



COPOS DE AVENA



¿Qué son los copos de avena?

Los copos de avena son avena **laminada** tras un proceso de vaporizado y prensado del grano. Nutricionalmente son **muy similares a la avena**, pero su formato facilita la preparación y modifica ligeramente la digestión y la textura final.

Valor nutricional de los copos de avena (por 100 g)

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

, Valores aproximados para los copos de avena tradicionales.



Beneficios de los copos de avena

- ✓ **Misma calidad nutricional que la avena** en un formato más práctico.
- ✓ **Buena fuente de energía** para entrenamientos exigentes.
- ✓ **Alta saciedad**, especialmente cuando se hidratan o cocinan.

¿Para quién es especialmente interesante?

- ✓ Personas que buscan **rapidez y comodidad** en desayunos o comidas.
- ✓ Deportistas que necesitan un **hidrato de carbono fácil de preparar**.
- ✓ Dietas donde la avena encaja pero se prioriza el formato.

Cantidades recomendadas

- a) **Ración habitual:** 40–80 g en crudo.
- b) **Frecuencia:** consumo regular posible según necesidades energéticas.

3 ejemplos de platos con copos de avena

- 1) Copos de avena con leche y fruta.
- 2) Copos de avena con yogur natural y frutos secos.
- 3) Gachas de copos de avena con proteína y fruta.

Conclusión

Los copos de avena son simplemente **avena en un formato más cómodo**. Su utilidad depende de la cantidad y del contexto energético, no de que sean percibidos como un alimento distinto o “más ligero”.

