

SuperGranos y Semillas

AVENA

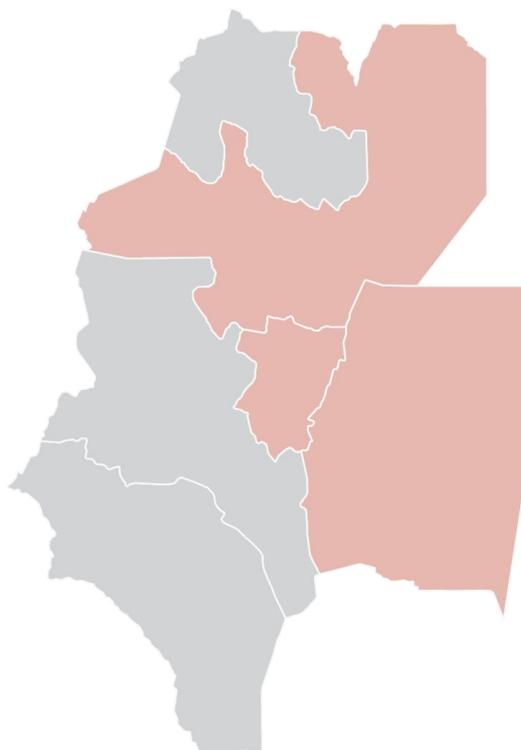
Información básica

Argentina posee regiones con un clima muy favorable para producir granos de avena de alta calidad para la industrialización. Además cuenta con excelentes condiciones agroecológicas que permiten obtener avenas de altos rendimientos y excelentes calidad de grano.

El cultivo de avena es utilizado como doble propósito, para pastoreo directo, para hacer reservas forrajeras (henos y silos principalmente) y como cultivo para la obtención del grano.

Actualmente, el cultivo de avena se está utilizando cada vez más como generador de cobertura en planteos de monocultivo de soja.

Buenos Aires tiene la mayoría de la producción nacional de granos de avena. Cuenta con capacidad de acopio, comercialización e industrialización en toda la región pampeana.



Disponibilidad estacionaria



Componentes	Por porción	Presentaciones
	100 g	
Energía	389 kcal	Grano Salvado Copos Leche
Carbohidratos	66,27 g	
Proteína	16,89 g	
Grasa	6,9 g	
Grasa saturada	1,217 g	
Grasa Poliinsaturada	2,535 g	
Grasa Monoinsaturada	2,178 g	
Colesterol	0 mg	
Fibra	10,6 g	
Sodio	2 mg	
Potasio	429 mg	

Fuente: www.fatsecret.com

Beneficios para la Salud

Se trata de un grano con un alto contenido de proteínas de alto valor biológico con aminoácidos esenciales y fibra, que resulta beneficioso para la alimentación.

Las avenantramidas, al ser polifenoles (sustancias químicas caracterizadas por la presencia de más de un grupo fenol por molécula) tienen propiedades antioxidantes, es decir, combaten la oxidación celular. También regulan la presión arterial y poseen efecto antiinflamatorio.