



La Avena, cereal ideal para la alimentación cotidiana

Carmen Gloria González
Nutricionista INTA, Univerdidad de Chile

La avena es un cereal ideal para incorporar en la alimentación diaria, pues es una forma de mejorar el consumo de fibra dietética y obtener sus beneficios para la salud. Es una alternativa natural para acompañar el desayuno de los niños y toda la familia y para agregar a diversas preparaciones.

Su cultivo data del año 1000 A.C. y ha tenido diversos usos y aplicaciones.

Es un alimento con mínimo procesamiento, no contiene aditivos ni conservantes. La forma de presentación de los granos de avena puede ser como harina o triturada en láminas, que es la forma en que se consumen habitualmente. Estas se pueden mezclar con leche, yogur o frutas, además se preparan postres con leche descremada. También se puede agregar a otras preparaciones, como reemplazo del queso rallado sobre un budín u otros platos horneados, para dar crocancia a la superficie, o reemplazando en parte la harina de trigo por harina de avena.

Al momento de consumir avena, se debe evitar comer también pan y otros alimentos como arroz o fideos, ya que la avena entregará una cantidad suficiente de hidratos de carbono y calorías. Una porción de 40 gramos de avena, corresponde a ½ taza, que aporta 154 kcal., 6,4 gramos de proteínas, siendo el cereal con mayor aporte de este nutriente. Asimismo, 4,4 gramos de fibra dietética, por lo que se considera buena fuente de fibra. Cabe destacar que los granos enteros contienen más fibra y tienen un aporte nutricional más alto que los granos refinados. Además no contiene azúcares adicionados y es libre de sodio.

El consumo diario de avena permite la ingesta de fibra dietética, la que no es digerible por las enzimas digestivas. Existen dos tipos de fibra, soluble e insoluble, y como la avena contiene ambas, con una mayor proporción de fibra soluble, se recomienda consumir de 25 a 30 gramos al día, lo que aporta la fibra dietética que se requiere.

Beneficios de la avena

- Ayuda a reducir el colesterol sanguíneo, ya que favorece la excreción de lípidos del cuerpo. Para lograr este efecto, se recomienda consumir 3 gramos de fibra soluble al día, (una porción de avena aporta un tercio de esta cantidad).
- Contribuye a disminuir la glicemia y mejorar la tolerancia a la glucosa, por lo cual es recomendable para ser consumida por las personas diabéticas.
- El contenido de fibra de la avena ayuda a prevenir la constipación y aumenta la sensación de saciedad, lo que favorece la mantención de un peso saludable.
- El consumo adecuado de fibra se asocia a la prevención del cáncer de colon, por el efecto de arrastre de sustancias nocivas desde el intestino, disminuyendo la exposición a éstas.

Los beneficios de la avena se aprovecharán de mejor forma en el contexto de una alimentación saludable, que incluya frutas, verduras, legumbres y otros granos enteros. Estos alimentos, además de contener fibra, contribuirán a disminuir el consumo de alimentos menos sanos, altos en grasas, azúcar y sodio.

