



Nunca comas un aguacate si al abrirlo ves esto

Descripción

El aguacate es una fruta muy popular en España últimamente. En los últimos años se ha extendido su consumo y son muchos los que comen este alimento en tostadas en el desayuno o como un elemento más de la ensalada. Sin embargo, lo que muchos también desconocen es cuándo este producto se encuentra en óptimas condiciones para su consumo y cuándo es necesario desecharlo inmediatamente.

A continuación respondemos estas preguntas y te damos la clave para no comer nunca un aguacate si ves ciertas cosas al abrirlo.



Cinco recetas perfectas para cenar con aguacate

Tira el aguacate si esto sucede:

A menudo es difícil saber cuándo es mejor comer aguacates y cuándo no, pero hay ciertas señales de que no puedes superar algo. A pesar de ser una fruta rica en nutrientes y beneficios para la salud, su deterioro puede ser peligroso y causar enfermedades.



Recetas con aguacate para ayudarte a comer más sano

Para saber si un aguacate ya no es seguro para comer, es importante estar atento a estos signos:

¿Qué sucede si comes aguacate todos los días? pixabay

- Si la piel del aguacate se hunde al tocarlo, es señal de que está muy maduro y es mejor comerlo cuanto antes. Sin embargo, si las abolladuras son profundas, es mejor tirarlo.
- Si la piel del aguacate se ha vuelto negra, especialmente si no es de color verde oscuro o marrón, esto es una indicación de que el aguacate se ha echado a perder y no se debe comer.
- El color del interior del aguacate es otra clara señal de su estado. La pulpa del aguacate debe ser de color verdoso o amarillento con algunas partes verdes cerca de la piel. Si la pulpa es marrón o negra, esta es una señal segura de que el aguacate se ha echado a perder y debe desecharse de inmediato.

- También es importante prestar atención al sabor y olor del aguacate. Si el sabor o el olor es desagradable, es mejor tirarlo.
- Finalmente, si hay moho en el aguacate, es importante desecharlo inmediatamente y separarlo del resto de los alimentos.

Hummus con aguacate. Shutterstock

Al seguir estos consejos simples pero efectivos, puede aprovechar al máximo los beneficios del aguacate sin correr el riesgo de enfermarse por comer un aguacate en mal estado. Recuerda que siempre es mejor prevenir que curar y comer alimentos en mal estado puede causar problemas de salud. Elija los aguacates sabiamente cuando los compre y preste especial atención a su apariencia cuando los abra para comerlos.

Fecha de creación

abril 2023