



AVENA



¿Qué es la avena?

La avena es un cereal integral caracterizado por su **alto contenido en hidratos de carbono complejos**, fibra y una cantidad moderada de proteína. Es muy utilizada en desayunos y comidas por su **capacidad saciante** y su versatilidad.

Valor nutricional del arroz blanco (por 100 g)

Nutriente	Cantidad
Energía	380 kcal
Proteínas	13 g
Hidratos de Carbono	60 g
Grasas	7 g
Fibra	10 g

, Valores aproximados por avena en copos cruda.



Beneficios de la avena

- ✓ **Fuente sostenida de energía:** libera glucosa de forma más progresiva que otros cereales.
- ✓ **Alta saciedad:** ayuda a controlar el apetito.
- ✓ **Versátil y fácil de combinar** con alimentos proteicos.

¿Para quién es especialmente interesante?

- ✓ Personas con **alto gasto energético**.
- ✓ Deportistas que entrenan por la mañana o en sesiones largas.
- ✓ Dietas donde se necesita un hidrato de carbono más saciante.

Cantidades recomendadas

- a) **Ración habitual:** 40–80 g en crudo.
- b) **Frecuencia:** consumo regular posible dentro de una dieta equilibrada.

3 ejemplos de platos con avena

- 1) Avena cocida con yogur natural y fruta.
- 2) Copos de avena con leche y frutos secos.
- 3) Avena salada con huevo y verduras.

Conclusión

La avena es un **buen cereal**, no un alimento mágico. Funciona muy bien cuando se necesita energía y saciedad, pero su utilidad depende siempre de la **cantidad** y del **contexto de la dieta**.

