

## FICHA TECNICA AGUACATE HASS.

**PRODUCTO:** Aguacate.

**VARIEDAD:** Hass.

**NOMBRE CIENTIFICO:** Persea americana.

**NOMBRE COMÚN:** Aguacate, palta.

**FAMILIA:** Laurácea.

**ORIGEN:** Michoacán, México.



**DESCRIPCIÓN:** Fruto de piel rugosa y gruesa, de color verde a negra al madurar. Consistencia cremosa, muy rico en ácidos grasos, proteínas, vitaminas y minerales. El peso de la fruta oscila entre los 120 gr. y los 400 gr.

**ENVASE:** Caja de cartón.

**PESO POR CAJA:**

- 4Kg
- 6Kg
- 11.3 Kg

**CALIBRES:**

- 12', 14', 16, 18', 20', 22', 24' y 26' (UE)
- 32', 36', 40', 48', 60', 70' y 84' (USA)

**PIEZAS POR CAJA:** Variable según calibre.

**EMBALAJE:**

- 20 a 22 pallets por contenedor.
- 864 Kg por pallet aproximadamente.
- 216 cajas de 4 Kg por pallet.
- 144 cajas de 6 Kg por pallet.
- 80 cajas de 11.3 Kg por pallet.



**TRANSPORTE:** Contenedor refrigerado de 40' (Peso total 17,280 kg aproximadamente)

**MANEJO:**

- Temperatura de 3 a 7 grados centígrados o de 38 a 42 grados Fahrenheit.
- Humedad relativa de 85 % a 90%.

**DIAS DE ANAQUEL:** 15 A 20 días (Bajo condiciones controladas).

## COMPOSICION NUTRICIONAL:

NUTRIENTES	UNIDAD	VALOR
<b>Macronutrientes</b>		
Energía	Kcal	142.00
Calorías	Cal	131.00
Agua	gramos	79.20
Proteínas	gramos	1.70
Grasas	gramos	12.50
Carbohidratos	gramos	5.60
Fibra	gramos	5.80
Ceniza	gramos	1.00
<b>Micronutrientes</b>		
Calcio	mg	30.0
Fósforo	mg	67.0
Hierro	mg	0.60
Vitamina A	microgramos	7.00
Retinol	microgramos	0.05
Vitamina B1 (Tiamina)	microgramos	0.03
Vitamina B2 (Riboflavina)	microgramos	0.10
Vitamina B5 (Niacina)	microgramos	1.82
Vitamina C (Acid. Ascórbico)	microgramos	6.80

## BENEFICIOS:

El aguacate es considerado como una de las frutas y verduras más completas; su valor nutricional reside en la gran cantidad de minerales y vitaminas que posee, lo que lo hace un súper alimento imprescindible dentro de una dieta sana y equilibrada.

Alto contenido de ácido ascórbico, cobre, hierro, fósforo, magnesio, potasio, todos ellos elementos vitales para el crecimiento y mantenimiento de la salud.

Fuente de manganeso, micronutriente esencial para el adecuado funcionamiento del cerebro y metabolismo de los carbohidratos.

Rico en glutatión, un antioxidante que contribuye a prevenir ciertos tipos de cáncer y alteraciones cardíacas.

Alto contenido de ácido fólico, necesario en las embarazadas pues interviene en la formación del tubo neural del feto.

Fuente de vitamina A, que protege la piel y la vista.

Fuente de vitamina B1, B2 y B5, asociadas con el buen funcionamiento del sistema nervioso.

Fuente de vitamina C, que refuerza las defensas del organismo.

Gran aporte de vitamina E, de gran acción antioxidante y aliada contra los síntomas de envejecimiento, la prevención del cáncer y enfermedades cardiovasculares.

## USOS MAS COMUNES:

El aguacate se utiliza principalmente como complemento de todo tipo de comidas.

Además de utilizar el fruto natural en la alimentación, se consume también procesado como pulpa congelada, pasta y guacamole.

El aguacate es una fruta muy versátil que se utiliza en variedad de formas, desde refrescantes jugos y coloridos canapés hasta picantes salsas, saludables ensaladas y ricos postres. Combina muy bien con cítricos, vegetales frescos y mariscos.

Tiene una gran importancia a nivel de la industria cosmética y farmacéutica. Además, se utilizan las hojas, cáscara y la semilla en medicina natural.

La semilla de igual forma se usa para la elaboración de productos biodegradables y botana.

