

Una vez que conozca esta información, nunca más desechará un hueso de aguacate

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › El aguacate es una de las frutas más populares; en el último año lo han comprado dos tercios de los consumidores, y cada año el 60 % compra al menos 37 aguacates
- › Sin embargo, la mayoría desecha la que podría ser la parte más beneficiosa de la fruta, su hueso, que es alto en antioxidantes y tiene propiedades antitumorales y antiinflamatorias, además de beneficios digestivos
- › La fruta podría tornarse color marrón debido al proceso de oxidación después de ser cortada en rodajas; no obstante es posible disminuir este efecto al untar las rodajas de aguacate con aceite de oliva, almacenarlo en un recipiente hermético o agregar un gran pedazo de cebolla en el contenedor
- › Algunos encuentran que el hueso de aguacate tiene un sabor ligeramente amargo, mientras que otros experimentan un sabor a nuez; añada el hueso pulverizado en sus smoothies, ensaladas o alimentos con sabor intenso para disfrutar de sus beneficios para la salud

El aguacate (persea americana) es una de las frutas más populares en los Estados Unidos, ya que en el último año lo han comprado dos tercios de los consumidores.

Según el monitoreo de la Tabla del aguacate Hass del 2014, el 60 % de los que compran aguacate entran en la categoría de "amantes/entusiastas", lo que significa que cada año compran al menos 37 aguacates. En particular, esto es sorprendente ya que en los años 70 el aguacate era más un artículo de lujo o manjar.

En realidad, el aguacate es una fruta alta en **grasas monoinsaturadas** que se queman fácilmente para obtener energía. Incluirlo en la alimentación cotidiana podría ayudar a elevar los niveles de grasas saludables sin aumentar la cantidad de proteínas o carbohidratos. Además, esta fruta tiene altos niveles de potasio, lo que ayuda a equilibrar la relación vitalmente importante de potasio a sodio.

A principios del siglo XX, el aguacate aún era denominado como "pera de cocodrilo" debido a su cáscara verde y áspera. Gracias a un brillante cambio en su campaña de comercialización, esta fruta fue renombrada y surgió del anonimato.

Posteriormente, superó la tendencia de los alimentos bajos en grasa de los años 80 y 90, y encontró la forma de mantenerse en el agrado de los habitantes en los Estados Unidos. Posiblemente, este único y gran cambio en el juego fue lo que favoreció la presencia del aguacate en el Super Bowl.

La empresa de publicidad California Avocado Commission celebró con un "Guacamole Bowl" en los años 90, al recabar las recetas de los jugadores de la NFL y proporcionárselas a los fanáticos y reporteros para que lo degustaran. Pero el aguacate no solo tiene un alto contenido de vitaminas y antioxidantes. Es posible que se sorprenda al descubrir que el hueso también otorga numerosos beneficios para la salud.

¿Ha consumido el hueso de aguacate?

Si bien, es posible que esté familiarizado con algunos de los beneficios del **aguacate**, pero posiblemente todo este tiempo haya tirado la parte más nutritiva de la fruta. Estas son algunas de las ventajas que puede disfrutar cuando se toma el tiempo para preparar y consumir el hueso de aguacate.

- **Valor antioxidante.** El hueso de aguacate está cargado de **polifenoles**. Existen más de 500 polifenoles únicos, conocidos colectivamente como fitoquímicos. Los alimentos de origen vegetal son propensos a ser altos en polifenoles y la concentración es influida por la forma en que se desarrolla, cultiva, transporta, recolecta y prepara el producto.

Muchas personas desechan el hueso y la cáscara. Sin embargo, el hueso contiene una alta proporción de polifenoles. Se sabe que los antioxidantes combaten el daño celular, ayudan a prevenir la **diabetes tipo 2**, incrementan la sensibilidad a la insulina, reducen la inflamación relacionada con enfermedades cardíacas y cáncer, disminuyen la presión arterial y desempeñan un rol importante en el control del peso.

En un estudio, se descubrió que los antioxidantes presentes en el **hueso de aguacate** también protegían la carne de hamburguesa contra la oxidación.

- **Cáncer.** En un estudio publicado en *Pharmaceutical Biology*, el extracto de etanol de la fruta y las semillas fue utilizado exitosamente contra las células Jurkat de leucemia linfoblástica en el laboratorio. Los investigadores encontraron que el extracto funcionaba como un compuesto proapoptótico, y destruía a las células de leucemia por medio de un mecanismo de estrés oxidativo.

Otro estudio publicado en *Cancer Research* descubrió que el avocatin B, un lípido derivado de la fruta, se dirigía a las células madre leucémicas responsables de la recurrencia de la leucemia mieloide aguda.

El hueso de aguacate contiene biscatequina, un flavenol condensado que demostró actividad antitumoral en un estudio realizado con animales. Además, el aguacate verde ha manifestado propiedades citotóxicas en el laboratorio.

- **Digestión.** Durante siglos, el hueso de aguacate se ha utilizado en las culturas de América del Sur para calmar los disturbios gastrointestinales, y su acción antiprotozoaria y antimicobacteriana podría ser utilizada para disminuir o eliminar las enfermedades diarreicas.

El extracto del hueso ha demostrado la capacidad de inhibir el desarrollo de diversas bacterias y protozoos responsables de enfermedades. Por medio del extracto de la hoja de la planta, los investigadores han demostrado la capacidad del aguacate para ayudar a prevenir la formación de úlceras después de administrar medicamentos ulcerogénicos en modelos animales.

- **Antienvjecimiento.** Los aceites presentes en el hueso de aguacate son altos en antioxidantes que ayudan a disminuir el daño ocasionado por los radicales libres que causan enfermedades y envejecimiento.

Asimismo, su acción **antiinflamatoria** ayuda a reducir los signos del envejecimiento en la piel. Al ayudar a disminuir los niveles de glucosa en la sangre y mantener un peso saludable, también puede ayudar a reducir las molestias, dolor y mantener sus niveles de energía.

De igual manera, el hueso podría ser útil por vía tópica. Cuando está seco y molido, puede utilizarse para elaborar una mascarilla casera y como exfoliante. Combine el hueso molido con aceite de oliva y un plátano o aguacate, y jugo de limón. El hueso ayuda a su mascarilla facial a remover la piel muerta superficial y es un excelente complemento para hacer masajes faciales.

Aguacate: Un verdadero superalimento

Para obtener el hueso, primero debe partir la fruta. Es probable que ya sepa que los aguacates son una **excelente fuente de grasas saludables**; pero además, este alimento entero otorga otros beneficios únicos que protegen contra enfermedades cardiovasculares, diabetes y mejoran la capacidad del cuerpo para absorber los nutrientes.

Un pequeño estudio piloto dirigido por la UCLA encontró que consumir la mitad de un aguacate Hass mediano y fresco con una hamburguesa inhibía significativamente la producción del compuesto inflamatorio interleucina-6, en comparación con comer una hamburguesa sin aguacate fresco.

Estos descubrimientos proporcionan pistas prometedoras sobre la capacidad del aguacate para beneficiar la función vascular y salud cardíaca. Además, el aguacate proporciona el 21 % del valor diario recomendado de potasio en una sola porción – alrededor de una taza de fruta en cubos.

Según un estudio realizado en 2011, las personas con mayor riesgo de enfermedades cardíacas consumen una combinación de mucho sodio con muy poco potasio. Este fue uno de los primeros y más extensos estudios realizados por los Estados Unidos, para evaluar la relación entre las muertes por enfermedades cardíacas, sal y potasio.

De acuerdo con uno de los autores principales, el potasio realmente podría neutralizar los efectos dañinos del sodio en la salud cardíaca. Los que consumieron mucha cantidad de sal y muy poco potasio tuvieron más del doble de probabilidades de morir de infarto que las personas que consumieron cantidades casi iguales de ambos nutrientes.

Aunque es una fruta, el aguacate es bajo en carbohidratos y alto en grasas. Existe evidencia que sugiere que el **bajo consumo de proteínas** podría prevenir el cáncer y ser útil para la salud a largo plazo. El aguacate es una forma apetitosa y satisfactoria de llevar una alimentación alta en grasas, al consumir cerca de 20 nutrientes esenciales, como fibra, vitamina E, vitaminas B y ácido fólico.

En un pequeño estudio de Japón, los investigadores descubrieron que el aguacate contenía sustancias químicas potentes que podrían disminuir el daño hepático.

Los investigadores proporcionaron 22 frutas diferentes a un grupo de ratas con daño hepático causado por galactosamina. Cuando se midieron los niveles de las enzimas hepáticas, las ratas alimentadas con aguacate demostraron menor daño hepático.

Se comprobaron cinco compuestos en las ratas con lesiones hepáticas inducidas químicamente que se asemejaban a las causadas por virus. Esto les sugirió a los investigadores que el extracto de aguacate podría ser prometedor en el tratamiento de hepatitis viral.

La mejor forma de obtener los máximos beneficios del aguacate

Para obtener los máximos beneficios del aguacate, es importante quitarle la cáscara de tal manera que no elimine la mayoría de sus valiosos fitonutrientes. Un estudio de investigación realizado por la UCLA demostró que la mayor concentración de

carotenoides beneficiosos se encontraba en la parte más oscura de la fruta verde, más cerca del interior de la cáscara.

California Avocado Comission emitió las directrices para obtener el máximo provecho del aguacate al pelarlo de forma correcta. Para preservar la parte con la mayor concentración de antioxidantes en la fruta, lo mejor es pelar el aguacate con las manos como, si fuera un plátano.

Procedimiento

1. Primero, corte el aguacate a lo largo, alrededor del hueso
2. Sostenga cada mitad, gírelas en direcciones opuestas para separarlos del hueso
3. Elimine el hueso
4. Corte cada mitad a lo largo
5. Luego, utilice su pulgar e índice y simplemente retire la cáscara de cada mitad

Como mantener un aguacate fresco

La carne del aguacate se pone marrón una vez que es cortado, ya que una enzima oxida la fruta cuando se expone al aire. No necesariamente significa que el aguacate se echará a perder en ese momento, y a menudo podrá raspar la capa marrón superior para descubrir una nueva capa verde por debajo.

Sin embargo, no es algo atractivo, y no a muchas personas les agrada comer guacamole marrón. Sin embargo, hay una serie de trucos para mantener a los aguacates frescos durante varios días, una vez que han sido cortados.

He encontrado que almacenar los aguacates en el refrigerador – incluso cuando aun cuando están enteros – los mantiene frescos durante un máximo de dos semanas. Si

tiene pensado solo utilizar la mitad, deje el hueso en la mitad del aguacate que no planea emplear.

Si ha escogido el aguacate para preparar guacamole, almacene el hueso con los sobrantes. Considere almacenar la mitad del aguacate en una bolsa de plástico hermética después de cubrir la mitad expuesta del aguacate con papel encerado y eliminar la mayor cantidad de aire posible. El guacamole debe almacenarse en un recipiente hermético de vidrio en el refrigerador, para disminuir la oxidación.

Otras estrategias que podrían ayudar a disminuir el pardeamiento incluyen utilizar:

- **Aceite de oliva.** "Pinte" la parte superior de la mitad del aguacate con una fina capa de **aceite de oliva**. Eso creará una barrera natural para ayudar a prevenir la oxidación. También, puede emplear este truco con el guacamole (utilice un pincel de repostería para extender el aceite en la parte superior), sin embargo, debe considerar que le añadirá un sabor y textura más aceitosa al guacamole.
- **Jugo de limón.** El **jugo de limón** puede ayudar a inhibir la oxidación. Frote un poco en una de las mitades del aguacate o rocíe un poco encima del guacamole. Le añadirá un poco de sabor a limón en el aguacate, que puede o no ser deseable para su gusto.
- **Cebolla.** Coloque un puñado de trozos grandes de cebolla en el fondo del recipiente con el aguacate (boca arriba) en la parte superior. Alternativamente, esparza trozos de cebolla encima de su guacamole (y retírelos cuando sea momento de servirlo).

El poder del hueso de aguacate

Este breve video demuestra cómo secar el hueso de aguacate, pulverizarlo y almacenarlo para usarlo más adelante. Aunque el hueso parece blanquecino cuando es cortado, después de ser molido en una licuadora, procesador de alimentos o molinillo de café, la oxidación convierte el polvo de un color rosado claro a naranja. El polvo puede almacenarse en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 14 días.

Algunas personas han informado que el hueso del aguacate tiene un sabor amargo, mientras que otros han experimentado un sabor a nuez. Si su polvo tiene un sabor un poco amargo, podría ser mejor combinarlo con alimentos con sabor intenso.

Además, este polvo puede añadirse en smoothies o ensaladas para otorgarles un sabor único. El hueso de aguacate en rodajas se puede emplear para preparar té. Coloque las rebanadas en un infusor de té, vierta agua hirviendo y déjelo reposar durante varios minutos. Es posible que deba agregar un poco de miel si el hueso que tiene es ligeramente amargo.

Fuentes y Referencias

- [Hass Avocado Board Tracking Study 2014](#)
- [The Atlantic, January 31, 2015](#)
- [Healthy Holistic Living, Once You Learn This You Will Never Throw Out the Avocado Pit Again](#)
- [Medical News Today, October 18, 2017](#)
- [Antioxidants, 2014; 3\(2\):439](#)
- [Pharmaceutical Biology, 2014;42\(4\)](#)
- [Cancer Research, 2015;75\(12\):2478](#)
- [Leung's Encyclopedia of Common Natural Ingredients](#)
- [Journal of Natural Products, 1998;61\(6\):781](#)
- [David Wolfe, Don't Trash Avocado Seeds](#)
- [BMC Complementary and Alternative Medicine, 2013;13:109](#)
- [Pharmacognosy Review, 2010;4\(7\):77](#)
- [Mother Nature Network, March 18, 2016](#)
- [The Beauty Mascot, December 29, 2015](#)
- [NewsMax, December 31, 2012](#)
- [Self Nutrition Data, Avocados, all Commercial Varieties](#)
- [JAMA Internal Medicine, 2011; 171\(13\):1183](#)
- [CBS News, July 12, 2011](#)
- [Science Daily, December 20, 2000](#)
- [Journal of Agriculture and Food Chemistry 2009; 57\(21\): 10408](#)
- [California Avocado, August 7, 2014](#)
- [Big Apple Mamma, March 26, 2016](#)