

## Los beneficios de consumir avena

Escrito por Sol QuintanaRoo  
Miércoles, 20 de Junio de 2018 17:27

---



### STAFF SOL QUINTANA ROO

La avena es uno de los granos más completos para nuestro organismo, aporta fibra, proteínas, vitaminas y minerales, nos protege contra el cáncer, mejora la presión arterial y el sistema digestivo y regula el azúcar en la sangre ayudando a mejorar nuestra salud a diario.

Las propiedades de la avena hacen que resulte un alimento nutricional muy saludable que proporciona energía y fuerza a quien la consume, por esta razón es ideal tomarlo a primera

## Los beneficios de consumir avena

Escrito por Sol QuintanaRoo  
Miércoles, 20 de Junio de 2018 17:27

---

hora del día, te mostraremos algunos de los más destacados beneficios de la avena y cómo puedes aprovecharla en tus platos diariamente como parte de los desayunos.

### Benéficos de consumir avena

#### Reduce el colesterol

La avena es una rica fuente de fibra soluble que inhibe la absorción de lipoproteínas, o LDL, que es conocido como el colesterol malo, controlando los niveles de colesterol, impidiendo la asimilación excesiva de colesterol, de modo que contribuye a evitar problemas circulatorios como aterosclerosis (acumulación de grasa en venas y arterias), que es un factor de riesgo para padecer de infartos cardíacos.

#### Estabiliza el azúcar en la sangre

El consumo de avena es esencial para controlar los niveles de glucosa en la sangre, es un excelente alimento para personas diabéticas gracias a su contenido de fibra soluble.

#### Es depurativa

Gracias a la gran cantidad de aminoácidos que contiene, estimula la producción de lecitina en el hígado, favoreciendo a la depuración completa de las toxinas del organismo. Consumir avena es bueno para limpiar las paredes de las arterias, ya que la fibra va "barriendo" los depósitos de grasa que se van acumulando en ellas y que puede generar muchos problemas cardíacos, colesterol, entre otros.

#### Acelera el sistema inmunológico

La fibra que contiene la avena tiene beta-gluten que ayuda a los neutrófilos a viajar al sitio de una infección más rápidamente y también mejora su capacidad para eliminar las bacterias que encuentran allí.

#### Evita el aumento de peso

Debido a que la avena es tan rica en fibra su aporte es muy bajo en calorías, permanece en el estómago por más tiempo, provocando sensación de saciedad por un período prolongado, generando que no pienses en la próxima comida, además te dará energía y tendrás menos hambre, reduciendo los antojos.

## Los beneficios de consumir avena

Escrito por Sol QuintanaRoo  
Miércoles, 20 de Junio de 2018 17:27

---

### **Actúa contra las enfermedades cardíacas y cáncer**

La avena, como muchos granos enteros, contiene lignanos vegetales, que se convierten por la flora intestinal en los lignanos de mamíferos. Uno de los lignanos, llamado enterolactona, nos ayuda a proteger contra el cáncer de mama y otros cánceres dependientes de hormonas, así como enfermedades del corazón.

### **Contiene antioxidantes beneficiosos para las enfermedades cardíacas**

Los antioxidantes únicos en la avena llamados avenantramidas, ayudan a evitar que los radicales libres dañen el colesterol LDL, reduciendo así el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

### **La avena contiene tanta fibra soluble como insoluble**

Las fibras solubles forman un gel viscoso que ayuda a reducir el colesterol y estabilizar los niveles de glucosa en sangre, la fibra insoluble en la avena ayuda a proporcionar un "movimiento" y generando barridos para reducir el estreñimiento y mejorando la salud intestinal.

### **La avena para la piel**

Aparte de ser natural, proporciona una poderosa acción limpiadora, este es uno de sus mayores beneficios para la piel, pues absorbe toda la suciedad y residuos que se acumulan en los poros ofreciendo una limpieza profunda, y lo más interesante es que cuida la estructura de la piel de forma natural y mantiene su pH gracias a las proteínas que contiene.

### **La avena para la gastritis**

La avena es un alimento no ácido y rico en fibra que ayudan a prevenir los síntomas de la gastritis, una taza de avena contiene entre 7 y 9,8 g de fibra dietética, además de vitaminas y minerales importantes para una dieta saludable.

### **Regula el estreñimiento**

Es un buen aliado contra el estreñimiento, diarrea y ardor estomacal, gracias al efecto protector de la fibra betaglucanos incluidos en las paredes de intestinos y sistema digestivo en general.

## Los beneficios de consumir avena

Escrito por Sol QuintanaRoo  
Miércoles, 20 de Junio de 2018 17:27

---

### Como puedes consumir la avena

Ahora que conoces los beneficios de la avena no dejes de consumirla, la puedes tomar en los desayunos, en batidos, sola o con frutas, ensaladas, como cereal, en galletas, panqueques, en pan de avena, y si de beber se trata la puedes consumir como agua de avena o como mejor la prefieras, recuerda que la avena te aportará gran energía para realizar tus actividades diarias.

Fuente: Nutrición y Salud YG