

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

Aguacate, la 'pera de las Indias'

Persea americana. Es el fruto tropical de moda. Su alta demanda hace que se busque en cualquier momento del año y triunfa en los desayunos, las ensaladas y los aperitivos



COMPOSICIÓN

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
78 g	138 kcal	1,8 g	0 mg	5,9 g

ANDREA D. SANROMÁ

Cuando los españoles descubrieron esta fruta, el aguacate, que recibe el mismo nombre que su árbol, la bautizaron con un nuevo nombre, 'pera de las Indias', debido a su parecido con la pera. Pero eso es quizá en lo único en lo que se asemeja. Los antiguos aztecas lo consideraban un fruto afrodisíaco y lo denominaron 'ahuacatl' (testículo) que ha evolucionado al término actual de aguacate. Hoy en día se comercializan distintas variedades, la más conocida en España, Hass, tiene una pulpa amarilla, es de tamaño pequeño y piel oscura y rugosa. Una curiosa característica es que es un fruto que acaba madurando una vez ha sido recolectado.

El aguacate ha vivido en los últimos años una época dorada al convertirse en ingrediente imprescindible en los desayunos. Untado en una tostada con un poco de sal y un chorrito de aceite o combinado con algo de jamón o pavo, las redes sociales contribuyeron notablemente a dar una mayor visibilidad a esta fruta cuyo consumo reduce los niveles de colesterol total.

Además de untado, se puede consumir a cucharadas, pelando la piel poco a poco o troceándolo, ideal en este caso para una refrescante ensalada acompañada de unos tomates y ligeramente aliñada con aceite y sal. En cuanto a las salsas, triunfa sin reservas, el guacamole. De origen me-

xicano, es un aperitivo perfecto para acompañar con nachos o utilizar en el relleno de las fajitas. Para hacer una versión casera hacen falta un par de aguacates, tomate, cebolleta, sal, limón y cilantro. Se aplasta el aguacate con un tenedor y se añade bien picada la media cebolleta, el tomate, el cilantro, luego el jugo de medio limón y una pizca de sal. Se mezcla todo bien y ya está preparado el guacamole.

Su forma de pera también da mucho juego para presentarlo con diferentes rellenos. Se vacía con cuidado el interior y se mezcla bien con atún, cebolleta y un poco de zumo de limón; se salpimienta y se rellena. Por encima se pueden añadir unos granos de maíz.

Otras combinaciones ganadoras son utilizar unas gambitas cocidas o trocitos de carne de pollo. En este último caso, se añaden un poco de mahonesa y tomate natural bien picado para que el interior quede bien cremoso.

Por cierto, es importante atinar a la hora de comprarlos para que no estén demasiado verdes o pasados. El color oscuro de la piel indica su grado de madurez. Uno de los trucos para saber si está en el punto exacto para ser consumido es presionando ligeramente, si se hunde un poco indicará que se puede comer. Otra opción es retirar el rabillo: si es muy oscuro, estará pasado; si es verde, tendrá que madurar, y si tiene un color amarillo, está en su punto.

Tartar de aguacate y langostinos



A. D. S. Apostar por una mezcla de aguacate, granada, langostino y lima tiene como resultado un aperitivo ligero y sabroso en forma de tartar con el que triunfar esta primavera. No es difícil prepararlo, pero sí requiere de un poco de paciencia para desgranar la granada. Pero por lo demás, puedes sorprender con esta estupenda propuesta.

Los langostinos cocidos se pelan y trocean muy pequeños. Después en un bol se exprime la lima con cuatro cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Se mezcla bien y se dejan los langostinos macerando unos diez minutos, que es el tiempo en el que se pueden ir sacando los granos de la granada. Los aguacates se pelan y se cortan en daditos pequeños y se mezclan también con los granos de la granada.

Finalmente, se juntan los langostinos cortados y macerados con la granada y el aguacate y se añade un poco de sal. Para emplatar se utiliza un molde con forma de aro. Se monta el tartar y para rematar se espolvorea con ralladura de lima. Vistoso y sabroso, solo queda servirlo y disfrutar del resto de platos de la comida.

Una fruta especial

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



Aunque este alimento no tiene sabor dulzón, el aguacate es una fruta, procede de un árbol tropical americano que se cultivaba en México hace más de 10.000 años. Allí es donde se encuentra el origen de la palabra aguacate, en la ancestral lengua mexicana náhuatl, en la que este fruto se le conoce como 'ahuacatl'.

Este alimento tiene un aporte calórico de casi 138 calorías por 100 gramos, a pesar de su alto contenido en agua (78%), esto se debe al aporte de grasas, que llega a los 12 gramos por 100. Estas grasas, son cardiosaludables, ya que 9 gramos son grasas monoin-

saturadas (omega 9, ácido oleico), las cuales disminuyen los niveles de colesterol malo (LDL) y aumentan los de colesterol bueno (HDL), con un nulo aporte de colesterol. El aporte del resto de macronutrientes es menor, con tan solo 5,9 gramos de hidratos de carbono y 1,5 gramos de proteínas.

Sí que es relevante el aporte de fibra, alcanzando los 1,8 gramos por 100, aportando tanto fibra soluble como insoluble, dos tipos muy necesarios que no siempre se encuentran en cantidades equilibradas en un mismo alimento. La fibra soluble se mezcla con el agua en el aparato digestivo y for-

ma una sustancia viscosa muy beneficiosa en el intestino y nutritiva para nuestras bacterias intestinales (función prebiótica). Por su parte, la fibra insoluble retiene el agua, por lo que hidrata las heces en el intestino.

Dentro de los minerales destaca el aporte de potasio con 400 mg por 100 gramos, es un 30 % más rico en potasio que el plátano y presencia de magnesio, un nutriente esencial para la estructura del organismo y el funcionamiento del sistema nervioso, digestivo e inmunológico. Por tanto, el aguacate aporta cantidades interesantes de ácido oleico, agua y vitaminas antioxidantes.