



:: [portada](#) :: [Cuba](#) ::

01-10-2012

Las propiedades de los aguacates y la huelguista de hambre en

Cuba

Lázaro Fariñas

Rebelión

Desde que me mudé para mi casa, hace 37 años atrás, cada verano he podido disfrutar de los mejores aguacates que he comido en mi vida. Nunca los he visto igual.

Cuando compré esta casa, el dueño anterior hacía unos dos años que había sembrado, en el patio de la misma, una mata injertada del exquisito fruto. Desde ese primer verano del 75, hasta este verano que acaba de pasar, montones del fruto han sido saboreados por mí, mi familia y muchos de mis amigos. Lamentablemente, me temo que pasaran varios años antes de que los vuelva a comer, ya que a modo de despedida, el pobre árbol tuvo una verdadera explosión orgánica y parió más de dos centenares de esas magníficas delicias.

Creo que el árbol lo hizo, a medida de despedida, y como una muestra de cariño hacia mi persona que tan bien lo traté. Fue tan grande la parición que quemó cuantas ramas tenía, no quedando ni una sola hoja verde. Al verlo así, no me quedó más remedio que dejarlo solo con los pintorescos tronco retorcido de su naturaleza.

Me imagino que volverá a renacer con nuevas ramas y que en los próximos años me estará regalando una vez más sus deliciosos frutos.

El aguacate es originario de México y de Perú. Es un fruto muy atractivo y energético, muy cargado de vitamina E. Es un perfecto sustituto de las proteínas contenidas en carne, huevos, quesos, etc. Las proteínas y ácidos grasos de los mismos se digieren fácilmente, sin contribuir al aumento del llamado colesterol malo, pero sí al aumento del colesterol bueno. Es decir que, por sus propiedades alimenticias, el aguacate es considerado como uno de los mejores sustitutos que existe para la proteína animal. Como no soy nutricionista profesional, no tengo la menor idea de lo que puede durar un ser humano comiendo solo aguacates en su dieta diaria, pero por sus propiedades alimenticias, me imagino que bastantes días, sino meses o hasta años.

Por ejemplo, el aguacate, además de vitamina E, contiene vitaminas A, B1, B2, B3, D y también en pocas cantidades la vitamina C. Es rico en varios minerales tales como hierro, fósforo, magnesio, etc. Contiene, además, ácido fólico, Niacina y Biotina. Es un excelente alimento para los diabéticos, ya que logra equilibrar, con bastante agudeza, el azúcar en la sangre. Es decir que, los diabéticos, igual que los vegetarianos, tienen en el aguacate el alimento perfecto .



En honor a la verdad, me vino todo este pensamiento sobre las propiedades alimenticias del aguacate y sobre mi querido árbol, después de ver en la televisión cubana un reportaje sobre una supuesta huelguista de la bien publicitada y bien pagada disidencia de la isla. Comparando las imágenes que presentó la TV cubana y las imágenes que durante ocho días estuve viendo por la televisión en español que se transmiten en Miami, me di cuenta que el billete no jugaba con la lista.

El mismo día que la ya conocida disidente declaró que empezaba la huelga de hambre, afirmó que ella creía que en las próximas cuarenta y ocho horas estaría en grave estado de salud, es decir, al borde de la muerte. Por su condición de diabética, lo que estaba afirmando no era totalmente incierto. Una persona con esa enfermedad, puede crear una grave crisis en poco tiempo. De hecho, la televisión de Miami empezó a pasar imágenes de la supuesta huelguista acostada en una cama con un semblante totalmente deteriorado y casi ya en sus últimos momentos de vida. Tan grave estaba, que se decía que la moribunda de mentirita había recibido otra vez la extrema unción, es decir, que estaba con un pie al lado de acá y el otro al lado de allá, ¿Qué les parece? Pues parece que, gracias a las propiedades del aguacate, el muerto se fue de rumba, ya que según pudimos ver por la televisión cubana en su reportaje, la huelguista recibía por vía directa y por la parte de atrás, los aguacates necesarios para mantenerla viva. Con esa transfusión de proteína, no necesitaba más nada, pero por si acaso, también le traían vegetales y frutas para que no escaseara de nada.

Todo ha sido como para morirse de risa. Allá estos personajes están copiando lo que por muchísimos años los payasos del lado de acá han hecho.

En esta época en la que hace muy poco más de mil doscientos palestinos prisioneros en las cárceles de Israel se declararon en huelga de hambre, en la que en las españolas más de ochenta presos hicieron lo mismo y en la que los indios Mapuches en Chile están entre la vida y la muerte, estos payasos tropicales, con la ayuda irrestricta de la gran prensa de occidente, montan un show mediático en la isla que se riega por internet como pólvora, gracias a la propaganda internacional en contra de Cuba. Seguramente que los que pagan dijeron que, si los obreros no producen, no reciben salarios, no son reportados, como afirmó la dama mayor.

Por cierto, es curioso que la huelguista compraba los aguacates y los pagaba con CUC, sin embargo recibía el vuelto en pesos cubanos. Son cosas de mí país mí hermano

Rebelión ha publicado este artículo con el permiso del autor mediante una [licencia de Creative Commons](#), respetando su libertad para publicarlo en otras fuentes.