

# AGUACATES

## (Finales de Septiembre – Finales de Mayo)

El aguacate es un fruto que ayuda a mejorar la calidad de vida de quien lo consume, al contar con la mayoría de elementos requeridos para una dieta saludable, previniendo enfermedades y en algunos casos ayudando a sanarlas. La especialista declaró que se trata de una vegetal de origen tropical que contiene minerales, vitaminas, ácidos y aminoácidos, más que cualquiera otra cosa, por lo que resulta curativo para varios padecimientos no sólo de la mujer, sino también del hombre. Además su pulpa contiene gran cantidad de ácidos grasos monoinsaturados muy apropiados para el control del colesterol y de los triglicéridos; además aporta vitaminas del grupo B, también ayuda a tener un efecto protector sobre el músculo cardíaco, por lo cual ella sugiere consumir al menos dos aguacates a la semana. **El aguacate posee grandes cantidades de vitamina E, que resulta favorable para la salud de la piel, el cabello y las uñas de las mujeres que siempre buscan verse bellas y saludables..**

Beneficios del aguacate

- 1- Es útil en la lucha contra el colesterol y la prevención de la arteriosclerosis.
- 2- Estimula la formación de colágeno. Por esto ayuda a la piel y a combatir el envejecimiento.
- 3- Ayuda en problemas como eczema, dermatitis y granos.
- 4- Las propiedades suavizantes provenientes de la semilla del aguacate (el aceite de aguacate) son usadas en la industria de la cosmética para elaborar productos para la piel y el cabello.
- 5- Por su contenido en vitamina D ayuda a la absorción del calcio y fósforo.
- 6- Retrasa el proceso de envejecimiento por su contenido de vitamina E.
- 7- Ayuda a las personas con diabetes, ya que es un equilibrante del azúcar en la sangre.
- 8- Para mejorar las pieles secas.
- 9- Personas que realizan esfuerzos físicos (como deportistas).
- 10- Para mujeres embarazadas.

## **Variedades de aguacate más cultivadas en España**

### **HASS:**

Esta es una de las variedades de aguacate reinas en nuestro país y prácticamente la más extendida en el mundo. De piel rugosa y verde oscura que se va tornando violácea casi negra según va alcanzando el estado de maduración. Su pulpa es de muy buena calidad y poco fibrosa, con ligeros toques de nuez en el sabor. La razón por la que esta variedad se ha convertido en la más consumida y cultivada es su amplio periodo de recolección, su calidad y sabor, el aprovechamiento de pulpa y un gran aguante en árbol y postrecolección. En este aspecto tenemos pocos competidores.

### **BACON:**

Sus frutos son de gran tamaño y el árbol desarrolla un gran vigor vertical. La calidad de la pulpa no es tampoco muy buena. Quizá algo mejor que Zutano pero nunca mejor que Hass. Fruto oval de piel lisa, fina y verde. Esta variedad es de las más indicadas para zonas frías y con frecuentes vientos.

### **FUERTE:**

B. Es un buen polinizador de Hass ya que da buenas producciones a este último. También es de los más cultivados junto con el Hass pero este es un poco más delicado en algunos aspectos. Desde luego no le hace honor al nombre. Es más sensible al frío y además se resiente con excesivo calor en la floración y el cuajado. Menos productivo que Hass pero una calidad de fruto también muy buena.

### **REED:**

La forma de su fruto es de las más redondeadas. Si veis un aguacate muy muy redondo es muy posible que sea Reed. Su pulpa es de buena calidad con un toque de nuez al igual que Hass.

### **PINKERTON:**

La calidad de la pulpa es buena y su maduración se encuentra entre primavera y verano al igual que la variedad Hass.