


# El aguacate es — extraespecial — Y TÚ TAMBIÉN



Consejos y trucos para añadirle sabor y nutrientes a tu hamburguesa.

# Truco saludable con aguacate



**Haz que tu hamburguesa siga siendo sustanciosa, pero con un mejor equilibrio de grasas, al reemplazar los aderezos que tienen un alto contenido de grasas saturadas por aguacates deliciosos y densos en nutrientes.** Los aguacates son cremosos y contienen 6 gramos de grasas insaturadas por porción.

**Logra una transformación heroica y ayúdate a alcanzar la cantidad diaria recomendada de fibra al ponerle una porción de aguacate (una buena fuente de fibra) a tu hamburguesa de carne.** La mayoría de la gente no consume suficiente fibra, sin embargo, consumir alimentos ricos en este nutriente puede ayudar a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes tipo 2.



**Intensifica los beneficios de la vitamina A del tomate al agregar aguacate fresco.** Las grasas buenas, como las del aguacate, ayudan al cuerpo a absorber nutrientes solubles en grasa, como la vitamina A (la cual es importante para el sistema inmunitario), sin elevar los niveles de colesterol LDL o "malo", cuando se consumen como parte de una dieta saludable.

## Más motivos para amar al aguacate: es saludable para el corazón

En un ensayo clínico con 11 participantes, los investigadores informaron que, durante las horas siguientes al consumo de una hamburguesa que incluía la mitad de un aguacate fresco mediano, se previno la vasoconstricción (medida por tonometría arterial periférica) y la elevación del marcador inflamatorio de la sangre, IL-6, al tiempo que se redujo la activación de la vía inflamatoria NF-kappa B. El Centro de Nutrición del Aguacate financió el estudio. Aunque es necesario realizar más investigaciones para generalizar los resultados a poblaciones más grandes y más diversas, los hallazgos respaldan el conjunto creciente de evidencias que demuestran que el aguacate es una fruta saludable para el corazón.<sup>1</sup>

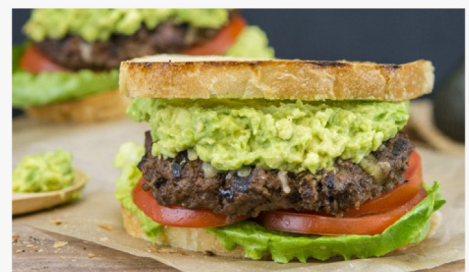
Referencias: 1 Li Z, Wong A, Henning SM, Zhang Y, Jones A, Zerlin A, Thames G, Bowerman S, Tseng CH, y Heber D (2012). Comer una hamburguesa con aguacate Hass regula la reactividad vascular posprandial y las respuestas inflamatorias posprandiales en voluntarios de salud (en inglés). Revista Food and Function. DOI: 10.1039/C2FO30226H. Acceso en <https://doi.org/10.1039/C2FO30226H>

## Dales un giro a tus recetas

**CONSEJO EXPERTO:** al preparar una hamburguesa, usa aguacate en lugar de otros aderezos que contienen grasas saturadas. Para hacerlo, simplemente esparce el aguacate fresco sobre la hamburguesa.



Hamburguesa con chipotle, chile poblano y aguacate



Hamburguesa con salsa ranchera de aguacate y cheddar