



Embárcate en una
Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E MAIL: N°6 AGOSTO 2013



www.sanidadnaval.cl

La Avena, cereal ideal para la alimentación cotidiana

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. 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 y de fibra dietética, por lo que se considera buena fuente de fibra.



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.

Fuente: INTA- Nutricionista Sra. Carmen González.

Director Responsable: CN SN Ivo López Eterovic.
Sub Director: CF SN Rodrigo Abarca Gambaro.
Editora: Doctora Nérida Velásquez González. (Jefe Div. Salud Previsional)
Colaboradores: EC Claudia Marambio Zulueta. (Relacionadora Pública)
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)
Diseño: División Salud Previsional - División Comunicaciones y RR.PP
Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada