



AGUACATE



¿Qué es el aguacate?

El aguacate es un fruto caracterizado por su **alto contenido en grasa**, principalmente monoinsaturada. A diferencia de la mayoría de frutas, su aporte de hidratos de carbono es bajo y su densidad energética es elevada, lo que lo convierte en una fuente de grasa más que en una fruta “clásica”.

Valor nutricional del aguacate (por 100 g)

Nutriente	Cantidad
Energía	160 kcal
Proteínas	2 g
Hidratos de Carbono	8 g
Grasas	15 g
Fibra	7 g

Valores aproximados para aguacate fresco y maduro.





Beneficios del aguacate

- ✓ **Fuente de grasa de buena calidad.**
- ✓ **Alta saciedad** gracias a la combinación de grasa y fibra.
- ✓ **Mejora la palatabilidad** de muchos platos sencillos.

¿Para quién es especialmente interesante?

- ✓ Personas con **necesidades energéticas moderadas o altas**.
- ✓ Dietas donde se quiere **reducir el consumo de grasas ultraprocesadas**.
- ✓ Contextos donde se busca **adherencia y saciedad**.

Cantidades recomendadas

- a) **Ración habitual:** 50–100 g ($\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ aguacate).
- b) **Frecuencia:** consumo regular posible ajustando el resto de grasas de la dieta.

3 ejemplos de platos con aguacate

- 1) Tostada de pan integral con aguacate y huevo.
- 2) Ensalada con aguacate, tomate y aceite de oliva virgen extra.
- 3) Bowl de arroz con proteína y aguacate.

Conclusión

El aguacate es una **buena fuente de grasa**, pero sigue siendo un alimento **calórico**. Funciona muy bien cuando sustituye a otras grasas de menor calidad y cuando se ajusta la cantidad al objetivo nutricional.

