



# El Aguacate "oro puro"

Descubre sus maravillosas sus propiedades.

¿Colesterol alto?

STOP

¡Aguacate!

A pesar de ser un gran desconocido en los hogares asturianos, el aguacate es considerado el alimento más perfecto del mundo, ya que muchos nutricionistas consideran que tiene todo lo que el hombre necesita para sobrevivir. ¿Qué nos aporta realmente esta maravillosa fruta?

## Beneficios del aguacate.

El aguacate contribuye a la prevención y control de enfermedades cardiovasculares, Alzheimer, diabetes, cáncer y otras enfermedades.

Este superalimento nos aporta casi 20 nutrientes esenciales, un alto contenido en ácidos grasos esenciales, rico en fibra, libre de sodio y colesterol, rico en potasio, antioxidantes, vitaminas liposolubles. El aguacate debería ser un alimento indispensable en nuestra dieta.

**Saludable para el corazón.** Por su contenido principalmente en ácido oleico, al igual que el aceite de oliva, y otras grasas monoinsaturadas ayuda a regular los triglicéridos, la diabetes, y





¡Ponte guapa!

¡Aguacate!

disminuir el nivel de colesterol. Por su alto contenido en potasio, ácido fólico, antioxidantes, como la vitamina E y el glutatión nos ayuda a controlar la tensión arterial, prevenir enfermedades del aparato circulatorio y accidentes cerebro vasculares.

**Ayuda a prevenir el Alzheimer.** Posee ácidos grasos omega 3, conocidos como el secreto para tener un corazón saludable, un cerebro brillante y una visión de águila. No sólo por sus ácidos omega 3, sino también por su alto contenido en vitamina E y ácido fólico se cree que ayuda a proteger las funciones mentales en las personas mayores.

**Refuerzo del sistema musculoesquelético.** Por su alto contenido en proteínas, potasio y zinc nos ayuda en el crecimiento y la reparación de la masa muscular. Por su contenido en vitamina E y ácidos grasos esenciales resulta útil en la inflamación articular y la protección del cartílago. No debería faltar en la alimentación del deportista.

**En el embarazo y la niñez.** Por su contenido en ácido fólico promueve el desarrollo saludable de las células y los tejidos.

**Refuerza el sistema inmunitario.** Por su alto contenido en luteína y otros carotenoides ( pigmentos naturales) favorece la agudeza visual y protege de las cataratas y ciertos tipos de cáncer.

**Vitaminas:** contiene vitaminas A, C, E, K y vitaminas del complejo B, que son tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantoténico, biotina, vitamina B-6, vitamina B-12, ácido fólico y potasio.

**Magnesio:** se relaciona con el funcionamiento del intestino, los nervios, el sistema muscular e inmunológico y en la constitución de huesos y dientes.

**Útil para el buen estado de la piel, las uñas y el cabello,** ayudando a su nutrición y cuidado.

Aunque sus grasas son saludables debe ser consumido con moderación por las personas que padecen sobrepeso, pero no por ello debe eliminarse del menú.

Estas son sólo algunas de las aportaciones nutricionales de este maravilloso alimento.

**¡PON UN AGUACATE EN TU VIDA Y TU SALUD TE LO AGRADECERÁ!**