



# 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.

