

5 RAZONES PARA INCLUIR LA AVENA EN TU ALIMENTACIÓN

1 ES UN CEREAL 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.

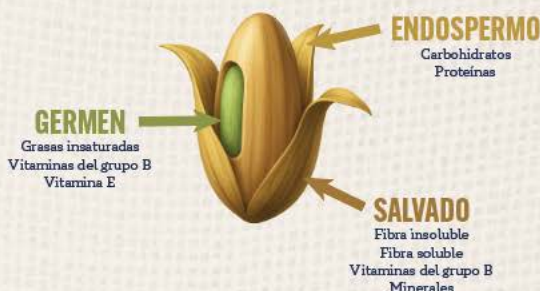
4 CONTIENEN NUTRIMENTOS Y BIOACTIVOS IMPORTANTES COMO:

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 nutrimentos es mayor.

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



*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.

COME BIEN