es ácido oleico, característico del aceite de oliva.

Es rico en minerales como el potasio, el magnesio y pobre en sodio. El potasio es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso, para la actividad muscular normal e interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

Destaca su contenido de vitamina E (antioxidante, interviene en la estabilidad de las células sanguíneas y en la fertilidad) y de ciertas vitaminas hidrosolubles del grupo B, como la B6 o piridoxina, que colabora en el buen funcionamiento del sistema nervioso.

El aguacate es un fruto que generalmente se emplea a modo de hortaliza o verdura, de sabor delicado y de fácil consumo, rico en grasas monoinsaturadas, antioxidantes y minerales; aliadas de nuestra salud. Teniendo en cuenta dichas propiedades nutritivas, es muy recomendable para todos los segmentos de la población: niños, jóvenes, adultos, deportistas, mujeres embarazadas, madres lactantes y personas mayores.

Por su aporte de antioxidantes y grasas de tipo monoinsaturado, se recomienda su consumo especialmente, a quienes tienen mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Las grasas monoinsaturadas tienen la propiedad de reducir las tasas de colesterol total en sangre, a expensas del denominado 'mal colesterol', el LDL-c, al tiempo que incrementan los niveles de HDL-c, 'el colesterol bueno', que en nuestro cuerpo se encarga de transportar por la sangre el colesterol desde las células al hígado, evitando que se acumule en las paredes de los vasos sanguíneos.

La vitamina E, como antioxidante, contribuye a reducir el riesgo de múltiples enfermedades, entre ellas, las cardiovasculares, las degenerativas e incluso el cáncer. Además, por su riqueza en magnesio y potasio y bajo aporte de sodio, resulta muy recomendable para aquellas personas que sufren de hipertensión arterial o afecciones de vasos sanguíneos y corazón y para quienes tienen bulimia o toman diuréticos que eliminan potasio. Su contenido de potasio deberán tenerlo en cuenta las personas que padecen de insuficiencia renal y que requieren de dietas controladas en este mineral.

Por ser bastante calórico, se ha de moderar su consumo en caso de sobrepeso u obesidad.

## Noticias Relacionadas

- [La nueva normativa sobre el pan mejora la información en las denominaciones de venta](#)
- [Y tú, ¿de qué gama eres? Clasificación de los alimentos según las diferentes gamas](#)
- [El 'RD de la leche': información para la elección de compra y ayuda a las economías agrarias](#)
- [Cuatro falsos mitos sobre los cítricos que deberíamos desterrar de la creencia popular](#)