

¿Cómo se consume la avena?

Los copos de avena: son la base ideal en cualquier comida, se puede preparar solos, cruda o cocida, con leche de vaca, leche de soja, agua, caldo de verduras, frutas, yogur o kéfir. También se emplean para la elaboración de albóndigas vegetales o postres. En el proceso de transformación de los granos en copos no se elimina nada, sólo se les pasan cilindros para que queden aplastados. Esta es la mejor forma de aprovechar sus propiedades nutritivas.

El salvado: apenas tiene sabor y su textura es muy suave, por lo que suele pasar desapercibido y no plantea problemas para su consumo, a diferencia de otros tipos de salvado como el de trigo.

Harina o crema: se usa para la elaboración de papillas y de sopas, salsas, etc. En la gastronomía de los países anglosajones destacan preparaciones como la salsa de avena o las albóndigas rebozadas de avena.



Granos de avena: el agua de avena se obtiene por decocción de dos cucharadas soperas de granos de avena en un litro de agua. Se hierva durante cinco minutos y después se filtra. Se puede endulzar con miel. Este agua se toma como bebida a cualquier hora del día. La avena requiere una cocción larga, por lo que antes de cocerse es aconsejable mantenerla en remojo un buen rato.

Muesli: los copos de avena constituyen uno de los ingredientes fundamentales del muesli, junto con otros cereales, frutas desecadas y frutos secos.

La avena se comercializa de diferentes formas:

- Avena instantánea, que suele mezclarse con yogur y leche.
- Sémola de avena, elaborada con el grano entero.
- Copos de avena, la forma de comercialización más común.



A v e n a

bioSpirit



LA AVENA, un cereal noble

La avena pertenece a la familia de las gramíneas, al igual que el resto de cereales comestibles; una de las familias más importantes para la alimentación humana y cuyos frutos son granos secos y ricos en almidón, un hidrato de carbono complejo que se convierte en fuente de energía para nuestro cuerpo.

Sus propiedades nutritivas:

Es uno de los cereales más ricos en proteínas, grasas, hidratos de carbono de fácil absorción, un gran número de vitaminas B1 y B2, minerales (fósforo, potasio, magnesio) y oligoelementos. Además contiene una cantidad de fibras (que no son tan importantes como nutrientes pero que contribuyen al buen funcionamiento intestinal). Los mucílagos, lubrican y suavizan el tracto digestivo y la fibra del salvado, posee un suave efecto laxante y contribuye a reducir las tasas de colesterol en sangre.

La avena también contiene pequeñas cantidades de gluten, por lo que no puede ser utilizada como cereal alternativo para la dieta de los celíacos.



¿En qué situaciones está especialmente indicada como complemento de la dieta?

Afecciones del sistema nervioso: Posee un efecto tonificante y equilibrante del sistema nervioso, por lo que su consumo es adecuado en caso de: nerviosismo, fatiga o astenia, insomnio y situaciones de estrés.

Alteraciones digestivas: por su aporte de mucílagos que suavizan la mucosa del tracto gastrointestinal y su alta digestibilidad, su consumo es beneficioso en caso de gastritis y úlcera en etapa de remisión y en otras afecciones digestivas.

Diabetes: por su aporte de fibra que contribuye a mantener la glucemia (niveles de azúcar en sangre) en límites normales.

Riesgo cardiovascular: por su contenido de grasas insaturadas, avenasterol, fibra y lecitina, sustancias que contribuyen a reducir las tasas de colesterol en sangre.

Celiaquía o intolerancia al gluten: las personas que padecen celiacía no la pueden tomar a pesar de su bajo contenido de gluten.



Luz de Vida = bioSpirit

Valores Nutricionales

por cada 100 gr.

335 calorías

12gr. de proteínas

60 gr. de hidratos de carbono

6 gr. de fibra

7,1 gr. de grasas

79,6 mg. de calcio

5,8 mg. de hierro

0,52 mg. de tiamina

Esta es una iniciativa de **BioSpirit** y **NaturaSi**
Para acercarte a una alimentación sana y natural.

NaturaSi
El Supermercado Natural

C/ Alcalá 104 2B - Madrid - Tel. 91 781 3746 - www.naturasi.es