

Por qué recomiendan mezclar la semilla de palta con alcohol

11/08/2025



La palta se ha convertido en un alimento muy consumido por su sabor y sus beneficios para el cuerpo. Sin embargo, se suele desperdiciar la semilla de esta sin conocer para qué sirve y los múltiples usos que se le puede dar.

Al mezclar la semilla con alcohol en un frasco estamos generando un producto medicinal de preparación casera. Se hizo viral en redes sociales esta tendencia que sorprendió a muchos, sobre todo en **por qué recomiendan usarlo** y que repercusiones puede tener para la salud.

La palta es oriunda del actual territorio mexicano, pero su consumo data de miles de años. Fue traída al sur de Sudamérica por los conquistadores -que trasladaron las semillas- a esta parte de la región. En el último tiempo se volvió un **alimento preponderante** en la gastronomía en preparaciones para cualquiera de las cuatro comidas del día.

Como alimento, la palta además de tener un gran sabor y ser un elemento de varios platos deliciosos, aporta una gran cantidad de **nutrientes** al organismo. En una comida balanceada, la palta contribuye tanto con las grasas saludables como con vitaminas y minerales varios. También genera saciedad, mejora el metabolismo y le da energía al cuerpo.

Por su parte, la semilla de la palta, que muchas veces es desechada luego de comer la fruta, contiene nutrientes que pueden ayudar con diferentes problemas como el tránsito intestinal o el envejecimiento celular. Un elevado porcentaje de los aminoácidos de la palta están en la semilla, por lo que su uso trae también **beneficios cardiovasculares**.

En su impensada mezcla con alcohol, la semilla produce un **medicamento casero** que puede utilizarse para reducir la inflamación en las articulaciones y otras partes del cuerpo. La preparación se realiza en pocos y sencillos pasos, y con solo unas horas de reposo, ya puede ser aplicada sobre los puntos con dolor.



La palta es un alimento muy consumido por sus beneficios para el cuerpo, además de ser delicioso en múltiples preparaciones. Foto: Freepik

Es importante destacar, que, a pesar de viralizarse esta forma de utilizar el remanente de la palta y el alcohol como medicamento antiinflamatorio en redes sociales, no hay **estudios científicos** en seres humanos que demuestren fervientemente el funcionamiento positivo de la mezcla.

Dicho esto, la evidencia si esclarece que, en estudios con animales en laboratorios, la semilla de palta si logró funcionar en el **proceso desinflamatorio**. Los científicos, ante la viralización, recomiendan consultar con un médico y cuidarse de posibles reacciones alérgicas o intoxicación.

Otro de los usos que se le da a la semilla es en la cocina. Para consumirlo, hay que quitarle la capa principal marrón. Se puede cocinar en agua caliente para utilizarla en alguna infusión o triturarla para que sea **condimento de ensaladas** u otras preparaciones.

En estos casos, es importante **no consumir en grandes cantidades** o concurrentemente. Esto se debe a que sus propiedades y nutrientes que ayudan con el tránsito intestinal pueden causar estreñimiento si el consumo es prolongado o exagerado.

Por otro lado, triturando la semilla, se le puede dar dos usos a nivel de **cuidado personal**. Mezclado con un poco de agua caliente -para que se haga una pasta- se puede aplicar sobre granos o forúnculos para secarlos. Y para el cabello, aplicado junto con otros productos puede combatir la caspa.

Mezclar la semilla de la palta con alcohol: el paso a paso de la preparación

- Cortar las semillas de la palta en pedazos más pequeños y colocarlos en un frasco.
- Llenar el recipiente con alcohol, procurando que tape por completo los trozos de semilla.
- Cerrar el frasco y dejar reposar la mezcla por 24 horas, convenientemente en lugares oscuros.
- Aplicar el líquido en los lugares del cuerpo que sientas dolor o inflamación. Preferentemente en un horario en el que puedas reposar.

Fuente: TN