

Porque comer aguacate: Diez grandes aportes para la salud

autor Edgar Quero

Monday, 12 de April de 2004

Modificado el Tuesday, 29 de July de 2008

El Aguacate, una fruta que mejora la calidad de vida al proveer de la mayoría de elementos requeridos para una dieta saludable, previniendo la ocurrencia de enfermedades y en algunos casos sanando estas. Gracias a que contiene:(PDF)

- Diez, vitaminas: Destacando la vitamina E (α-Tocoferol), el Ácido Fólico, el Glutatión. Este último un tripéptido (g-glutamyl-L-cistienil-glicina) que juega un papel central en la protección de las células frente a los radicales libres, el contenido de este en un kilo de fruta comestibles es de 275 mg. Protegen contra el cáncer de próstata.

- Diez, ácidos grasos: De los cuales cinco son mono y poli-insaturados, destacando los Omega-9, Omega-7, Omega-6 y Omega-3. Este último se encuentra en 1.1 gramos por kilo de fruta comestible y forman parte de la protección contra el cáncer. Así también contiene β-Sitosterol, el cual previene la acumulación de colesterol.

- Diez, aminoácidos esenciales: Los aminoácidos Arginina, Fenilalanina, Histidina, Isoleucina, Leucina, Lisina, Metionina, Treonina, Triptófano, Valina. Requeridos en la síntesis de proteínas y un mejor metabolismo celular.

- Diez, elementos minerales: Calcio, Cobre, Fósforo, Hierro, Magnesio, Manganeso, Potasio, Selenio, Sodio y Zinc. Todos ellos empleados para el buen funcionamiento del metabolismo celular y la circulación sanguínea.

- Diez, importantes: Carotenos, Luteína (el color verde amarillo de la fruta), α-Caroteno, β-Caroteno, γ-Caroteno (promotores de la vitamina A), Carbohidratos, D-Manoheptulosa (activo contra el cáncer de estomago), D-Perseitol, D-Glucosa y D-Fructosa, Protectores del hígado, (2E, E5, 12Z, 15Z)-1-hidroxiheptosa – 2,5,12,15 – tetraen -4- one y (5E,12Z)-2-hidroxi-4-oxheptico-5-12-dien-1-yl acetato. Todos estos, compuestos en su conjunto al consumirse en una sola fruta de aguacate, promueven una vida sana, vitalizan el sistema inmunológico, mejoran la visión, protegen a las células de los daños por estrés y previenen las enfermedades cancerigenas y del hígado, mejoran la digestión de alimentos. Bibliografía

- Asociación agrícola local de productores de aguacate de Uruapan, Michoacán, <http://www.aproam.com/>

- USDA Nutrient Database for Standard Referente, http://www.nal.usda.gov/fnic/cgi-bin/nut_search.pl ,

- Phytochemical and Ethnobotanical Databases, <http://www.ars-grin.gov/duke/>

- Quero Edgar (2002). “El cultivo del aguacate en Michoacán: Estado del Arte ”, Instituto Tecnológico Superior de Uruapan (INVIERNO 2002)

- Base de datos sobre nutrición, [http://www.nutribase.com/homepage.shtml\(2002\)](http://www.nutribase.com/homepage.shtml(2002)) Porque comer aguacate: Diez grandes aportes para la salud Autor: Edgar Quero Gutiérrez Fuente: ITS-Uruapan Septiembre del 2002, Uruapan, Michoacán Descargar (100KB)