

## GACETILLA DE PRENSA

JULIO 2018

### AVENA: RAZONES PARA CONSUMIRLA

---

Se acerca el invierno y, a medida que las temperaturas comienzan a descender, nuestro cuerpo parecería pedirnos alimentos más elaborados y calientes. Podemos complacer esta necesidad con un cereal muy nutritivo, aunque olvidado en nuestra alimentación: la avena.

La avena es uno de los cereales más completos y saludables que existe ya que posee un sinnúmero de propiedades nutricionales. Es un alimento natural rico en fibras y en vitaminas, que aporta energía a partir de los hidratos de carbono complejos que contiene. Estos hidratos de carbono son de fácil asimilación y de absorción lenta, por lo cual nos aportan energía durante un largo periodo, es decir, genera saciedad por varias horas.

Por otro lado, es uno de los cereales que más proteínas aporta.

En cuanto a su aporte graso, es tan solo de 7 cada 100 gramos de avena. La composición de ácidos grasos que proporciona es muy saludable ya que se compone de 42% de grasas poliinsaturadas, 37% de monoinsaturadas y, el resto, de grasas saturadas.

Además, proporciona vitaminas y minerales como las vitaminas del complejo B, vitamina E, calcio, hierro, fósforo, magnesio, cobre, selenio y zinc.

Cabe aclarar que el consumo de la avena está prohibido en personas celíacas, por la posible contaminación con otros cereales tales como trigo, cenada o centeno durante el proceso de industrialización.

## ***Razones para incluir avena en tus comidas diarias***

*1- Es un cereal de grano entero.*

En un mundo de “harinas refinadas”, se destaca la avena como grano entero, conservando sus tres partes: germen, endospermo y salvado.

*2- Aporta importantes cantidades de fibra soluble e insoluble.*

Con una porción de 30 gramos de avena (½ taza tipo té) se cubre 10% de la recomendación de consumo diario de fibra, que ayuda a prevenir el estreñimiento y a mantener la microflora intestinal.

*3- A diferencia del resto de los cereales, contiene  $\beta$ -glucanos.*

Los  $\beta$ -glucanos son un tipo de fibra soluble que juega un rol clave en los beneficios que aporta la avena sobre la salud. Su presencia incrementa el valor de saciedad y la convierte en un alimento cardio-protector ya que los  $\beta$ -glucanos son eficaces reguladores del colesterol y la glucosa sanguínea.

*4- Aporta más proteína que cualquier otro cereal.*

La porción de avena (30 gramos) contiene aproximadamente 5 gramos de proteína con una calidad superior a la del resto de los granos de consumo habitual: trigo, arroz, maíz, etc.

*5- Es el cereal con mayor contenido en B1 (Tiamina).*

Si bien aporta varias vitaminas del complejo B, se destaca por su gran aporte de tiamina, ya que propiedades energéticas y para el sistema nervioso.

*6- Aporta antioxidantes al organismo.*

El consumo de antioxidantes naturales a partir de los alimentos es recomendado para contrarrestar el daño que genera el estrés oxidativo. La avena contiene sustancias antioxidantes tales como vitamina E, selenio, compuestos fenólicos y flavonoides.

Además de ser muy saludable, es un cereal muy versátil. Podemos incluirla en una gran variedad de platos, tanto dulces – licuados, granola, almohaditas- como salados – sopas o relleno de tartas-.

***Lic. Mariana Patrón Farias***

***MN 4575 MP 4324***

***MIEMBRO DE AADYND***