



GOT foods
Export | Import & drinks



Aguacate



Los aguacates varían en peso de 225 gramos a 2 kilos, dependiendo de la variedad. La porción comestible del aguacate es su carne de color amarillo-verde, que tiene una textura suave, la consistencia de la mantequilla y un sabor que recuerda a la nuez y la avellana.

Calibres aguacate: 14 - 18

Cajas neto: 4 kg.

Duración mínima refrigerada: 3 semanas

Temperatura de refrigeración: 7° - 9°

Aguacate y su valor nutricional

Destaca su alto contenido en vitamina E, vitamina A, C y minerales como el potasio. También es rico en un carotenoide que ayuda en la protección contra las diferentes enfermedades de los ojos, por lo que podemos decir que es una fruta interesante para el cuidado de la vista.

Aguacate y la salud

Es rico en ácido fólico, una sustancia indispensable en el desarrollo del embarazo, aportando tanto al bebé como a la madre sustancias fundamentales para su salud. Es una fuente principal de vitamina C la cual funciona como antioxidante, y es importante reconocer que los antioxidantes ayudan a prevenir el cáncer, enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades degenerativas tales como el Alzheimer (pérdida de la memoria) o el propio envejecimiento. El aguacate contiene gran cantidad de vitamina D, la vitamina esencial en el cuidado de los huesos. También contiene un alto nivel de vitamina E, esencial para el correcto funcionamiento del sistema neurológico. Ayuda a controlar el colesterol, ya que regula los triglicéridos y su contenido de Omega 3 elimina el colesterol que hace daño a nuestro cuerpo. Aparte de esto, el Omega 3 que contiene beneficia los ojos y el cerebro. Tiene vitaminas A, C, B-6, B-12 y K protegiendo el sistema inmunológico, cognitivo y nervioso. Además, gracias a sus vitaminas, es uno de los alimentos que brinda protección frente a las células cancerígenas. También es un gran aliado de la memoria debido a sus ácidos grasos que aportan beneficios al cerebro. Algo que muchas personas desconocen del aguacate, son sus propiedades afrodisíacas, se convierte en un alimento afrodisíaco natural, ya que su contenido de potasio y fibra hace que el ritmo sanguíneo sea el correcto para llevar a cabo la función eréctil. La ingesta de aguacate también puede beneficiar sus ojos, ya que el aguacate tiene propiedades que permiten absorber los rayos ultravioleta del sol, evitando riesgos o daños a la retina, además protege los ojos de enfermedades degenerativas. Debido a su conjunto de vitaminas aporta un escudo frente a las enfermedades y también permite revitalizar la piel y recuperar la flexibilidad de la misma.

Aguacate en la cocina

Esta fruta es apreciada por su alto valor nutritivo; se emplea en todo tipo de platos gracias a su buen sabor y textura. Es el ingrediente principal del guacamole. En la actualidad, el aguacate se ha convertido en un alimento muy popular entre las personas que cuidan su salud. A veces se le conoce como un superalimento... lo que no es sorprendente si tenemos en cuenta sus beneficios para la salud.

Origen: España, Colombia, Mexico
Temporada: Todo el año



Web: gotifruits.com
email: info@gotifruits.com

T: (+34) 717 706 917
Spain

