



## Consejos de consumo para el aguacate

A la hora de comprar fruta en general y aguacates en particular deberá tener en cuenta su calidad, valor nutricional, posibles usos, e información en la etiqueta. Las frutas contienen vitaminas, aportan sodio, y fibra dietética a la alimentación diaria

Las frutas frescas son suministradas a los establecimientos alimentarios de manera constante a lo largo de todo el año, compre solo la cantidad que necesita, nunca más de la que vaya a consumir, o su refrigerador le permita conservar en optimas condiciones.

No se deje llevar por bajos precios que puedan enmascarar una deficiente calidad, y la cantidad que habremos de desperdiciar no compensará la ventaja en precio.

La apariencia y la buena calidad a menudo están relacionadas, pero no siempre son una máxima a seguir, debemos conocer bien que aspectos externos pueden o no suponer un deterioro de la calidad perseguida.

Cuando tenga que manejar la fruta para determinar por el tacto sus características, no la magulle, si no tiene cuidado puede provocar que la fruta se deteriore y pierda, en definitiva es el consumidor el que sufre esta falta de cuidado

Los aguacates están disponibles el año entero. Hay diferentes variedades y dependiendo de esta, se observarán cambios en su tamaño, color y forma. Muchos tienen una forma aplanada, pero otros son casi de forma esférica. Unos tienen piel áspera y dura, y la de otros es lisa. El color de la mayoría de las variedades es verde, pero algunos se vuelven color castaño o negro-morado cuando maduran.

A pesar de las variaciones en su apariencia, la calidad del aguacate es mejor si se ha madurado de la manera correcta y resulta blando al tacto. Este proceso de maduración suele durar de 3 á 5 días a temperatura ambiente cuando se trata de los aguacates que se han comprado duros en la tienda de alimentación. La maduración puede retardarse si se conserva el aguacate en el refrigerador.



PRESENTADO POR FRUTAS MONTOSA

[www.frutasmontosa.com/es/](http://www.frutasmontosa.com/es/) · [www.avocados.tv/index.php?idi=es](http://www.avocados.tv/index.php?idi=es)



**Seleccione:** Si los quiere comer inmediatamente, elija los aguacates blandos que cedan a la más leve presión sobre la piel, y que parezcan pesados para su tamaño. Si los quiere comer en unos días, compre los frutos más firmes que no ceden al aplicar presión. Manténgalos en temperatura ambiente para que maduren.

El aguacate puede tener manchas irregulares color castaño claro en la corteza. Estas marcas no afectan, por lo general, la pulpa del aguacate.

A la hora de comprar aguacates, se recomienda comprarlos en diferentes estados de maduración para tener siempre a mano un aguacate en su punto, si no consume demasiados, mejor no comprar más de dos.

**Rechace:** Los aguacates con manchas oscuras o con una corteza agrietada o abierta. Estos son indicios de que el aguacate está en mal estado.

**Consejo adicional:** Al preparar los aguacates, y para evitar que se oscurezca la pulpa al exponerla al aire, colóquelos inmediatamente después de pelarlos en jugo de limón hasta que estén listos para el consumo.

Entre las variedades más comunes de esta fruta figuran:

La variedad Hass que es la más común, de tamaño medio y ovalado, con piel gruesa que se oscurece con la maduración.



**Variedad Hass**



**Variedad Bacon**



**Variedad Fuerte**

También encontramos la variedad Reed, más grande y redonda, la piel de este aguacate conserva su color cuando está maduro y El aguacate Fuerte, con forma



PRESENTADO POR FRUTAS MONTOSA

[www.frutasmontosa.com/es/](http://www.frutasmontosa.com/es/) · [www.avocados.tv/index.php?idi=es](http://www.avocados.tv/index.php?idi=es)



de pera, piel lisa y suave tiene un tamaño intermedio, ésta se encuentra todo el año, mientras que la variedad Pinkerton muestra el cuello largo y una piel verde hasta su maduración. La variedad Bacon tiene pulpa amarillo-verdosa, piel lisa y fina y forma oval.

Pero como la variedad más consumida y la que más muestra sus cambios es la primera, pasamos a describir las pautas para conocer su estado de maduración

**“Verde brillante:** No maduro, no refrigerar. Poner en una fuente hasta que se ponga verde oscuro.

**Verde oliva:** 2-3 días para comerlo. No refrigerar ponerlo en un recipiente hasta que se ponga verde oscuro.

**Verde oscuro:** Maduro-firme. Perfecto para trocear en cubitos. Guardar en el frigorífico o seguir madurando hasta marrón oscuro.

**Marrón oscuro:** Maduro blando. Perfecto para triturar. Guardar en el frigorífico.”