

¿Por qué consumir aguacate es bueno para la salud?

El aguacate es un alimento extraordinario debido a la gran cantidad de propiedades y nutrientes que brinda, lo cual ayuda a mejorar los síntomas de la fibromialgia.



Aguacate

Contiene alrededor de 15 nutrientes que van desde calorías, carbohidratos, proteínas, fibra alimenticia, vitaminas A, C, E, K y B5, folatos, potasio, magnesio, hierro, calcio y sodio, así como grasa monoinsaturada, la cual ha sido denominada como “grasa buena” y que posee gran importancia para prevenir y controlar los síntomas de las enfermedades reumáticas, como la artrosis y la artritis. Además, previene la aparición de algunas complicaciones que provocan estas enfermedades.

Su contenido en vitamina E **protege a la membrana de las células** y su núcleo con lo que se favorece la prevención y desarrollo de enfermedades crónicas como las reumáticas.

Beneficios para la salud

- **Ayuda a desinflamar las articulaciones**
- **Salud cardiovascular:** El aguacate no solo carece de colesterol, sino que tiende a reducirlo en caso de estar elevado, por esto es adecuado su consumo para prevenir la aparición de problemas como la aterosclerosis (falta de flexibilidad de las paredes arteriales) o enfermedades coronarias (angina de pecho o infarto de miocardio). Las grasas del aguacate insaturadas normalizan el colesterol, reduciendo el LDL (lipoproteínas de baja densidad) o «malo» y aumentando el HDL (lipoproteína de alta densidad) o «bueno». También contribuye a nivelar la presión arterial por ser rico en potasio.

- **Regulariza el azúcar en sangre** y ayuda a evitar la resistencia a la insulina.
- Mejora la digestión.
- **Nutre la piel, las uñas y el cabello** por su alto contenido en vitaminas C y E.
- Es rico en el carotenoide luteína, cuyo **efecto protector de la visión** reduce el riesgo de desarrollar cataratas y otros de padecimientos en los ojos.
- Es una **fuentes de energía**.
- **Ayuda a perder peso** por su alto contenido en fibra y su baja proporción de carbohidratos, lo cual es excelente para perder peso.
- **Relaja el sistema nervioso**: Debido a su riqueza en ácidos grasos, magnesio y vitaminas del grupo B, el aguacate es un excelente alimento regulador del sistema nervioso, por lo que está especialmente indicado en situaciones de estrés tanto físico como mental.

El aguacate es rico y fácil de incorporar a la dieta en ensaladas, guacamole o platos cocinados. También es una fruta que tiene muchas posibilidades en la cocina y, como acaba de leer, posee una multitud de beneficios para su artrosis y salud en general.

Solicite una consulta médica sin costo en [Artricerter](#).

Bibliografía

1. Wang, M., Zheng, Y., Khuong, T. y Lovatt, C. J. (2012). Effect of harvest date on the nutritional quality and antioxidant capacity in "Hass" avocado during storage. UK. Food Chemistry. 135(2):694-698.
2. Ozdemir, F. y Topuz, A. (2004). Changes in dry matter, oil content and fatty acids composition of avocado during harvesting time and post-harvesting ripening period. UK. Food Chemistry 86:79-83.
3. Campos, R. E., Santa-Cruz, U. E., Flores, M. A. J., Rivera, G. M. y Rodríguez-Pérez, J. E. (2011). Dinámica de acumulación de ácidos grasos en aguacate (Persea americana Mill, pp. 1-8) selección Méndez. World Avocado Congress. Australia. Conference Proceedings.