

# AGUACATE DE TENERIFE



## VARIEDADES

Cuenta con variedades Hass y la Fuerte, o algunas obtenidas en Tenerife como el Orotava. El aguacate de Tenerife ha experimentado un rápido crecimiento de consumo en las últimas décadas por su exquisito sabor.

“El aguacate que se cultiva en la isla de Tenerife, a su vez, tiene variedad de zonas climáticas para su óptimo cultivo, pudiéndose cultivar entre la costa y los 800 metros sobre el nivel del mar”.



### HASS

Es la principal variedad producida, debido a su sabor a frutos secos (nueces, almendras) y a un alto porcentaje de materia seca (24-31%) que varía dependiendo de la época de recolección. Cuando su piel se vuelve oscura, indica que tiene la madurez de consumo.



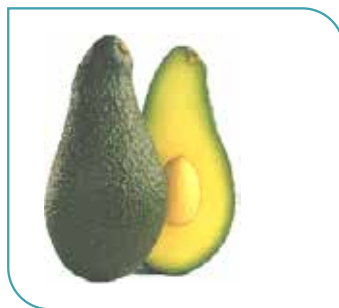
### FUERTE

Su producción permite ocupar los meses de otoño en el mercado canario. Con una pulpa cremosa, buen sabor, piel lisa y fina que no cambia de color al madurar.



### REED

Una variedad de árbol de porte pequeño, con frutos de gran tamaño y piel rugosa que no cambia de color al madurar y tiene un periodo corto de recolección en los meses de verano.



### PINKERTON

Un aguacate con forma de pera, hueso pequeño y de gran sabor. Su peso varía de 200 a 500 gr. De piel verde, rugosa. No cambia de color al madurar y su pulpa es cremosa de color verde pálido. Meses de recolección: entre diciembre y marzo



# ORIGEN



## Origen

Los primeros datos se remontan a los viajes de Cristóbal Colón en el descubrimiento de América, siendo plantados los primeros ejemplares en el Jardín Botánico de Valencia.

En las Islas Canarias, fue introducido a mediados del siglo XVIII, teniendo un peso importante en la alimentación de los isleños.



## Comercialización

En el siglo XX empieza su comercialización a nivel nacional.

El consumo en Canarias es de 4 kg per cápita, algo bastante más elevado que Europa, donde se consume menos de 2 kg.



## Presente

En la actualidad se ha convertido en un producto que no para de crecer en demanda y es el alimento más compartido en Instagram, una red social que cuenta con más de 1000 millones de usuarios activos mensualmente.

# CULTIVO

## Evolución del cultivo

El cultivo del aguacate ha evolucionado desde ser un cultivo llamado "árbol vago" (debido a la poca necesidad de cuidados que requería para su floración y recolección). Hasta en la actualidad donde su cultivo ha evolucionado y se ha tecnificado, aunque no ha desaparecido la tradición de plantaciones en los bordes de otras plantaciones, en las medianías y costas del norte de Tenerife.

Hay dos innovaciones importantes que se han introducido en los últimos tiempos: el riego localizado y la poda. El aguacate es un cultivo de regadío. De hecho, antiguamente se inundaban los campos con agua para obtenerlo, o más recientemente mediante aspersores. Este problema se ha resuelto en la actualidad con el riego por goteo.

Otra innovación ha sido la introducción de la poda del aguacatero para acceder con facilidad al fruto, y mantener un árbol equilibrado. Tradicionalmente no se hacía y se utilizaban grandes escaleras para recolectar los frutos, algo que evidentemente dificultaba la producción. Estos dos factores determinan cerca del 90% de los gastos en mano de obra y agua.



**Zona de cultivo:** entre la costa y los 800 metros de altura sobre el nivel del mar, y dependiendo de la vertiente de la isla. Tenerife presenta una abrupta orografía, por lo que el aguacatero se puede cultivar en diversas zonas climáticas y alturas.

## Producción

Con una experiencia de más de tres décadas de cultivo a sus espaldas, la producción del aguacate para la comercialización sigue este ciclo:

- 1 Una empaquetadora, dotada de tecnología avanzada para mecanizar el trabajo pesado de la cadena de empaquetado y así dejar a los profesionales los procesos más delicados, como los de la selección y categorización.
- 2 Cámaras de maduración que permiten ofrecer un producto "ready to eat" (listo para comer).
- 3 Se experimenta con nuevas variedades para poder suplir los vacíos que deja la variedad reina: la Hass.



## El futuro es verde

La creciente demanda del aguacate hace que Tenerife, debido a su cercanía al continente europeo, permita enviar el fruto más fresco y con mejor maduración, haciendo así que el aguacate de la isla sea mucho más atractivo que los de otras zonas de cultivo del mundo.

**Tenerife es un emplazamiento clave para la producción de aguacates de calidad dentro del mercado nacional y europeo.**



## Datos de interés

El consumo interior de aguacate en las islas es muy elevado y supone el 70% de nuestro mercado.

Tras realizar una labor de campo importante en los últimos años, se ha conseguido aumentar la superficie de aguacate en Canarias en más de un 50%, y con ello un aumento en su volumen de producción. Esto ha vuelto a poner la producción del aguacate de la isla en el mapa del mercado nacional e internacional.

## El mercado interno

Los numerosos estudios realizados sobre la calidad y las propiedades que tiene el aguacate de Tenerife hace que la demanda aumente considerablemente.

## El mercado exterior

Actualmente, la demanda de aguacate a nivel mundial es mayor que la oferta. Los principales países o regiones consumidores son Méjico, donde su consumo está en torno a los 10 kg por persona y año, Chile, Perú e Israel.

# CARACTERÍSTICAS Y PROPIEDADES

Los aguacates son muy nutritivos, ya que contienen una amplia variedad de nutrientes, entre los que se incluyen 20 vitaminas y minerales.

El potasio es un nutriente que no solemos consumir en cantidades suficientes y es un nutriente que, entre otras cualidades, ayuda a mantener el gradiente eléctrico de las células del cuerpo. El aguacate aporta incluso más potasio que el afamado plátano.

Otro factor determinante es su tipo de grasa, que en su gran mayoría es ácido oleico, ácido graso monoinsaturado conocido mundialmente por ser un componente principal en el aceite de oliva virgen extra, y responsable de parte de sus efectos beneficiosos.

## Valores nutricionales

### Vitaminas:

K (26% ddr\*), C (17% ddr\*), B (14% ddr\*), B6 (13% ddr\*)  
E (10% ddr\*), A, B1 (tiamina), B2 (riboflavina) y B3 (niacina).

### Ácido Fólico:

20% de la dosis diaria recomendada.

### Glutatión

### Grasas monoinsaturadas

### Beta-sitosterol

### Minerales:

Magnesio, Manganeso, Cobre, Hierro, Zinc, Fósforo y Potasio

### Luteína carotenoide

### Fitonutrientes (polifenoles flavonoides).

\*ddr - dosis diaria recomendada

# BENEFICIOS

El aguacate es una rica fuente de potasio que contribuye a la transmisión y la generación del impulso nervioso, así como para la regulación de la actividad muscular.

También es rico en magnesio, mineral fundamental para la buena salud de nuestros huesos y un adecuado funcionamiento de los intestinos.



En cuanto a las vitaminas, destacan la B9 (o ácido fólico), necesaria para la formación de proteínas estructurales, que son especialmente importantes durante las primeras fases del embarazo, y la E, esencial en la conservación de los glóbulos rojos, y en la protección frente a las enfermedades cardíacas por sus propiedades antioxidantes.

Si tienes problemas con el colesterol malo (LDL), el aguacate puede resultar un gran aliado para controlar sus niveles ya que tiene un alto contenido en grasas monoinsaturadas.

## EL AGUACATE DE TENERIFE: *sabor y salud en cada bocado*

El aguacate de Tenerife ha experimentado un rápido crecimiento en las últimas décadas, diferenciándose del producido en otras localizaciones, por su exquisito y apreciado sabor. Cultivado con dedicación en nuestra tierra volcánica, y favorecido por nuestro clima atlántico, nuestro aguacate disfruta de calidad diferenciada.

Este producto es internacionalmente muy demandado, prueba de este interés es su popularidad en redes sociales, siendo el alimento más compartido, con más de 1000 millones de usuarios activos en Instagram. Rico en vitaminas B6, B9 (ácido fólico), E y grasas monoinsaturadas, es indicado para nuestra salud cardiovascular, reduciendo nuestro colesterol y presión arterial, y regulando nuestro contenido de azúcar en sangre. Fruto de nuestro carácter volcánico-atlántico, el aguacate de Tenerife está llamado a convertirse en uno de nuestros productos agrícolas estrella entre restauradores y consumidores europeos.

