vinetur

La Organización Mundial del Aguacate pide más presencia de esta fruta en la dieta del invierno

La entidad la vincula con el sistema inmunitario, la salud intestinal y una mejor absorción de nutrientes

miércoles 18 de noviembre de 2026



La Organización Mundial del Aguacate (WAO) defendió este miércoles, 18 de noviembre, un mayor papel del aguacate en la dieta de los meses fríos y apoyó esa recomendación en su aporte de folato, vitamina B6, cobre, fibra y grasas insaturadas,

además de en varios estudios sobre microbiota intestinal, absorción de carotenoides y calidad del sueño.

La entidad, creada en 2016, agrupa a productores, exportadores e importadores de aguacate, entre ellos los de los cuatro principales países proveedores de la UE y el Reino Unido. Su último posicionamiento vincula el consumo de esta fruta con cuatro efectos: apoyo nutricional al sistema inmunitario, cuidado de la salud intestinal, mejor aprovechamiento de nutrientes presentes en otras verduras y una posible relación con el descanso.

En el apartado nutricional, la organización recuerda que 100 gramos de aguacate aportan alrededor del 40% de la ingesta diaria de referencia europea de folato o vitamina B9, el 19% de vitamina B6 y el 19% de cobre. De acuerdo con el Reglamento (UE) n.º 432/2012, el folato, la vitamina B6 y el cobre contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario. El aguacate también contiene vitaminas C y E, y esta última contribuye a proteger las células frente al estrés oxidativo.

La WAO sitúa ese mensaje dentro de una alimentación variada y de hábitos cotidianos de cuidado de la salud. La organización relaciona su propuesta con una etapa del año en la que aumentan los resfriados, la tos y los catarros, y en la que muchas personas recurren a suplementos o cambian su dieta para reforzar el aporte de nutrientes.

Otro de los argumentos de la entidad se centra en la fibra y la microbiota intestinal. Según la base de datos FoodData Central del Departamento de Agricultura de Estados Unidos, 100 gramos de aguacate contienen unos 6,7 gramos de fibra. Parte de esa fibra sirve de alimento a bacterias intestinales y, por esa vía, puede influir en funciones ligadas a la respuesta inmunitaria.

La relación entre aguacate y microbiota ha sido estudiada en ensayos concretos. Un trabajo publicado en 2021 en The Journal of Nutrition observó que adultos con sobrepeso u obesidad que consumieron aguacate a diario durante 12 semanas presentaron una mayor presencia de determinadas bacterias implicadas en la fermentación de la fibra que quienes no lo tomaron. Ese resultado se limita al grupo analizado, pero da base científica al argumento de la organización sobre la salud intestinal.

La WAO también subraya la capacidad del aguacate para facilitar la absorción de carotenoides, compuestos presentes en verduras de color naranja, rojo o verde oscuro. La organización atribuye ese efecto a su contenido en grasas insaturadas, ya que algunos de esos nutrientes necesitan grasa para ser absorbidos con más eficacia.

Esa idea se apoya en un estudio publicado en 2014 en The Journal of Nutrition. El trabajo encontró que añadir aguacate a una comida con zanahorias multiplicó por 6,6 la absorción de betacaroteno frente a la ingesta de zanahorias sin aguacate. El betacaroteno puede convertirse en vitamina A en el organismo, y la normativa europea atribuye a esta vitamina una contribución al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

El cuarto eje del mensaje de la organización es el descanso. La WAO recuerda que el sueño forma parte del cuidado del sistema inmunitario y cita investigaciones que relacionan la falta de descanso con una peor regulación de la respuesta inmune. Sobre el papel del aguacate, la entidad remite a un estudio publicado en 2025 en el Journal of the American Heart Association, un análisis complementario del ensayo clínico aleatorizado HAT.

En ese trabajo, las personas que consumieron un aguacate al día mostraron mayores mejoras en indicadores de calidad del sueño que quienes mantuvieron su alimentación habitual. La investigación se centró en varios indicadores de salud cardiovascular y de estilo de vida, por lo que la relación con el descanso figura como uno de los resultados medidos, no como el único objetivo del ensayo.

Además de esa posible relación con el sueño, el aguacate aporta magnesio y vitamina B6. La organización recuerda que el magnesio es un mineral necesario para el funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos, mientras que la vitamina B6 participa tanto en funciones del sistema nervioso como del sistema inmunitario.

La entidad acompaña estas referencias científicas con propuestas de consumo sencillas para los meses fríos, como añadir aguacate a tostadas, platos de arroz o cremas de verduras. También plantea recetas como batatas asadas rellenas de lentejas, aguacate, yogur y granada, o una base de aguacate con calabaza y parmesano.

La posición difundida este miércoles, 18 de noviembre, se apoya en datos de FoodData Central, en declaraciones de propiedades saludables autorizadas por la Comisión Europea y en estudios revisados por pares sobre microbiota, absorción de carotenoides y descanso.