

## El oro verde: El jugador más valioso del super tazón.

Por: Carlos Emilio Hultsch Martínez.

Este Domingo, las familias aquí en Estados Unidos se reunieron para ver el juego de fútbol americano más popular de la nación: el super tazón. Pero no es lo único que hicieron. Dime; ¿Cuál fue la mejor forma de disfrutar de este juego? ¡Tienes razón! ¡Comer un plato de delicioso guacamole con totopos! El aguacate ha sido tan popular estos años que ya es lo que más se come durante el juego porque, ¿a quién no le gusta el aguacate? El "oro verde", como se le conoce con frecuencia, es una fruta cultivada en árboles de Centroamérica y México, pero también en California. Este, también es conocido por su forma de pera, pulpa verde y semilla grande. Su origen se remonta a los tiempos cuando los indígenas de México usaban esta fruta para preparar medicinas, ya que el aguacate ayuda a controlar los niveles de colesterol, ayuda a prevenir

la formación de células cancerígenas, ayuda a desarrollar un cabello fuerte y fortalece las uñas, además contiene magnesio y potasio, que son buenos para el cerebro, tiene fibra para ayuda a tener una buena digestión y tiene vitaminas A, B, C, D y K y mucho más (ahora sabemos por qué era tan venerado por los nativos Mexicanos...) también los indígenas usaban la pulpa como pigmento para darle color a sus ropas y refrescarse porque el aguacate se compone de 67,90% de agua y por eso es tan fresco. De vuelta a la manía del super tazón; ¿Sabías que el 10% de todo el aguacate consumido en los Estados Unidos durante todo el año solo se come en la semana del juego? Y eso no es todo, el aguacate ha sido un favorito de los fanáticos. El aguacate se ha usado como un refrigerio diario y se usa con mayor frecuencia en ensaladas y otros alimentos, no solo en guacamole para el súper tazón. Entonces, en lugar de discutir quien debió haber ganado el premio al jugador más valioso; ahora sabes quién gana el premio por su sabor y porque es la preferencia de todos los fanáticos.



Arriba: El aguacate en su forma natural.

Abajo: El "guacamole" famoso entre los fanáticos del fútbol americano, servido con frecuencia con algunos totopos.