

Avena, escudo frente a la diabetes y el estreñimiento

A pesar de sus beneficios, nuestro país está a la cola de Europa en el consumo de este cereal, pues tan sólo el 3% de los españoles lo toma a diario, según un informe de la Fundación Española de Nutrición

RAQUEL BONILLA • MADRID

Muy saludable, pero desconocido. Así podría definirse a la avena, un cereal que, a pesar de sus bondades nutricionales, tan sólo es consumido de forma regular y diaria por un 3,3% de los españoles, lo que nos sitúa a la cola de Europa, según un informe realizado por la Fundación Española de la Nutrición (FEN), publicado la semana pasada.

«La avena es un cereal que debería tomarse entero, porque cuando está completo tiene muchos beneficios para la salud, principalmente por su composición química. De hecho, es muy rico en fibra soluble, lo que resulta clave para reducir el colesterol y para mejorar el tránsito intestinal», asegura Luján Soler, decana del Colegio de Dietistas Nutricionistas de Madrid, Codinma. Pero eso no es todo, ya que, tal y como confirma Nela Berlanga, farmacéutica y especialista en nutrición de KilosOut «mayoritariamente contiene hidratos de carbono de absorción lenta, por lo que es ideal para evitar picos de glucosa. También está compuesta por grasas insaturadas necesarias para el sistema cardiovascular y el buen funcionamiento del cerebro. Así, la avena es primordial para el cuidado del corazón, es rica en

omega 6 y ácido linoléico, es decir, “grasas buenas” que favorecen la disminución del colesterol. También gracias al magnesio y a las vitaminas del grupo B, favorece al sistema nervioso en caso de ansiedad, depresión, nerviosismo, insomnio, etc.». Sin pasar por alto que «tiene un alto contenido en ácido fólico, hierro y calcio, nutrientes esenciales, especialmente en mujeres», subraya Nerea Segura, miembro del comité asesor del Consejo General de Dietistas-Nutricionistas (CGDN).

A CUALQUIER HORA

El desayuno es el momento del día en el que más se toma este cereal y en mayor cantidad en nuestro país. La opción es muy saludable, «sobre todo si lo tomamos en su presentación natural, en grano, y si lo combinamos con una pieza de fruta, con lácteos y con frutos secos crudos», confirma Soler, quien añade que «hay muchas formas de introducirlo en el menú diario, no sólo en el desayuno, sino también a través del pan con semillas en la comida o en la merienda, en forma de batidos, como complemento en un zumo, como acompañamiento a una receta principal...».

De media, los expertos recomiendan que una persona sana tome dos o tres cucharadas soperas de avena al día. «Pero no se trata de un superalimento en sí

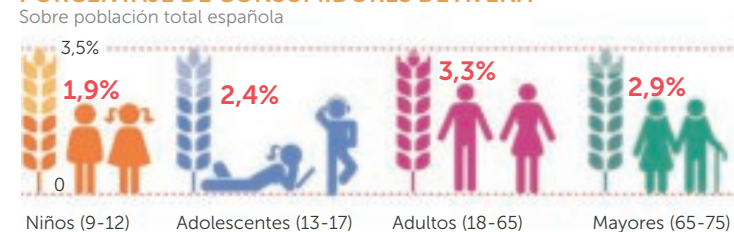
mismo. La clave está en combinarlo con otros productos y acompañarlo de una dieta variada y equilibrada», recomienda Soler. Y en esta misma línea se posiciona Segura, que matiza que «la alimentación debe incluir variedad de granos integrales (cereales, pseudocereales, semillas); no era adecuado limitarla al trigo como sucedía hasta hace unos años, ni tampoco basarla ahora en el grano de moda: avena, quinoa, teff, chí... Es mejor incluirlos todos, junto a otros más conocidos en nuestras cocinas como cebada, centeno, arroz salvaje, pipas de girasol o calabaza... Debe haber variedad a lo largo del día y de la semana».

Aunque se trata de un cereal con gluten, «se ha confirmado en estudios recientes que existen determinadas variedades de avena sin gluten, por lo que esas concretamente sí podrían tomarla los celíacos», asegura Soler. Sin embargo, no es recomendable para personas que padecen osteoporosis, «debido a que el exceso de fibra interfiere con la absorción de calcio, mientras que los individuos que sufren problemas intestinales como colon irritable, diverticulitis, colitis ulcerosa y enfermedad de Crohn también deben moderar su consumo, ya que el consumo en exceso de fibra puede irritar la mucosa intestinal», matiza Berlanga.

Un cereal clave



PORCENTAJE DE CONSUMIDORES DE AVENA

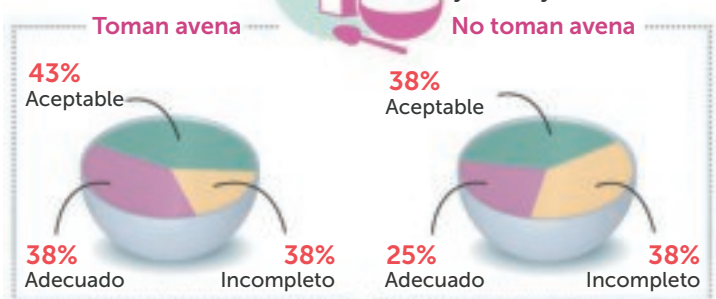


CANTIDAD MEDIA CONSUMIDA



Las personas que incluyen avena en el desayuno hacen esta comida de forma más adecuada

El desayuno es el momento en que más se consume avena y en mayor cantidad



APORTACIÓN DE LA AVENA A NIVEL NUTRICIONAL

- Hidratos de carbono y lípidos saludables
- Vitaminas: B1, B6, B9 y E
- Avenantramidas
- Minerales: Hierro, magnesio, zinc, fósforo, potasio
- Fibra, especialmente betaglucanos
- Proteína

BENEFICIOS EN PATOLOGÍAS

- Enfermedades cardiovasculares
- Cáncer
- Diabetes
- Enfermedades intestinales
- Obesidad

Fuente: FEN

Dra. Rosa María Espinosa / Dietista - Nutricionista del centro Menja sa (<https://menjas.es/>)

EL RINCÓN DE MARTA ROBLES



«Al tomarlo integral se aprovecha más su fibra»

¿Por qué se recomienda el consumo de avena?

«El 50% de la energía que necesitamos ingerir diariamente debe proceder de los hidratos de carbono, en su mayoría en formato de hidrato de carbono complejo. Por este motivo los cereales, con sus

derivados, junto a las legumbres y los tubérculos, son nuestra principal fuente de hidratos de carbono, y por lo tanto, de energía.

¿Cuál es más aconsejable?

«Como en cualquier cereal, se recomienda que su consumo se haga en su forma integral, para aprovechar su fibra, además de la riqueza en vitaminas y minerales que se encuentran en las capas del cereal que se pierden cuando lo refinamos, así como el germen, fuente de vitamina E y ácidos grasos esenciales (omega 6 y omega 3).

¿Por qué se consume menos



en España que en el resto de Europa?

«Es una cuestión de cultura gastronómica. El cereal tradicionalmente más consumido en España es el trigo, sobre todo en las zonas mediterráneas, seguido del centeno en el norte.

¿En qué alimentos la podemos consumir?

«Puede usarse como alternativa a otros cereales que comemos de forma habitual: pasta, pan, cereales del desayuno, muesli, en grano entero como si fuera arroz... Y podemos usar su harina también para elaborar dulces.

¿Cuáles son sus propiedades nutricionales más destacadas?

«El tipo de fibra que contiene, de tipo tanto insoluble como soluble; y de ésta última destacar los betaglucanos, que, según estudios, están relacionados con una mejora de la glucemia y de la colesterolemia, ya que contribuirían a arrastrar parte tanto de los glúcidos como del colesterol que ingerimos, y por lo tanto, favoreciendo su eliminación con las heces. Es un efecto propio de la fibra soluble, que forma un gel al entrar en contacto con el agua del contenido digestivo.