

LO VERDE EN CASA

El aguacate es uno de los frutos que en los meses de verano aparece, con relativa frecuencia, para satisfacción de los comensales, en las mesas de nuestro hogar, fundamentalmente como ensalada. Se trata de un alimento muy nutritivo pues contiene grasas naturales, hierro, fósforo, etcétera. Conoce más de este delicioso alimento y aprovechamos la ocasión para brindarte una receta que te dará la oportunidad de variar la forma de presentación y consumo.

AGUACATE

(*Persea americana*)

P*ersea americana* es un árbol originario de México y América Central perteneciente a la familia de las lauráceas. Tanto su fruto comestible, como el árbol, se conocen como aguacate, palta, cura, avocado o abacate, según la región.

Su árbol puede alcanzar los 19 m de altura. Las hojas, de color verde medio a oscuro se disponen de forma alterna a lo largo de los tallos; tienen de 12 a 25 cm de longitud. Las diminutas flores (5 a 10 mm de diámetro) de color amarillo verdoso producen frutas en forma de pera que pueden pesar de 100 a 1.000 g. La piel es de color verde oscuro y en ocasiones morado oscuro y casi negro, dependiendo de la variedad y grado de madurez. Su tamaño, aunque dependiendo de la variedad, es de unos 7 a 20 cm de largo y su diámetro máximo de unos 6 cm, con una gran semilla central (unos 5 a 6,4 cm de largo).

Historia

Esta especie procede del centro sur de México y norte de Guatemala, se data en algún momento entre el año 7.000 y 5.000 a.C., varios milenios antes de que esta

variedad silvestre fuera cultivada. Los arqueólogos encontraron semillas de *persea* en Perú que fueron enterradas con momias incas que datan hasta del año 750 a.C. y hay evidencias de que se cultivó en México tan temprano como en el 1.500 a.C. Después de la llegada de los españoles y de la conquista de América, la especie se diseminó a otros lugares del mundo (Téliz Ortiz, Mora Aguilera y Morales García en su libro *El Aguacate y su manejo integrado*).

Antes de la llegada de los europeos se cultivaba desde el río Bravo (norte de México) hasta Guatemala. Se divide en tres “razas”: mexicana, guatemalteca y antillana. Los ejemplares de *P. americana* originados en las zonas altas del centro y este de México generan la Raza Mexicana. Los de las zonas altas de Guatemala generan la Raza Guatemalteca, y la Raza Antillana proviene de las primeras plantas encontradas en Las Antillas. Con respecto al origen de la Raza Antillana, existen discrepancias puesto que cabe la posibilidad de que los primeros ejemplares de esta especie, existentes en Las Antillas, hayan sido introducidos desde México por los

españoles o los ingleses durante la colonización.

Estas tres razas de *P. americana*, desde la antigüedad se fueron mezclando naturalmente entre ellas por medio de su propio sistema de reproducción. El resultado de estas fusiones, producidas por medio de la polinización cruzada, dio origen a incontables variedades híbridas naturales indefinidas. A partir de principios del siglo pasado (1900) se comenzaron a seleccionar ejemplares de *Persea* de excelentes atributos para ganar mercados consumidores dando origen a los distintos cultivares que durante décadas lideraron los mercados mundiales. Todas estas nuevas variedades funcionaron bien hasta que en el año 1935 se patentó en Estados Unidos una nueva variedad llamada ‘Hass’, de progenitores desconocidos, originado en La Habrá, un lugar de California, donde el Sr. Rudolph Gay Hass la detectó entre los árboles de su huerto.

Etimología de los nombres comunes

La palabra **aguacate** viene del náhuatl *ahuácatl*, lo que también es un eufemismo de los testículos.

Los españoles hicieron el préstamo léxico de *ahuacatl*, creando los *nahuatlismos* aguacata y avocado, esta última una palabra ya conocida, que designaba antiguamente a los abogados. En portugués se conoce como **abacate**, en alemán se conoció como “fruta de mantequilla”. La palabra guacamole proviene del náhuatl *ahuacamolli*, que traducido significa salsa de aguacate. También es conocida como aguaco o ahuaca.

Con este nombre y sus derivados se conoce al fruto de la *Persea* en México, Estados Unidos, Centroamérica, el Caribe, España y los países anglosajones y lusófonos. A su vez, la palabra palta proviene del quechua, y es el nombre con el que se conoce a una etnia amerindia, los Paltas, que habitó en la provincia de Loja (Ecuador) y al norte de Perú. Probablemente sea esta región el lugar descrito como la “Provincia de Palta” por Garcilaso de la Vega en sus *Comentarios Reales de los Incas* de 1605, conquistada por Túpac Inca

Yupanqui durante su marcha a la conquista de la provincia de Cari. Aparentemente este es el origen del nombre con que los Incas bautizaron al fruto de la *persea* traído de la zona norte de su imperio y también el tiempo aproximado en que el árbol llegó de Ecuador a Perú, ya que se sabe que la conquista de las provincias norteñas por Tupac Yupanqui ocurrió entre 1450 y 1475. Con este nombre se conoce al vegetal de la *Persea* principalmente en Argentina, Bolivia, Chile, Perú y Uruguay. Los escritos españoles mencionaron esta fruta por primera vez en 1519.

Propiedades

Posee un alto contenido en aceites vegetales, por lo que se le considera un excelente alimento en cuanto a nutrición en proporciones moderadas, ya que posee un gran contenido calórico y graso. Además, se ha descubierto que el aceite de aguacate posee propiedades antioxidantes. Es rico en grasa vegetal que aporta beneficios al or-

ganismo y en vitaminas E, A, B1, B2, B3, ácidos grasos, proteínas, y minerales.

Usos gastronómicos y medicinales

El fruto de *P. americana* ha sido utilizado principalmente como alimento, aunque cabe resaltar que el mole de aguacate, como también se le conoce, tiene múltiples beneficios para la salud. Esto se debe a que el aguacate es una fruta rica en grasas naturales, minerales, fibra, proteínas, hierro y fósforo. Debido a esto, su consumo resulta beneficioso para reducir los niveles de colesterol, perder peso, evitar el estreñimiento y reducir la tensión arterial.

En México, el aguacate es importante y tradicional en la dieta diaria desde antes de la llegada de los europeos, se utiliza como acompañamiento para el pan, como parte de ensaladas, como guarnición, y para preparar guacamole, salsa propia de México creada por los aztecas, preparada a base de aguacate o palta, entre muchos otros usos. Sin embargo, después de la Conquista, la gastronomía mexicana se transformó y el ahuacamolli también. Se añadieron otros ingredientes como cebolla, ajo, sal y jugo de limón. Cabe señalar que este cambio continúa, pues, actualmente, también se agregan trocitos de chicharrón, mayonesa o incluso mariscos.

La receta moderna y básica del guacamole consiste en moler hasta tener una mezcla uniforme, en un molcajete (mortero) la pulpa de aguacates (o paltas), agregando cebolla y chile verde (o ají verde), picados finamente creando una mezcla de color verde claro la cual se condimenta con sal y unas gotas de limón. También se le puede agregar cilantro picado muy fino. Una variante es cuando se le agrega jitomate (tomate de cocina) asado o crudo. Sin embargo, en México, a esto no se le considera





propiamente guacamole, sino salsa. En el Norte de México (Sonora y Baja California) se acostumbra moler el aguacate solamente, o como variante se come agregando agua o un poco de leche o crema, para hacerlo más líquido y lograr que rinda más. Se cultivan distintas variedades con características distintas como el color y grosor de la cáscara y de distintos tamaños del fruto. Sus hojas frescas o secas se emplean como condimento de varios platos como la barbacoa, los mixiotes platillo típico de México, consistente en carne enchilada cocida al vapor, envuelta en una película que se desprende de la penca del maguey pulquero (*Agave salmiana*). Esta película recibe el nombre de *mixiote* y a ella debe su nombre el platillo y las enfrijoladas.

En Chile existe un tipo de palta de cáscara negra algunas veces llamada “palta chilena”. Es un alimento bastante consumido y utilizado de variadas formas en la gastronomía de este país. La palta se utiliza como acompañamiento en comidas, en ensaladas, o incluso como acompañamiento para el pan, consumiéndose en general salada.

En el Perú, la *palta* que se produce mayoritariamente es un tipo verde que es originario del país, donde su tamaño puede llegar hasta los 15 centímetros según la zona de producción, se usa para

preparar palta rellena con camarones, sopa de palta y como acompañamiento en diversos platos de la gastronomía peruana.

En Venezuela se utiliza principalmente como acompañante, así como en la elaboración de la celebrísima arepa *Reina Pepiada* y la guasacaca.

En Colombia el aguacate es de cáscara verde y carne amarilla;

se usa en ensaladas (con tomate, cebolla y cilantro), en guacamole, solo o con un poco de sal al gusto como acompañante de comidas como el seco, sancochos, bandeja paisa y ajiaco santafereño. Es muy apreciado el aguacate carmero, variedad de la región del municipio de Carmen de Bolívar.

En Argentina, la palta que se consume es por lo general, del mismo tipo que la chilena, de cáscara negra en su madurez, es un alimento que suele comerse mucho en la zona litoral del país, usándola como aderezo, haciendo dulce de palta, que se logra pelando la palta, sacando la pulpa y pisándola como si se tratara de papa, una forma semejante a hacer puré, se le agrega azúcar, lo que le da un gusto agridulce ideal para acompañar con la comida, o bien para su consumo directo con pan. Un uso tradicional de *P. americana*, menos popular es el de planta medic-



nal. Su fruto y aceites son ampliamente utilizados como productos de belleza tanto para la piel como para el cabello, y sus hojas para la elaboración de expectorantes.

Producción y exportación

El aguacate se produce aproximadamente en 46 países. La superficie total cosechada en el mundo alcanzó las 436.3 millones de hectáreas en 2009, siendo, en orden de importancia, México, Chile, Indonesia, Estados Unidos, Colombia, Brasil y República Dominicana los principales productores.

Particularmente México es el principal productor, superando el millón de toneladas anuales (1 millón 107 mil treinta y cinco toneladas en 2010), seguido por Chile y República Dominicana. Así mismo, México es considerado el más importante “distribuidor” a nivel mundial, participando con el 51.4% del mercado de exportaciones abasteciendo así a gran parte de la población mundial. América concentra el 60% de las plantaciones mundiales. Tan sólo en México, se produce en 28 entidades federativas, siendo Michoacán la más importante de ellas, con un 85.9% de la producción total en 2009. El 95% de la producción nacional se concentra en los estados de Michoacán, Jalisco, Nayarit, Edo de México y Morelos. Los cultivos se realizan en sierras muy fértiles, semihúmedas. En estas zonas los inviernos son fríos y durante el verano la temperatura raramente rebasa los 32 °C. El frío abajo de 4 °C daña la flor y por lo tanto la producción, en este microclima se produce el aguacate de mejor calidad.

Por su parte, entre los principales países exportadores de aguacate se encuentra México, con el 51.4% del mercado, le siguen en menor medida Israel (11.6%), Perú (9.4%) y Sudáfrica (8.0%). En 2010, los principales países

importadores de aguacate fueron los Estados Unidos (47.1%), Francia (12.8%), Japón (6.1%) y Canadá (4.9%), los cuales concentran 70.8% de la importación total.

Los líderes del comercio internacional son Israel, Sudáfrica y España, países que fueron los principales exportadores desde 1993. El comercio mundial de aguacate se ha incrementado significativamente desde 1980, y en el caso de México se ha limitado a los EE.UU. y Europa. Japón ha comenzado a importar grandes volúmenes del fruto, siendo el principal importador en Asia. Los principales abastecedores de Europa son Israel, Chile, Perú y Sudáfrica. México exporta a 21 países, principalmente Estados Unidos, Japón, Canadá, América Central y Europa.

Y para completar la información aquí te dejamos una sencilla y sabrosa receta por si te embullas a preparar un guacamole para acompañar con pan... y si el bolsillo te da, con tiras de queso.

Ingredientes

- 3 aguacates grandes y maduros
- 2 tomates de cocina
- 2 ajíes picantes
- ½ cebolla
- ½ manojo de cebollinos
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

- Desinfecta o lava los ingredientes perfectamente. Después pela los aguacates y córtalos en cuadritos junto con los tomates.
- Pica los cebollinos, la cebolla y los ajíes. Mezcla todos los ingredientes, excepto los que son para acompañar y sirve.

¡Buen provecho!

Aguacate (Palta)	
Valor nutricional por cada 100 g	
Energía 160 kcal 670 kJ	
Carbohidratos	8.53 g
• Azúcares	0.66 g
• Fibra alimentaria	6.7 g
Grasas	14.66 g
Proteínas	2 g
Agua	73.23 g
Retinol (vit. A)	7 µg (1%)
• β-caroteno	62 µg (1%)
Tiamina (vit. B₁)	0.067 mg (5%)
Riboflavina (vit. B₂)	0.13 mg (9%)
Niacina (vit. B₃)	1.738 mg (12%)
Ácido pantoténico (vit. B₅)	1.389 mg (28%)
Vitamina B₆	0.257 mg (20%)
Vitamina C	10 mg (17%)
Vitamina E	2.07 mg (14%)
Vitamina K	21 µg (20%)
Calcio	12 mg (1%)
Hierro	0.55 mg (4%)
Magnesio	29 mg (8%)
Manganeso	0.142 mg (7%)
Fósforo	52 mg (7%)
Potasio	485 mg (10%)
Sodio	7 mg (0%)
Zinc	0.64 mg (6%)
% de la cantidad diaria recomendada para adultos.	