

Súper Granos y Semillas

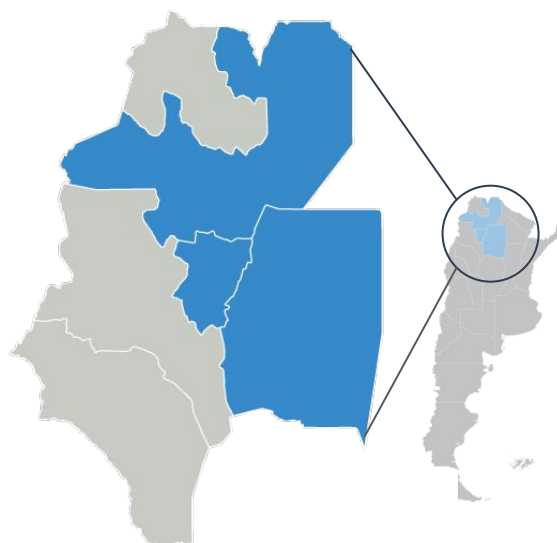
AVENA

Introducción

La **avena** es una especie vegetal perteneciente a la familia de las **poáceas**, originaria de Asia Central y de Europa. Actualmente se **cultiva** en muchos países del mundo, incluida la **Argentina**. Es un cultivo versátil y saludable que se puede consumir de diversas formas, como **copos**, **harina** o **leche**. Su alto contenido de **proteínas** y de **fibra** la convierte en una excelente opción para incorporar en la **dieta diaria**.

El cultivo de avena se utiliza para múltiples propósitos, como **pastoreo directo**, **reservas forrajeras** y **obtención de grano**. Además, su uso como generador de **cobertura en monocultivos de soja** puede contribuir a mejorar la **calidad del suelo** y a reducir la necesidad de **productos químicos**.

Argentina posee excelentes condiciones para la producción de granos de avena de alta calidad. La provincia de **Buenos Aires** es la **principal productora**, seguida por Santa Fe, Córdoba y Entre Ríos. Sin embargo, también se cultiva avena en otras provincias, como Tucumán.



Disponibilidad estacionaria

■ Disponible

■ No Disponible



Componentes	Por porción (100 g)
Energía	389 kcal
Carbohidratos	66,27 g
Proteína	16,89 g
Grasa	6,90 g
Grasa saturada	1,217 g
Grasa Poliinsaturada	2,535 g
Grasa Monoinsaturada	2,178 g
Colesterol	0 mg
Fibra	10,60 g
Sodio	2 mg
Potasio	429 mg

Fuente: www.fatsecret.com

Formas de consumo



Granos



Salvado



Copos



Leche



Galletas y pastas

Beneficios para la salud

La **avena** es un alimento altamente beneficioso debido a su gran contenido de **proteínas** y de **fibra**. Esto la convierte en una herramienta natural para regular el **tránsito intestinal**, para **reducir el colesterol** y para mantener niveles saludables de **hierro**, **calcio** y **magnesio**.

Las **avenantramidas** presentes en la avena son sustancias **antioxidantes** que ayudan a la función de regulación de la **presión arterial** y que tienen **efecto antiinflamatorio** en el cuerpo. También contiene **beta-glucanos**, lo que fortalece el **sistema inmunológico**.

La avena es, además, recomendada para personas con **diabetes**, debido a su **bajo índice glucémico** y a su alto contenido de **fibra soluble**. Esto evita los incrementos significativos de los niveles de **azúcar en la sangre**. También ayuda a mantener una **piel saludable**.