Consejos para saber cómo comer aguacate

El origen del aguacate tiene lugar en las zonas más altas del sur de México y el norte de Guatemala. Su nombre deriva de la palabra azteca o náhuatl “ahuacatl”, que significa testículo, debido a la semejanza de la fruta con la forma de un testículo.

La variedad más popular se denomina aguacate “Hass”. Otro tipo de aguacate común, es el aguacate “fuerte”, y tiene la piel lisa, de color verde oscuro y forma de pera un poco más definida.

En Estados Unidos, al aguacate se lo conoce como “avocado” y hace referencia al árbol y al fruto. En países como Argentina, Bolivia, Chile, Perú y Uruguay, se lo conoce como “palta”.

El aguacate es de esos alimentos que se **adaptan** fácilmente a diversos tipos de comida. Esta fruta de pulpa verde claro, con una textura suave y cremosa, se acopla tanto a preparaciones saladas como dulces, tal como sándwiches, ensaladas, hasta postres, batidos y helados.

También es un perfecto **sustituto vegano** a la mantequilla y otras grasas de origen animal.

En este artículo te vamos a contar cómo consumir aguacate, sus propiedades y beneficios, además de exquisitas recetas para que te deleites con este sabroso y nutritivo fruto.

Seguramente estarás pensando en la cantidad de calorías que tiene, lo cual es cierto, pero las mismas derivan de grasas insaturadas beneficiosas para el organismo. Es por ello que resulta muy saciante y nos provee de energía de calidad que podemos **disfrutar** en las distintas comidas.

Aclarado esto, nos centramos en la comida más importante del día con tres recetas que son súper sencillas para hacer en tu casa.

Te proponemos algunas ideas de **desayunos** con aguacate para la primera hora:

ENSALADA DE AGUACATE Y FRESA A LA MENTA

Ingredientes

- 2 ud de Aguacate
- 100 g de Fresas
- Zumo de limón
- Estevia o endulzante
- Menta fresca

Preparación

1. Pela, quita el hueso del aguacate y corta la pulpa en trocitos.
2. Lava, seca y trocea las fresas.
3. Mezcla las dos cosas e incorpora unas hojas de menta.
4. En el zumo de limón, añade la estevia o el edulcorante que sea de tu agrado, y echa esta mezcla en la ensalada.
5. Remueve para que se mezcle todo bien ¡y sirve!

CREMA DE AGUACATE PARA UNTAR

Ingredientes

- 1 ud de Aguacate
- 1 ud de Yogur natural
- 1 ud de Lima
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- pimienta blanca

Preparación

1. Pela el aguacate y trocea.
2. Exprime la lima.
3. En un vaso triturador añade el aguacate, el yogur y ve añadiendo aceite de oliva para emulsionar mientras vas dándole con la batidora.
4. Buscamos una textura cremosa, que salpimentaremos antes de enfriar unos instantes y llevaremos nuestra a la mesa con los panes que más nos gusten para untarlos.

VASITO DE AGUACATE CON YOGUR, LIMA Y PISTACHOS

Ingredientes

- 2 ud de Aguacate
- 1 ud de Yogur cremoso
- 1 cs de Azúcar blanco
- 1 ud de Lima
- 75 g de Pistachos
- 1 cs de Miel
- 1 pizca de Canela molida
- 1 chorrito de Ron

Preparación

1. Corta los aguacates por la mitad, quita el hueso y trocea en daditos.
2. Mezcla el yogur con un poco de zumo de lima, su ralladura y el azúcar.
3. Pica los pistachos.
4. En un cazo, incorpora la miel, la canela y el ron, calienta ligeramente y añade los pistachos.
5. Deja que se caramelicen y los sacas.
6. Echa en cada vasito unos dados de aguacate, un poco del yogur a la lima y los pistachos.

Trucos para saber cómo comer aguacate

Bajo su piel oscura, los aguacates esconden una **pulpa untuosa y nutritiva**, llena de potasio, vitamina E y otros nutrientes esenciales que, aparte de cautivar, ayuda a regular el colesterol y a ganar vitalidad. Puedes **disfrutarlos solos**, recién pelados, como un bocadillo saludable, o bien, utilizarlos en preparaciones de comidas más complejas.

Si eres uno de los que se pregunta **cómo se come el aguacate**, en frutamare.com te damos algunas ideas que responderán a tu duda.

1. Machacar aguacates para salsas para untar y mojar.

Esta es una opción para **comer aguacate solo** que no falla. Si lo que buscas es crear una nueva salsa para untar o acompañar comidas, solo tienes que retirar la pulpa de la cascara, machacarla con un tenedor hasta obtener una consistencia lisa. Aquí entran en juego las variantes que quieras.

Puede ser algo simple con sal, pimienta y limón; sino otra manera puede ser añadiendo jugo de lima, cebolla, tomate, cilantro y ajo, el famoso guacamole; puedes usarlo como aliño para ensaladas, basta con licuar un aguacate con ajo, jugo de lima o limón, aceite de oliva, sal y pimienta, hasta que la mezcla quede homogénea. Si es necesario, se puede incorporar agua para que llegue a la consistencia deseada.

2. Servir aguacates en un plato principal

Otra opción para conocer con qué comer aguacate, palta o avocado, dependiendo de la zona donde vivas, es servirlo en un plato principal.

Se lo puede cortar en rodajas o dados y decorar una ensalada verde simple, o con tomates queda muy bien también. Solo agrega un poco de sal, pimienta y jugo de limón y un poquito de queso feta si quisieras.

Si eres amante de las ensaladas calientes y frías, esta manera de servir el aguacate te va a encantar.

Es simple, una opción es cortar el aguacate en cuartos a lo largo, retirar la cascara y el hueso. Cubrirlos con aceite de oliva, sal y pimienta y colocarlos en una bandeja para horno engrasada. Cocinarlos en un horno a 200 ºC hasta que los bordes comiencen a dorarse un poco. Retirarlos y colocarlos sobre la ensalada.

La otra, es cortar el aguacate por la mitad y retirar el hueso. Untar con un poco de aceite de ambos lados y colocarlos boca abajo en la parrilla muy caliente por 30 segundos. Retirar las partes, dejarlas enfriar y retirar la cáscara y cortar la pulpa en rodajas. Esto lo añadimos a tortillas, cubriendo con salsa de tomate o frutas, ramitas de cilantro fresco y queso desmenuzado. No falla.

3. Utilizar aguacates en bebidas

Algo que quizás no sabías y sea muy útil, es que puedes utilizar el aguacate para hacer cualquier batido más cremoso sin necesidad de utilizar lácteos, y lo mejor de todo es que no oculta los sabores de las demás frutas. Basta con usar un aguacate entero o la mitad en cualquier receta de batidos.

Otra combinación es crear un licuado de chocolate y aguacate, sí, con chocolate. Hay que licuar la pulpa madura con leche, cacao en polvo sin azúcar, agregar azúcar morena, chispas de chocolate y extracto de vainilla. En la licuadora pulsa hasta combinar por completo los ingredientes y obtener una mezcla homogénea. Añade hielo y vuelve a licuar hasta lograr una consistencia espesa y helada.

4. Guardar aguacates recién cortados

Por último, un gran truco, es podes guardar el aguacate para comerlo en futuras ocasiones. Se puede envolver con papel film y guardar. De esta manera, evitarás que el aire oxide la pulpa al menos por un día en el refrigerador.

Si tienes el aguacate machacado, no importa, cúbrelo con 1,3 cm de agua para crear un límite que bloquee el aire. Cuando quieras servirlo, vierte el agua y revuélvelo con rapidez.

Propiedades del aguacate

El aguacate es una fruta versátil y con **cualidades muy beneficiosas**. Su composición lo convierte en un alimento extraordinario que cada día recolecta más seguidores. Las propiedades del aguacate son múltiples:

- ***Es rico en grasas monoinsaturadas:*** Se destaca la cantidad y calidad de sus grasas saludables, que hacen bajar el "colesterol malo", aumenta el "bueno" y protegen el corazón. Por ello se recomienda para personas con colesterol elevado y diabetes.
- ***Vitamina E, vitamina K, vitamina B6, vitamina C, ácido fólico y cobre:*** El aguacate se destaca sobre todo por su vitamina E, que protege la membrana de las células y su núcleo, que puede prevenir el desarrollo de enfermedades degenerativas como el cáncer. Los aguacates contienen el 36% del requerimiento diario de vitamina K, 30% del ácido fólico, y 20% del ácido pantoténico (vitamina B5), así como vitaminas B6, C, y E. Es también un alimento rico en potasio, incluso más que un plátano.
  Su consumo es muy aconsejado entre los deportistas y en situaciones de estrés. El aporte de sodio es muy bajo, por lo que las personas con hipertensión pueden tomarlo.
- ***Rico en fibra soluble:*** El aguacate es la fruta con mayor contenido de fibra soluble, la cual regulariza el tránsito.
- ***Minerales y vitaminas:*** También aportan el 22% de las necesidades diarias de vitamina C, un poco de provitamina A y una variedad de minerales (potasio, calcio, magnesio, fósforo, hierro, cobre y cinc).

Beneficios del aguacate

¿Por qué incluir el aguacate en tu dieta?

Si eres de los que no lo consume diariamente porque consideras que tiene muchas calorías, es importante que no te pierdas los beneficios del aguacate, ya que consumirlo **mejorará tu salud**, y además es muy sencillo incorporarlo a tus dietas, ya sea solo, en pastas o en guacamole para compartir tacos con tus amigos. También puedes incluirlo en deliciosos postres. ¿Ya ves? ¿Te vas a perder sus increíbles beneficios?

Beneficios para la salud:

1. SALUD CARDIOVASCULAR: El aguacate no solo carece de colesterol, sino que tiende a reducirlo en el caso de estar elevado. Por ello es adecuado su consumo para **prevenir la aparición de problemas** como la aterosclerosis (falta de flexibilidad de las paredes arteriales) o enfermedades coronarias. Las grasas del aguacate insaturadas normalizan el colesterol, reduciendo el LDL o "malo" y aumentando el HDL o "bueno"
2. RELAJA EL SISTEMA NERVIOSO: Debido a su riqueza en ácidos grasos, magnesio y vitaminas del grupo B, el aguacate es un excelente alimento regulador del sistema nervioso, por lo que está especialmente **indicado en situaciones de estrés**.
3. BUENO PARA LA VISTA: Recientes investigaciones destacan su riqueza en el carotenoide luteína, cuyo efecto protector de la visión reduce el riesgo de desarrollar cataratas.

Las múltiples propiedades del aguacate lo convierten en un excelente aliado para nuestras rutinas de belleza:

1. MANTIENE HIDRATADA LA PIEL: la pulpa de aguacate contiene 63% de ácido oleico. Gracias a esos ácidos tiene una textura muy cremosa. Cuando se consume aguacate regularmente, la piel se mantiene hidratada y también ayuda a que **los músculos y las articulaciones se mantengan ágiles**.
2. PREVIENE Y SUAVIZA LAS ARRUGAS: El aguacate es amigo de la piel. Con la pulpa se pueden crear mascarillas que ayudan a prevenir arrugas, tratar dermatitis e incluso quemaduras. Por otro lado, algunos otros productos químicos en el aceite de aguacate estimulan la síntesis de fibras de colágeno y elastina. Esta capacidad convierte al aguacate en un gran aliado para **retrasar el envejecimiento**, además de hacer tu piel más luminosa y elástica dando un aspecto más joven.
3. CONTROLA Y PREVIENE EL ACNÉ: Pues esta fruta verde y cremosa posee propiedades antiinflamatorias así como vitamina C y K que luchan contras las bacterias que causan el acné. El aceite de aguacate también tiene ácido linoleico, cuya falta en las glándulas sebáceas de la piel está relacionada con el acné. Por lo tanto, un masaje regular con aceite de aguacate también puede prevenir el acné.

https://www.frutamare.com/como-comer-aguacate/