

5 RAZONES PARA INCLUIR LA AVENA EN TU ALIMENTACIÓN

1 ES UN CEREALES DE GRANO ENTERO

Conserva las 3 partes del grano y su composición nutrimental original intacta.

2 ES FUENTE DE FIBRA QUE PUEDE AYUDAR AL PROCESO DIGESTIVO.

La avena aporta aprox. 2.8g de fibra dietética por porción de 30g, equivalente al 10% de la recomendación diaria.

3 CONTIENE B-GLUCANO (BETA-Q®),

UN TIPO DE FIBRA SOLUBLE CON LOS SIGUIENTES BENEFICIOS COMPROBADOS:

- Puede ayudar a reducir los niveles de colesterol*.
- Puede ayudar a regular los niveles de glucosa en sangre.
- Puede brindar saciedad.

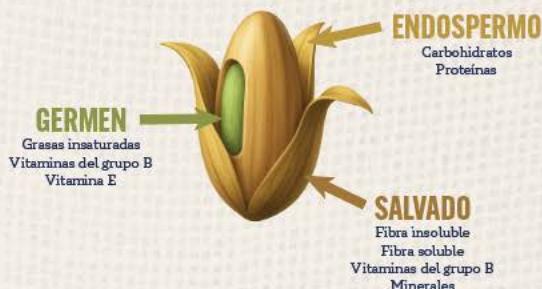
4 CONTIENEN NUTRIMENTOS Y BIOACTIVOS IMPORTANTES COMO:

Vitaminas del complejo B, zinc, vitamina E, selenio, compuestos fenólicos y avenantramidas (únicas de la avena, con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes).

5 MAYOR CONTENIDO DE PROTEÍNA Y GRASAS INSATURADAS VS OTROS CEREALES.*

Comparado con otros cereales de mayor consumo como maíz, trigo y arroz, su contenido de estos nutrientes es mayor.

*La avena es el cereal con más proteína y mayor contenido de grasas insaturadas comparada con otros cereales como maíz, trigo y arroz, de acuerdo con los valores reportados por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA).



COME BIEN

Chu YIFang. Oats Nutrition and Technology. 2014

US Department of Agriculture. USDA National Nutrient Database for Standard Reference.

Secretaría de Salud. NOM-043-SSA2-2012. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.

Secretaría de Salud. NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados.

Li X. Short-Long Term Effects of Wholegrain Oat Intake on Weight Management and Glucolipid Metabolism in Overweight Type 2. 2016

Hou Q. The Metabolic Effects of Oat Intake in Patients with Type 2 Diabetes. 2015

Bao L. Effect of Oat Intake on Glycaemic Control and Insulin Sensitivity: A Meta-analysis of Randomised Controlled Trials. 2014

*El consumo de 3g de betaglucano, fibra soluble de avena, al día junto con una dieta baja en grasa saturada y colesterol, puede ayudar a reducir los niveles de colesterol.