

# Harina de avena, propiedades y beneficios

En el selecto grupo de las harinas con gluten, **la harina de avena se encuentra dentro de las opciones** con mayores propiedades nutricionales y aportes de sabor.



Harina de avena

Son muchas las personas que se decantan por la repostería **cuando quieren especializarse en la cocina** o simplemente tener conocimientos básicos para preparar ricas recetas en casa y la harina de avena es la respuesta ideal para este tipo de cocina.

La harina de avena muchísimas propiedades nutricionales **pero al mismo tiempo tiene muchísimos usos** y es que con este tipo de polvo de avena vamos a poder a cocinar una gran variedad de recetas.

A continuación hablaremos sobre todo lo que tiene que ver con la harina de avena, **sus usos, propiedades, recetas y tipos** a fin de entregarte toda la información disponible para que no exista receta o idea que te escape para comenzar a cocinar deliciosos platos con ella.

## **Beneficios de consumir avena**

Como su nombre lo indica, la harina de avena se obtiene al moler o triturar avena **hasta obtener un polvo de consistencia fina**, conservando todos los grandes beneficios y propiedades que posee.

De esta forma, no solo disfrutamos de una harina muy rica en sabor, sino que también **representa ser una fuente de hidratos de carbono complejos**, así como también de fibras hidrosolubles.

Asimismo, la harina de avena **posee una gran cantidad de vitaminas del grupo B**, ácidos grasos y un aporte importante de Omega 6. Pero también contiene minerales como el potasio, magnesio, zinc, cobre y manganeso.

Lo más habitual al elaborar harina de avena en casa es recurrir **a los copos de avena que puedes conseguir fácilmente** en el mercado, adquiriendo el tipo de avena que desees, integral, tradicional o instantánea.

El siguiente paso es cuestión de verter la avena en una licuadora, batidora o en un molinillo, **luego puedes reservar la harina de avena** en un bol o un recipiente hermético así como en una bolsa de plástico sin que pierda sus propiedades.

Información Nutricional

Cantidades por 100 gr.

**Calorías 389**

**Energía 1670 kj**

**Proteína 16,89 g**

**Grasas 6,9 g**

Grasa Saturada 0,9 g

Grasa Poliinsaturada 0,7 g

Grasa Monoinsaturada 2,3 g

**Colesterol 0,0 mg****Carbohidratos 66,27 g**

Fibra 10,6 g

Azúcar 0,5 g

**Minerales**

Magnesio 177 mg

Fósforo 523 mg

Potasio 429 mg

Calcio 53 mg

**Vitaminas**

B1 0,763 mg

B3 0,961 mg

B5 1,349 mg

B6 0,119 mg

## Harina de avena integral

Uno de los alimentos más ricos en propiedades y saludables de los que se tiene registro, **es precisamente la harina de avena integral**, la cual aporta carbohidratos, proteínas, grasas y vitaminas como la B1, B2, B6 y E. Además de contener minerales como calcio, hierro, potasio, sodio, fósforo y magnesio.



Avena integral en hojuelas

Muchos nutricionistas y expertos aseguran que esta harina **es mucho más aprovechable** cuando se consume en el desayuno y de paso se combina con otros frutos frescos en su ingesta.

## Harina de avena sin gluten

Normalmente, la avena **pertenece al grupo de los cereales con gluten** dentro de sus componentes. Por lo que la harina de avena comúnmente contiene gluten en sus filas nutritivas.

Pero, hoy día en el mercado **es muy sencillo encontrar variedades de harina de avena sin gluten** para que pueda ser aprovechada por aquellas personas celiacas o que simplemente no quieran bajo ningún concepto ingerir gluten.

Y es que esta avena, a pesar de no contener gluten **sigue siendo muy rica en nutrientes y conserva beneficios** como la liberación prolongada de la energía, IG bajo, baja en azúcar y en grasas saturadas. Así como también es una gran fuente de proteínas.

Ahora bien, ¿Para quienes **se recomienda el consumo de la harina de avena sin gluten**? Es para todas aquellas personas

que busquen en un alimento aumentar el aporte energético al tiempo que obtienen un IG muy bajo.

También es altamente recomendada para todas esas personas que se encuentran **en pleno proceso de hipertrofia muscular**, es decir, personas que quieran ganar masa muscular. Debido a que es una fuente impresionante de calorías.

## Suplementos alimenticios de harina de avena

En el mundo de los suplementos dietéticos llenos de energía **para aquellas personas que mantienen un gasto energético considerable**, es muy común ver cómo las marcas se están decantando por el uso de la harina de avena.

Expertos nutricionistas aseguran que el consumo de este tipo de suplementos **supone una ayuda muy recomendable** para bajar los niveles de colesterol malos al tiempo que se mejoran los niveles de colesterol bueno.

Pero no solamente es recomendada para personas que practican algún deporte, la harina de avena también **se aconseja para aquellas personas con anemia** y es debido a la cantidad de minerales y vitaminas que contiene.

En cambio, si estás en una dieta de adelgazamiento, también se recomienda consumir la harina de avena, **debido a que contiene hidratos de absorción lenta** y de esta forma se reduce la ansiedad y sensación de hambre.

Muchas veces tratamos de hablar **sobre qué tipo de alimento es mejor que el otro**, o si dentro de sus tipos y divisiones, hay uno que sea el mejor. Pero, no todos tenemos un organismo igual, ni el mismo peso, ni la misma actividad física.

Por tanto no hay o no es posible, **decir que harina de avena es mejor para ti**. Si eres una persona que no tolera el gluten,

entonces la mejor harina de avena para ti es sin duda alguna la harina sin gluten.

De la misma forma sucede con aquellas personas **que tienen una dieta hipercalórica**, para ellos es recomendable consumir la harina de avena en su versión de suplemento energético.

Así pues, para que des con tu mejor harina de avena, **solo debes tener muy claro que es lo que quieres para ti** y qué tipo de actividad física tienes o si deseas de bajar de peso o por el contrario subirlo.

## Recetas harina de avena

Tal y como te venimos mencionando, la harina de avena es un gran alimento **para realizar muchos tipos de recetas como los ricos bizcochos o también galletas** con su sabor tan exquisito. Recetas dulces como las magdalenas y crepes, pero también es posible hacer pizza con harina de avena.

La harina de avena es una ingrediente que **además se puede combinar fácilmente** con muchos otros alimentos en polvo, como el cacao o la canela por ejemplo, muy utilizadas en repostería.

Con la harina de avena y el chocolate vas a poder realizar las mismas galletas, bizcochos, tartas, y mucho más. Incluso, si eres una persona **que constantemente realizas ejercicios**, te sugerimos que también hagas batidos con avena y chocolate.



### **Receta de pan de avena**

[Ver Receta](#)



### **Receta de pan multigrano o multicereales**

[Ver Receta](#)

## **Te podría interesar**

[Harina de arroz, propiedades y beneficios](#)

[Harina de centeno, propiedades y beneficios](#)