

AGUACATES. El Centro para la Nutrición Humana de California ha analizado diversas frutas californianas concluyendo con la consideración de las extraordinarias cualidades de los aguacates. Estos frutos, por 100 gramos, presentaron un contenido de la vitamina E, antioxidante, de 4,31 unidades, por 1,67 del kiwi; 1,33 en las nectarinas; y 1,04 en las uvas y melocotones. En cuanto a otro antioxidante, el glutatión, la situación fue similar: aguacate (27,7 mg), limón (8,7), pomelo (7,9), nectarina (7,4) y melocotón (7,4). Algo análogo sucedió con otros componentes beneficiosos para la salud como lanosterol, carotenos y beta-sitosterol