



AVOACTION – VOL V, No. 2

EL HAB LANZA UN MENÚ DE ACTIVIDADES SALUDABLES DURANTE EL NATIONAL NUTRITION MONTH®

Marzo es el National Nutrition Month y, por lo tanto, con el fin de destacar los beneficios nutricionales de los Aguacates Hass, el equipo de comunicaciones del Consejo del Aguacate Hass llevó a cabo una campaña de difusión en la prensa. El equipo distribuyó un comunicado de prensa prediseñado con formato para publicación y difusión en la comunidad y uno radial que presentaba a la nutrióloga del HAB, Julie Upton. También se agregó nuevo contenido al microsítio del HAB, la principal fuente de información sobre las propiedades nutricionales del aguacate. Hasta la fecha, se calculan aproximadamente 15 millones de impactos garantizados sobre los consumidores.

En marzo, el HAB también envió mensajes de



correo electrónico con una receta alusiva al National Nutrition Month a más de 30.000 entusiastas de los Aguacates Hass. Justo a tiempo para la celebración del Día de San Patricio, el mensaje de correo electrónico preguntaba a los consumidores: “¿sabía que su fruto verde favorito actúa además como intensificador de nutrientes?” Explicaba que los aguacates permiten que el organismo absorba más nutrientes solubles en grasa, tales como el alfa y el beta caroteno y la luteína, presentes en los alimentos consumidos con el fruto. El alfa y el beta caroteno tienen la propiedad de formar Vitamina A en el organismo, esencial para el crecimiento y la reproducción y la buena visión.

El HAB también realizó una promoción de amplio alcance durante el National Nutrition Month junto con Compass Group North America, compañía líder en el servicio de comidas con fuerte presencia global.

Healthy Eating

Avocados Score An "A" In Nutrition

(NAPS)—Registered dietitians help educate and encourage consumers to make the most out of their food choices, especially during March's National Nutrition Month®. One way to improve your overall diet is to put more produce on your plate, such as Hass avocados.

Diets rich in fruits and vegetables are associated with a reduced risk for developing certain chronic diseases, including cardiovascular disease, cancer and diabetes. Fruits and vegetables tend to provide essential vitamins and minerals, as well as fiber. In addition, they are relatively low in calories for the nutrients they provide.

Unfortunately, fewer than 20 percent of Americans meet the recommended minimum of two fruit servings per day.

Hass avocados, which are considered a fruit, can be a tasty addition to meals and snacks, and can help consumers meet their recommended fruit servings.

A one-ounce serving of avocado has 50 calories, and provides nearly 20 beneficial vitamins, minerals and phytonutrients. Additionally, the deliciously creamy avocado is virtually the only fruit that has monounsaturated fat.

To help boost fruit consumption, add a few slices of avocado to sandwiches and salads. Or try this simple recipe that features Hass avocados and a number of other fruits and vegetables.



Get more fruits and vegetables in your diet with delicious dishes like this salad with Hass avocados.

Orange Dressing

Roasted Beet And Hass Avocado Salad With Orange Dressing

Serves: 2
Prep Time: 10 minutes
Cooking Time: 50 minutes
Total Time: 1 hour

Ingredients:
2 medium red beets
1 cup seasoned rice vinegar
1 ripe, fresh Hass avocado*, seeded, peeled and cut into quarters
1 bag mixed salad greens
Orange Dressing (see make-ahead recipe below)

Orange zest, for garnish

Instructions:

1. Wash beets and trim off stems.
2. Place beets in a small pan and add two tablespoons of water.
3. Cover pan with foil and roast in a 350°F oven for 50 minutes.
4. Check beet's doneness by piercing with fork. Fork should go in easily with a little resistance.
5. Remove from oven. Cool.

6. Peel beets and cut into 1-inch chunks; set aside.
7. Dip avocado in rice vinegar.
8. Divide greens among serving plates. Top each serving with an avocado quarter and spoon 1/2 of the chopped beets over each avocado. Drizzle dressing over all. Garnish with orange zest.

Ingredients:

1/2 cup fresh orange juice
2 tsp. white balsamic vinegar
1/2 cup orange zest
1 tsp. salt
1/2 tsp. black pepper

Instructions:

1. In a small bowl, combine orange juice, vinegar, orange zest, salt and pepper. Whisk to blend.

Tip: To make orange zest, use fine grater and grate off only orange color of skin. There are also zest tools that you scrape on orange skin to make zest.

Per serving: 120 calories; 6 grams fat (1.2 grams sat fat); 9 grams cholesterol; 110 mg sodium; 18 grams carbohydrate; 8 grams fiber; 8 grams sugar; 2 grams protein

* Large avocados are recommended for this recipe. A large avocado averages about 8 ounces. If using smaller, or larger-size avocados, adjust the quantity accordingly.

For other delicious recipes featuring Hass avocados, visit the Hass Avocado Board's Web site at www.hab.com.

Did You Know?
One way to improve your overall diet is to put more produce on your plate, such as Hass avocados. A one-ounce serving of avocado has 50 calories and provides nearly 20 beneficial vitamins, minerals and phytonutrients.

One way to improve your overall diet is to put more produce on your plate, such as Hass avocados. Avocados Score An "A" In Nutrition

* By clicking on this link you will be leaving the HAB AvoAction e-bulletin and entering a non-HAB Web site.

www.avoHQ.com is the most comprehensive resource for U.S. Hass Avocado market information. If you already have an account, log on. If not, sign up today.





AVOACTION – VOL V, No. 2

El Compass Group seleccionó la Dieta Mediterránea como tema central para el National Nutrition Month y el HAB contribuyó con varias deliciosas recetas y análisis nutricionales. Las tentadoras recetas se pusieron a consideración de los usuarios como integrantes de los menús del mes de marzo en todos los puntos de venta de Compass. Además, el HAB propuso una receta para usar en la demostración culinaria de Compass que resaltaba lo fácil que resulta preparar comidas sabrosas y nutritivas. Durante el National Nutrition Month, Compass incluyó la dirección del sitio web del HAB en su materiales de promoción.

Recetas de Compass

Bruschetta con aguacate y albahaca

Bagel con pasta de aguacate

Ensalada de pasta con aguacate, pimientos rojos y queso feta

Quinoa con aguacate y limón con plato principal

Gazpacho frío con aguacate

GUÍA PROMOCIONAL PROPORCIONA IDEAS NOVEDOSAS PARA LOS SERVICIOS DE COMIDAS

Con los Aguacates Hass frescos disponibles todo el año, el HAB intenta que éstos estén siempre presentes en la mentes de operadores y editores de publicaciones para el área de servicios de comidas.

Aprovechando los boletines electrónicos de las publicaciones, el HAB ofrece la Guía Promocional del Aguacate Hass Fresco para el Servicio de Comidas, repleta de ideas creativas para deliciosos menús a base de aguacate durante todo el año. La columna mensual en línea del HAB, Promo Tip, complementa la guía con atractivas formas de ofrecer especialidades a base de Aguacates Hass Frescos.

[Haga clic aquí para ver la columna Promo Tip.](#)

Para lograr una mayor llegada a las personas influyentes en la industria, los editores de publicaciones para el área del servicio de comidas, el equipo distribuye material de apoyo y una lista semestral de envíos por correspondencia del editor.

* By clicking on this link you will be leaving the HAB AvoAction e-bulletin and entering a non-HAB Web site.

www.avoHQ.com is the most comprehensive resource for U.S. Hass Avocado market information.

If you already have an account, log on. If not, sign up today.



AVOACTION – VOL V, No. 2

UN AGRICULTOR DE AGUACATES DE CARPINTERIA ES EL PROTAGONISTA DE UN SITIO WEB DEDICADO A LA AGRICULTURA SUSTENTABLE

Los esfuerzos de relaciones públicas de la Comisión del Aguacate de



California incluye captar medios de prensa que apoyen su campaña en favor del agricultor de Aguacates de California. Recientemente, la CAC logró que Food, Nutrition & Science, un sitio web que centra su cobertura en temas de sustentabilidad, incluya una nota sobre un agricultor de aguacates y de esta forma, que pudiera compartir su historia con el mundo.

Duncan Abbott, propietario del establecimiento familiar y multigeneracional Abbott, de 70 acres de superficie ubicado en Carpinteria, California, fue el protagonista del reportaje incluido en el sitio que describía sus innovadoras prácticas inspiradas en el espíritu local y sus predicciones sobre el futuro de la explotación del aguacate.

El artículo comenta la vida de Abbott y su inclinación por las prácticas de cultivo orgánicas y sustentables así como por las ventas directas. También habla del impacto que ha tenido la economía global en la forma en que dirige su establecimiento agrícola.

[Haga clic aquí para ver el artículo.](#)*

LA CAIA CONTINÚA CON EL EXITOSO PROGRAMA PARA EDITORES DE REVISTAS DE GASTRONOMÍA

La Asociación de Importadores de Aguacates de Chile (CAIA) informa que los artículos, menciones y recetas publicados en revistas durante la temporada del aguacate (septiembre/febrero) continúa en aumento. Para la temporada finalizada en marzo de 2009, más de 74 millones de lectores

* By clicking on this link you will be leaving the HAB AvoAction e-bulletin and entering a non-HAB Web site.

www.avoHQ.com is the most comprehensive resource for U.S. Hass Avocado market information.

If you already have an account, log on. If not, sign up today.



AVOACTION – VOL V, No. 2

de revistas vieron información sobre el aguacate en las páginas de editoriales de revistas especializadas destinadas a mujeres y sobre comidas y bebidas. ¡El valor publicitario de este espacio editorial es de aproximadamente US\$ 2 millones!



“Hemos trabajado en estrecha colaboración con los editores de revistas sobre gastronomía durante los últimos tres años”, informa la Directora de Marketing, Maggie Bezart. “Como las revistas planifican su notas con una antelación de seis a doce meses, nuestro equipo les proporciona siempre material para la próxima temporada. La relación personal continua con estos importantes editores y los mensajes de calidad son sin lugar a dudas la causa de este gran éxito.”

Durante el invierno y el otoño pasados, los aguacates han sido mencionados regularmente en las páginas de planificación de menús de publicaciones de tanta difusión como las revistas *Weight Watchers* y *Woman’s Day*, así como en recetas y artículos en *Martha Stewart Living*, *Better Homes & Gardens*, *Heart Healthy Living*, *Every Day with Rachael Ray*, *Prevention®*, *Southern Living*, *Food Network Magazine* y muchas otras.

LA ASOCIACIÓN DE IMPORTADORES DE AGUACATES HASS DE MÉXICO IMPULSA LA DEMANDA CON CAMPAÑAS PRIMAVERALES DE PROMOCIÓN DE VENTAS MINORISTAS

La campaña promocional Ripe Pick Every Time (Elige siempre el maduro) enseña a los consumidores a seleccionar, manipular, almacenar y disfrutar de los Aguacates Hass con información para llevar en los exhibidores de aguacates.



* By clicking on this link you will be leaving the HAB AvoAction e-bulletin and entering a non-HAB Web site.

www.avoHQ.com is the most comprehensive resource for U.S. Hass Avocado market information.

If you already have an account, log on. If not, sign up today.



AVOACTION – VOL V, No. 2

Los consumidores que viven al este del río Mississippi afirman que comprarían más aguacates si supieran seleccionarlos y manipularlos. Los folletos y pósters colocados en la trastienda de los comercios minoristas enseñan a los empleados de los departamentos de productos frescos a recibir, manipular y comercializar aguacates. Los empleados pueden ganar \$100 por obtener un puntaje perfecto de 100 en un breve cuestionario (se adjudicarán 100 premios en total).



La campaña Amazing Salads (Ensaladas increíbles) promueve los deliciosos beneficios para la salud con que se logran con la inclusión de aguacates de México en las ensaladas. Casi el 90 por ciento de los usuarios ocasionales de la zona del Este expresaron su mayor interés en comprar Aguacates Hass desde que conocieron estos beneficios para la salud. Los amantes de las ensaladas también pueden obtener recetas únicas en el sitio theamazingavocado.com*

Las promociones Ripe Pick y Amazing Salads se están llevando a cabo en la actualidad en más de 4.000 tiendas minoristas de los Estados Unidos.

EN LA PRÓXIMA EDICIÓN DE AVOACTION: ACTIVIDADES DEL CINCO DE MAYO

* By clicking on this link you will be leaving the HAB AvoAction e-bulletin and entering a non-HAB Web site.

www.avoHQ.com is the most comprehensive resource for U.S. Hass Avocado market information.

If you already have an account, log on. If not, sign up today.