

AGUACATE

EL **LIBRO GUINNESS** DE
LOS RÉCORDS ME PROCLAMÓ
"EL FRUTO MÁS NUTRITIVO
DE LA DIETA COMÚN"

*¿Me pongo
una medalla?*



Cultivar 

www.cultivar.net

AGUACATE

Entre las múltiples **PROPIEDADES** del aguacate encontramos su alto contenido de fibra, sodio, ácido oleico y potasio, **está libre de colesterol** y además ayuda a **reducirlo** ▪ Es un alimento que proporciona cerca de **20 nutrientes esenciales**.

Ayuda a retrasar el **envejecimiento**, es fantástico para la **piel y el cabello**, ya que estimula la formación de **colágeno** ▪ Por su contenido en **vitamina D** favorece la absorción del calcio y fósforo ▪ Los alimentos naturalmente ricos en **ácidos grasos omega 3**, como el aguacate son conocidos como el secreto para tener un **corazón sano**.

El aguacate tiene su **ORIGEN** en México y su uso más antiguo se remonta a 10.000 años AC.

SABÍAS QUE los franceses, y por su causa los italianos y los ingleses, lo llaman 'avocat', que significa abogado, en inglés e italiano '**avocado**'. Cuentan que en Francia al principio los aguacates llegaban desde Haití, y pronto alcanzaron un precio prohibitivo, lo que hizo que el pueblo los considerase un alimento de gente adinerada como los abogados y pasase a llamarles "poire d'avocat" (pera de abogados) de donde ha quedado el "avocat" actual.

Cultivar 

www.cultivar.net