



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 • 20 a 22 pallets por contenedor.

según calibre. **EMBALAJE:**

- 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
Macronutrientes		
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
Micronutrientes		
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 (Rivoflabina)	microgramos	0.10
Vitamina B5 (Niacina)	microgramos	1.82
Vitamina C (Ácid. 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, fosforo, 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 cardiacas.

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.