

@guacates

Mitos del Aguacate

Del aguacate se dicen muchas cosas; que si es dañino cuando se le combina con disgustos o estados de ánimo alterados; que si se asocia al acné y a la ganancia de peso corporal; y hasta que no se debe de consumir por la noche porque dificulta tanto la digestión, que pone en riesgo a quien lo consume.

La verdad es que ninguna de estas aseveraciones es real. A continuación la explicación que desmitifica al aguacate y lo coloca en su justo lugar: el de un alimento de alto aporte nutrimental.



Hace que aparezcan granos y espinillas

Se trata de una creencia muy común. Que el aguacate, por su contenido de grasa, contribuye a la congestión de los poros de la piel y a la aparición del acné inflamatorio o de las espinillas y barros ocasionales.

La verdad es que el acné está más relacionado con la genética (por la capacidad de producción de grasa de las glándulas que se ubican debajo de la piel y por la capacidad de los poros cutáneos de excretar al grasa) y por los ciclos hormonales que se asocian a la producción de grasa.

El aguacate no sólo no está asociado al acné sino que puede ayudar a resolverlo, pues contiene grandes cantidades de vitaminas A y E, ambas poderosos antioxidantes que dan flexibilidad a las membranas, con lo que se puede excretar más fácilmente la grasa, y ayudan a la correcta cicatrización de las heridas causadas por las mismas espinillas o barritos.

Comerlo después de un coraje te mata

Aunque es verdad que con los corajes o sustos se derrama la bilis, líquido producido por el hígado y almacenado en la vesícula que sirve para digerir grasas, causando resabios amargos en la boca y sensaciones raras en el intestino, esto no implica que no se puedan digerir las grasas un rato después. El cuerpo tiene la capacidad de producir más bilis de inmediato y digerir, no sólo el aguacate, sino cualquier alimento rico en grasa.

Engorda muchísimo

Éste es tal vez el mito más generalizado alrededor del aguacate. Se cree que su aporte energético es altísimo y que eso lo convierte en casi prohibitivo. Sin embargo, el aporte energético del aguacate es muy moderado. Aporta tan sólo 54Kcal por porción, que equivale a una tercera parte de un aguacate mediano; menos energía que la que aporta una salchicha mediana, una tortilla de harina o incluso un mango. ¡Curioso!

El aguacate es un alimento de moderado aporte energético, pero con un gran aporte nutrimental; es rico en vitaminas importantísimas para el cuerpo, en minerales esenciales, y en grasas insaturadas super saludables.

No comer aguacate de noche

El aguacate es un alimento rico en grasa, que contiene 5.3g de lípidos en cada 100 gramos. Como con todo alimento rico en grasa, la digestión del aguacate es más lenta que si se tratara de un alimento que aportara solamente hidratos de carbono. Sin embargo, esto no implica que necesariamente se asocie a una digestión difícil; y además por contener grasas insaturadas y de cadena larga, se procesará más fácilmente que otros alimentos ricos en grasa como los de origen animal: tocino, chorizo, queso o alguna fritura. Así que para cenar, mejor aguacate.

Ahora los sabemos: Del aguacate no hay que cuidarse. Por el contrario, y dado su aporte nutrimental, vale la pena incluirlo en la dieta de manera regular para disfrutar de todos los beneficios que nos puede brindar para tener una vida más sana y con mayor bienestar.

Pan con Aguacate y queso a la plancha

Ingredientes

1	pan, tipo hogaza rebanado
¼ taza	aceite de oliva
2	aguacates de Michoacán
2 cucharadas	cebolla picada
1½ cucharadas	jugo de limón
1 diente	ajo, picado
½ cucharadita	comino, molido
1 taza	queso manchego, rallado

Preparación

Corte el pan en rebanadas y barnícelo con el aceite de oliva. Dore el pan por ambos lados en una parrilla gruesa en la estufa.

Pele los aguacates y coloque su pulpa en un tazón; añada el resto de los ingredientes, exceptuando el queso. Machaque los aguacates y mezcle todo bien. Unte cada rebanada de pan con el aguacate, espolvoree el queso y recaliente en la parrilla hasta que el queso se derrita; sirva de inmediato.

Tiempo de preparación: 60 minutos
Dificultad: media
Rinde 4 porciones



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



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