

Nutrición del aguacate

TABLA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL



Una porción de aguacate se basa en un tercio de un aguacate mediano (50g).

Los aguacates ofrecen varios beneficios nutricionales, así que puedes darte el gusto sin preocupaciones.

NUTRIENTES

VITAMINAS

MINERALES

	1 PORCIÓN	1.5 PORCIONES	3 PORCIONES
Calorías	80	130	250
Grasa total	8g	12g	23g
Grasa saturada	1g	1.5g	3g
Grasa trans	0	0	0
Grasa poliinsaturada	1g	1.5g	3g
Grasa monoinsaturada	5g	7g	15g
Colesterol	0	0	0
Sodio	0mg	5mg	10mg
Potasio	250mg	380mg	760mg
Carbohidratos	4g	6g	13g
Fibra dietética	3g	5g	10g
Azúcares	0	0	0
Azúcares agregados	0	0	0
Proteína	1g	1g	3g
Folato (mcg or ug)	45	65	135
Niacina	1mg	1.4mg	2.9mg
Ácido pantoténico	0.7mg	1.1mg	2.2mg
Riboflavina	0.1mg	0.1mg	0.2mg
Vitamina A (mcg or ug)	0	10	10
Vitamina B6	0.1mg	0.2mg	0.4mg
Vitamina C	4mg	7mg	13mg
Vitamina E	1mg	1.5mg	3mg
Calcio	10mg	10mg	20mg
Cobre	0.1mg	0.1mg	0.3mg
Hierro	0.3mg	0.5mg	0.9mg
Magnesio	15mg	20mg	45mg
Manganeso	0.1mg	0.1mg	0.2mg
Fósforo	30mg	40mg	80mg
Zinc	0.3mg	0.5mg	1mg



1 PORCIÓN
~1/3
de aguacate
50g / ~1.75oz

1.5 PORCIONES
~1/2
de aguacate
75g / 2.5oz



3 PORCIONES
~1
aguacate entero
150g / 5oz