

Avena:

una buena opción para un desayuno energético



Probablemente ya sepas que la avena es saludable, y quizás te hayan dicho que “te llena bien”. Pero, ¿cuál es la ciencia detrás de su fama saludable?

La avena puede mantenerte lleno. Te ayuda a evitar el hambre a media mañana y a sentirte menos tentado a comer un pan. La avena contiene un tipo especial de fibra llamada beta-glucano de avena, que puede aumentar ciertos niveles hormonales que ayudan a controlar el apetito.

La avena ayuda a la digestión. Su contenido de fibra soluble es muy recomendado para mantener el tránsito intestinal en buen funcionamiento. Consumir regularmente alimentos ricos en fibra, como la avena, puede ayudar a evitar la hinchazón y las evacuaciones duras o incómodas.

La avena puede mejorar el colesterol. El colesterol alto es un factor de riesgo importante para enfermedades del corazón. Estudios han demostrado que

comer avena de forma regular puede reducir el colesterol “malo” LDL, gracias a su fibra de beta-glucano.

Incluso si sigues una dieta sin gluten, la avena puede ser una opción saludable. Contiene vitaminas del grupo B y magnesio, nutrientes que a veces faltan en quienes evitan el gluten. Busca avena etiquetada como “sin gluten” para evitar cualquier contaminación durante su procesamiento. ●

Tips si no te gusta la avena

La avena se puede comer de diversas maneras, así que no la descartes si no la has probado antes. Más allá de los sobres de manzana, canela y otros sabores azucarados que suelen encontrarse en el supermercado, puedes probarla salada, añadirla a otras comidas o incluso tomarla en la cena.

Considera estas ideas:

- Agrega avena a hamburguesas de pavo o pastel de carne para que la carne rinda más y sea más saludable.
- Espolvorea avena sobre manzanas asadas para obtener un crujiente de manzana saludable.
- Usa avena en guisados o panecillos.



Eligiendo avena saludable

Incluso los alimentos saludables pueden volverse poco saludables debido al procesamiento y a la adición de azúcar y grasa innecesarias.

¿Cortada, en hojuelas o instantánea?

Puedes elegir cualquier tipo de avena hecha con avena integral. Todas tienen un valor nutricional muy similar.

La avena instantánea está precocida y cortada más fina para reducir el tiempo de cocción. La avena cortada suele ser más masticable que la avena tradicional o en hojuelas, pero ambas son igual de nutritivas.