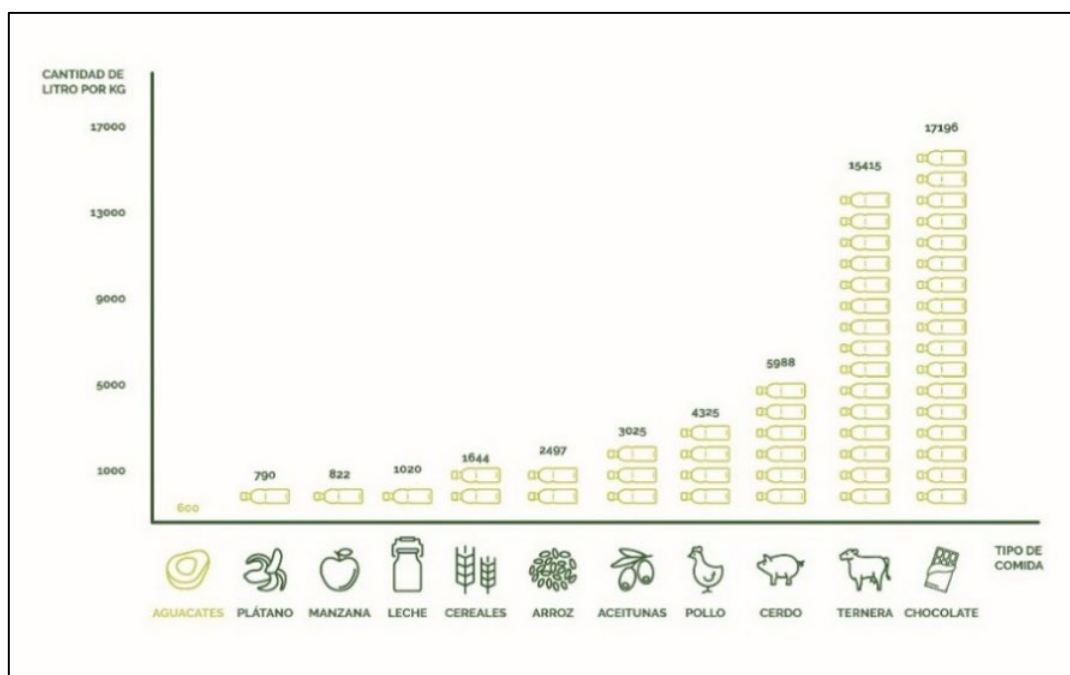




EL CONSUMO DE AGUA DEL AGUACATE ES PROPORCIONAL A SU INCOMPARABLE APORTE NUTRICIONAL



- Gracias a las últimas innovaciones, el cultivo del aguacate consolida su estrecha relación con el medio ambiente, con avances que permiten producir un kilo de este superalimento usando un promedio de 600 litros de agua
- No existe ningún otro alimento que ofrezca litro por litro de agua invertida los valores nutricionales que aporta el aguacate
- El aguacate contiene vitaminas C, E, K, B1, B2, B3, B4, B5, B6, hierro, cinc, magnesio, manganeso, fósforo, potasio, ácido fólico y cobre

El aguacate se ha convertido en el superalimento del siglo XXI por sus múltiples beneficios y propiedades nutricionales. Las mejoras en las técnicas de cultivo del aguacate en los últimos años han permitido reducir ostensiblemente su huella hídrica. Presente en todo tipo de alimentaciones o dietas, desde una nutrición deportiva hasta personas con altos niveles de colesterol o diabetes, no existe otro alimento como el aguacate que ofrezca litro por litro de agua invertida tantos valores nutricionales.

El consumo de agua para la producción de aguacates se ha optimizado en los últimos años, según desvela la Organización Mundial del Aguacate (WAO, por sus siglas en inglés). En la actualidad, la cantidad necesaria de agua para producir un kilo de este superalimento oscila entre los 600 - 700 litros. Las mejoras en las técnicas de riego y los exhaustivos controles de crecimiento de la planta han permitido reducir entre 300 - 400 litros en la última década.



Esta cantidad de litros de agua puede resultar elevada, pero comparado con frutas como el plátano (790 litros) o la manzana (822 litros), el volumen de agua que necesita el aguacate se sitúa por debajo de la media del sector hortofrutícola¹. Si hablamos de cereales, el arroz requiere de 2.500 litros para la producción de un kilo, pero si nos centramos en alimentos de origen animal, como la carne de pollo o ternera, la cifra se dispara hasta los 4.325 y 15.415 litros respectivamente, según los datos que recoge el estudio realizado por el IME (Institution of Mechanical Engineers).

Cómo es el cultivo del aguacate en el mundo

El aguacate es una fruta que se adapta a diferentes zonas climáticas en todo el mundo. De hecho, en buena parte de las zonas donde se cultiva, como en Colombia o México, hay un alto porcentaje de precipitaciones, por lo que muchas veces no es necesario el riego para estas plantaciones. La mayoría de los huertos comerciales de aguacate en Sudáfrica utilizan sistemas de riego eficientes. Incluso en las zonas desérticas los aguacates se cultivan consumiendo agua de forma "inteligente". Por ejemplo, Israel utiliza agua desalinizada y Perú riega sus aguacates con agua que llega directamente de la nieve derretida procedente de los Andes. De hecho, Perú trabaja junto con El Banco Mundial en un programa dedicado a educar a las comunidades sobre cómo cosechar aguacates de manera sostenible.

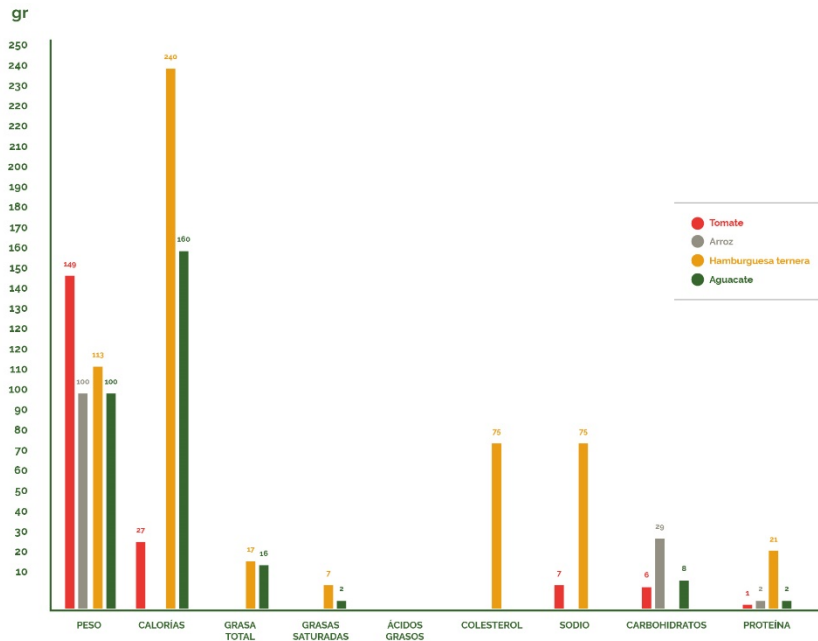
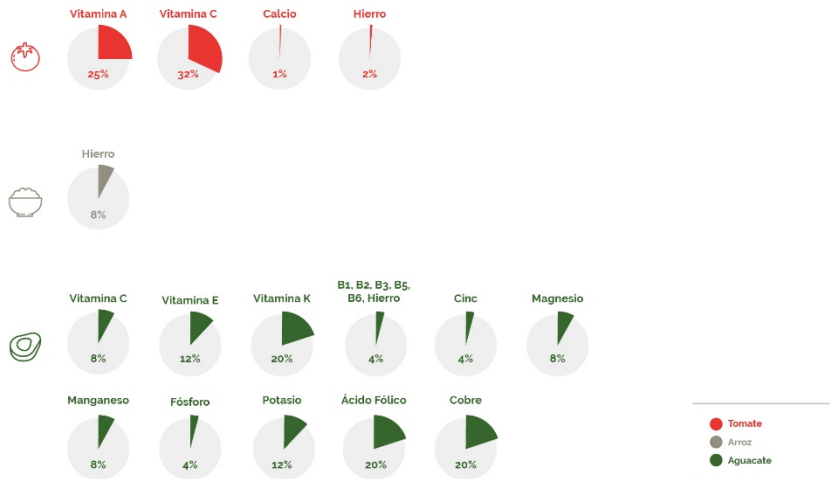
“Se ha conseguido que el cultivo de las plantaciones de aguacate sea respetuoso con el medio ambiente gracias a la fuerte apuesta en I+D realizada por el sector en los últimos años. No solo se emplean recursos hídricos naturales que pueden provenir tanto de la lluvia como del aprovechamiento del deshielo de Los Andes en Perú, sino que se ha apostado por eficientes técnicas de riego y un control exhaustivo de la planta en todas las fases de maduración del fruto para aportar en cada momento la cantidad necesaria de agua, destaca Xavier Equihua, CEO de WAO.

Si el aguacate es un alimento sostenible, también es un alimento único en nutrientes

Recomendado para tipo de dietas por sus múltiples propiedades nutricionales, no existe ningún otro alimento que litro por litro de agua invertida ofrezca los valores nutricionales que aporta el aguacate. Por cada 100 gramos de aguacate, el aporte energético es de 167 kcal, 485 mg de potasio, 73,23 g de agua, 52 mg de fósforo, 29 mg de magnesio, 12 mg de calcio, además de vitamina A, C, E y K. Siguiendo con los ejemplos de frutas tomadas anteriormente, el plátano o la manzana tienen un aporte energético de 90 y 52 kcal, respectivamente.



Vitaminas y nutrientes



Si tenemos en cuenta el tomate, el vegetal que menor cantidad de agua necesita para su producción, los nutrientes que aporta son mínimos si se compara con el aguacate. La producción de tomate requiere de pocos recursos hídricos, pero el aporte energético no guarda proporción. El arroz aporta más nutrientes que el tomate, pero la cantidad de agua que necesita es elevada.



El único alimento que aporta una gran cantidad de nutrientes saludables para el organismo y consume unos niveles de agua sostenibles no es otro que el aguacate.

El aguacate es una fruta libre de colesterol por lo que su consumo contribuye a la reducción del colesterol en sangre, lo que la convierte en un aliado para mantener un corazón saludable. Su poder antioxidante es bueno para la vista, mientras que la presencia de vitamina K ayuda a la prevención de la osteoporosis, entre otros muchos beneficios más para el organismo.

“El aguacate es un alimento único, no tiene competidor. Su alta concentración de nutrientes beneficiosos para la salud no entiende de edades, desde bebés hasta adultos pueden aprovecharse de las ventajas que aporta La fruta de la vida”, explica Equihua. “Los usos del aguacate van cada vez más en aumento por su versatilidad de formas consumo”.

Fuentes:

1. Informes sobre el consumo de agua por litro elaborados por Institution of Mechanical Engineers (IME) <https://bit.ly/2o8cdn3> y datos de Water Footprint Network <https://cutt.ly/XeTCHV7>