

VALOR NUTRIMENTAL DE LA PULPA DEL AGUACATE HASS

A-78

Miguel Ángel Ortega Tovar

Secretaría de Desarrollo Agropecuario del Estado de Michoacán. México.

regant@unimedia.net.mx

El presente trabajo muestra en forma tanto cualitativa como cuantitativa todos y cada uno de los nutrientes encontrados en la pulpa del aguacate hass, clasificándolos de acuerdo a la cantidad en que son requeridos por el organismo humano en: Proteínas, Grasas, Carbohidratos, Macro nutrientes, Micro nutrientes u oligoelementos y vitaminas, estas últimas divididas atendiendo su solubilidad en: Hidrosolubles y Liposolubles; se revisan conceptos básicos de términos vinculados con el metabolismo, energía y la nutrición humana, además de presentar en forma sintetizada y accesible las funciones más importantes que cumplen los nutrientes encontrados en el fruto ya referido dentro del organismo humano.

Haciéndose notar la importancia de los compuestos encontrados en la estructura de las Proteínas y de la grasa del aguacate, también considerados como esenciales en virtud de no poder ser sintetizados por el organismo humano a partir de otros compuestos o elementos y que necesariamente tienen que ser incorporados dentro de la dieta; estos son los aminoácidos y los ácidos grasos esenciales.

Se visualizan los requerimientos diarios recomendados RDA de los nutrientes necesarios para la integridad funcional del organismo humano y la preservación de la salud, comparándolos con aquellos aportados por la pulpa del aguacate hass, destacando así su importante valor nutricional.

Siendo el objetivo fundamental de este trabajo, el difundir y dar a conocer las bondades del aguacate Hass como un excelente alimento a los actuales consumidores y promotor para sumar e integrar a todos aquellos potenciales consumidores de este singular e incomparable fruto.