

# @aguacates

## 10 Buenas Razones Para Consumir Aguacate

### 1. Por su moderado aporte energético.

Con tan sólo 54 Kcal por ración, aporta suficiente energía para realizar todas las actividades que requerimos durante un día, pero ¡no tanta como para preocuparnos de subir de peso!

### 2. Por su elevado aporte de ácidos grasos omega.

Protegen la salud cardiovascular, contribuyendo a descongestionar las paredes arteriales de los depósitos existentes. Además sirven como recubrimiento del sistema nervioso central y periférico y ayudan a su correcto desarrollo, madurez y mantenimiento

### 3. Porque una ración aporta el 18% de la recomendación diaria de ingesta de vitamina A.

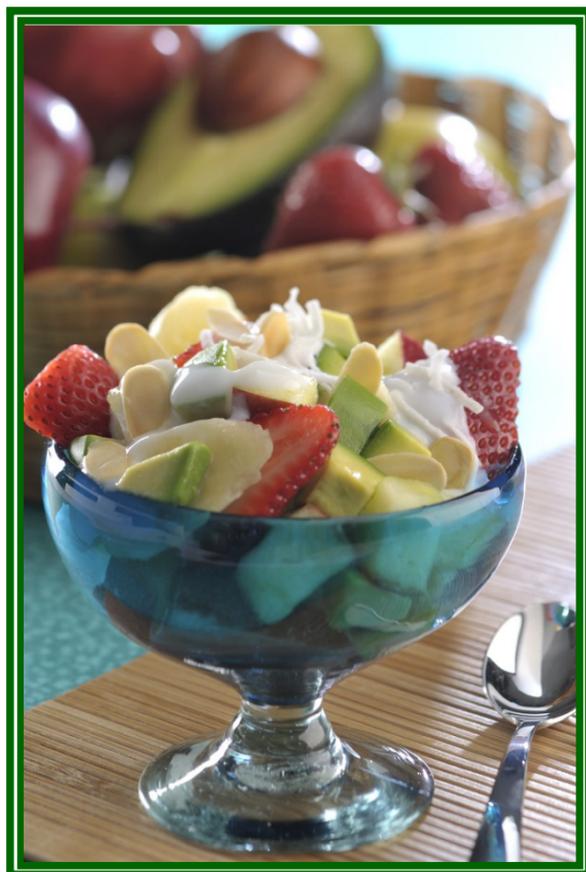
Protege la visión y evita la deformación de los lentes del ojo; además protege la piel, promoviendo la cicatrización, aliviando y evitando el acné y dándole una apariencia húmeda y elástica, tersa y juvenil

### 4. Por su elevado aporte de vitamina E.

Es un poderoso antioxidante que protege la piel y el cabello de los daños causados por los radicales libres del ambiente y por la exposición al sol. También ayuda a prevenir algunos tipos de cáncer.

### 5. Porque una ración de aguacate de 100g aporta el 100% de la vitamina D.

Absorbe y fijación el calcio obtenido de la dieta. Y así lograr unos huesos fuertes y resistentes, evita deformaciones y fracturas. También contribuye a la salud dental pues da fortaleza al esmalte dental.



### 6. Porque aporta mucha vitamina C.

Ayuda a prevenir todo tipo de enfermedades infecciosas y ayuda a mantener y reparar el colágeno de la piel evitando los sangrados de labios y encías y promoviendo la cicatrización correcta y libre de infecciones de heridas, quemaduras y otras lesiones

### 7. Por su aporte de vitaminas del complejo B

Contribuye a la formación, mantenimiento y desarrollo del sistema nervioso central en los recién nacidos y niños; y en la reparación y mantenimiento del mismo en los adultos.

### 8. Por su aporte de ácido fólico.

Es esencial durante las etapas tempranas del embarazo y en los primeros meses de vida, pues es un constituyente del recubrimiento del sistema nervioso y le da a los impulsos nerviosos certeza y eficiencia. Además que se relaciona con labio leporino, paladar hendido y parálisis cerebral.

### 9. Por su aporte de potasio.

Es esencial para la correcta contracción y relajación de los músculos, para la correcta hidratación y para mantener el balance adecuado de electrolitos en el cuerpo. Su deficiencia se relaciona con calambres, contracturas musculares y deshidratación

### 10. Por su delicioso sabor, tan versátil y combinable.

Realza el sabor y la presentación de todo tipo de platillos durante todo el año.

Representante en México  
Grupo PM

Av. Coronel Ahumada 204 Col. Lomas del Mirador  
Cuernavaca, Morelos, México C.P. 62350  
Tel. (777) 316 7370 • Fax (777) 316 7369  
www.grupopm.com  
e-mail: grupopm@grupopm.com

[www.aguacatesdemichoacan.com](http://www.aguacatesdemichoacan.com)



  
**Aguacates  
de Michoacán**  
Sabor y energía todo el día