

## La avena, nutritiva y saludable

Uno de los cereales más ricos en proteínas vegetales, grasas insaturadas y vitaminas del grupo B, entre ellas la tiamina o B1.

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 fuente de energía para nuestro cuerpo.

### ¿Cuales son sus propiedades nutritivas?

La avena es uno de los cereales más ricos en proteínas, grasas (casi el doble que el trigo), hidratos de carbono, vitamina B1 o tiamina (necesaria para el buen funcionamiento del sistema nervioso) y, en menor proporción, aporta otras vitaminas del grupo B. Así mismo contiene minerales como fósforo, potasio, magnesio, calcio y hierro, estos dos últimos de peor aprovechamiento que los procedentes de alimentos de origen animal por parte de nuestro organismo.

En concreto aporta 335 calorías por cada 100 gramos, 12 g de proteínas, 60 gramos de hidratos de carbono, 6 gramos de fibra, 7,1 gramos de grasas, 79,6 mg de calcio, 5,8 mg de hierro y 0,52 mg de tiamina.

**Proteínas:** sus proteínas son deficitarias en los aminoácidos esenciales lisina y treonina, pero contiene en cantidades elevadas metionina, por lo combinada con legumbres (deficitarias en metionina) o con leche (deficitaria en aminoácidos azufrados), se obtienen proteínas completas de valor equiparable a las de la carne, el pescado o los huevos.

**Grasas:** el 80% del total son insaturadas y abunda el ácido graso esencial linoleico (omega-6). Otros componentes grasos son el **avenasterol**, un fitosterol que se sabe contribuye a reducir los niveles de colesterol en sangre al disminuir su absorción a nivel del intestino y la lecitina, necesaria para el buen funcionamiento del sistema nervioso y que también contribuye a reducir las tasas de colesterol en sangre.

**Hidratos de carbono:** el mayoritario es el almidón, pero también contiene pequeñas cantidades de fructosa (el azúcar característico de las frutas y de la miel) y en cantidades significativas, **fibra**. Hay dos tipos de fibra, los **mucílagos** y la que está presente en el **salvado** de la avena. 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, mediante un mecanismo similar al del fitosterol avenasterol.

Así mismo, contiene un alcaloide no tóxico, la **avenina**, de efecto sedante para el sistema nervioso.

Se consume tanto el cereal completo (copos de avena) como el salvado (fibra soluble) y también se emplean la paja y las semillas con fines terapéuticos.

### ¿En que situaciones está especialmente indicada o desaconsejada como complemento de la dieta?

**Afecciones del sistema nervioso:** por su contenido de almidón (en el organismo libera glucosa, principal combustible de nuestro sistema nervioso), ácidos grasos esenciales (linoleico), lecitina, fósforo, vitamina B1 o tiamina y avenina, esta última sustancia de acción sedante. 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 persona que padecen celiacía no la pueden tomar a pesar de su bajo contenido de glúten.

### **¿Como se consume la avena?**

**Copos de avena:** la mejor forma de aprovechar sus propiedades nutritivas. Los copos y el salvado de avena se suelen tomar junto con leche o yogur o bien como ingrediente de papillas, sopas y también de ensaladas y otros platos. 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. Los copos también se preparan cocidos con leche o con caldo de verduras y se emplean para la elaboración de albóndigas vegetales, postres y del porridge, un plato típico del desayuno escocés. El porridge se prepara con cuatro cucharadas soperas de copos de avena que se han de poner en remojo. Al día siguiente, se hierva medio litro de agua y se añaden los copos remojados dejando en ebullición unos quince minutos a fuego lento. Se sirve con miel o con leche.

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

**Harina o crema:** se usa para la elaboración de papillas y de sopas, salsas, etc.

**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.