



CHANNEL 1

“El aguacate: Un mundo de beneficios”

Descubre los secretos de una fruta sin igual

¡Hola! **Soy médico**, por eso sé que para llevar una vida saludable, es aconsejable practicar **algún deporte**.

Además, hay alimentos imprescindibles para cualquier dieta sana y equilibrada.

Un justo aporte de vitaminas y minerales ayudan a nuestro organismo a que funcione mejor y durante más años.

Todos relacionamos algunas frutas o verduras con **un beneficio para la salud**.

Por ejemplo **las naranjas y los cítricos** en general son ricos en vitamina C.

O las zanahorias, que contiene en **caroteno**, elemento clave para conseguir **una piel morena y radiante**.

Pero mi experiencia como **médico nutricionista** me permite afirmar que **el AGUACATE es una fruta sin igual...**

...en la que **resulta imposible destacar una sola cualidad...** por que tiene muchísimas.

Los más recientes estudios afirman que es **la fruta con mayor y más variado aporte vitamínico y mineral**.

Destaca su **riqueza en vitamina D**, necesaria para regular la absorción de calcio y fósforo, así como su gran contenido en **ácidos grasos beneficiosos** para la salud.

Fundamentalmente **el oleico, el linoleico y el palmítico**. También es importante su contenido en **vitamina E, potasio, magnesio, calcio o hierro**.

Sinceramente, es sorprendente el aporte de salud de este **regalo de la naturaleza** llamado Aguacate. **¡Aprovéchalo!**

Buenos días Ángela, ¿todo bien? Haga pasar a la primera visita, por favor. Gracias.

