



Noticias UdeC

La avena común (*Avena sativa*) es un alimento altamente versátil que permite variadas preparaciones más allá de la clásica combinación con leche. En batidos, galletas, panqueques, barritas, con frutas o yogur, este cereal es una alternativa saludable a cualquier hora del día.

“La avena es conocida como alimento funcional; es decir, posee propiedades beneficiosas para la salud, además de sus características nutritivas de base”, señala la Directora del Departamento de Nutrición y Dietética de la Facultad de Química y Farmacia, Montserrat Victoriano Rojas.

Es una excelente fuente de carbohidratos complejos, proteínas de buena calidad, vitaminas como la B1, B5 y folato; minerales como el hierro, el magnesio y el zinc, y entrega un aporte importante de fibras dietarias, dentro de las que destacan los betaglucanos.

“Desde hace mucho tiempo se sabe que los betaglucanos de la avena contribuyen a reducir los niveles de colesterol total, y también los de glucosa en sangre y de hemoglobina glicosilada. Esto es especialmente beneficioso para las personas que padecen diabetes”, comenta la Doctora en Nutrición Humana.

La especialista agrega que hay estudios que han demostrado efectos antiinflamatorios y antioxidantes de este alimento. Uno de sus antioxidantes, la avenantramina, ha sido asociado a la reducción de proliferación de células anticancerígenas, principalmente en cáncer de colon y mamas.

También se le atribuye efectos en la reducción de peso, aunque la Dra. Victoriano advierte que los resultados de los estudios son dispares. “Sin embargo, el consumo ayudaría a mejorar el tránsito intestinal y en casi todos los casos ayuda a mantener la saciedad alargando los periodos entre comidas. El consumo podría no asociarse a la baja de peso, pero sí a la disminución del perímetro de cintura”.

Cuánto comer

La académica explica que el consumo indicado va de media a una taza de avena al día, eligiendo la natural en lugar de la instantánea, que -dice- tiene un proceso de cocción previo y que en algunas marcas puede tener aditivos que podrían afectar sus beneficios.

En todo caso, aclara que las diferencias son mínimas entre una y otra, de modo que lo importante es incorporarla a la dieta, idealmente cocinada.

“Como la mayoría de los beneficios están asociados a la cantidad de betaglucanos y la absorción de



FOTO: ESTEVAN PAREDES

Este cereal es una excelente fuente de carbohidratos complejos, proteínas de buena calidad, vitaminas como la B1, B5 y folato; minerales como el hierro, el magnesio y el zinc, y entrega un aporte importante de fibras.

ALIMENTO NATURAL

Avena natural y cocida: un súper alimento con múltiples beneficios para la salud

éstos depende de las condiciones de procesamiento, yo recomendaría consumirla cocida, entre 5 y 10 minutos, para mejorar su solubilidad”, indica.

Otra ventaja de este alimento es que no tiene contraindicaciones a la hora de mezclar con frutas, frutos secos u otros productos, pero -acota la profesional- no hay evidencia de que “mejore o no los beneficios nutricionales. Y si los hay, la variación no es demasiado grande”.

El consumo es seguro en casi todas las personas, excepto en las personas sensibles al gluten o que padecen de celiaquía, quienes deben considerar comprar alternativas certificadas libres de gluten.

“La avena no contiene gluten naturalmente, pero se procesa en los mismos molinos que el trigo, por tanto, se contamina”, comenta.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
 contacto@diarioconcepcion.cl

