

Aguacate



VALLE SAN MIGUEL S.A.C.
RUC: 20604296481

📍 Edificio 2C, Of. 211, Urb. San Felipe, Jesús María
Lima (C.P. Lima 11, C.P. 15076)

☎ +51-1-403-0643 / +51-954-426-619

✉ info@vallesanmiguel.com / www.vallesanmiguel.com

Ficha Técnica

Nombre Científico

Persea americana

Nombre Comercial

Aguacate / Palta Fresca

Nombre Comercial

08.04.40.00

a) Variedades:

Haas



Fuerte



Nabal



b) Contenido de aceite:

> 10.5%

c) Temperatura de conservación:

6.0 a 7.0°C

d) Vida Útil desde cosecha del fruto:

60 días

f) Categorías de fruta:

	Tipo de envase	Cartón 4.0 Kg	Cartón 10.0 Kg	Plástico 10.0 Kg	Cartón 12.5 Lb	Cartón 25 Lb
CAT I	Europa	✓	✓	✓		
CAT II	China	✓	✓	✓		
CAT I	USA				✓	✓

Descripción

El 75% del contenido graso de los aguacates es grasa saludable (grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas). Asimismo, aporta casi 20 vitaminas y minerales dentro de los cuales destacan la vitamina C, vitamina E, Niacina, potasio, calcio, magnesio, fósforo, entre otros.

Valor Nutricional

Tamaño de la porción	
1/3 de aguacate mediano (50g)	
Porciones totales: 3	
Cantidad por porción	
Calorías	80
% Valor Diario*	
Grasa Total 8g	10%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 1g	
Grasa Monoinsaturada 5g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Carbohidratos Totales 4g	1%
Fibra Dietética 3g	11%
Azúcares 0g	
Incluye 0g de Azúcares Añadidos	0%
Proteína 1g	

Calendario de Cosechas por Variedades

Variedad / Zona	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Set	Oct	Nov	Dic
Haas / Lambayeque		■	■	■	■							
Haas / La Libertad					■	■	■	■	■			
Haas / Huaral - Ica				■	■	■	■	■				
Fuerte / Huaral - Ica			■	■								
Nabal / Huaral - Ica					■	■	■					

Baja producción ■
Alta producción ■

