

Avena para mantener el colesterol a raya

Publicado el: 17-02-2022

Es uno de los cereales más altos en proteína y grasas

La avena es uno de los cereales más altos en proteína y grasas. Tomar un bol de avena en el desayuno aporta **200 kilocalorías** y muchos beneficios para la salud. En especial su gran aporte en ácidos grasos esenciales, como el Omega-6, que ayuda a reducir los niveles de **colesterol** en sangre. Además son una fuente de hidratos de carbono en forma de almidón y fructosa que actúan como combustible para el cuerpo. Aporta también vitaminas del grupo B que destacan por ser altamente beneficiosos para el **sistema nervioso**. Este cereal es rico en manganeso, un mineral que interviene en el **metabolismo** y en la activación de enzimas. La avena es también rica en mucílagos, un tipo de fibra que va a contribuir a mejorar el estado de las mucosas del intestino, mejorando la digestión y ayudando a aquellas personas con problemas de tránsito intestinal.

La avena es un alimento muy recomendado para las personas con diabetes, ya que ayuda a mantener los niveles de azúcar en sangre en valores normales.

Composición nutricional por 100 gramos:

kcal: 378

Agua: 2g.

Prot: 17g.

Grasa: 6,9g.

Hidratos de carbono 66,3g.

Fibra: 10,6g.

Calcio: 54 mg.

Zinc: 3,9 mg.

Manganeso: 4,9 mg.

Ácido fólico: 60 µg.

*Información avalada por Julia Farré, dietista-nutricionista de [Alimmenta](https://alimmenta.com).