LITORALPRESS

Fecha: 31-05-2025
Medio: La Prensa Austral
Supl. : La Prensa Austral
Tipo: Noticia general
Título: Qué le pasa al cuerpo cuando se come palta todos los días

Pág. : 26
Cm2: 711,0

Tiraje: 5.200
Lectoría: 15.600
Favorabilidad: No Definida

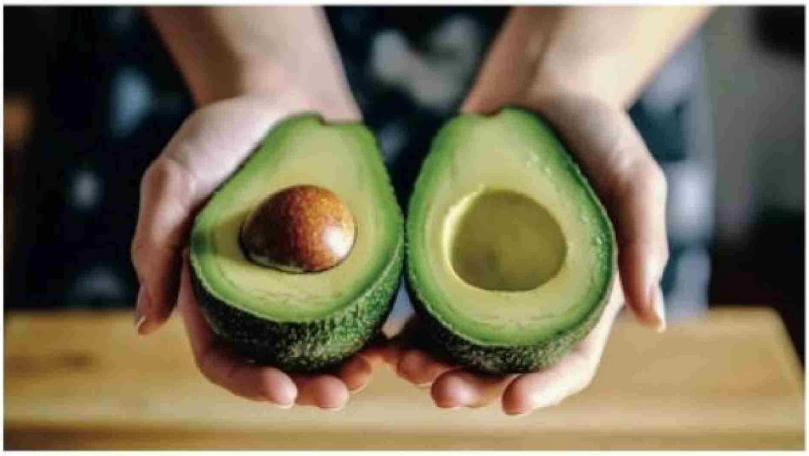
Qué le pasa al cuerpo cuando se come palta todos los días

» La FDA de EEUU recomienda una ingesta diaria de un tercio de aguacate, una cifra que especialistas consideran clave para mantener el equilibrio nutricional, sin comprometer la salud.

El aguacate, también conocido como palta, se ha convertido en uno de los frutos más populares de la dieta saludable moderna, gracias a su sabor suave, su versatilidad culinaria y su perfil nutricional. De acuerdo con la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA), la cantidad recomendada es de 50 gramos diarios, lo que equivale a aproximadamente un tercio de una palta mediana.

Este fruto verde se ha posicionado como un alimento clave en dietas equilibradas por su alto contenido de grasas monoinsaturadas, similares a las presentes en el aceite de oliva. Estas grasas vegetales han demostrado ser beneficiosas para la salud cardiovascular y para mejorar la absorción de vitaminas liposolubles como la A, D, E y K.

Según Tammy Lakatos-Shames, nutricionista consultada por Sportlife, el aguacate actúa como un "potenciador de nutrientes", ya que la grasa que contiene favorece la asimilación de otros micronutrientes presentes en la dieta. Además, su alto contenido en fibra contribuye a una mayor sensación de saciedad, lo que puede ayudar a reducir la ingesta calórica total.



La FDA recomienda limitar el consumo de aguacate a 50 gramos al día para evitar un exceso de calorías y grasas.

Cantidad adecuada

A pesar de sus beneficios, los expertos recomiendan moderar el consumo de palta. La FDA estableció una porción diaria sugerida de 50 gramos, como una forma de equilibrar sus propiedades saludables con el riesgo potencial de un exceso calórico.

El cardiólogo Andrew Freeman, del National Jewish Health, advirtió que, si bien se trata de una grasa más saludable que la de origen animal, esto no implica que pueda consumirse sin límites. "Se trata de una grasa mejor, pero solo con moderación", declaró al medio.

Cómo mejora la calidad de la dieta

Una investigación publicada en la revista Current Developments in Nutrition, y desarrollada por la Universidad Estatal de Pennsylvania, examinó los efectos de consumir aguacate diariamente durante 26 semanas. En el estudio participaron más de 1.000 adultos mayores de 25 años, divididos en dos grupos: uno mantuvo su alimentación habitual, y el otro incorporó una palta al día.

El estudio reveló que quienes comieron palta regularmente mejoraron su Índice de Alimentación Saludable, un parámetro que mide la adherencia a las recomendaciones nutricionales oficiales en Estados Unidos.

Kristina Petersen, doctora en Nutrición y autora principal del estudio, explicó a National Geographic que muchas personas reemplazaron alimentos menos saludables por palta, lo que contribuyó directamente a mejorar su patrón alimentario.

La clave para aprovechar el aguacate es incluirlo como parte de una dieta variada y no convertirlo en el eje de la alimentación

Efectos sobre el peso corporal y la salud metabólica

Una palta entera contiene alrededor de 25 gramos de grasa y cerca de 300 calorías. Aunque estas grasas son saludables, su consumo excesivo puede dificultar el control de peso, especialmente en personas que intentan reducir su ingesta calórica.

El propio Freeman enfatizó que "sí, es sana su grasa, pero eso no quiere decir que haya barra libre, más si se está luchando por controlar el peso". Este equilibrio entre calidad nutricional y cantidad es central en las recomendaciones de los profesionales de la salud.

Lo que no aporta: limitaciones nutricionales

A pesar de su densidad nutricional, la palta no es un alimento completo. No contiene proteínas en cantidades significativas ni algunos minerales esenciales. Por este motivo, los especialistas recomiendan consumirla como parte de una dieta variada, complementada con fuentes de proteínas como carne, pescado o legumbres, así como verduras y frutas que aporten otros nutrientes.

La diversidad alimentaria es fundamental para cubrir todas las necesidades del organismo. Según expertos citados por Sportlife, ningún alimento, por más saludable que sea, puede reemplazar una dieta equilibrada en su totalidad.

Consumir aguacate a diario, en la porción recomendada por la FDA, puede mejorar la calidad de la dieta, favorecer la salud cardiovascular, y ayudar a reducir el consumo de alimentos ultraprocesados. Sin embargo, su alto contenido calórico exige moderación y equilibrio, especialmente en planes alimentarios orientados al control de peso. Incluirlo dentro de un menú variado y balanceado permite aprovechar sus beneficios sin incurrir en excesos.

Por Martina Cortés Moschetti
Fuente: Infobae

Las grasas saludables del aguacate favorecen la absorción de vitaminas como A, D, E y K en una dieta equilibrada.