

Transcripción del video:

"CURIOSIDADES DEL AGUACATE"

El aguacate es un fruto versátil que se consume en ensaladas, cremas, caldos, sopas, salsas, helados, postres, tortas, tacos y tostadas. Se utiliza como guarnición y, por supuesto, en el guacamole.

Existen evidencias de que este fruto, de origen mexicano, se cultivaba hace más de 7,000 años. Su nombre proviene del náhuatl "ahuacatl", que significa testículo. Los mexicas lo consideraban un símbolo de amor y fertilidad, ya que los árboles de aguacate crecen en parejas. Debido a su aspecto, los primeros españoles que llegaron a Mesoamérica lo llamaron "pera de las Indias".

Hay alrededor de 400 variedades de aguacate, siendo la más popular la Hass, cuya cáscara es rugosa y negra. El aguacate madura únicamente después de ser cosechado. Es considerado un superalimento por su alto contenido de grasas saludables, antioxidantes y ácido fólico. Además, es rico en vitaminas y minerales, y contiene más potasio que el plátano.

A nivel mundial, México es el principal productor y exportador de aguacate; uno de cada tres aguacates que se consumen en el mundo es mexicano. A nivel nacional, Michoacán es indiscutiblemente el estado líder, con más del 90% de la producción.

El aguacate también se utiliza en la industria cosmética, como mascarilla facial y en tratamientos de belleza para el cabello.