

Todo lo que debes saber sobre el aguacate

24 abr 2023

El aguacate, el fruto que ha pasado de ser el alimento que engorda al nuevo superalimento. Descubre todos los beneficios y propiedades del “oro verde” y atrévete con alguna de sus recetas.

Historia y procedencia del aguacate

El [aguacate](#) [



/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/ingredientes/Aguacate] es originario de México, además de ser el principal productor y exportador de aguacate del mundo. Aunque también tiene su origen en el norte de Guatemala y Perú.

Su nombre proviene del náhuatl “ahuacatl”, cuya traducción exacta es “testículo”, tal vez le pusieron ese nombre por la forma en la que el fruto cuelga del árbol. Aunque el significado que nos ha llegado hasta hoy sea el de “fruto del aguacate”.

Aguacatero

El aguacatero pertenece a la familia de las Lauráceas, es un árbol bastante especial y muy vigoroso, llegando a alcanzar hasta los 30 metros de altura.

Lo más importante a la hora del cultivo es el suelo, la temperatura y las precipitaciones. Hay que tener en cuenta también que necesita muchos cuidados, además de un riego bastante sofisticado y calculado casi con matemática.

En el caso de los aguacates de la variedad Hass, la más comercializada, por ejemplo, la temperatura mínima para cosecharlos debe ser de 10 grados y una máxima de 32°. La tipología del suelo debe ser ligero, mostrar una cierta pendiente para que el agua fluya, dejando libre de humedad al aguacatero y debe tener una buena protección contra el viento.

Propiedades y beneficios del aguacate

El [aguacate](/export/shared/.content/pdf/aguacate-cookbook.pdf) [/export/shared/.content/pdf/aguacate-cookbook.pdf] tiene numerosas propiedades beneficiosas que lo elevan a un fruto muy preciado, más conocido como el “oro verde”. Contiene vitamina A, C, altos niveles de vitamina E y vitamina B12. También es rico en minerales como magnesio, potasio y hierro. Su aporte en fibra también es significativo, pero la propiedad que más destaca es su alto nivel calórico, en realidad, es una fuente de grasas monoinsaturadas.

Esta fruta es beneficiosa para todo el mundo, no solo para deportistas, sino también para mujeres embarazadas, niños, adultos y personas mayores.

- **Disminuye el colesterol.** Gracias al gran aporte en grasas monoinsaturadas, conocidas como grasas cardiosaludables, que disminuyen el colesterol malo y aumentan el bueno.
- **Previene el envejecimiento.** Su aporte en vitamina E le otorga propiedades antioxidantes, que contribuyen a retrasar el envejecimiento.
- **Favorece la absorción de otros nutrientes.** Las grasas del aguacate facilitan la absorción de los antioxidantes de otros alimentos. Por ese motivo, el aguacate es genial en combinación con otras verduras, en una ensalada, por ejemplo.
- **Ayuda a controlar la hipertensión.** El aguacate contiene más potasio que los plátanos, mineral que contribuye a reducir la presión arterial.
- **Mejora la salud intestinal.** Su alto contenido en fibra favorece el tránsito intestinal, previene el estreñimiento y mejora la flora intestinal. Ayuda también a controlar el índice glucémico, de manera que son beneficiosos para los que padecen diabetes.
- **Controla el peso.** Gracias a su poder saciante puedes controlar el apetito y el ansia de comer entre horas, de modo que te ayudará a bajar de peso. Además, es un fruto con muy pocos carbohidratos.
- **Beneficioso para la vista.** El aguacate contiene luteína, un compuesto esencial para la salud ocular.
- **Poderes cosméticos.** Su aporte en vitamina E y el aceite de la semilla del aguacate lo hacen perfecto para el cuidado del pelo, la piel y las mucosas. Su contenido en vitamina B12 también ayuda al tratamiento de la piel atópica.

Tipos y variedades de aguacate

Hay muchas variedades de aguacate, tal vez el más conocido y cultivado en el mundo sea el Hass. Partimos de tres razas de aguacate distintas: la mexicana, guatemalteca y antillana, a raíz de estas, han crecido múltiples variedades, todas ellas diferenciadas por el aspecto, la piel, el color y el sabor. Vamos a nombrar alguna de esas variedades:

- **Hass.** La variedad más consumida de aguacate. La piel es rugosa y gruesa, de color verde oscuro cuando está en el árbol y negra cuando el fruto se madura. La forma es similar a la de una pera y su tamaño varía entre pequeño y mediano. En cuanto a calidad y sabor es de los mejores.
- **Fuerte.** Aunque también tiene forma de pera, podemos diferenciarlo por la piel, mucho más fina, lisa y de color verde brillante, aunque madura. De tamaño es más grande que la variedad Hass y más cremoso.
- **Bacon.** El Bacon es un híbrido creado a partir de dos variedades de aguacate. Tiene una forma ovalada, la piel muy fina de color verde y la pulpa amarilla y verdosa. Se dice que es la variedad perfecta para preparar el guacamole, porque su sabor es más suave.
- **Pinkerton.** Esta variedad es de tamaño medio, alargado, con el cuello estrecho y la piel bastante gruesa, rugosa y verde.
- **Reed.** Aguacate de forma redondeada, la piel mediana, granulada y verde clara. Una de las particularidades de esta variedad, es que después de abrirlo no ennegrece tan rápido como los demás.

Temporada del aguacate

El tiempo de cultivo de los aguacates es de 12 meses y la cosecha no es tan fácil, porque además de ser manual, a diferencia de alguna fruta de verano, no se tiene que dejar golpear, ya que a la hora de madurarse ese golpe le dará mal sabor.

La temporada del aguacate varía dependiendo de su

zona de cultivo. En el caso de optar por aguacates de proximidad, la temporada de recolectar en España va de diciembre a mayo, sin embargo, en los países de clima tropical, con altas temperaturas, podemos encontrarlos todo el año, sobre todo la variedad Hass.



Diferencias entre aguacate macho y hembra

Los aguacates en realidad son monoicos, es decir, machos y hembras a la vez. Cada flor muestra sus características femeninas y sus características masculinas en dos fases, de manera que no pueden fecundarse a sí mismas.

En la primera fase, las flores se abren como femeninas, actuando como receptoras, se cierran y al día siguiente se abren como masculinas, dando paso al polen para que los insectos polinizadores lo lleven hasta otra flor de aguacatero que ese día esté en fase femenina.

Para conseguir que otra flor esté en fase masculina, se plantan otros tipos de aguacateros. Esto es: el tipo A, que durante el día 1 por la mañana es femenino y al día siguiente por la tarde es masculino y, el tipo B, que durante la tarde del día 1 es femenino, y al día siguiente por la mañana, masculino. De manera que los órganos femeninos y masculinos se alternan según el periodo.

Recetas con aguacate

El aguacate es muy versátil, su sabor y textura lo hacen perfecto para la combinación de un sinfín de platos, tanto dulces, como salados o picantes. Si todavía no has experimentado con este fruto, prueba con algunas de estas recetas:

- [Nutella vegana de aguacate y plátano](https://www.youtube.com/watch?v=GO3oPt-ge9k) [<https://www.youtube.com/watch?v=GO3oPt-ge9k>]. Puedes probar con una receta vegana. La típica crema de chocolate que tanto les gusta a los peques y no tan peques, puedes hacerla en casa y mucho más saludable. Hazte con un aguacate y un plátano maduro, leche de almendra, melaza de arroz, cacao en polvo, avellanas y, ¡et voilà!
- [Cebiche de langostinos con aguacate y maíz](/shared/.content/recetas/320-Cebiche-de-langostinos-con-aguacate-y-maiz.html) [</shared/.content/recetas/320-Cebiche-de-langostinos-con-aguacate-y-maiz.html>]. Perfecto para viajar al mismísimo Perú, de donde es originario este plato. Está hecho a base de pescado crudo marinado con jugo de limón, cebolla, ají, sal y cilantro. En esta receta lo preparamos con langostinos, aguacate y maíz.
- [Crema de aguacate con limón](/shared/.content/recetas/326-Crema-de-aguacate-con-limon.html) [</shared/.content/recetas/326-Crema-de-aguacate-con-limon.html>]. Te traemos una receta muy simple, que puedes elaborar en no más de 15 minutos. Para preparar la crema, vas a necesitar queso, leche, aguacate, limón, lima y un poco de Stevia. Verás que el resultado es increíble, de consistencia suave y cremosa.
- [Ensalada de remolacha, aguacate y cítricos](/shared/.content/recetas/322-Ensalada-de-remolacha-aguacate-y-citricos.html) [</shared/.content/recetas/322-Ensalada-de-remolacha-aguacate-y-citricos.html>]. Otra receta fácil, rica en fibra y apta para vegetarianos. Una ensalada fría, llena de color y mezcla de sabores cítricos.

Si quieres saber más sobre el aguacate y descubrir otras recetas, te dejamos este [enlace](/export/shared/.content/pdf/aguacate-cookbook.pdf) [</export/shared/.content/pdf/aguacate-cookbook.pdf>].