



¿Qué pasa si comes aguacate todos los días?

Descripción

El aguacate está de moda. En tostadas para el desayuno, en ensaladas para el almuerzo o en forma de guacamole para la cena. Lo cierto es que este alimento verde se ha colado en nuestras tradiciones culinarias y es un elemento común en muchos platos. Algunos creen que es bueno para perder peso, otros creen que su consumo puede conducir a un mayor aumento de peso. A continuación veremos qué sucede cuando comes aguacate todos los días y qué beneficios puede aportar este producto a tu organismo.



¿Qué sucede en tu cuerpo cuando comienzas a comer ajo todos los días?

¿Qué sucede si comes aguacate todos los días?

Un estudio reciente realizado por investigadores de Penn State (EEUU) demostró que el consumo diario de aguacate ayuda a reducir el nivel de colesterol en las arterias. Esta fruta es rica en grasas saludables que nos ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares.

aguacates. ObturadorStock

El aguacate contiene carotenoides, luteína y zeaxantina, que son muy beneficiosos para la piel y la visión. Además, la fibra de esta fruta ayuda a prevenir el estreñimiento y mejora el tránsito intestinal.



Esto es lo que pasa en tu cuerpo cuando comes garbanzos todos los días

¿Cuánto aguacate se puede comer al día?

La cantidad ideal de aguacate para llevar una dieta sana y no engordar puede ser medio aguacate al día, o un aguacate entero si la fruta en cuestión es muy pequeña.

Hummus con aguacate. Shutterstock

Los beneficios del aguacate para tu cuerpo

El aguacate contiene muchas vitaminas (vitaminas A, C, E, B1, B5, B6 y K), así como ácido fólico, calcio, hierro, potasio, fósforo y magnesio, entre otros. Todos estos ingredientes son muy beneficiosos para tu organismo, ayudándote a controlar los niveles de colesterol y protegiendo la salud del corazón.

Pan integral con aguacate.

Su consumo también ayuda a aliviar la inflamación de las articulaciones. Tomado en pequeñas cantidades, también ayuda a controlar el peso.



Las mejores recetas con aguacate para desayunar en verano

Esta fruta también es rica en omega 3, lo que contribuye a una apariencia más joven. Aunque tienen un alto contenido en grasas, son saludables y perfectas para controlar el colesterol y cuidar el corazón. También contiene antioxidantes y es muy nutritivo. Si lo tomamos por la mañana conseguiremos una buena parte de la energía que necesitamos para el día.



Estos son los beneficios que aporta el aguacate a tu dieta

¿Los aguacates engordan?

El aguacate es una fruta rica en calorías y puede tener alrededor de 250 calorías por rebanada. Por ello, no debemos abusar de su consumo para no engordar.



Cinco recetas perfectas para cenar con aguacate

El mejor momento del día para tomarlo es por la mañana ya que nos aporta una buena dosis de energía y nos da tiempo para quemar calorías a lo largo del día.

Fecha de creación
junio 2023