

---

## Trucos para que el aguacate no se ponga negro y cuáles son sus beneficios

Siempre y cuando el patrón de alimentación sea el adecuado, el organismo se beneficiará de todos los valores nutricionales del aguacate.



El aguacate es rico en vitamina E - Adobe Stock

01 Feb 2020 16:58 h.



**Melissa González**  
Redactor

Si a ti también te sorprende el éxito del [aguacate](#) en los últimos años, tenemos que decir que los nutricionistas tienen mucho que ver en ello. Lo recomiendan dado que es rico en potasio y magnesio; su principal **vitamina es la E**, que actúa como antioxidante; y tiene gran aporte de fibra, por lo que estimula la saciedad a nivel gástrico. «Es una fuente natural de fibra y es rico en **grasas del tipo monoinsaturadas**, que son similares a las que contiene el aceite de oliva», dice Manuel Moñino, Presidente del Comité Científico de la Asociación «5 al día», y coordinador de AIAM5 - Alianza Global para la Promoción del Consumo de Frutas y Verduras «5 al día», y aclara que «estas grasas, cuando sustituyen en nuestra alimentación a las saturadas, contribuyen a mantener el colesterol en niveles normales».

Estas particularidades hacen del [aguacate](#) un alimento cardiosaludable porque también es rico en vitaminas B6 y ácido fólico, «que son esenciales para el **normal funcionamiento del sistema inmunitario**, así como para disminuir el cansancio y la fatiga», completa el experto. «Es un alimento que dado su alto contenido en **potasio** y bajo en sodio puede ayudar en casos de retención de líquidos y

mantener los niveles de azúcar en sangre estables por su alto contenido en grasa», completa la dietista-nutricionista Clara Muñoz, del [Centro de Nutrición Júlía Farré](#), y añade que de todos los beneficios atribuibles al **aguacate** se darán siempre y cuando nuestro patrón de alimentación sea el adecuado. «De poco nos servirá agregar este alimento si nuestros hábitos diarios se alejan mucho de una vida saludable: mala alimentación, sedentarismo, **tabaquismo**...».

### Cantidad recomendada

Belén Molina, dietista-nutricionista en [Nutrición Clinic](#), cuenta que el aguacate «no contiene colesterol y el aporte de ácidos grasos saturados no llega a un 2%». En cambio, sí que existe una cantidad recomendada: «Es de 50 gramos. Teniendo en cuenta que un fruto de variedad Hass son unos 200 gramos, podríamos tomar una cuarta parte del mismo en una [ensalada](#), en una tostada o en una [crema de verduras](#), por ejemplo. Sí sería aconsejable reducir el uso de otros alimentos grasos como el aceite o frutos secos dentro de una misma [receta](#) o plato para no elevar en exceso el aporte calórico», cuenta la experta.

### La forma más sana de tomarlo

Ya sabrás que el aguacate es perfecto para el [guacamole](#) y para incluir en **ensaladas**, pero los expertos también lo recomiendan en guisos, salteados o tortillas, y conocen de primera mano cómo has de **preparar este producto antes de consumirlo**: «Se recomienda lavar el **aguacate** para eliminar restos de tierra o polvo y evitar así que puedan contaminar la pulpa durante su manipulación», dice Manuel Moñino.



Procura que la pulpa del aguacate no entre en contacto con el oxígeno - Adobe Stock

### Cómo evitar que el aguacate se ponga negro

El truco para saber si el aguacate está maduro es quitarle la parte del péndulo que se encuentra en la punta. Si observamos un color verde en esa zona quiere decir que **el fruto no está aún maduro**. Si, por el contrario, vemos que es un color oscuro o marrón, probablemente ese producto esté pasado. El aguacate están en su **punto óptimo de consumo** cuando esa zona se encuentra entre el amarillo y el beige.

Y **¿cómo evitar que el aguacate se ponga negro**? La nutricionista Belén Molina conoce el secreto: «Lo que ocurre cuando la pulpa del aguacate entra en contacto con el oxígeno es que se oxida fácilmente y empieza a tomar ese color marrón poco

atractivo. Para evitarlo, lo mejor es pasarle un chorrillo de limón por encima y cubrirlo inmediatamente con film transparente, y de ahí a la nevera. La **vitamina C** del **limón** le servirá como antioxidante», desvela la dietista. La experta en nutrición Clara Muñoz aconseja «cortarlo horizontalmente para que quede menos zona expuesta y así **evitar que se oxide más cantidad**. Una vez cortado, envolverlo rápidamente para que no entre en contacto con el oxígeno».

[https://www.abc.es/bienestar/alimentacion/abci-trucos-para-aguacate-no-ponga-negro-y-cuales-beneficios-202002020251\\_noticia.html](https://www.abc.es/bienestar/alimentacion/abci-trucos-para-aguacate-no-ponga-negro-y-cuales-beneficios-202002020251_noticia.html)

The image is a screenshot of a web page from ABC Bienestar. At the top, there is a search icon, the ABC Bienestar logo, and navigation icons for email and user profile. Below the logo, there are navigation tabs for 'Alimentación', 'Fitness y cuidados', and 'Psicología y sexo', with 'Alimentación' selected. Underneath, there are sub-tabs for 'Dietas', 'Etiquetas', 'Recetas', and 'Alimentario'. The main content area features a sub-header '— Nutrición —' and a title 'Trucos para que el aguacate no se ponga negro y cuáles son sus beneficios'. A bullet point states: '• Siempre y cuando el patrón de alimentación sea el adecuado, el organismo se beneficiará de todos los valores nutricionales del aguacate'. To the right of the article, there is a 'TE PUEDE INTERESAR' section with three items: 'Mousse de aguacate y cacao: el postre saludable para escapar del azúcar', 'Aguacate', and 'Siete ideas que demuestran que el aguacate no es solo para el guacamole'. Below this is a 'LO MÁS LEÍDO' section with 'Bienestar' and 'ABC' as options. At the bottom, there is a page number '1' and a 'Más allá del solo o' link.