



El Rincón de

Marta Robles

«Es muy beneficioso para la salud»



Carmen Alba

Dietista-nutricionista del Hospital Ruber Internacional

¿Qué hay de cierto en que la avena ayuda a prevenir el cáncer de páncreas?

La avena integral, como cualquier otro cereal de grano entero, actúa mejorando el control glucémico y reduciendo picos de insulina, lo que podría reducir estímulos proliferativos en el páncreas. Además, unos componentes de la avena llamados betaglucanos se fermentan en el colon, produciendo ácidos grasos de cadena corta (como butirato) beneficiosos para el intestino y observándose de forma experimental, los efectos antiinflamatorios y potencialmente antitumorales que posee.

¿Engorda?

Ningún alimento por sí solo engorda. En cuanto al valor calórico, no tiene muy alta cantidad de calorías.

¿Por qué dicen que ayuda a controlar el peso?

Porque es un alimento altamente saciante y aún más cuando se cocina, ya que absorbe agua y esto hace que aumente su volumen, mayor distensión abdominal y mayor sensación de saciedad.

¿Es mejor tomarla por la mañana, tarde o noche?

Cuando apetezca. Sí es cierto que sería una buena idea consumirla en aquella comida en la que se tenga más apetito o se busque mayor saciedad. Por ejemplo, si alguien se levanta con mucho apetito, podemos preparar un porridge con este cereal.