



Aguacate

DESCRIPCIÓN

El aguacate es un árbol subtropical pariente próximo de nuestro viñático y perteneciente a la familia de las lauráceas. Su entrada en producción ocurre a los cinco años, incluso antes, en árboles injertados, dependiendo de la variedad, condiciones climáticas y de la atención prestada durante su desarrollo. Para favorecer la polinización y posterior fructificación, en la mayoría de las plantaciones, se deben intercalar variedades con diferente comportamiento floral (dicogamia).

ORIGEN

Su origen parece estar situado en México y fue introducido en España en 1519, durante el periodo de la conquista. Es a partir de 1953, cuando se empiezan a realizar estudios sobre este cultivo en el Jardín Botánico de Aclimatación de la Orotava para su introducción en las islas. En España las principales provincias productoras de este fruto son Málaga con 6298 ha y Granada 2.599 ha.*

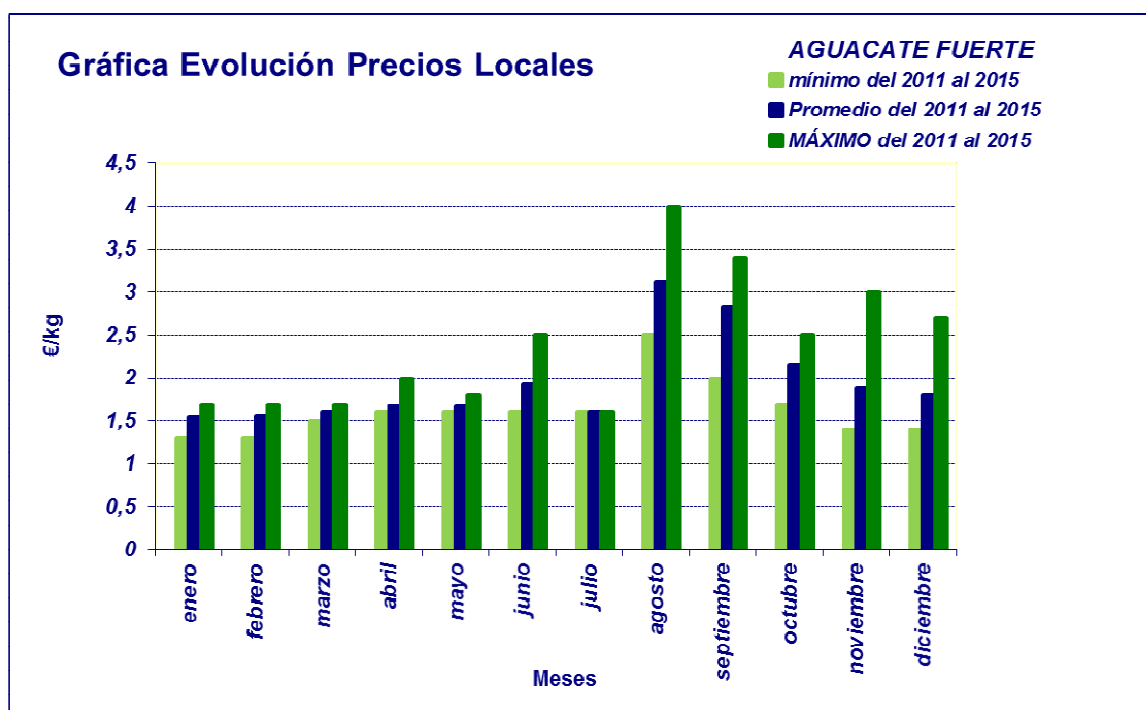
LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES

Se conocen en el archipiélago más de 20 variedades de este producto, aunque a nivel comercial sólo destacan Hass (variedad de aguacate más cultivada a nivel mundial) y Fuerte, cuyas producciones pueden estar entre 100 y 200 kilos por árbol (20-30 toneladas por hectárea). En la década de los noventa la superficie de este cultivo en Canarias disminuyó considerablemente de 901 ha (año 1990) a 659 ha (año 2000), registrándose cierta recuperación de la misma alcanzando las 861 ha en el año 2010, incremento éste, que ha estado motivado en gran medida por un mayor cultivo del Hass en zonas más altas (500-700 msnm), debido a que su entrada en producción más tardía le permite obtener mejores precios en el mercado.**

- Variedad **Fuerte**: Presenta una forma aperada y de piel poco rugosa, su pulpa es cremosa y de color verde claro, su maduración comienza con el otoño. Está más recomendada para las zonas costeras. Resiste bien el transporte.
- Variedad **Hass**: Presenta una forma más ovalada y una piel gruesa y rugosa que se oscurece conforme alcanza su plena madurez. Su pulpa es también cremosa y de un verde amarillento. Su mayor resistencia al frío le permite establecerse en emplazamientos que alcanzan los 500 m.s.n.m.

PRECIOS Y ESTACIONALIDAD

En MERCATENERIFE las aproximadamente 810 toneladas anuales representan casi un 8% del total de la fruta local comercializada. Las medias de precios mensuales, salvo excepciones, oscilan entre los 1,50 y los 4,00 Euros, localizándose los máximos en los meses de agosto a octubre y los mínimos a principios de año. La época de más abundancia en el mercado es la que va desde noviembre a abril.



PROPIEDADES NUTRITIVAS

El aguacate presenta un alto contenido en Vitamina E., su aceite aporta importantes nutrientes a la piel por su elevada concentración en ácidos grasos poliinsaturados, siendo un gran regenerador de los tejidos, lo cual beneficia a la piel seca y curtida. Además es rico en Vitamina, A, B y sales minerales. También actúa como hidratante interno fortaleciendo las células cutáneas, por ello se utiliza bastante en la composición de los cosméticos. Para su consumo, esperar a que la piel ceda ante la presión de los dedos, siendo recomendable que éstos conserven parte de su pedúnculo, (rabillo), al ser recolectados.

Calorías	223 Kcal	Agua	68,0 g
Proteínas	1,9 g	Hierro	0,6 mg
Fibras	3,3 g	Vitam. A	12 ug
Hidratos de Carbono	0,9 g	Vitam. C	13 mg
Grasas	23,5 g		

Fuente: La Gran Guía de la Composición de los Alimentos. Equipo de Alimentación de la Universidad J. Liebig de Giessen (Alemania). Ed. Integral. Julio 1996

*Anuario de Estadística Ministerio de Medioambiente y Medio Rural y Marino 2011

**Estadísticas de la Consejería de Agricultura del Gobierno de Canarias, año 2011