



VII. Usos y Formas de Preparación

Jorge A. Bernal E.¹
Cipriano A. Díaz D.²

IMPORTANCIA DEL AGUACATE EN LA SALUD HUMANA

Esta fruta le ha proporcionado a la humanidad una nutritiva fuente de alimentos, rica en aceites y proteínas; en la zona cafetera Colombiana, una bandeja de frijoles o un sancocho siempre van acompañados de una buena tajada de aguacate. Se utiliza mucho para darle cuerpo a las ensaladas.

Una característica extraordinaria del aguacate es su efecto benéfico adicional, al ayudar a eliminar el colesterol dañino en la salud humana, por ser lipoproteínas de baja densidad y reducir el riesgo de desarrollar arteriosclerosis; además, reduce los triglicéridos y los niveles de insulina en la sangre. También se ha observado un efecto benéfico del consumo de aguacate en pacientes con asma y con artritis reumatoide.

El fruto, las hojas y las semillas son empleados en la medicina natural tradicional, para eliminar microbios y parásitos, contra la disentería y algunos desórdenes digestivos. Sus hojas son empleadas también como expectorante. Las cualidades de su fruto le dan propiedades afrodisíacas.

Las hojas en infusión, sirven para curar las inflamaciones bronquiales, los resfriados, la tisis, la tuberculosis, las inflamaciones estomacales y digestivas; estimulan y normalizan la menstruación. Las hojas calientes aplicadas sobre la frente, alivian el dolor de cabeza. Masticar las hojas, sirve para curar las afecciones de boca y encías.

La semilla, molida y aplicada en cataplasma, es útil para “secar” abscesos, nacidos e inflamaciones de las uñas, llamadas uñeros. Pulverizada y mezclada

¹. I.A. MSc. Horticultura. Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria, CORPOICA. Investigación Agrícola. C.I. La Selva. A.A.100, Rionegro, Antioquia, Colombia.

². I.A. Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria, CORPOICA. Investigación Agrícola. C.I. La Selva. A.A.100, Rionegro, Antioquia, Colombia.





VII. Usos y Formas de Preparación

con miel, se aplica sobre zonas inflamadas; tostada y pulverizada, se toma en infusión contra la diarrea y la disentería. En polvo frío y mezclada con aceite, sirve para curar el hidrocele o hidropesía del escroto.

La cáscara del aguacate en infusión, es un vermífugo y un antidisentérico. Los brotes de las hojas, cuando no se han tornado verdes, son diuréticos y antisifilíticos. La pulpa del aguacate es fuente incomparable de energía, proteína y minerales; su aplicación mas importante es en el tratamiento de afecciones coronarias. Consumido con ahuyama, sirve como coadyuvante en problemas de raquitismo.

Es sumamente digestivo, por la fibra que contienen algunos materiales, en especial los crillos. La clorofila ayuda a restaurar los glóbulos rojos de la sangre. Es un fosforizado que ayuda a fortalecer el cerebro, útil para personas con trabajo mental exigente. Las grasas del aguacate no elevan el colesterol sanguíneo.

La pulpa es buena también para solucionar el meteorismo o gases, reumatismo, problemas de los riñones, es sedante, estimula la hematopoyesis al favorecer la producción de glóbulos rojos y cura las afecciones de la piel. Se puede consumir con todas las frutas dulces, exceptuando la patilla; con todas las frutas ácidas, exceptuando la piña, con las semiácidas y con alimentos de sal y de dulce. No es compatible con productos lácteos, ni con huevos.

Con el fruto sobremaduro se puede hacer un aceite que tiene muchos usos en la cosmetología; mejora la calidad del cabello, lo hace crecer y evita su caída; aplicado en la piel, sirve para curar “la gota”, producida por el ácido úrico.

El aguacate se consume en muy variadas formas: ensaladas, sopas, guisados, postres, bebidas. En la Tabla 1, se puede observar el contenido nutricional del aguacate. Es uno de los frutos más alimenticios, digestivos y sanos que puedan existir.

El aguacate reemplaza parcialmente la carne, porque tiene un valor nutritivo comparable. Contiene 11 vitaminas, 14 minerales y además proteínas; un aguacate contiene aproximadamente 280 calorías. El contenido de hidratos de carbono es bajo y no contiene colesterol. Es pobre en sodio y en azúcar y la pulpa no tiene almidón. Del 4 al 30% de un aguacate es grasa. Su aceite, de muy fácil digestión, es comparable al aceite de oliva y se puede usar para los mismos fines.

El fruto, de pulpa clara, dulce, fundente y perfumada, con sabor suave y fácil combinación, en la mayoría de los casos se consume fresco, en forma de





Tabla 1. Análisis nutricional en 100 g de pulpa de aguacate, variedad Hass.

Elemento		Cantidad
Agua		79,7
Fibra		0,4 g
Carbohidratos		5,9 g
Proteínas		1,8 g
Grasa total		18,4 g
Ácidos grasos	Saturados	3,0 g
	Monoinsaturados	8,9 g
	Poliinsaturados	2,0 g
Cenizas		0,8 a 5,8 g
Retinol (A)		17,0 mg
Tiamina		0,10 mg
Riboflavina		0,10 mg
Niacina		1,8 mg
Vitamina A		30 UI
Vitamina C		15,0 mg
Vitamina E		1,53 mg
Vitamina B6		0,25 mg
Folate		10,0%
Fósforo		40 mg
Ácido pantoténico		0,87 mg
Calcio		24,0 mg
Hierro		0,5 mg
Magnesio		45,0 mg
Sodio		4,0 mg
Potasio		604,0 mg
Zinc		0,42 mg
Kilocalorías		181,0

ensalada o de puré, como en el caso del típico guacamole mexicano, en el cual se mezclan tomate, cebolla, ají y cilantro; también se consume relleno con atún y camarones. Esta costumbre alimenticia hace altamente aprovechables todos los principios nutritivos del aguacate, inclusive las vitaminas que resultarían destruidas por la cocción.

La industria alimenticia hace uso de su aceite para preparar alimentos concentrados, mientras la de los cosméticos prepara lociones y jabones para el tratamiento del cuero cabelludo, del pelo y de la piel. Últimamente, también se encuentran analizando prestigiosos laboratorios, la propiedad de la pulpa y el aceite para fines médicos orientados a la biotecnología, basándose entre otras cosas, en el hecho de que la medicina popular lo considera afrodisíaco por su alto contenido de vitamina E; igualmente, encuentra empleo como antidisentérico para eliminar los microbios parásitos.





RECETAS CON AGUACATE

La mayoría de los cocineros no se dan cuenta de la cantidad de posibilidades que ofrece el aguacate, un alimento delicioso, sano, fácil de preparar y de un precio de compra razonable. El aguacate permite preparaciones ilimitadas, sin necesidad de preocuparse de la época. Este producto se encuentra prácticamente presente todo el año en los mercados.

Existen recetas de aguacate para todos los gustos y para todas las ocasiones. Ciertas formas espectaculares y poco comunes de preparar y de presentar esta fruta, seducirán a los gourmet, incluyendo a los más exigentes.

No basta generalmente con utilizar el aguacate en proporciones muy simples. Como ingrediente para una ensalada, aderezarlo cortado en dos, con una vinagreta o una mayonesa aromatizada, por ejemplo; salvo raras excepciones, es servido siempre como entremés, lo cual ignoramos comúnmente. El aguacate soporta muy bien el cocimiento, y se presta a la elaboración de recetas para servir caliente, ya sean bajo la forma de sopas, bolitas blandas, tortas, rollos, hojaldrados de creps, entre otros.

Por otra parte, la textura lisa y cremosa del aguacate, aporta una riqueza particular a múltiples preparaciones dulces. Puede ser simplemente cortado en cuadros para incorporarlo a una ensalada de frutas, mezclándolo a una salsa destinada a cubrir las frutas, el resultado es particularmente sabroso con plátanos ó reducirlo a puré con otros ingredientes para formar la base de cualquier pastel. Por razones inexplicables, el empleo de aguacate en postres esta prácticamente desconocido, así que deja el campo libre a todos los descubrimientos posibles.

Como puede constatar el lector, la mayor parte de recetas se pueden adaptar fácilmente a diferentes tipos de comidas. Sólo es suficiente con aumentar las cantidades indicadas para las entradas a fin de obtener los platos principales ya adaptados. A continuación se describen algunas recetas que se pueden elaborar a base de aguacate.





AGUACATE CON PALMITOS DE MAR

Para cuatro personas

Ingredientes:

2 aguacates.

Palmitos de mar.

1 diente de ajo.

1 manojo de berros lavados y deshojados.

Los cascos pelados de un tangelo .

4 cucharadas de aceite vegetal.

½ cucharadita de semillas de apio 1 cucharada de vinagre de frutas.

½ cucharadita de orégano.

4 aceitunas negras.

4 cucharas de jugo de naranja, sal y pimienta recién molida al gusto.

Preparación

Con el diente de ajo se unta una ensaladera de madera. Se ponen los demás ingredientes y se mezclan. Se cortan los aguacates por la mitad, se rellenan y se decoran con las aceitunas; se sirven inmediatamente.

Esta es una entrada exquisita para una comida elegante y también un plato ideal para un té o una comida.





VII. Usos y Formas de Preparación



ENSALADA DE AGUACATE CON CEBOLLA Y CILANTRO

Para seis personas

Ingredientes

3 aguacates pelados y cortados al gusto.
Hojas de lechuga desmenuzadas con las manos.
Tomate cortado al gusto.
Cebolla cabezona cortada en rodajas finas.

Preparación

Se pone la cebolla en remojo en agua con sal durante una hora y se escurre; se arregla una bandeja con los ingredientes y se baña con una salsa

Preparación de la salsa

Se mezcla el jugo de $\frac{1}{2}$ limón, con 3 cucharadas de aceite vegetal, 1 cebolla cabezona roja, finamente picada, 1 cucharada de cilantro, finamente picado, 1 cucharadita de azúcar, 1 cucharadita de mostaza y sal y pimienta al gusto.





ENSALADA DE AGUACATE, FEIJOAS Y TORONJA A LA MENTA

Para seis personas

Ingredientes

- 2 aguacates cortados en cuadros.
- 3 guayabas feijoas cortadas en rodajas.
- $\frac{1}{4}$ de libra de champiñones cortados en láminas.
- 3 tomates cortados en cubos.
- $\frac{1}{2}$ pimentón finamente picado.
- $\frac{1}{2}$ pepino cohombro pelado y cortado en cuadros.
- Los cascos de una toronja, pelados y cortados en trozos.

Preparación

Se mezclan estos ingredientes en una ensaladera y se rocían con la siguiente salsa:

- $\frac{1}{2}$ limón.
- 2 cucharadas de vinagre de frutas.
- 1 cucharadita de mostaza.
- 5 cucharadas de aceite de oliva.
- 3 cucharadas de hojas de menta finamente picada.
- 1 cucharadita de azúcar.
- Sal y pimienta fresca molida al gusto.

En una taza se mezclan el jugo de limón, el vinagre, la mostaza, el azúcar, la sal y la pimienta. Luego se añade el aceite y se bate bien, con un batidor de mano. Se agrega la menta. Se deja marinar durante una hora y se sirve.





VII. Usos y Formas de Preparación



ASPIC DE AGUACATE

Para 12 personas

Ingredientes

3 aguacates.
3 huevos duros separados.
2 cucharadas de crema de leche.
1 cebolla cabezona rallada.
2 sobres de gelatina sin sabor.
1 cucharada de cilantro picado.
El jugo de ½ limón.
Aji tabasco.
½ taza de vino blanco seco.
Aceite de almendras.
Sal.

Preparación

Se trituran los aguacates con un tenedor; se agregan los demás ingredientes, (los huevos sin las claras). Se licúan con el jugo de limón. Se remoja la gelatina en el vino y se disuelve en ½ taza de agua hirviendo. Se le agrega a la preparación anterior. Se vierte en un molde engrasado con el aceite de almendras y se lleva a la nevera. Se desmolda y se decora con las claras de huevo finamente picadas.





PECHUGAS DE POLLO CON SALSAS ROQUEFORT

Para seis personas

Ingredientes

6 pechugas deshuesadas, cortadas en dos y sin pellejo; adobadas con brandy, sal y pimienta y cocinadas al vapor.
2 aguacates en rodajas.

Preparación

En una bandeja se colocan rodajas de aguacate y encima las pechugas, que se cubren con la salsa (salsa roquefort).

Preparación de la salsa

1 aguacate.
El jugo de un limón.
½ taza de crema agria.
1 cebolla cabezona pequeña, finamente picada.
3 cucharadas de queso roquefort.
2 cucharadas de crema de leche batida.
Sal y pimienta recién molida al gusto.

Se licuan todos los ingredientes hasta formar una mezcla suave.





VII. Usos y Formas de Preparación



MAYONESA DE AGUACATE

Ingredientes

- 1 aguacate maduro machacado.
- 2 dientes de ajo pelados.
- 1 cucharadita de sal.
- 1 cucharadita de azúcar.
- 1 huevo.
- 2 cucharaditas de vinagre.
- 1 cucharadita de mostaza.
- 2 cucharadas de jugo de limón.
- Aceite de oliva o de girasol al gusto.
- 2 cucharadas de perejil.
- Pimienta negra molida.

Preparación

Se reserva el aceite y se mezclan en la licuadora los demás ingredientes. Luego, mientras se bate, se agrega lentamente y en un chorro fino, el aceite. Se guarda en la nevera con la pepa de aguacate, para que no se oxide, en un recipiente tapado con un plástico. Se saca de la nevera con anticipación, se retira la pepa y se sirve a temperatura ambiente.





AGUACATES A LA MACEDONIA

Para seis a ocho personas

Ingredientes

- 1 frasco de habichuela al natural
- 1 frasco de zanahoria al natural
- 4 aguacates
- 3 tomates chonto
- 3 limones
- 5 cucharadas de mayonesa
- 1 lechuga
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Saque la habichuela y la zanahoria de los frascos y déjelas escurrir. Corte los aguacates en dos y sáqueles la pepa. Con la ayuda de una cuchara, saque la pulpa. Guarde las cáscaras. Parta la pulpa en trozos pequeños y agregue el jugo de los limones. Mezcle el aguacate con la habichuela y la zanahoria. Añada cinco cucharaditas de mayonesa y revuelva bien. Espolvoree la pimienta y la sal al gusto. Rellene cada mitad de la cáscara de aguacate con esta preparación. Sírvalos sobre las hojas de lechuga.





Bibliografía

Arias A., E. 1980. Aguacate. En: Plantas medicinales. 15ª edición. Medellín, Colombia. p. 12-14.

Mesegens, J. 1981. Aguacate. En: Guía de plantas medicinales; el arte de conocer las plantas más beneficiosas para la salud. Editorial Bruquera. 1ª edición. Barcelona, España. p. 22-23.

Morales, A. 1998. Aguacate. En: Frutoterapia. Los frutos que dan la vida. ECOE Ediciones. 2ª edición. Bogotá, Colombia. p. 33-36.

Periódico El Colombiano. 1999. Vegetales. Cocina Internacional. Fascículo 6. Editorial Prensa Mederna Impresores S.A. Cali. p. 42.

Periódico El Colombiano. 1999. Entradas. Cocina Internacional. Fascículo 4. Editorial Prensa Mederna Impresores S.A. Cali. p. 19.

Pomona. 2003. Aguacate. Inigualable sabor. Mayo - Julio. Medellín. p. 9-11.

