

Aguacate



VALLE SAN MIGUEL S.A.C.
RUC: 20604296481

- Edificio 2C, Of. 211, Urb. San Felipe, Jesús María
Lima (C.P. Lima 11, C.P. 15076)
- +51-1-403-0643 / +51-954-426-619
- info@vallesanmiguel.com / www.vallesanmiguel.com

Ficha Técnica

Nombre Científico

Persea americana

Nombre Comercial

Aguacate / Palta Fresca

Nombre Comercial

08.04.40.00

a) Variedades:

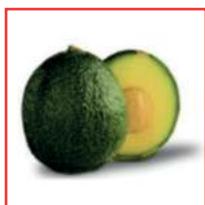
Haas



Fuerte



Nabal



b) Contenido de aceite:

> 10.5%

c) Temperatura de conservación:

6.0 a 7.0°C

d) Vida Útil desde cosecha del fruto:

60 días

f) Categorías de fruta:

	Tipo de envase	Cartón 4.0 Kg	Cartón 10.0 Kg	Plástico 10.0 Kg	Cartón 12.5 Lb	Cartón 25 Lb
CAT I	Europa	✓	✓	✓		
CAT II	China	✓	✓	✓		
CAT I	USA				✓	✓

Descripción

El 75% del contenido graso de los aguacates es grasa saludable (grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas). Asimismo, aporta casi 20 vitaminas y minerales dentro de los cuales destacan la vitamina C, vitamina E, Niacina, potasio, calcio, magnesio, fosforo, entre otros.

Valor Nutricional

Tamaño de la porción
1/3 de aguacate mediano (50g)
Porciones totales: 3

Cantidad por porción
Calorías **80**

% Valor Diario*

Grasa Total 8g **10%**

Grasa Saturada 1g **5%**

Grasa Trans 0g

Grasa Poliinsaturada 1g

Grasa Monoinsaturada 5g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 0mg **0%**

Carbohidratos Totales 4g **1%**

Fibra Dietética 3g **11%**

Azúcares 0g

Incluye 0g de Azúcares Añadidos **0%**

Proteína 1g

Calendario de Cosechas por Variedades

Variedad / Zona	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Set	Oct	Nov	Dic
Haas / Lambayeque		■	■		■							
Haas / La Libertad					■	■	■	■				
Haas / Huaral - Ica				■	■	■		■				
Fuerte / Huaral - Ica			■	■								
Nabal / Huaral - Ica					■	■	■					

Baja producción



Alta producción

