

EXPLICANDO...

Betaglucanos– El secreto de la avena

¿QUÉ SON?

Los **betaglucanos** son **fibras solubles** presentes de forma natural en algunos alimentos, siendo la **avena** su principal fuente dietética.

¿EN QUÉ PUEDEN AYUDAR?

- Contribuyen a la salud cardiovascular
- Apoyan el control de la glucosa en sangre
- Favorecen el funcionamiento intestinal
- Incrementan la sensación de saciedad y plenitud

¿CUÁNTO CONSUMIR POR DÍA?

Para ayudar a reducir el colesterol, se recomienda una Ingesta de 3 gramos de betaglucanos (equivalentes a 75 g de avena) al día. **En conjunto con una dieta baja en grasa saturada y colesterol.

Recomienda a tus pacientes incluir a lo largo del día avena en la alimentación.

OPCIONES PRÁCTICAS DE CONSUMO

1. **Bowl de avena:** Prepara $\frac{3}{4}$ de taza de avena cocida y acompaña con fruta fresca, leche descremada o bebida vegetal sin azúcares añadidos. Agrega nueces o cacahuates para dar sabor y textura.
2. **Omelette de vegetales:** Bate los huevos y agrega $\frac{3}{4}$ tza de avena, verduras como zanahoria, calabaza o brócoli picados. Cocina en un sartén con poco aceite hasta que esté bien cocido.
3. **Tortitas de avena con vegetales:** Mezcla $\frac{3}{4}$ tza de avena con zanahoria, calabaza y brócoli, añade huevo y un poco de fécula hasta integrar. Sazona al gusto, forma tortitas y hornéalas por 10 minutos.



Health & Nutrition Sciences

SUGERENCIA DE CONSUMO, COME BIEN, IMÁGENES ILUSTRATIVAS, 2026.