



UNA FORMA DIVERTIDA DE INVERTIR EN LA SALUD:

Noche de juegos en familia

..... protagonizada por los

aguacates frescos



¡El conocimiento es poder! Un estudio* entre familias hispanas observó que comer aguacates frescos con regularidad y aprender sobre nutrición puede fomentar hábitos alimentarios saludables y una sensación de bienestar. Con la ayuda de los aguacates frescos, podrás mejorar la calidad de tus comidas y crear nuevas tradiciones saludables que pasarán de generación en generación.

Diviértete con esta trivia y descubre junto con tu familia los beneficios del aguacate.



Reglas sugeridas para jugar:

- Imprime la segunda página. Recorta las tarjetas de la segunda página y resérvalas para después.
- Imprime una copia de la tercera página para cada jugador.
- Para comenzar, muéstrales las cartas a todos los jugadores y lee en voz alta los datos curiosos sobre los aguacates. Usa esta versión en línea para hacer clic en los enlaces adicionales que incluyen algunas de las tarjetas y obtener más información.
- Una vez que todos los jugadores se sientan preparados, repite los títulos de las tarjetas y dale un punto a quienes recuerden cómo se relacionan con la salud. Para llevar un registro de los aciertos, los jugadores pueden poner una moneda o un frijol en sus tableros. Ganan quienes obtengan más puntos. ¡Mezclen la baraja de cartas y vuelvan a jugar!

* El estudio fue financiado por el Centro de Nutrición del Aguacate. Aunque los hallazgos no se pueden generalizar debido a las limitaciones del estudio (que incluyeron inconvenientes con todos los cuestionarios validados sobre la frecuencia de consumo de alimentos), esta investigación respalda la idea de incluir aguacates frescos en la educación nutricional para apoyar el control del peso y reducir el consumo excesivo de grasas saturadas y sodio en las familias hispanas. Pacheco, L. et al. "Effects of Avocado Intake on the Nutritional Status of Families: A Cluster Randomized Controlled Trial" (Efectos del consumo de aguacate en el estado nutricional de las familias: un estudio clínico controlado y aleatorizado por grupos). Revista Nutrients. 2021

LOTERIA

TABLA 1

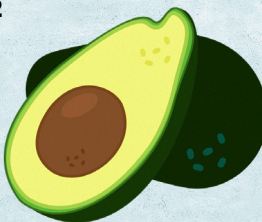
1



EL TAZÓN DE FRUTAS

Los aguacates se destacan en el tazón de frutas porque, a diferencia de prácticamente el resto de ellas, contienen cero gramos de azúcares naturales por porción, por lo que no suelen aumentar el nivel de azúcar en la sangre de forma significativa.

2



LA FUENTE DE NUTRIENTES

La buena salud es invaluable. Como alimento denso en nutrientes, los aguacates aportan cantidades importantes de vitaminas, minerales y otros nutrientes que contienen relativamente pocas calorías, por lo que ofrecen una excelente proporción de nutrientes en relación con la cantidad de calorías que poseen.

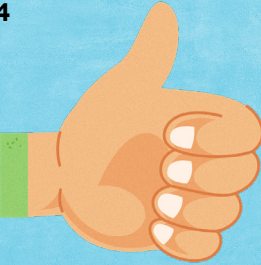
3



EL CARRITO DE COMPRAS

La alimentación saludable comienza en el supermercado. La próxima vez que visites uno, compra varios aguacates teniendo en cuenta que su madurez puede determinarse según el COLOR y la CONSISTENCIA. Encuentra consejos [aquí](#).

4



LA GRASA BUENA

El cuerpo necesita un poco de grasa alimenticia para ayudar con la absorción de nutrientes. Las grasas buenas no aumentan los niveles de colesterol "malo" LDL. Un tercio de un aguacate mediano contiene 6 gramos de grasa buena natural.

5



LA LICUADORA

Un rico batido es una forma fácil de aumentar el consumo de frutas y verduras en el desayuno o a la hora de los bocadillos. Haz clic [aquí](#) para descubrir una idea de bocadillo sustancioso.

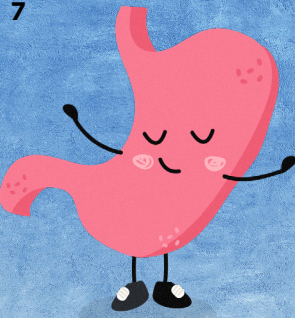
6



EL ESCUDO

La grasa insaturada de los aguacates puede actuar como un amplificador de nutrientes del sistema inmunitario al facilitar la absorción de las vitaminas solubles en grasas A, D y E. Los aguacates contienen 6 gramos de grasas buenas por porción de manera natural, lo que los convierte en una fruta saludable única.

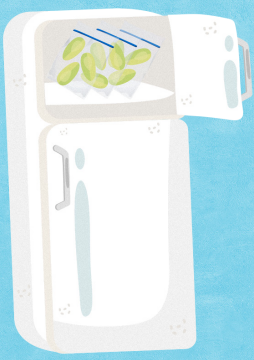
7



EL ESTOMAGO SATISFECHO

Los alimentos que contienen fibra, como los aguacates, ayudan a saciar el estómago con menos calorías. ¡Lléname con aguacates!

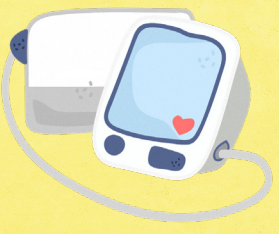
8



EL CONGELADOR

Congela aguacates maduros para usarlos después en batidos o recetas al horno. Encuentra consejos [aquí](#) para no desperdiciar nada.

9



EL MONITOR DE PRESIÓN ARTERIAL

Una dieta rica en potasio ayuda a compensar algunos de los efectos perjudiciales del sodio en la presión arterial. Los aguacates contienen 250 miligramos de potasio (6 % del valor diario) por cada tercio de un aguacate mediano.

LOTERIA

TABLA 1

