

Características generales de las paltas

Caterina Juri Massaro

El palto (*Persea americana Mill.*), conocido también como aguacate y en inglés avocado, es una especie frutal perteneciente a la familia de las lauráceas. Es un árbol de hoja perenne, nativo del área de América central, que puede alcanzar 12 metros de altura y 14 metros de diámetro de copa¹.

En Chile, la superficie cultivada con paltos se distribuye mayoritariamente en las regiones de Coquimbo, Valparaíso y Metropolitana, que concentran más de 90% de la superficie nacional plantada². Las variedades de palta más importantes en Chile corresponden a Fuerte, Negra de La Cruz, Bacon y Hass, siendo esta última la única que se produce durante todo el año.

Chile es el segundo mayor exportador de palta y, aunque una buena porción de su cosecha se exporta, cerca de 30% de la producción se comercializa en el mercado interno. Existe un comité nacional que agrupa a todos los productores de paltas, una de cuyas funciones corresponde al diseño de campañas publicitarias que promuevan su consumo. Estas campañas se orientan a la palta Hass, por ser la variedad que más se cultiva y consume, tanto en Chile como en el mundo, enfocándose en destacar el valor nutritivo y las ventajas para la salud.

En relación al consumo nacional, las mediciones más recientes, efectuadas en el año 2007, señalan que el consumo per cápita de palta Hass equivale aproximadamente a 3,5 kilos al año, a lo que se agrega 1,4 kilos de paltas de otras variedades, llegándose así a un consumo anual cercano a 5 kilos por cada chileno³.

La palta es un alimento que permite diversas preparaciones culinarias; por ejemplo, guacamole (salsa originaria de Mesoamérica), gran variedad de sándwiches, pastas y ensaladas, lo que constituye una excelente base para promover su consumo.

A continuación se presentan las principales características nutricionales de la palta y las variedades más conocidas en el país.

Propiedades nutricionales

La palta destaca por su alto valor nutritivo. Posee hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas A, C, D, B6 y E (importante antioxidante), fibra, agua y minerales, siendo abundante en potasio y magnesio y pobre en sodio.

Su valor calórico es elevado con respecto a otras frutas. El Comité de Paltas señala que 100 gramos de pulpa aportan 160 calorías.

La palta, además de ser un alimento completo, también es considerada como un alimento funcional, es decir, que va más allá de sus ingredientes nutricionales básicos y presenta propiedades específicas benéficas para la salud⁴. Investigaciones realizadas por la Universidad de California, en Los Angeles, señalaron que este fruto contiene micronutrientes que ayudan a combatir enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer⁵.

En cuanto a la grasa, ésta es mayoritariamente monoinsaturada: el 72% del total de grasas es ácido oleico, característico del aceite de oliva. Este ácido se encuentra en gran cantidad y contribuye a combatir enfermedades cardiovasculares y cáncer, dado que actúa directamente sobre el colesterol LDL, conocido también como el «colesterol malo».

Al respecto, estudios realizados por Grant (1960) y Colquhoun (1992), entre otros⁶, demostraron que la ingesta sostenida de paltas tenía como consecuencia una disminución de los niveles de colesterol y lípidos en general en la sangre, al mismo tiempo que aumentaba el colesterol «bueno».

De acuerdo a lo anterior, se demuestra que la ingesta de palta Hass es beneficiosa para la salud.

¹ El cultivo del palto. Boletín INIA n° 129. Gamalier Lemus. 2005.

² Odepa, 2009.

³ Adolfo Ochagavía, presidente del Comité de Paltas. Diario Financiero, 20 de mayo de 2009.

⁴ Hacia la universalización de la palta. Bruno Razeto, 2001.

⁵ Comité de paltas. www.paltahass.cl

⁶ Estudios citados por A. Whiley, B. Schaffer y B. Wolstenholme(2007) en el libro El palto: botánica, producción y usos.



Algunas variedades

Bacon



- * Es una variedad resistente al frío.
- * El fruto es de forma ovalada y posee un hueso de tamaño mediano a grande.
- * Su piel es de color verde, de textura suave y delgada.
- * La pulpa es amarilla y de sabor suave.
- * En Chile está disponible entre fines de mayo y fines de julio.

Fuerte



- * Esta variedad es sensible a las bajas temperaturas.
- * Su piel es suave, verde y delgada, de fácil pelado.
- * La pulpa es cremosa y de color verde pálido y la semilla de tamaño medio. Se encuentra disponible desde principios de agosto hasta fines de octubre.

Hass



- * Esta variedad es originaria de California.
- * Es reconocida por su piel granulosa y coriácea, que varía de verde a morado negro al madurar. Se pela fácilmente.
- * Su forma es ovalada y la semilla es de tamaño pequeño a mediano.
- * La pulpa es verde pálida y muy cremosa.
- * En Chile se consume entre los meses de septiembre y marzo.

Negra de la Cruz



- * Es una variedad que posee una alta resistencia al frío y por esto su cultivo se desarrolla en áreas donde Hass y otros cultivares no toleran bajas temperaturas.
- * Posee forma larga y puntiaguda.
- * Su piel es de color negro y textura lisa.
- * En Chile está disponible en los meses de julio, agosto y septiembre.

Recomendaciones

1. Para comprobar si una palta está madura, se debe sujetar con la palma de la mano y apretar suavemente. Lo ideal es que no esté ni demasiado dura (verde) ni demasiado blanda.
2. Para acelerar el proceso de maduración se recomienda envolverlas en papel de diario y conservarlas en un lugar con temperatura ambiente. Otra opción es guardarlas con una fruta (manzana, plátano maduro) que libere una gran cantidad de etileno, el cual es un gas que acelera el proceso de maduración.
3. También es importante señalar que al momento de moler la palta o consumir sólo la mitad de ésta, se sugiere guardarla con el hueso, debido a que éste posee en su capa exterior un antioxidante que evitará que la palta se ponga de color negro al contacto con el aire. Otra opción es agregar unas gotitas de limón o mezclarla con una pequeña cantidad de mayonesa, para evitar que se oxide.
4. No se aconseja guardar las paltas verdes en el refrigerador, pues tardarán demasiado en madurar.