



## Aguacate *(Persea Americana M.)*

**Familia:** Lauraceae

### ➤ DESCRIPCIÓN

Árbol siempre verde de hasta 25 metros de altura, de tronco recto, corto y corteza rugosa.

Hojas grandes, verdes, simples, alternas, de 6 - 30 cm de largo, que forman un ramaje denso y muy abundante. Flores pequeñas, arracimadas, fragantes, blanco-verdosas, 1 - 3 cm de ancho.

### ➤ UTILIDAD

Frutos muy nutritivos, por ser ricos en vitaminas liposolubles (solubles en aceites o grasas).

Uso medicinal. Controlan la presión arterial, mantienen a raya el colesterol, contienen propiedades antiinflamatorias, regulan los niveles de azúcar en la sangre, aumentan la absorción de nutrientes, y cuidan de la piel entre otras propiedades.

### ➤ OBSERVACIONES

Hay muchos tipos de aguacates, su forma y color pueden variar y pueden tener forma de pera o redondos, como así también pueden ser desde verdes a negros. La variedad que más abunda en nuestro país es la variedad es "Lamb Hass"

Los aguacates obtenidos por semillas comienzan a fructificar en cinco a ocho años.

