

# *Cada Salvo Aguacates*



EL REDUCTOR DE GRASA

Los aguacates son el héroe anónimo de la sección de productos agrícolas. Esto se debe a que son más que el ingrediente principal para salsas guacamole en las fiestas. Ricos, cremosos y sabrosos, los aguacates están repletos de nutrientes que añaden importancia y salud a muchos platos. Entonces, ¿qué es exactamente lo que hace a esta baya en forma de pera (sí, ¡léiste bien!) un alimento tan estupendo? Bien, vamos a averiguarlo...

## **Todos los nutrientes que necesitas**

Los aguacates ofrecen cerca de 20 vitaminas y minerales en cada porción, incluyendo potasio, luteína y ácido fólico. En particular, está presente la vitamina B, que te ayuda a combatir las enfermedades y la infección. Los aguacates también proporcionan vitaminas C y E, además de fitoquímicos naturales que pueden ayudar a prevenir el cáncer.

Entre otras buenas noticias, los aguacates tienen bajo contenido de azúcar y contienen fibra, que te ayuda a sentirte lleno más tiempo. Estudios de comportamiento muestran que las personas que agregan la mitad de un aguacate fresco para el almuerzo son propensas a comer menos durante las siguientes tres horas. Los aguacates frescos contienen licopeno y betacaroteno, que son antioxidantes importantes que ayudan a reducir el daño celular.

## **¡Dicen que los aguacates contienen MUCHÍSIMA grasa!**

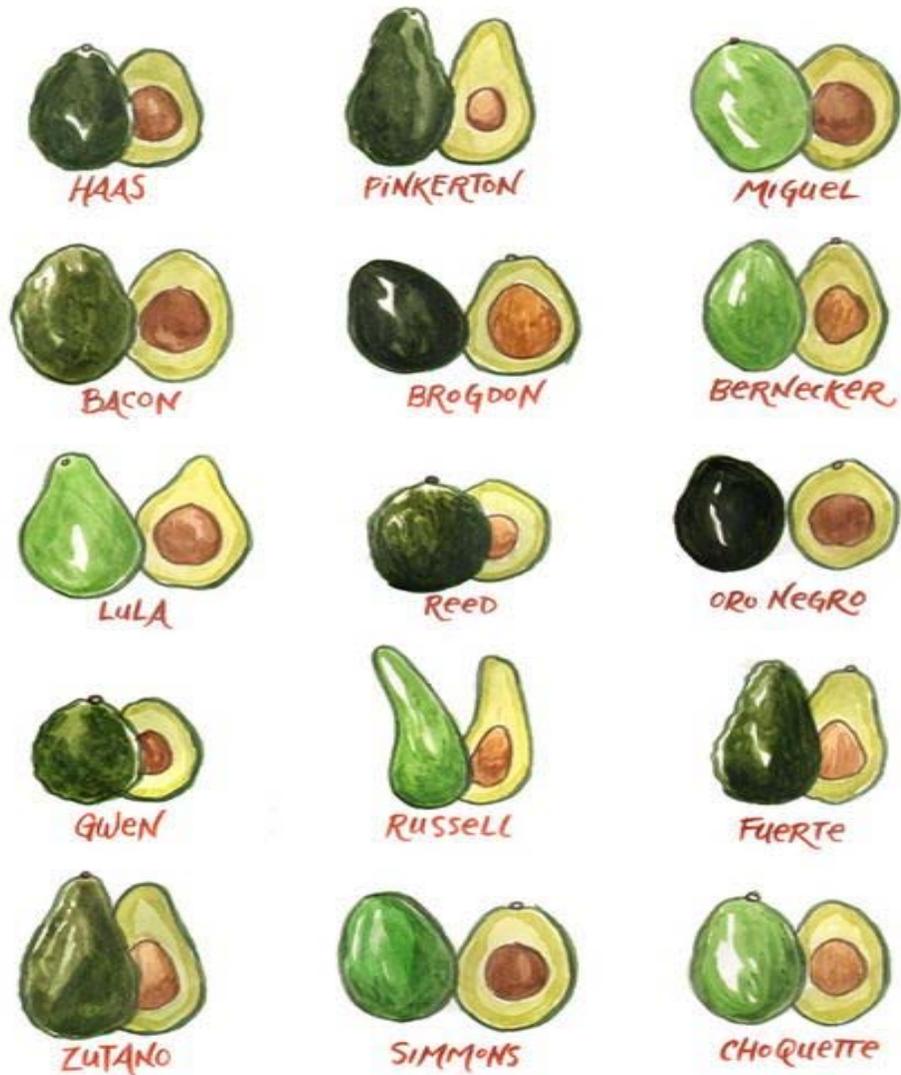
Esto es cierto... Sin embargo, el punto clave aquí es que los aguacates contienen grasas monoinsaturadas - del tipo bueno de grasa que tu cuerpo necesita. Estos ácidos grasos omega 3 te ayudan a reducir los niveles de colesterol malo en la sangre, lo que puede disminuir el riesgo de cardiopatía y accidente

cerebrovascular. Así que no te preocupes por el aumento de grasa. Mientras comas aguacates con moderación, como todo lo demás, tu cuerpo evitará acumular grasa en exceso y recibirá un refuerzo de ácidos grasos.

## **¿Qué tipo de aguacate?**

Hay muchos tipos de aguacates, pero todos tienen propiedades similares. La rica y cremosa variedad Hass constituye la gran mayoría de la producción, aunque algunas granjas pequeñas cultivan varias rarezas, como la Red, Fuerte, Zutano y Bacon.

Mientras tanto, pequeñas industrias cerca de la costa de Florida se concentran en las variedades Choquette y Lulu, frutos grandes, de piel suave con pulpa jugosa, dulce. Echa un vistazo, ¿reconoces alguna de estas de tu supermercado local?



## Cómo escoger un aguacate

Para ser honesto, la mayoría de las veces las personas odian el sabor de los aguacates sólo porque no saben cómo ni cuándo comerlos. El aguacate tiene que estar totalmente suave. ¡Así sabes cuándo están listos para comer! También, trata de evitar las manchas negras.

Bien, digamos que encuentras un hermoso aguacate pero está duro. No te procupes. ¡Llévatelo a casa de todos modos! Hay un viejo truco que puedes usar

para que se ablanden más rápido. ¿Estás listo? Bien, es este: envuélvelo en papel de periódico y no lo pongas en el refrigerador. Simple, ¿verdad?

Cuando están bien lindos y suaves, están listos para comer. Así es como tienes que cortar los aguacates:



¿Ves qué lindos son por dentro? Bueno, a veces pueden tener una mancha de aspecto desagradable, pero lo único que tienes que hacer es retirarla con una cuchara y tirarla. Así tendrás un aguacate fresco y maduro para comer con tus comidas favoritas.

## **Recetas astutas con aguacate**

En Colombia, se acostumbra comer una rebanada de aguacate con el alumerzo. ¡No tienes que hacer nada con ella! Simplemente, disfrutarla como parte de tu platillo. O bien, puedes probar algunas de estas recetas geniales:

# Guacamole

## Ingredientes

- Uno o dos aguacates
- Medio tomate (en cubos)
- Una pizca de cilantro
- Una cucharada de cebollas en



- Una pizca de sal
- Una pizca de ajo en polvo
- cubitos
- Una cucharadita de jugo de limón fresco

## Instrucciones

¡Pon todo en un tazón y mézclalo! ¡Quieres que sea rico y cremoso!

Superestrella, ¡lo maravilloso de hacer guacamole es que se puede modificar a tu gusto! ¡Si no te gustan las cebollas, no las incluyas! Lo mismo con cualquier otro ingrediente. Sí te sugiero que agregues el jugo de limón. ¡Es el ingrediente secreto! Si te gusta el picante, añade jalapeños a la mezcla.

Tip: si no planeas comer todo el aguacate de una sola vez, deja el hueso dentro del guacamole para evitar que se ponga marrón.

## Tostada con aguacate

¡Hablando de snacks saludables! Unta tu tostada con aguacate y una pizca de sal y pimienta. Para un refuerzo extra de proteína, mézclalo con un huevo duro picado antes de untarlo.



## Ensaladas de aguacate



¿Te acuerdas de que la increíble dieta reductora de grasa de Wes indica verduras y frutas sólo en la mañana? Bueno, las ensaladas son el desayuno perfecto para ti. Especialmente, cuando les agregas un poco de aguacate. Simplemente, añade el aguacate a tu ensalada favorita. ¡Es el aderezo perfecto para una ensalada!

### **Un aguacate al día mantiene lejos la grasa**

Tal vez el mayor beneficio para la salud del aguacate es que, añadiéndolo a ciertos alimentos, puede mejorar la absorción de nutrientes. ¡Esto significa que cuando combinas otros alimentos que ma-grasas con aguacate, puedes mejorar tu absorción de nutrientes hasta un 400%! Al absorber eficientemente los alimentos nutritivos, se disminuyen las posibilidades de que tu cuerpo almacene grasa. ¡Así que la próxima vez que estés en la tienda, compra unos aguacates para tus comidas y disfruta!